

Si decide tener relaciones sexuales, use condones

Los condones de látex, si se usan correctamente cada vez que haya relaciones sexuales, protegen a ambas personas. Use condones para todo tipo de sexo—vaginal, oral o anal.

“La primera vez fue muy vergonzoso, ni Luz ni yo sabíamos como usar un condón correctamente. Pero aprendimos a hacerlo y fue divertido.”

—Manuel, 19 años

Si ya ha tenido sexo, hágase la prueba para las ITS

Aunque se sienta bien, es importante que se haga un examen una vez al año. Si tiene cualquiera de los síntomas a continuación, vaya a un consultorio médico o a una clínica inmediatamente:

- dolor al orinar
- fluido o goteo extraño que sale de su pene o vagina
- sangrado entre períodos (para las mujeres)

“Yo tuve que decirle a Pilar que tenía gonorrea, fue una de las cosas más difíciles que he tenido que hacer en mi vida. Pero no quería que ella tuviera que sufrir por tener una ITS.”

—Miguel, 24 años

La mayoría de las ITS pueden ser tratadas

Si tiene alguna ITS:

- Comuníquese a su pareja, ellos necesitan examinarse también.
- Tome toda su medicina, aunque se empiece a sentir bien.
- Nunca tome la medicina de otra persona ni le de a otra persona de su medicina.
- No tenga relaciones sexuales hasta que usted y su pareja hayan sido tratados.

“Yo pensaba que no había necesidad de tratar de prevenir el VIH o cualquier otra infección—‘A mí no me puede pasar,’ pensaba. Ahora he crecido y veo las cosas de diferente manera, sé que tengo responsabilidades.”

—Elena, 18 años

Los condones de látex, usados consistentemente y correctamente, son efectivos en reducir la transmisión de infecciones de transmisión sexual (ITS) incluyendo el VIH, si el condón cubre el área afectada o el sitio de infección.

El Centro de Recursos sobre Infecciones de Transmisión Sexual de la Asociación Americana de la Salud Social provee información actualizada, sensible y precisa sobre todos los aspectos del ITS.

Centro de Recursos sobre Infecciones de Transmisión Sexual

1-800-227-8922 (solamente en inglés)

**Lunes a Viernes, 9 am a 6 pm,
horario de la costa este**



**Para escuchar mensajes grabados
con información sobre ITS, llame al**

919-361-4848.

24 horas al día.

Desde 1914, la **Asociación Americana de la Salud Social** (o ASHA, por sus siglas en inglés) se ha dedicado a mejorar la salud de individuos, familias y comunidades con enfoque en las enfermedades e infecciones de transmisión sexual (ITS) y sus consecuencias. ASHA aspira a cumplir su misión por medio de educación, comunicación, promoción y actividades de análisis de la política con el propósito de informar al público, pacientes, proveedores de salud médica, políticos, y la prensa sobre estrategias de prevención, diagnóstico, y tratamiento.

ASHA publica ésta y otra materia como un recurso de información precisa y de apoyo emocional para los que están afectados por infecciones de transmisión sexual.

www.ASHAstld.org

www.iwannaknow.org (para adolescentes)

www.quierosaber.org (en español)

Si usted es un proveedor de salud médica y quisiera pedir un catálogo de material para la educación de sus pacientes, por favor llámenos al 1-800-783-9877.

asha

American Social Health Association

P. O. Box 13827

Research Triangle Park, NC 27709-3827

© Copyright 2007. **Asociación Americana de la Salud Social**. Todos los derechos reservados. Está prohibida la reproducción de este documento y contraviene las leyes de derecho de autor (copyright) de los Estados Unidos.

3-2007

Cómo Tener Relaciones Amorosas Seguras



**Lo que necesita saber
sobre las infecciones
transmitidas sexualmente ITS.**

asha

Asociación Americana de la Salud Social

*La autoridad de confianza sobre las
infecciones de transmisión sexual en América
desde 1914*

www.ASHAstld.org

Para mayor tranquilidad

Al tener relaciones sexuales sin protección, tanto usted como su pareja corren el riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual (ITS). Protéjase usted y proteja a su pareja.

Si ya ha decidido que va a tener relaciones sexuales, asegúrese de llevar siempre condones de látex.

