



Dibujando Tu salud sexual

¡Quiérete!, ¡Cuídate!



Esta guía está editada por:
Plena inclusión Comunidad Valenciana



Esta guía la ha financiado:
Generalitat Valenciana



La coordinación técnica de textos y contenidos la han hecho:

- **Paula Peña García**
*Sexóloga Área de Diversidad Sexual,
Plena inclusión Comunidad Valenciana.*
- **Noemi Soriano García**
*Área de Mujeres y por la Igualdad de Género,
Plena inclusión Comunidad Valenciana.*

La adaptación y validación a lectura fácil la ha hecho:
Servicio FA-CI-LI-TO de Plena inclusión Comunidad Valenciana.

FA-CI-LI-TO

Ilustraciones y pictogramas:

- **Sergio Palau**
Procedencia: ARASAAC. Licencia: CC (BY-NC-SA)
- **Joan Rico**
- **Banco de imágenes 123rf**

Diseño y Maquetación:
ideal Branding



Dibujando
Tu salud sexual
¡Quiérete!, ¡Cuídate!

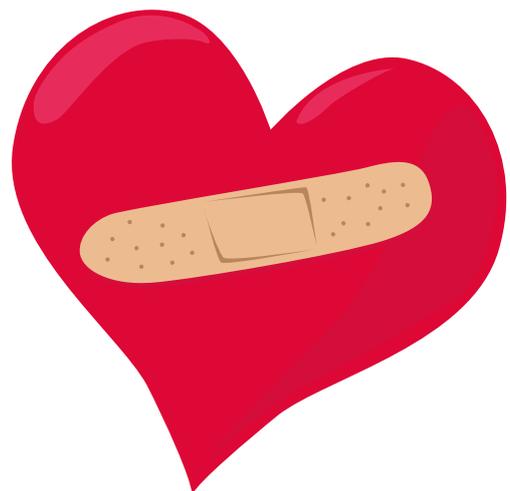
¿Qué es este documento?

Este documento es una guía sobre salud sexual.
Es una guía para personas con discapacidad intelectual.

En esta guía vamos a hablar de:

- El cuerpo de los hombres y de las mujeres.
- Cómo saber cuándo estás sano o sana y cuándo ir a tu médico o médica.
- Qué es la salud sexual y la importancia de la higiene.
- Embarazos.
- Infecciones relacionadas con tu sexualidad.

Anímate a leerla y comentarla con las personas cercanas.
La información es la mejor forma de cuidarte.
¡Pierde el miedo a hablar de sexualidad!



Nota para familiares y profesionales de personas con discapacidad

En nuestra trayectoria llevamos años dando Educación Sexual y Afectiva a personas con discapacidad intelectual. Trabajando desde la **perspectiva de género y la diversidad sexual**.

Durante nuestro trabajo, hemos podido comprobar que las personas con discapacidad intelectual tienen relaciones afectivas y sexuales como el resto de la población.

Las personas con discapacidad intelectual están interesadas por su orientación sexual, padecen infecciones de transmisión sexual y se preocupan por los embarazos no deseados como las demás personas.

Sin embargo, se encuentran con muchas barreras que les impiden acceder a su derecho a la salud sexual y las convierten en personas discriminadas.



Perspectiva de género:

Tener en cuenta las necesidades tanto de las mujeres como de los hombres.

Diversidad sexual:

Tener en cuenta a las personas lesbianas, gays, bisexuales y transexuales.



Las barreras que se encuentran las personas con discapacidad intelectual pueden ser:

- **Físicas.**

La gente les considera niños y niñas y no les facilita autonomía necesaria para ir a los centros de salud o hablar con profesionales con la intimidad necesaria.

- **De comunicación.**

No conocen el vocabulario correcto y tienen dificultades para explicar lo que les pasa.

- **De información.**

A las personas con discapacidad les falta información accesible sobre este tema, que sea fácil de comprender.

Muchas barreras tienen que ver con la actitud de la sociedad hacia las personas con discapacidad intelectual.

Hemos editado esta guía por todo esto.

En 2014 presentamos la guía:

“Dibujando la sexualidad de las personas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo: una cuestión de derechos.”

Esta guía estaba dirigida a familiares, profesionales y a la sociedad en general.

La guía que hacemos ahora, está dirigida a personas con discapacidad intelectual. Pero queremos que sirva para hablar en familia. Leerla y usarla para romper mitos y barreras.

Índice

¿Qué es la sexualidad?	página 10
¿Qué es la salud sexual?	página 12
Derechos y obligaciones sexuales	página 13
Órganos sexuales externos de las mujeres.....	página 14
Órganos sexuales internos de las mujeres.....	página 16
Órganos sexuales externos de los hombres	página 18
Órganos sexuales internos de los hombres	página 20
Higiene de los órganos sexuales de las mujeres	página 22
Higiene de los órganos sexuales de los hombres.....	página 23
La autoexploración.....	página 24
¿Qué es una práctica sexual?	página 27
Riesgos de las prácticas sexuales	página 29
¿Qué hacer ante un embarazo no deseado?	página 30
Infecciones de transmisión sexual	página 31
¡Protégete!	página 32
Tú tienes intimidad ¡yo también quiero!	página 36
Actividad.....	página 37
¿Dónde puedo informarme?	página 39

¿Qué es la sexualidad?

La sexualidad es una parte importante de las personas durante toda su vida.

Cada persona vive y expresa su sexualidad de distinta manera.

La sexualidad afecta a:

- a nuestro cuerpo
- a nuestros sentimientos
- a nuestro comportamiento
- a nuestras emociones
- a nuestro deseo de tener placer sexual.



Orientación sexual:

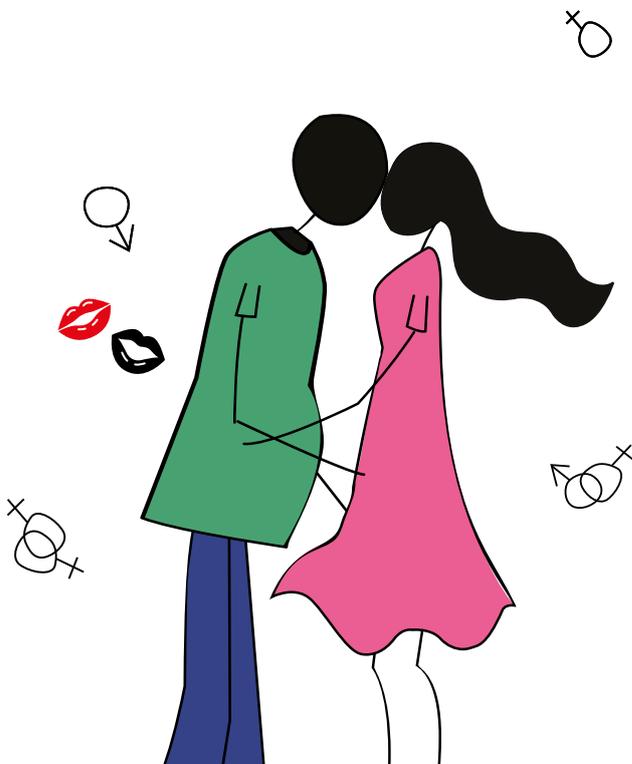
Es cuando te atraen otras personas y tienes sentimientos por ellas y también relaciones sexuales: Homosexual (lesbiana o gay), bisexual, heterosexual, asexual, pansexual, etc.

Placer:

Sensación agradable producida por alguien, por algo o por ti misma.

Deseo sexual:

Es cuando quieres buscar intimidad con la persona que te atrae. O cuando deseas sentir placer sexual contigo misma.



La sexualidad es:

- Conocer tu cuerpo.
- El deseo de sentir placer con otras personas o con tu propio cuerpo.
- Dar y sentir placer.
- Las emociones que sientes.
- Expresar tus sentimientos.
- Dar y recibir amor.
- El tipo de personas que te atraen: mujeres, hombres, transexuales, o todas ellas.
- Tener intimidad contigo o con otras personas.
- Tener relaciones sexuales.
- Tener hijos o hijas si lo deseas.

No todas las personas necesitan lo mismo para ser felices: cariño, amor, contacto sexual, amistades, etc.



Homosexual:

Es cuando te atraen las personas del mismo sexo.

