

“previenete** conviene”**

relaciones sexuales sin riesgo

EDITA

Departamento de Salud Gobierno de Navarra

IMPRESION

Gráficas Alaiz

DEPOSITO LEGAL


NA - 128/2002

DISEÑO-ILUSTRACIONES

Trece Diseño Gráfico

“previene **te conviene**”

relaciones sexuales sin riesgo

 Seguro que ya sabes para qué se utiliza un preservativo?... ¿y la pildora del día después? Pues bien, desde aquí voy a intentar aclararte estas dudas para que puedas disfrutar tus relaciones sexuales sin el menor riesgo.





EL PRESERVATIVO

Normalmente se llama condón y es el único método anticonceptivo que te protege de enfermedades de transmisión sexual, como el **SIDA**, y además contra el embarazo (en casi un **90%** en los casos) si lo usas correctamente.

El preservativo es un recipiente de látex que se pone sobre el pene erecto durante las relaciones sexuales y que guarda el semen de la eyaculación.



Lo más importante es que sepas bien cómo se usa:

- Úsalo siempre antes de la penetración y cógelo con cuidado para no rozarlo con las uñas y así, que no se rompa
- Póntelo en el pene erecto y poco a poco desenróllalo, presionándolo fuerte para que suelte el aire.
- Deja un espacio libre en la punta para que se pueda almacenar el semen.
- Cuando hayáis terminado, quitátemelo con cuidado sujetando la base para que no caiga más semen



JAMAS

UTILICES

UN PRESERVATIVO

QUE

YA

USADO

HAYAS

OTRA

VEZ



Es difícil que un condón pueda romperse, pero si lo rozas con las uñas o con objetos que pinchen, habrá más posibilidades. Por eso, compra siempre condones de calidad y fijándote bien en la fecha de caducidad. Normalmente un preservativo puede durar unos 5 años guardado en un lugar seco, sin que haya mucho calor y sin que le dé la luz del sol.

Si eres alérgico al látex, encontrarás preservativos hechos con otros materiales pero que tiene la misma seguridad que los otros.

Que no te "dé pereza" utilizar un condón. No pienses que, por una sólo vez, no te va a pasar nada a ti y... toma medidas.

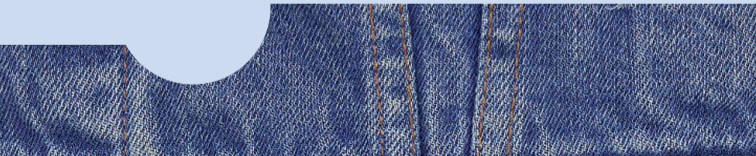


usa la cabeza

sé responsable



Lo más importante es que sepas que, ante todo, **tienes** que **prevenir** para luego no tener que tomar medidas de emergencia. Recuerda que en materia de relaciones sexuales **tu responsabilidad** es la que cuenta.

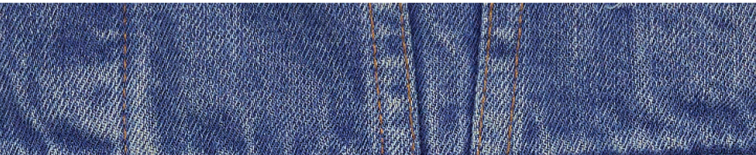


En caso de emergencia, o si necesitas información sobre qué hacer o dónde acudir, llama al 112 y allí te informarán.





nsa la capera
è responsabile



LA PILDORA

del día después

También se llama píldora postcoital.

Sólo debe tomarse en casos específicos, ya que es un anticonceptivo únicamente de emergencia. Debes tomarla de forma excepcional, y no de forma habitual como si de otro método anticonceptivo se tratase.





Cualquier mujer que tenga relaciones sexuales puede tomar esta píldora, pero normalmente la utilizan más las jóvenes que no han planificado sus relaciones sexuales como debieran. Es recomendable tomarla si se te rompió el preservativo durante la penetración, si olvidaste tomar "la píldora" durante más de 12 horas, si expulsas el DIU o simplemente por no haber utilizado ningún método anticonceptivo durante tus relaciones sexuales. Es decir, en cualquier situación que pueda provocar un posible embarazo.

La píldora postcoital evita el embarazo en un alto porcentaje de los casos, pero es importante que sepas que sólo debe tomarse bajo prescripción médica en Hospitales, Servicios de Urgencia, Centros de Atención a la Mujer en donde se os atenderá con total confidencialidad. Una vez que expliques lo que te ha ocurrido y por qué estás interesada en que te proporcionen la píldora postcoital, te la darán gratuitamente.





Para que esta píldora prevenga el embarazo, es aconsejable que la tomes antes de que pasen **72 horas** de haber mantenido relaciones sexuales con riesgo. Toma la primera dosis y **12 horas después tómate la segunda**, según te haya dicho el especialista. Se toma por vía oral.

Entre la primera y la segunda píldora tienen que pasar **12 horas** de tiempo, y si vomitas cualquiera de las dos, es importante que vuelvas a tomar otra para que surja efecto.

Y NO LO OLVIDES

... si practicas relaciones sexuales debes utilizar un método anticonceptivo adecuado a tus necesidades. Consulta al ginecólogo o a los especialistas en consultas de planificación familiar para que te ayuden.



www.previene-te-conviene.com



Gobierno de Navarra
Departamento de Salud