

¿CUÁLES SON NUESTROS DERECHOS?

Para cuidar mejor nuestra salud es muy importante recordar que TODAS tenemos derecho a:

Negarnos a tener relaciones sexuales: Nadie puede presionarnos ni obligarnos a tener relaciones sexuales si nosotras no queremos. También tenemos derecho a frenar y detener una relación sexual aunque ya haya comenzado.

Sentir placer en las relaciones sexuales: es algo que no siempre se nos reconoce a las mujeres, como si las relaciones sexuales solo debieran causarle placer a los hombres. Las mujeres tenemos derecho a disfrutar de ellas!

Decidir si tener o no tener hijos: Si no queremos quedar embarazadas tenemos derecho a recibir información, consejo profesional y métodos anticonceptivos en forma gratuita para cuidarnos.

Podemos elegir el método que más nos convenga teniendo en cuenta nuestra edad, si ya tenemos hijos, si tenemos relaciones sexuales muy seguidas o no tanto, si vivimos en pareja, o si tenemos alguna enfermedad.

Decidir cuándo tener hijos y cada cuánto tiempo: la cantidad de hijos que queremos tener depende de nuestras posibilidades de criarlos, del tamaño de la familia que queremos y de los planes y proyectos que tengamos en las distintas etapas de nuestras vidas.

Acceder a servicios de salud sexual y reproductiva de buena calidad: Los hospitales, centros de salud y salitas atienden a toda mujer, cualquiera sea su edad, nacionalidad, orientación sexual o situación económica. Allí podemos hacernos cada año un control ginecológico y un Papanicolaou, aunque no estemos enfermas, para conocer si tenemos un problema lo antes posible y así tratarlo. También tenemos derecho a que en estos servicios nos brinden información y asesoramiento sobre los métodos anticonceptivos, cómo prevenir el VIH/SIDA y otras infecciones de transmisión sexual. Allí podemos pedir que nos hagan el test del VIH!

Tenemos derecho a vivir una vida sin violencia de ningún tipo, a no ser maltratadas. Si padeces alguna forma de violencia, informate y busca ayuda!

¿CÓMO SE TRANSMITE EL VIH EN LAS MUJERES?

Las mujeres tenemos más riesgos que los varones de infectarnos con el VIH a través de relaciones sexuales sin protección (preservativo) por varias razones:

- ✎ Porque nos educan para “obedecer al varón y darle el gusto”. Si él no quiere usar el preservativo, muchas no nos animamos a exigirlo y olvidamos que es nuestro derecho pedir que lo use.
- ✎ Porque si el hombre vive con el VIH/SIDA su semen contiene muchos virus. Como el semen queda en nuestra vagina por varias horas después de la relación sexual, si tenemos pequeñas lesiones aumenta la posibilidad de que el virus entre nuestro cuerpo.
- ✎ Porque nuestra vagina y cuello del útero pueden tener pequeñas lastimaduras o llaguitas, que no vemos ni sentimos, pero que facilitan la entrada del virus a nuestro cuerpo. Si tenemos una infección transmisible sexualmente -ITS- es mayor la posibilidad de tener lastimaduras. Por eso ante el flujo, ardor, picazón u otro síntoma se debe consultar al médico.
- ✎ Porque si tenemos relaciones sexuales orales -por boca- sin preservativo, hay mucho riesgo que el virus entre por las pequeñas lesiones de la boca. Si son relaciones anales -nos penetra por la cola o ano- sin preservativo, se producen lastimaduras que sangran y el virus entra por ellas infectándonos.
- ✎ Porque estamos más expuestas a ser obligadas a tener relaciones sexuales sin preservativo, ya sea por abusos sexuales o por violaciones.



**FUNDACIÓN
PARA ESTUDIO
E INVESTIGACIÓN
DE LA MUJER**

Paraná 135, 3º "13"
(1017) Ciudad de Buenos Aires
Tel./Fax: (54 11) 4372-2763
feim@feim.org.ar
www.feim.org.ar

Reimpresión realizada con el apoyo del Fondo de Canadá para iniciativas de desarrollo local de la Agencia Canadiense de Desarrollo Internacional (CIDA) ■



¿QUÉ MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS PREVIENEN EL VIH?

Los únicos métodos que además de evitar el embarazo previenen la transmisión del VIH y otras infecciones de transmisión sexual son: el preservativo masculino y el femenino.

PRESERVATIVO MASCULINO - EL QUE USA EL HOMBRE:

Impide que el semen entre en el cuerpo de la mujer, por eso ni se produce el embarazo, ni entran los virus que producen las infecciones de transmisión sexual.