- Si eres una mujer y te atraen las mujeres, eres lesbiana.
- Si eres un hombre y te atraen los hombres, eres gay.

Bisexual:

Cuando te atraen las mujeres y los hombres.

Heterosexual:

Cuando eres mujer y te atraen los hombres. O cuando eres hombre y te atraen las mujeres.

Pansexual:

Cuando te atraen las personas sin fijarte en su sexo.

Asexual:

Cuando no sientes deseo sexual por nadie, pero sí puedes sentir amor.

¿Qué es la salud sexual?

La salud sexual es entender y estar a gusto con tu sexualidad.

Tiene que ver con:

- Evitar infecciones, problemas, también con que tu cuerpo y tu mente se sientan bien y que tus relaciones sean adecuadas.

Tener salud sexual significa:

- Entender que la sexualidad es una parte de la vida y que los comportamientos sexuales son muchos.
- Tener información sobre salud sexual, educación sexual y atención sexual.
- Prevenir embarazos no deseados e **infecciones de transmisión sexual**.
- Buscar atención y tratamiento médico cuando no puedes prevenir embarazos o infecciones.
- Disfrutar del placer sexual y la intimidad, cuando lo desees, de forma adecuada.
- Hablar sobre salud sexual con otras personas como tu pareja o profesionales de la salud.
- Respetar tus derechos sexuales y los derechos sexuales de otras personas.



Infecciones de transmisión sexual:

Son infecciones que se pasan de unas personas a otras en las relaciones sexuales.



Derechos y obligaciones sexuales



Los derechos y obligaciones sexuales están recogidos en la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad del año 2006.

También están recogidos por la Organización Mundial de la Salud en la Declaración Universal de los Derechos Sexuales y Reproductivos.

El Código de Ética de Plena inclusión y el Posicionamiento de Sexualidad de Plena inclusión también hablan de los derechos sexuales de las personas con discapacidad intelectual.

Las personas con discapacidad intelectual tienen derechos sexuales y también tienen obligaciones.

Tus derechos son:

- Recibir información, ayuda y preparación sobre sexualidad.
- Ser responsable de tus decisiones.
- Conocer tu cuerpo y disfrutar de él.
- Tener intimidad.
- Expresar tu sexualidad y ser aceptada.
- Derecho a la diversidad sexual.

Tienes estos derechos sin importar si te atraen las mujeres, los hombres, o si te sientes hombre, mujer o ninguna de las dos.

Tus obligaciones son:

- Ser responsable de tus decisiones.
- Respetar la intimidad de otras personas.
- Cumplir las normas de convivencia.
- Respetar los derechos de las demás personas.

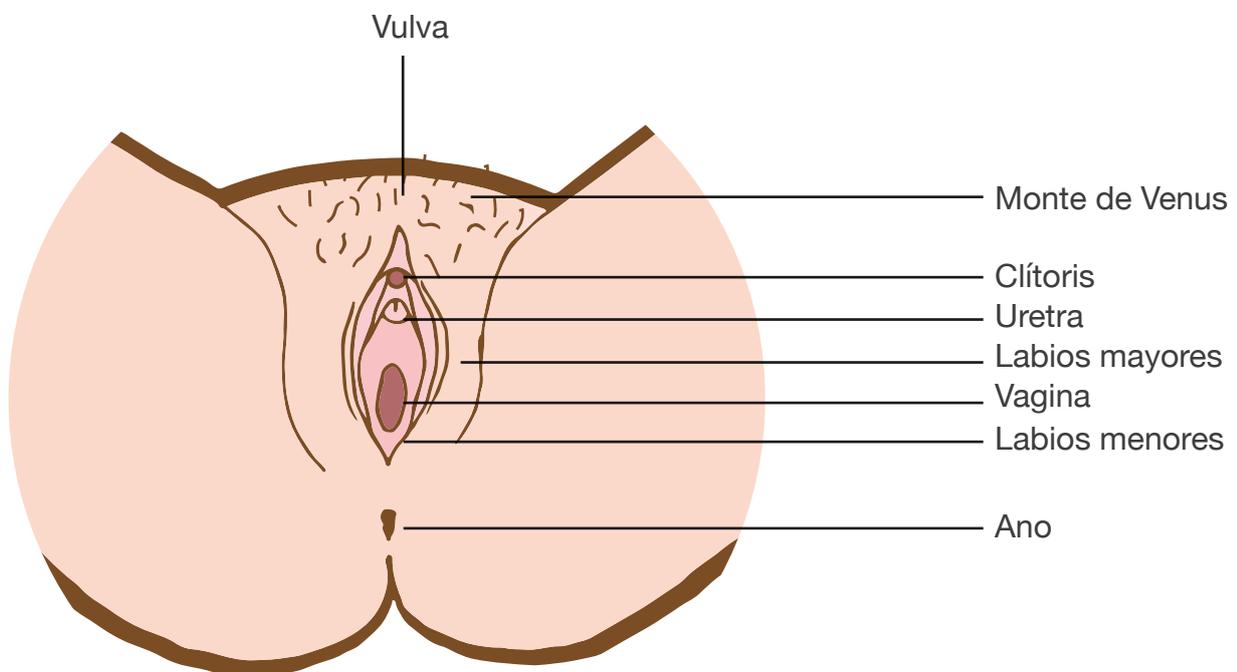


Órganos sexuales externos de las mujeres

Llamamos **vulva** a todos los órganos sexuales juntos de las mujeres.

A los órganos sexuales también se les llama genitales.

Los órganos sexuales externos de las mujeres son:



- **El Monte de Venus.**
Es la parte externa de la vagina que está llena de pelo.
- **El clítoris.**
Es una pequeña bolita con muchas terminaciones nerviosas. Este órgano sólo sirve para dar placer. Si lo tocamos a través de la **masturbación** las mujeres podemos llegar al orgasmo.
- La **uretra** es por donde sale la orina. A la orina también se le llama pipí.
- **Labios mayores.**
Son pliegues externos de piel que protegen el clítoris, la uretra, la vagina y los labios menores. Los labios mayores pueden tener pelo.
- **Labios menores.**
Son pliegues internos de piel que rodean y protegen el clítoris, la uretra y la vagina. En los labios menores no sale pelo.
- La **vagina**.
Es la entrada a la vagina. La vagina es por donde sangramos cuando tenemos la regla. También por donde nace el bebé. Y por donde entra el pene cuando tenemos relaciones con penetración.
- El **ano** no forma parte de la vulva. Algunas personas sienten placer tocando el ano.