“Yo pienso que si un hombre no usa condón, es porque en realidad no tiene ningún interés ni le importa la persona con la que tiene la relación. El VIH y otras infecciones están en todas partes. Es necesario cuidarse mutuamente.”

—Rey, 36 años

Esto le puede pasar a usted

Si tiene relaciones sexuales con alguna persona que padece de una ITS, usted también puede contraerla. En este país, 1 de cada 4 personas padece de una ITS. Entre más relaciones sexuales tenga con diferentes parejas, las posibilidades de contraer una enfermedad son mayores.

“Yo tuve gonorrea hace algunos años, y esto me hizo sentir que estaba sucia por dentro. Mis trompas se infectaron y tuve un terrible dolor en el estómago. Desde entonces juré que nunca más me iba a volver a pasar esto, y por ningún motivo dejó de usar condones.”

—Rebeca, 28 años

La mayoría de las personas no lo saben

¿Sabía que alguien a quien ama puede tener una ITS? Millones de personas padecen de ITS, hasta las más amables, atractivas y amorosas. Lo peor es que muchas de estas personas ni siquiera saben que tienen una ITS, y que por lo tanto, pueden contagiar a otras personas.

“Yo nunca pensé en ITS, hasta que empecé a salir con un hombre que tenía herpes. Era un hombre honesto y una de las personas más amables que he conocido. Entonces me di cuenta de que cualquier persona que tiene relaciones sexuales, puede tener ITS. No se puede juzgar a las personas solamente por la manera en que se ven.”

—Marcela, 45 años

Las ITS pueden causar que una mujer no pueda tener hijos

Una ITS puede causar infecciones en el interior del cuerpo de una mujer, causándole un daño irreparable y dejándola estéril. Muchas mujeres no se dan cuenta de que padecen de una ITS hasta que ya es demasiado tarde.

“El año pasado me hicieron unos exámenes clínicos en los que se encontró que yo padecía de clamidia, esto me impresionó terriblemente, pues yo nunca me imaginé que tuviera esa clase de infección. El doctor me dijo que si esta infección no se hubiera tratado a tiempo, nunca hubiera podido tener hijos.”

—Angélica, 21 años

No hay prisa, está bien esperar antes de tener relaciones sexuales

La manera más segura de no contraer una ITS es no tener relaciones sexuales. Hay muchas formas de demostrar amor; un beso, conversación y caricias nos dan satisfacción sin ningún riesgo. No hay necesidad de llegar a las relaciones sexuales. Las ITS no se contagian mientras no haya contacto entre el pene, la vagina, la boca, o el ano.

“El sexo no es algo que nada más se hace y ya. Lo que quiero decir es que por un lado están los sentimientos. ¿Cómo se sienten el uno hacia el otro después de haber tenido relaciones sexuales? Siento que, cuando yo lo haga quiero hacerlo bien.”

—Javier, 17 años

Como usar el condón correctamente

El condón masculino

Los condones se deben mantener frescos y secos. Nunca use el condón con crema para la piel, aceite para bebé, Vaseline® o crema para la cara (“cold cream”). El aceite en estos productos debilita el látex y el condón se puede romper fácilmente. Puede usar productos a base de agua (como jalea K-Y® o glicerina).



- Use un condón de látex nuevo para cada acto sexual de cualquier tipo.
- Detenga el condón por la punta, y apriétele para que salga el aire.



- Desen róllelo hasta cubrir completamente el pene erecto.
- Ahora puede tener relaciones sexuales.
- Agarre el condón de manera que éste no se salga del pene.



- Saque el pene.

El condón femenino

El condón femenino cabe dentro de la vagina de la mujer. Tiene un aro suave en cada extremo. El aro externo se mantiene en la parte exterior de la vagina y cubre parcialmente los labios exteriores. El aro interno cabe dentro de la vagina para mantener el condón en su lugar.



- Pongase el condón en cualquier momento antes del acto sexual.
- Ponga lubricante a base de agua dentro del condón.



- Apriete el aro interno del condón y póngalo junto con la bolsa dentro de la vagina.
- Empuje con sus dedos el aro interno lo más profundo que pueda dentro de la vagina. El aro externo se mantiene fuera de la vagina.



- Ponga el pene guiándolo dentro del condón.
- Después del acto sexual, retire el condón antes de levantarse, jalándolo cuidadosamente.