Es importante usarlo durante toda la relación sexual, desde el principio hasta el fin. Para colocárselo el hombre debe:

- 1 Abrir el paquete con la mano, con cuidado para que no se rompa el preservativo.
- 2 Apretar la punta del preservativo para sacar el aire, porque si queda aire se puede romper durante la relación.
- 3 Colocar en la punta del pene erecto o duro y desenrollarlo hasta la base, manteniendo apretada la punta del preservativo para que no quede aire.
- 4 Cuando terminó la relación sexual, se retira el preservativo con el pene todavía duro, cuidando de no derramar semen.

PRESERVATIVO FEMENINO

Tiene la misma función que el preservativo masculino, pero se lo coloca la mujer en la vagina antes de la relación sexual y debe tenerlo hasta el final, es decir hasta cuando el hombre retiró el pene.

En nuestro país es difícil conseguirlo pero necesitamos pedirlo así el gobierno empieza a distribuirlo.

NO TE OLVIDES QUE:

- * Cada preservativo femenino o masculino se usa en una sola relación sexual.
- * Tienen fecha de vencimiento en el envase. Debe guardarse en un lugar fresco.
- * No uses vaselina, crema para manos o aceites, porque deterioran el preservativo.
- * Podés usar lubricantes especiales a base de agua!



PRESERVATIVO FEMENINO



PRESERVATIVO MASCULINO

¿QUÉ OTROS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS EXISTEN?

PASTILLAS ANTICONCEPTIVAS:

Son pastillas que contienen hormonas que actúan evitando la producción de óvulos. Así que aunque el semen entre en el cuerpo de la mujer, no se produce embarazo. Hay distintos tipos de píldoras anticonceptivas, algunas especiales para el periodo de lactancia. Siempre deben ser indicadas por un/a médico/a.

INYECCIONES:

Al igual que las píldoras, tienen hormonas que impiden la producción de óvulos. Se aplican una vez al mes o cada tres meses, según el tipo de inyección. Algunas mujeres toleran muy bien este método y lo prefieren porque así sus compañeros u otras personas no se enteran de que usan un anticonceptivo. Las inyecciones deben ser indicadas y controladas por un/a médico/a.

DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU):

Es un método muy efectivo y que dura su efecto 5 a 10 años, según la marca. Es un pequeño tubito plástico con hilos de cobre en forma de T, con unos hilos de cobre adentro, que es cocolado dentro del útero un médico/a. Evita el embarazo porque impide a los espermatozoides, llegar a tiempo para unirse con el óvulo, de modo que no se produce la fecundación. Una vez colocado el compañero no se da cuenta al tener relaciones. Periódicamente debe ser controlado por el médico. No produce dolor ni molestia durante las relaciones sexuales.

DIAFRAGMA:

Es un capuchón de látex o goma que cubre el cuello del útero, impidiendo la entrada del semen. La mujer se lo coloca antes de la relación sexual y se lo saca 6 u 8 horas después, lo lava y lo guarda para usarlo otras veces. Se puede usar durante años.

Para que sea más efectivo se usa con una crema espermicida. El diagrama viene en diferentes medidas, para saber cual es la adecuada se debe consultar al médico que mide el cuello del útero.

CREMAS ESPERMICIDAS Y ÓVULOS VAGINALES:

Tanto las cremas como los óvulos anticonceptivos, tienen un producto que mata a los espermatozoides. Se colocan en la vagina antes de la relación sexual. Se los usa combinados con otros métodos, como el diafragma o el preservativo, porque no son seguros para evitar embarazos cuando se usan solos.

ABSTINENCIA PERIÓDICA O CONTROL DE LOS DÍAS FÉRTILES:

Son formas de conocer qué días del mes la mujer tiene más posibilidades de quedar embarazada, entonces esos días no deben tener relaciones sexuales o se tienen usando preservativo. Son métodos muy poco seguros, porque no todas las mujeres tienen un ciclo regular y a veces se producen errores involuntarios.

Si falló el método anticonceptivo, o si se tuvo una relación sexual sin protección, o si fue víctima de una violación se puede utilizar la Anticoncepción Hormonal de Emergencia (AHE) o mal llamada la píldora del día después.

Son píldoras anticonceptivas con una dosis mayor de hormonas que las comunes, que impiden que el óvulo salga. Impiden el embarazo, no lo interrumpen, por lo tanto no son abortivas. Se toman hasta 5 días después de la relación sexual no protegida, cuanto antes se la toma es mayor su efecto. La AHE sólo debe utilizarse en casos de emergencia, no como método regular. **Después de usarla consultá para usar un método regular hasta que decidas tener hijos.**