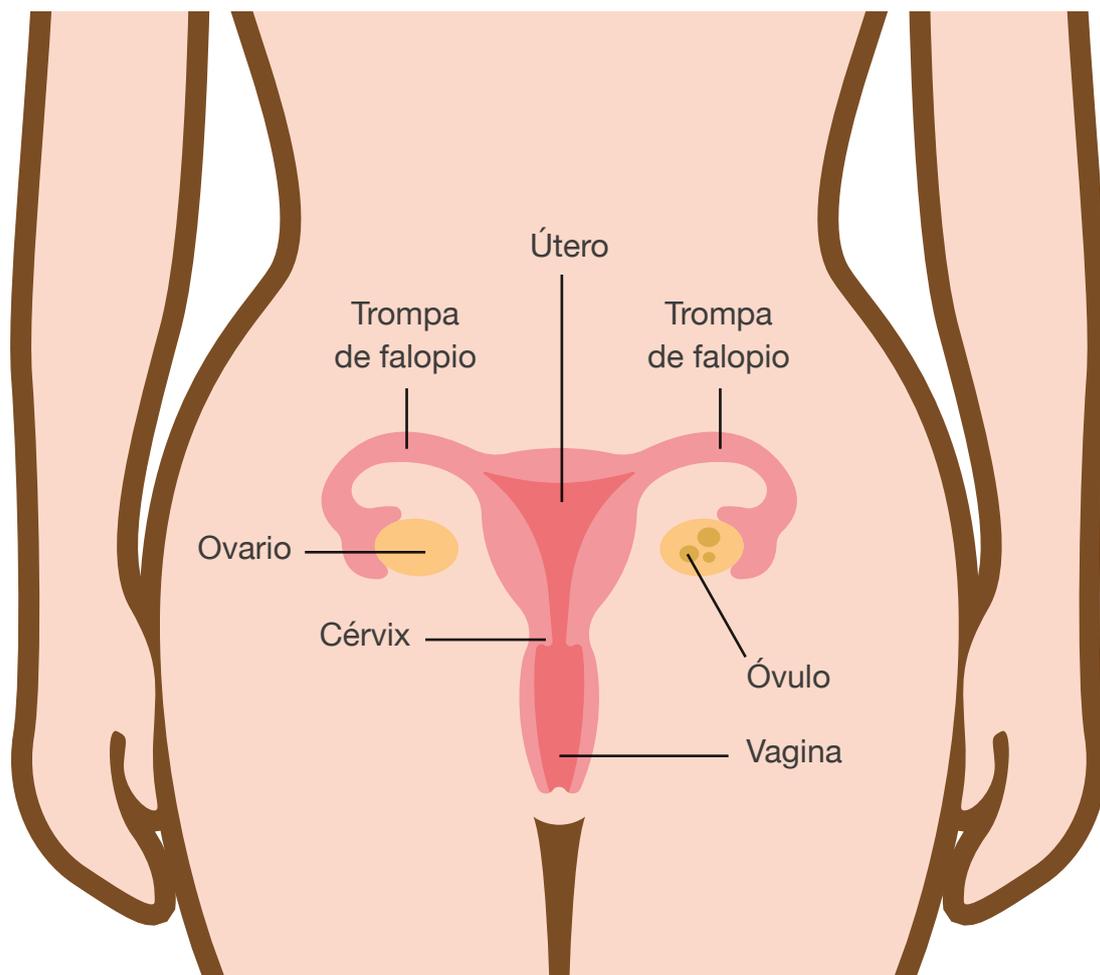


Masturbación:

Es tocar tus órganos sexuales o de otra persona para sentir placer sexual.

Órganos sexuales internos de las mujeres

Los órganos sexuales internos de las mujeres son:





- La **vagina**:
Es por donde sangramos cuando tenemos la **regla**.
También es por donde sale el bebé, **el flujo vaginal**, y por donde entra el pene cuando tenemos relaciones sexuales con penetración.
- Los **ovarios**.
Es donde se producen las hormonas sexuales femeninas y los **óvulos**.
Hay dos, uno a cada lado del útero. Cada mes le toca a un ovario hacer crecer un óvulo.
- El **útero**:
Es donde crece el feto y se desarrolla el bebé. Tiene forma de triángulo y tiene un ovario a cada lado.
- El **cérvix**:
Es la parte de debajo del útero. No deja pasar el pene, pero sí los espermatozoides para que se **fecunde** el óvulo.
- Las **trompas de falopio**:
Son dos tubos delgados que unen el útero y los ovarios. Llevan los óvulos hasta el útero.

Regla:

También se llama menstruación.

Es el sangrado vaginal que tienen las mujeres todos los meses.

Flujo vaginal:

Es el líquido que les sale a las mujeres por la vagina.

Es transparente, es algo normal y saludable.

Óvulo:

Es la célula sexual de las mujeres.

Se crea en los ovarios.

Se junta con el espermatozoide para crear un bebé.

Si no se junta con el espermatozoide sale mediante la regla.

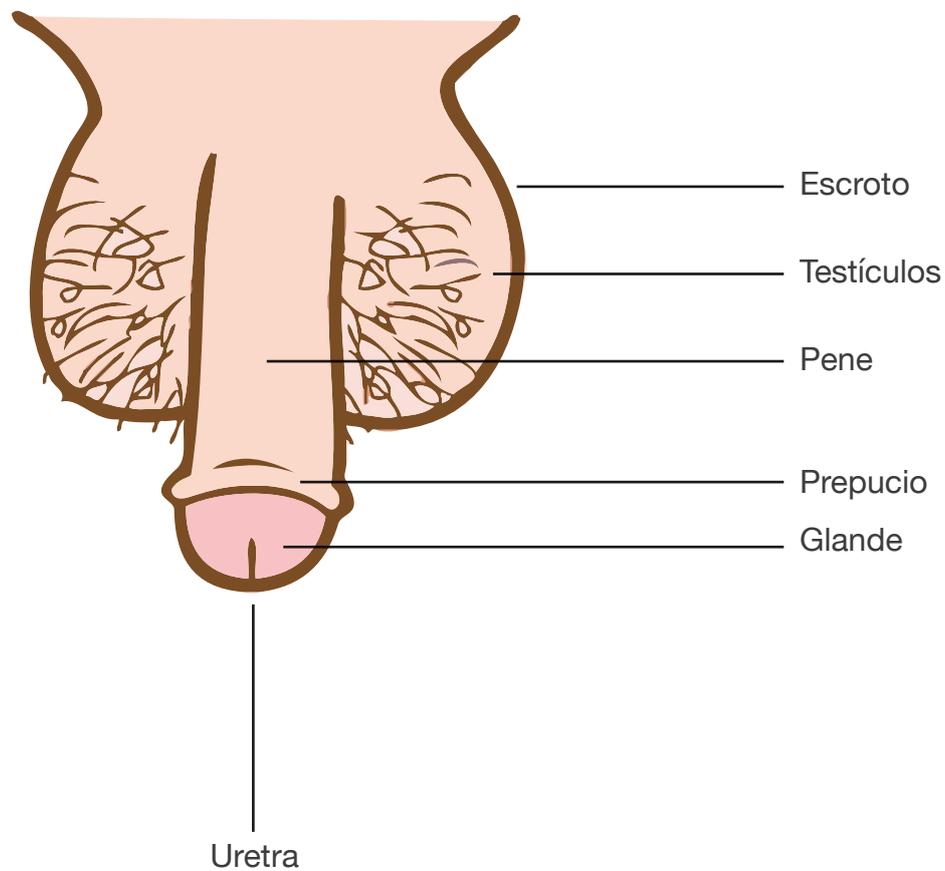
Fecundar:

Es cuando se juntan el espermatozoide y el óvulo para formar al bebé.



Órganos sexuales externos de los hombres

Los órganos sexuales externos de los hombres son:



- **El pene.**
Sirve para mear.
También cuando el hombre llega al orgasmo **eyacula semen.**
El pene se pone rígido cuando se excita.
Esto se llama **erección.**
Cuando el pene está duro puede penetrar la vagina o el ano.
- **El glande.**
Es la cabeza del pene.
Tiene muchas terminaciones nerviosas y es muy sensible.
- **Prepucio.**
Es la piel que cubre el pene.
Cuando el hombre tiene una **erección,** el prepucio se retira y deja el glande descubierto.
Si esto no ocurre, debes ir a tu médico o médica.
- **Escroto.**
Son los sacos de piel que protegen los **testículos.**
Mantienen la temperatura para que los espermatozoides puedan vivir.
- **Uretra.**
Es por donde sale la orina, que también se llama pipí.
Por la uretra también sale el semen cuando el hombre eyacula.



Eyacula:

Cuando el hombre llega al orgasmo expulsa semen, A esto lo llamamos eyacular.

Semen:

Líquido de color blanco que contiene espermatozoides. También se llama esperma.

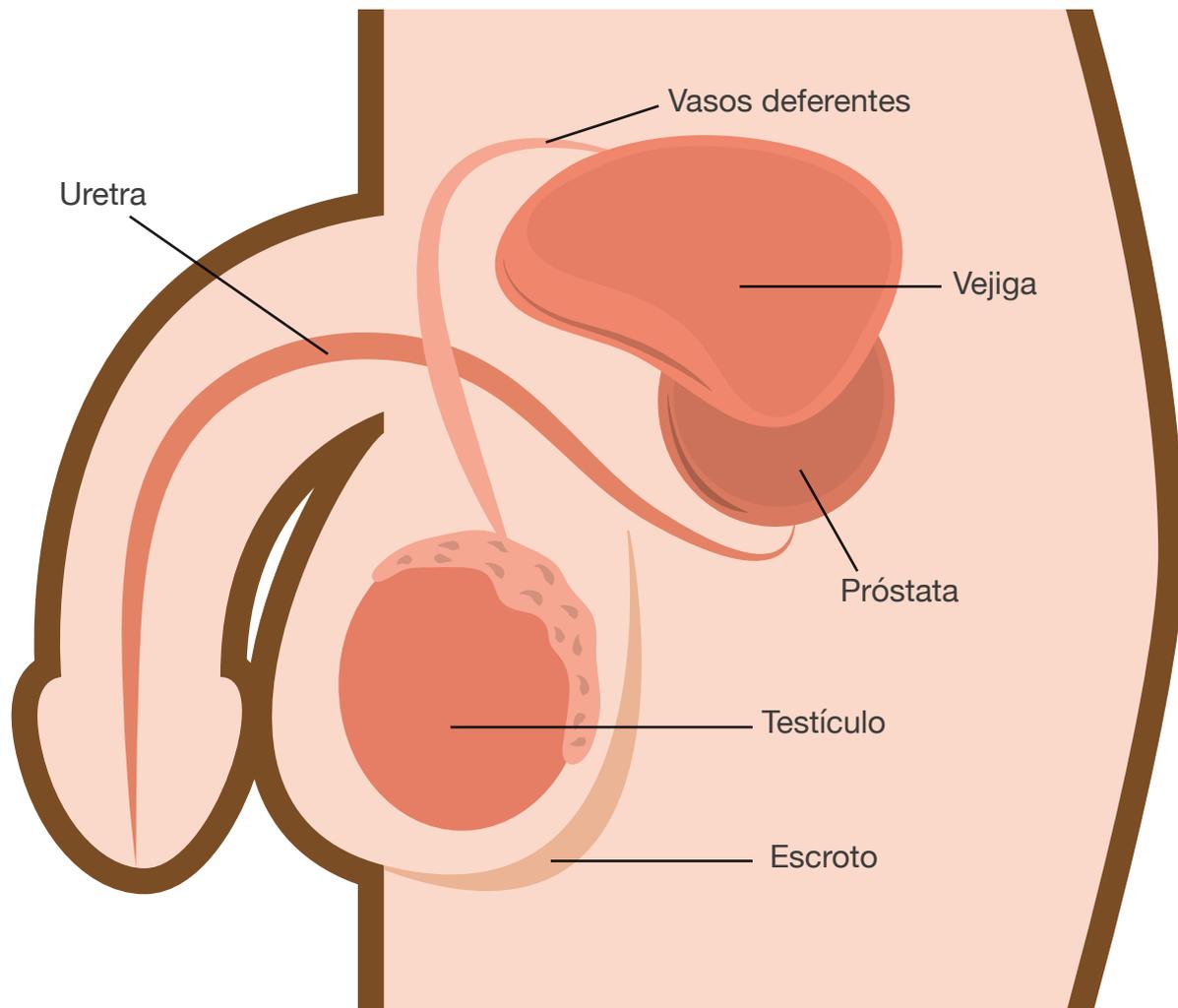
Erección:

Puede pasar que el pene se ponga duro cuando te excitas, mientras duermes o te tocas el pene.



Órganos sexuales internos de los hombres

Los órganos sexuales internos de los hombres son:



- La **uretra**.
Es por donde sale el pipí.
También sale el semen
cuando el hombre eyacula.
- Los **vasos deferentes**.
Transportan a los espermatozoides
hasta la próstata.
- La **vejiga**.
Es donde se guarda la orina
para luego expulsarla
fuera del cuerpo.
La orina también se llama pipí.
- La **próstata**.
Está debajo de la vejiga.
Produce el líquido de color blanco
en el que nadan los espermatozoides.
- Los **testículos**.
Es donde se producen los **espermatozoides**.
Tienen forma redonda
y normalmente son dos.
Están protegidos por el escroto.



Espermatozoides:

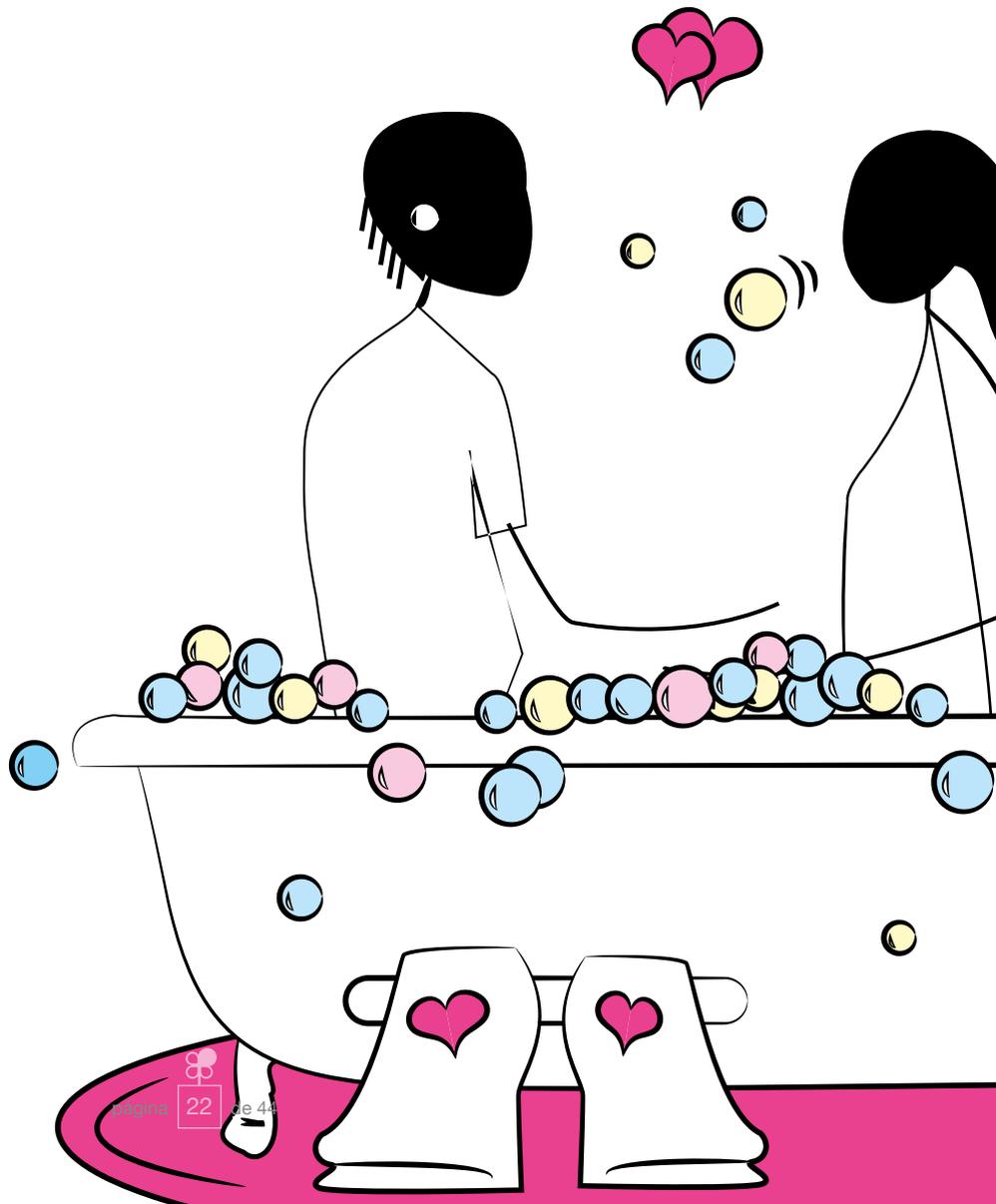
Son células sexuales
que tiene el hombre.
Se crean en los testículos.
Cuando se juntan
con el óvulo de la mujer
se forma al bebé.

Higiene de los órganos sexuales de las mujeres

Para lavar bien la vulva,
separa los labios mayores con una mano
y con la otra mano limpia los demás órganos sexuales externos
con agua y jabón neutro.

Báñate o dúchate a diario
para tener una higiene adecuada.

Es importante que cuando mees
te limpies de adelante hacia atrás,
es decir, desde el monte de venus donde tienes pelos hacia el ano.
Nunca al revés
porque puedes llevar suciedad hacia la vulva.



Higiene de los órganos sexuales de los hombres

Para lavar bien el pene,
Retira el prepucio que cubre el glande
y enjabónalo muy bien.

Así quitarás el **esmegma**
y evitarás irritaciones e infecciones.

Si te hicieron la **circuncisión**,
sólo tienes que lavar tu pene con agua y jabón.

Báñate o dúchate a diario
para tener una higiene adecuada.

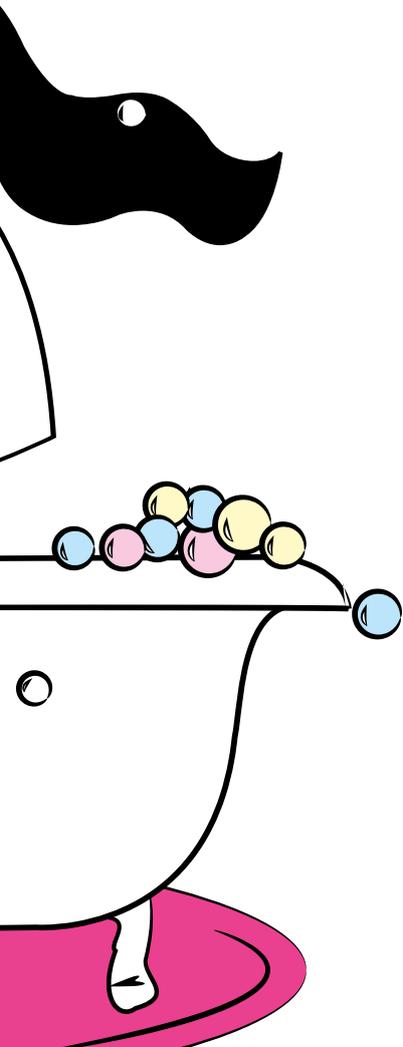


Esmegma:

Es una pequeña grasa de color blanco que se produce en el prepucio.

Circuncisión:

Pequeña operación que quita un poco de piel del prepucio y deja el glande al descubierto.



La autoexploración

Autoexplorar es una forma de conocer tu cuerpo tú sola o solo.

Con la autoexploración evitas problemas de salud y te cuidas.

Es mirarte tu cuerpo y tus órganos sexuales externos.

No es malo ni te debe dar vergüenza.

La autoexploración hay que hacerla en un sitio íntimo,

como por ejemplo en tu habitación o en el baño.

Hay varias partes que puedes autoexplorar.

Estas son:

Si eres hombre:

Testículos.

Toca tus testículos con suavidad
y busca bolitas o bultos que no duelen.

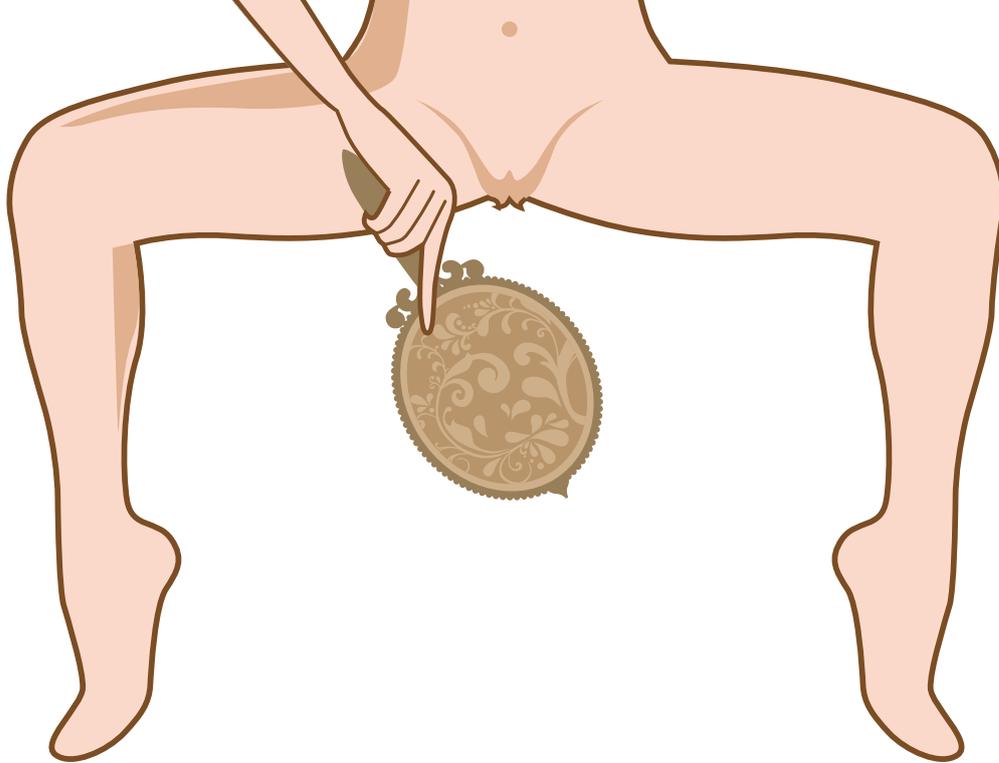
Si encuentras algún bulto,
acude a tu médico.

Pene.

Toca el pene, mira el glande
Y el agujero por donde meas.

Acude a tu médico
cuando veas heridas o bultos.
Cuando huela mal
o salga líquido amarillo o verde.
O cuando te pique
te duela el pene.





Si eres mujer:

Vulva.

Primero lava bien tus manos.

Luego busca un lugar íntimo y con buena luz.

Quítate las bragas.

Siéntate en el borde de una silla
con las piernas abiertas.

Utiliza un espejo pequeño
para cogerlo con la mano.

Coloca el espejo entre tus piernas.
Así podrás ver cómo es tu vulva.

Ahora abre los labios mayores
y deja al descubierto los labios menores,
el clítoris, la uretra, la entrada de la vagina y el ano.
Recorre con los dedos los labios mayores y menores.
Comienza a tocar, menos el ano.

Los cambios de color, la textura
y el olor de la vulva pueden ser síntomas de infección.

Por último, lávate las manos.

Puede que sientas excitación sexual.

Es normal y no pasa nada.

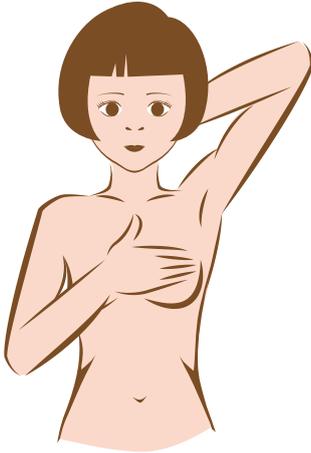
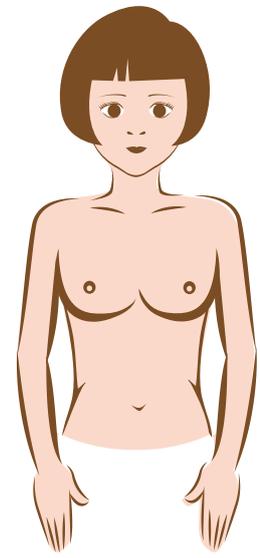
Pasará cuando dejes de tocarte.

Pechos.

Ponte delante de un espejo.

Deja los brazos caídos y gira el cuerpo hacia los lados.

Mira si hay bultos en la piel y en los pezones.



Si ves bultos o partes rojas,
tienes que ir a tu médico o médica.

Luego levanta los brazos.

Toca tu pecho izquierdo con tu mano derecha.

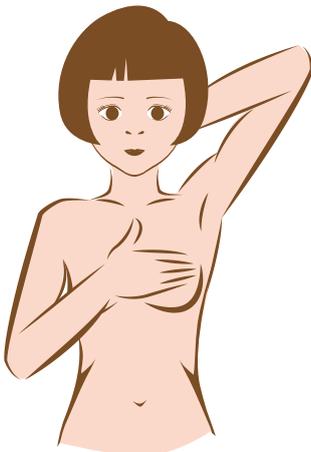
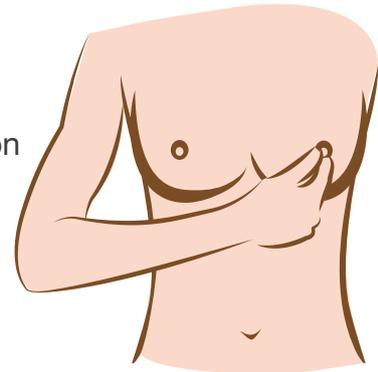
Toca tu pecho derecho con tu mano izquierda.

Haz círculos con tus dedos desde fuera hacia el pezón
y busca bultos o bolitas.

Aprieta los pezones con suavidad.

Si sale líquido o tienes algún bulto

Acude a tu médico o médica.



Toca tus axilas.

Las primeras veces,
busca ayuda de una persona con experiencia que te enseñe.

Haz la exploración 7 días después de tener la regla,
para que tus pechos no estén hinchados ni sensibles.

Empieza a autoexplorarte a los 18 años.

Hazlo una vez al mes para prevenir cáncer de pecho.

¿Qué es una práctica sexual?

Mucha gente piensa que las prácticas sexuales solo son cuando un hombre mete el pene en la vagina de una mujer.

Eso es un error.

Las prácticas sexuales se pueden disfrutar a solas o con otra persona.

Puede usarse el pene o la vulva, o no.

Todas las prácticas sexuales siempre se realizan con el **consentimiento** de las dos personas.

Hay muchas prácticas sexuales diferentes.

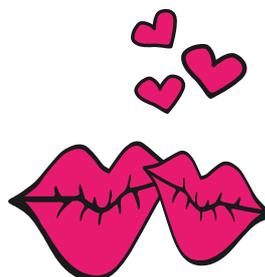
Algunas de ellas son:

1. Magreos.

Son los besos, las caricias o los abrazos.

Puedes disfrutar sólo de magreos o seguir con otras prácticas después.

Son muy placenteros y no tienen casi riesgos para la salud.



2. Masturbación.

Es dar placer sexual tocando los genitales.

Recuerda que los genitales también se llaman órganos sexuales.

Puedes masturbarte tú solo o sola o puedes masturbar a otra persona.

No tiene ningún peligro, pero debes tener las manos y los genitales limpios. Si te duele, significa que estás haciendo algo mal.

Ten cuidado para no hacer daño cuando masturbes a otra persona.



Consentimiento:

Quiere decir estar de acuerdo en tener relaciones sexuales con otra persona. Así la otra persona sabe que deseamos tener esas relaciones sexuales. Es importante decirle a la otra persona lo que deseas hacer y lo que no.

Si no tienes claro si la persona desea tener relaciones sexuales, pregúntale.

Cuando no hay consentimiento es un abuso o violación. El abuso sexual y la violación son delitos.

Tenemos derecho a decir NO, y que se respete. Respetar cuando la otra persona dice NO.

Recuerda que tu cuerpo es tuyo y tu tienes la última palabra.

3. Sexo oral.

Es dar placer sexual a otra persona tocando sus genitales con tu lengua y tu boca.

Es una práctica que necesita mucha confianza entre las personas que lo hacen.

No le gusta a todo el mundo.

Hay que tomar precauciones porque tiene riesgos para la salud.

4. Penetración.

Es meter el pene o un **juguete sexual** en la vagina o en el ano de otra persona.

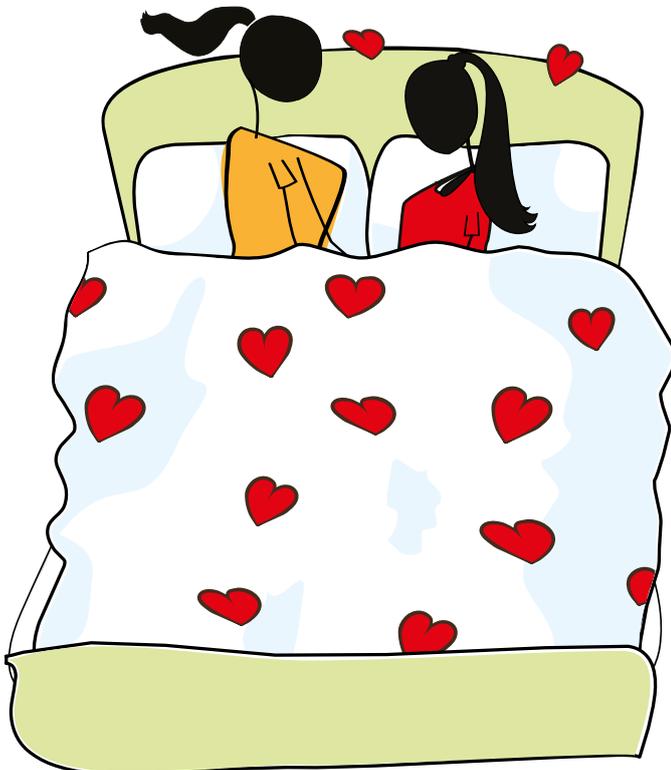
Hay que tomar precauciones porque tiene muchos riesgos para la salud.

Recomendamos hacerlo con alguien que te guste mucho y te dé confianza.



Juguete sexual:

Son objetos especiales para la penetración y para utilizar en tus relaciones sexuales. También puedes usarlos solo o sola.



Riesgos de las prácticas sexuales

Algunas prácticas sexuales tienen riesgos y otras no.

Los riesgos para la salud son:

- Las **infecciones de transmisión sexual**.
Por ejemplo: herpes, sífilis o virus del VIH.

- Los **embarazos no deseados**.
Una mujer se puede quedar embarazada cuando un hombre **eyacula** en su vagina y no utilizan métodos anticonceptivos, como por ejemplo: preservativo.

Si una mujer lleva más de un mes sin la regla, puede estar embarazada.

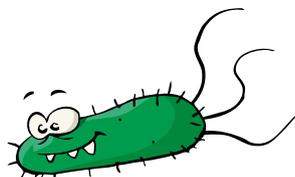
Para saber si tú o alguien que conoces está embarazada, compra un test de embarazo en la farmacia.

La única manera de evitar los embarazos no deseados es utilizar **métodos anticonceptivos**.

A veces el método anticonceptivo falla.

Por ejemplo, el condón se rompe.

Cuando no usas método anticonceptivo o el condón se rompe, puedes tomar la píldora del día después.



Eyacula:

Cuando el hombre llega al orgasmo expulsa semen, A esto lo llamamos eyacular.

Métodos anticonceptivos:

Son formas de protegerte. Por ejemplo, como el condón o la píldora anticonceptiva.

¿Qué hacer ante un embarazo no deseado?



Ante un embarazo no deseado puedes hacer tres cosas:

1. Abortar.

El aborto es una operación para parar el embarazo.

Esta operación la tiene que hacer un médico o médica.

Tiene riesgos para la salud porque todas las operaciones tienen riesgos.

Para abortar tienes que acudir al ginecólogo o ginecóloga.

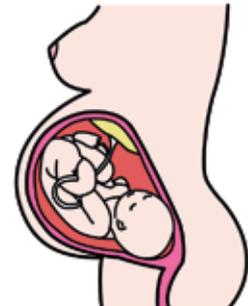
2. Continuar con el embarazo.

Si continúas con el embarazo serás madre o padre.

Ser madre o padre es una decisión difícil, tienes que estar preparada y preparado.

Piensa si:

- ¿Conoces las consecuencias de tener un bebé?
- ¿Puedes mantenerle?
- ¿Tienes apoyo de tu familia?
- ¿Eres lo bastante responsable?



3. Píldora del día después.

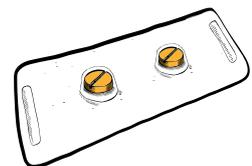
Es un medicamento de emergencia.

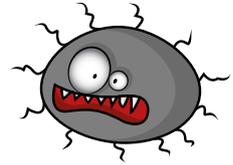
Las mujeres se la toman para evitar el embarazo, cuando no has usado método anticonceptivo o lo has usado mal.

Por ejemplo: se rompe el condón, olvidé tomar la pastilla anticonceptiva.

Solo funciona tomándola 3 días después de la relación sexual.

Se puede comprar en farmacias o pedirla en los centros de salud sexual y reproductiva.





Infecciones de transmisión sexual

Hay muchas infecciones de transmisión sexual. Todas se transmiten al tener relaciones sexuales y presentan **síntomas** que puedes reconocer.

El preservativo es la única manera de evitar las infecciones de transmisión sexual.

Acude a tu médico cuando en tus genitales sientes olor fuerte ves un líquido espeso verde o amarillo, cuando te pican o duelen, o ves una verruga en tu ano o en tus órganos sexuales.

Hay diferentes tipos de infecciones, de todas es importante que conozcas el VIH:

Virus del VIH:

El virus del VIH es el que provoca SIDA, pero no siempre provoca SIDA.

Si no se trata, el VIH debilita tus defensas.

El VIH no siempre provoca SIDA.

Sus síntomas no aparecen enseguida.

No hay cura, pero sí tratamiento.

Te puedes infectar con la penetración sin preservativo o por compartir jeringuillas infectadas.

Es importante hacerte una **prueba** todos los años, tengas o no tengas pareja estable.



Síntomas:

Son cambios en tu cuerpo o en tu comportamiento que te indican que estás enfermo o enferma. Por ejemplo, la fiebre.

Para hacerte la **prueba** VIH puedes acudir a tu médico o médica y pedirle un análisis de sangre. También puedes acudir a asociaciones como Lambda o CIPS. CIPS quiere decir Centros de Información y Prevención del SIDA.

Recuerda que el preservativo es la única manera de evitar infecciones de transmisión sexual.



¡Protégete!

Las prácticas sexuales pueden tener riesgos para tu salud.
Es importante prevenirlos y evitarlos de forma sencilla.

A continuación, te explicamos algunos métodos
para evitar infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados.



Preservativo masculino.

También se le llama condón.

Es el preservativo que se pone
en el órgano sexual del hombre.

Es una funda de plástico fino.

Solo puede usarse una vez.

Se pone en el pene cuando está en erección.

No poner antes.

No deja que el semen entre en la vagina.

Evita el embarazo.

Es el único que protege de las infecciones
de transmisión sexual, junto con el preservativo femenino.

Se compra en farmacias y supermercados.

Aunque el preservativo se lo ponen los hombres,
también es responsabilidad de las mujeres llevarlo
cuando se van a tener relaciones sexuales.

Preservativo femenino.

Es el preservativo que se pone
en el órgano sexual de la mujer.

El preservativo femenino es una funda de plástico fino.

Solo puede usarse una vez.

La mujer lo coloca dentro de su vagina.

No deja que el semen entre en la vagina.

Evita el embarazo.

El preservativo femenino y masculino

es el único que protege de las infecciones de transmisión sexual.

Se compra en farmacias.



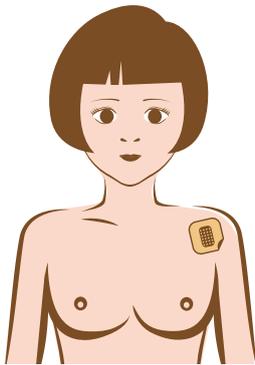
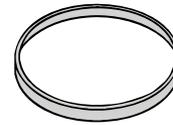
Anillo vaginal.

Es un aro de plástico que usan las mujeres.

Evita el embarazo.

Es un medicamento.

No protege de infecciones de transmisión sexual.



Parche.

Es un medicamento como una tirita que se pega.

Las mujeres se pegan el parche en la piel.

Evita el embarazo.

No protege de infecciones de transmisión sexual.

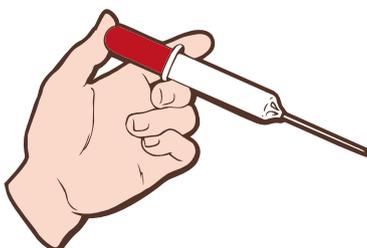
Píldora.

Es un medicamento.

Lo toman las mujeres.

Evita el embarazo.

No protege de infecciones de transmisión sexual.



Inyectable.

Es un medicamento.

Lo usan las mujeres.

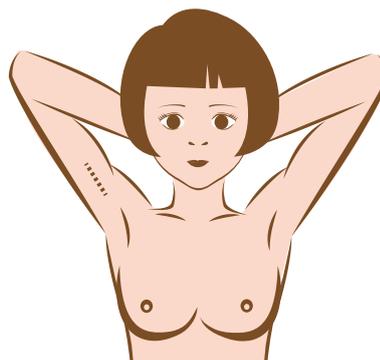
Evita el embarazo.

Lo pincha el médico o la médica.

No protege de infecciones de transmisión sexual.

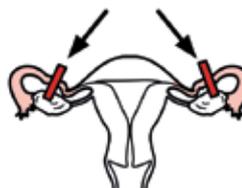
Implante.

Es un medicamento.
Evita el embarazo.
Se pone debajo de la piel de las mujeres.
Lo pone el médico o la médica.
No protege de infecciones de transmisión sexual.



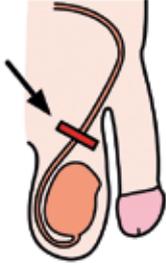
DIU.

Es un objeto pequeño.
Se coloca en el útero de la mujer.
Evita el embarazo.
Lo pone y lo quita el médico o la médica.
No protege de infecciones de transmisión sexual.



Ligadura de trompas.

Es una operación para toda la vida.
Se la hacen las mujeres.
Evita el embarazo.
Después de la operación,
las mujeres ya no podrán quedarse embarazadas nunca.
No protege de infecciones de transmisión sexual.
La mujer tiene derecho a decidir
si quiere que se le haga la ligadura de trompas,
a recibir información que se entienda sobre la operación
y a dar su consentimiento o no.
Su decisión debe ser respetada.



Vasectomía.

Es una operación para toda la vida.

Se la hacen los hombres.

Evita el embarazo.

Después de la operación,
el hombre no podrá dejar embarazada a una mujer nunca.

No protege de infecciones de transmisión sexual.

El hombre tiene derecho a decidir
si quiere que se le haga la vasectomía.

También a recibir información que se entienda
sobre la operación y a dar su consentimiento o no.

Su decisión debe ser respetada.

¡Recuerda!

Todos estos métodos anticonceptivos evitan el embarazo,
pero sólo el preservativo masculino y femenino
protegen de las infecciones de transmisión sexual.

Te recomendamos que visites a tu médico o médica
y le comentes tus dudas,
para que te ayude a decidir qué método es mejor para ti.



Tú tienes intimidad ¡yo también quiero!

El derecho a la intimidad es un derecho muy importante en el desarrollo de las personas.

A veces, las personas con discapacidad intelectual no tienen ese derecho.



No cuentes mis secretos sin mi permiso
¡Es mi privacidad!



A veces, necesito estar en soledad
¡Es mi momento!



No seas cotilla
¡Confía en mí!



Quiero espacio para estar con mi pareja...
¡A solas!



¡Llama antes de entrar!



Déjame a solas con mis amistades
¡Necesito mi espacio!

Cuando no respetas mi derecho a la intimidad... me siento muy mal.

Por eso necesito...

- Que llames antes de entrar.
- Que me escuches y me apoyes.
- Que sepas que soy capaz de tomar mis propias decisiones.

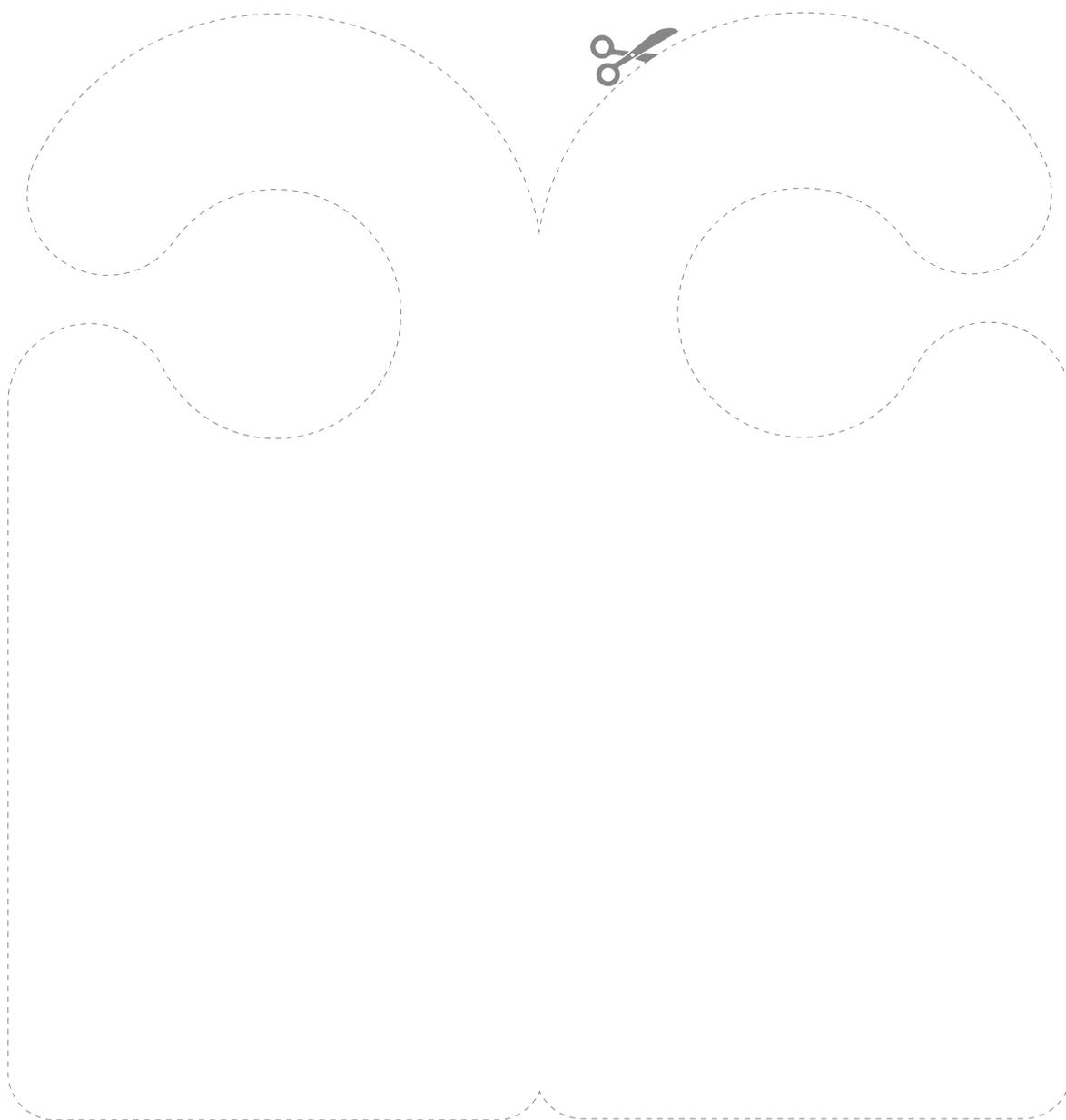
Actividad

Con este colgador queremos facilitar espacios y tiempos de intimidad.

1. Corta por la línea de puntos y dobla por la mitad.
2. Cuélgalo en el pomo de la puerta.
3. La parte roja significa que no me molestes porque estoy usando mi derecho a la intimidad. La parte verde significa que puedes pasar, pero ¡llama antes! A nadie nos gusta que nos interrumpan sin avisar.



También puedes crear tu propio colgador con los dibujos que te gusten.



¿Dónde puedo informarme?

Hay varias asociaciones y centros donde puedes buscar información y atención.

Son:

Servicio de Asesoramiento Sexológico de Plena inclusión CV

Servicio gratuito de asesoramiento, orientación y apoyo sexológico para:

- Personas con discapacidad intelectual.
- Familias, Profesionales, Personas de Apoyo y Asociaciones.

La finalidad del servicio es dar apoyos para que las personas con discapacidad intelectual tengan una vida afectiva y sexual plena, sana y satisfactoria.

Dirección: Calle Quart, 29, Bajo, Valencia.

Teléfono: 963 923 733

e-mail: sexologia@plenainclusioncv.org

Centros de salud sexual y reproductiva

Hay que acudir al que nos corresponde según dónde vivimos.

Pídele cita a tu médico o médica.

Dan información sobre métodos anticonceptivos, sobre infecciones de transmisión sexual, sobre la interrupción del embarazo y sobre tu salud sexual. También ofrecen tratamientos si los necesitas.

AVACOS-H

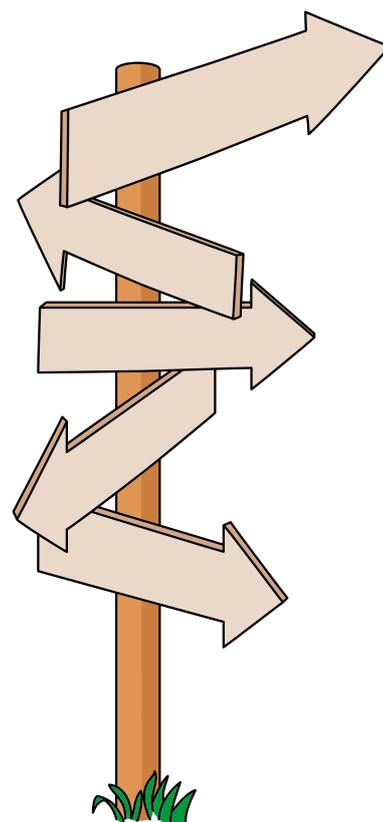
Es la Asociación Valenciana de VIH, SIDA y Hepatitis.

Ofrecen: Servicio de prueba rápida del VIH y SIDA.

Dirección: Calle Gabriel y Galán, nº 24, Valencia.

Teléfono: 963 34 20 27

Página web: www.avacos-h.org



LAMBDA Col·lectiu de lesbians, gais, bisexuals i transsexuals

Es una asociación de homosexuales, bisexuales y transexuales.

Ofrecen información, la prueba rápida VIH sida, acompañamiento psicológico y asesoramiento sexológico.

Dirección: Calle República Argentina, nº 22, Valencia.

Teléfono: 963 34 21 91

Página web: www.lambdavalencia.org/es

DIVERSITAT

Es la Asociación de Lesbianas, Gays, Transexuales y Bisexuales de las Comarcas de Alicante.

Ofrecen información y talleres socioeducativos.

Página web: www.diversitat.es

ALICANTE ENTIENDE

Asociación de personas lesbianas, gais, transexuales, bisexuales e intersexuales de Alicante.

e-mail: alicante.entiendo@gmail.com

CASTELLÓ LGTBI. Col·lectiu per la diversitat afectiu-sexual

Asociación de lesbianas, gais, transexuales, bisexuales e intersexuales de Castellón.

e-mail: lgtbcastello@gmail.com

CASDA

Es la Asociación Ciudadana contra el SIDA de Castellón y provincia.

Dirección: Calle Río Turia, nº 7, bajo, Castellón.

Teléfono: 964 21 31 06

Asociación de familias de Infancia y Juventud Trans

Asociación de Familias de Menores Transexuales de Valencia.

e-mail: valencia@chrysallis.org.es

Teléfono: 630 818 913

CIPS

Es el Centro de Información y Prevención del SIDA.

Ofrecen información y atención sobre VIH y sida.

También hacen pruebas gratuitas.

Tienen 3 centros:

Centro 1:

Dirección: Calle San Lázaro, s/n, Valencia.

Teléfono: 96 313 16 16

Centro 2:

Dirección: Paseo de Campoamor, nº 2, Alicante.

Teléfono: 966 478 550

Centro 3:

Dirección: Avenida del Mar, nº 12, Castellón.

Teléfono: 964 399 640

Asociación Estatal Sexualidad y Discapacidad

Dirección: Gran Vía 40, pta1. Madrid.

e-mail: c.valenciana@sexualidadydiscapacidad.es

Página web: www.sexualidadydiscapacidad.es

PÁGINAS WEB SOBRE SEXUALIDAD:

Página web: www.fpfe.org

Página de la Federación de Planificación Familiar de España.

Puedes encontrar documentos y guías con información sobre recursos de sexualidad y anticoncepción.

Página web: www.centrojoven.org

Web del Centro Joven de Atención a la sexualidad.

Es parte de la Federación de Planificación Familiar de España.

Página web: www.sec.es

Página de la Sociedad Española de Contracepción.

Página web: www.felgtb.org

Federación Estatal de Lesbianas, Gais, Transexuales y Bisexuales.

Página web: www.carlaantonelli.com

Portal de información sobre transexualidad.



Plena inclusión Comunidad Valenciana

C/ QUART, 29, BAJO, 46001 / 963 923 733 / www.plenainclusioncv.org

Movimiento asociativo de personas con discapacidad intelectual
y del desarrollo y sus familias en la Comunidad Valenciana.

La formamos 54 asociaciones.

Nuestra misión es ayudar a las personas y a sus familias
a mejorar su vida
y su participación en la sociedad.

Desarrollamos programas diferentes dirigidos a personas
con discapacidad intelectual y a sus familias,
como por ejemplo para promocionar la ciudadanía,
el voluntariado y cuidar la salud mental.

Publicación financiada por:



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL