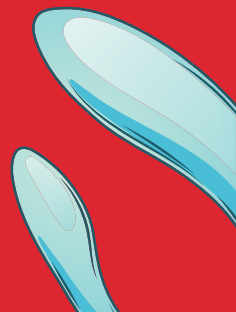
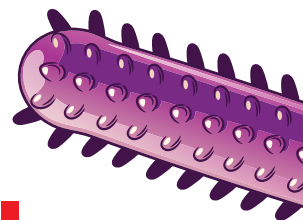


por el
PLACER
y la
VIDA

**Salud Sexual,
Prácticas y Formas
de Protección**





por el
PLACER
y la
VIDA



**Salud Sexual,
Prácticas y Formas
de Protección**



© Por el placer y la vida. Cartilla de salud sexual, prácticas y formas de protección.

Equipo de investigación:

Universidad Antonio Nariño
María Del Mar Pérez Arizabaleta
Yuly Alejandra Acuña Lara
Jorge Eduardo Moncayo Quevedo
María del Carmen Jiménez Ruiz
Wilmar Hernán Reyes Sevillano

Universidad EAFIT:

Johnny Javier Orejuela Gómez

Santamaría Fundación:

Gissele González Gasca
Giorgia Otero Ordóñez
Renata Jank Vivas A
Kika/ Federiko Ruiz Mora
Eisinower Vásquez
Alejandra Llano Agudelo
Nataly Escobar Prieto
Daniel Camilo Calderón D.
Déborah Skenassy/ Pedro Julio Pardo C

ISBN impreso: 978-958-5181-10-6

ISBN digital: 978-958-5181-11-3

Esta publicación es producto del proyecto de investigación “Sentidos construidos alrededor del uso y no uso del condón en relación con el VIH en población clave, mujeres Transgénero y hombres que tienen sexo con hombres (HSH) en la ciudad de Cali y Medellín”, Cód. 123380763100 Contrato 729 del 2018, financiado por Minciencias y co-creado por la Universidad Antonio Nariño (UAN), la Universidad EAFIT y Santamaría Fundación.

© Universidad Antonio Nariño (Colombia)

Fondo Editorial.

Vicerrectoría de Ciencia, Tecnología e Innovación

Carrera 3a Este # 47A-15. Bloque 4, piso 3
Bogotá, D. C., Colombia

Teléfono: +51 (1) 555 4199 o +57 (1) 315
29820, ext. 3033

investigacion.uan.edu.co/oficina-fondo-editorial/

<https://www.uan.edu.co/>

Corrección de estilo: Jorge Salazar

Diseño y Diagramación:

Kika/Federico Ruiz Mora

Fotografías e imágenes: freepik.com

Impresión: DGP impresores

Versión digital de acceso abierto

Este documento se publica bajo los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución- No comercial-No derivar 3.0 (cc by-nc-nd).

Cómo citar:

Por el placer y la vida. Cartilla de salud sexual, prácticas y formas de protección / Pérez Arizabaleta, et al – Bogotá: Fondo Editorial Universidad Antonio Nariño, 2021.

40 páginas: Cartilla.

ISBN: 978-958-8687-xx-x

ISBN digital: 978-958-8687-xx-x



Hecho el depósito legal que exige la Ley.

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida parcial ni totalmente. Tampoco puede ser parte ni estar registrada o ser transmitida por cualquier tipo de sistema de recuperación de información, en ninguna forma o medio (ya sea mecánico, magnético, fotoquímico, electrónico, fotocopia, etcétera) sin el permiso previo y por escrito del Fondo Editorial de la Universidad Antonio Nariño.



Salud Sexual, Prácticas y Formas de Protección

Esta publicación fue posible gracias al apoyo del Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación –Minciencias–, de Colombia. Los contenidos de esta cartilla se terminaron de revisar en el día 23 del paro nacional 2021, días de resistencia social y política en Colombia, mientras continuaban impunes los casos de abuso sexual, en los que el uso del condón no fue una posibilidad.



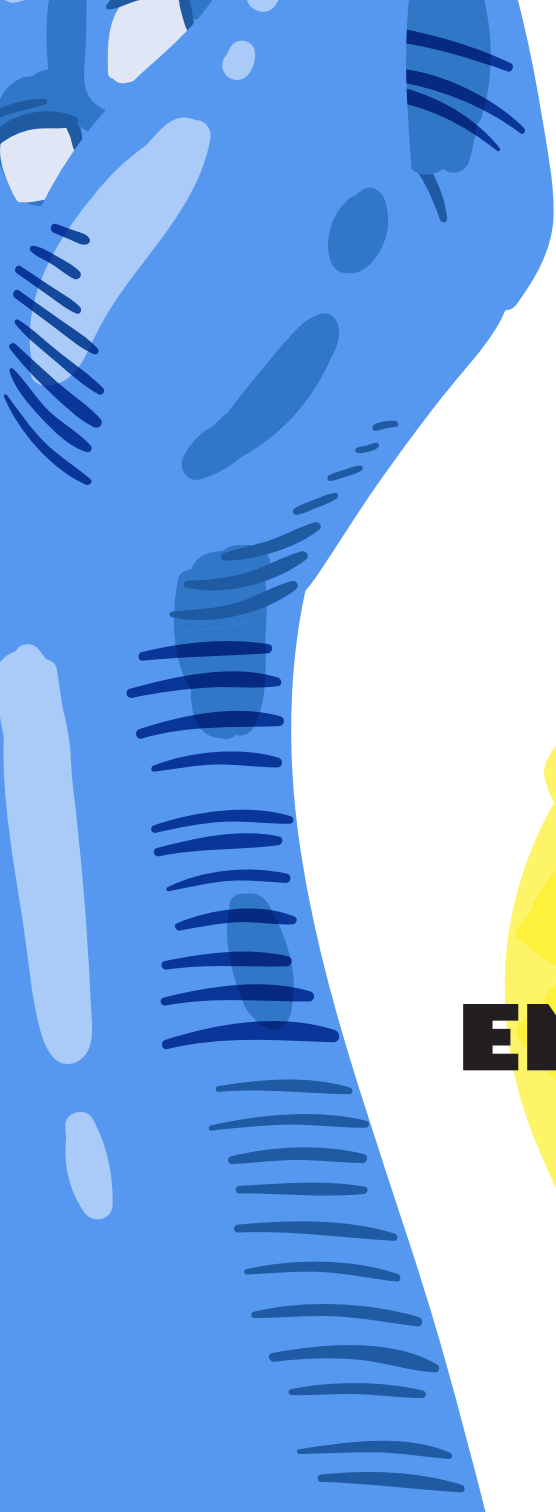
El conocimiento
es de todos

Minciencias

UAN
UNIVERSIDAD
ANTONIO NARIÑO



UNIVERSIDAD
EAFIT[®]



Lo que
ENCONTRARÁS

Introducción
Pág. **6**

Derecho a la salud, a la salud sexual
y a la salud reproductiva
Pág. **9**

Sobre el Derecho a la Salud ... **9**
Derechos Sexuales y
Derechos Reproductivos ... **11**

La sexualidad
Pág. **13**

Sexo oral sobre genitales Pene - Vagina ... **15**
Sexo Oral sobre el ano ... **16**
Sexo anal ... **17**
Fisting anal y vaginal ... **18**
Sexo vaginal ... **20**
Uso de juguetes sexuales ... **20**
Masturbación ... **22**
Otras prácticas sexuales ... **22**

Prácticas sexuales
Pág. **15**

Cuidando tu
sexualidad
Pág. **23**

El preservativo ... **23**
Condón interno ... **27**
Barreras bucales ... **30**
Recetario práctico de
Auto-cuidado ... **31**
Infecciones de transmisión
sexual más comunes ... **32**

Infografía a modo de denuncia
Pág. **33**

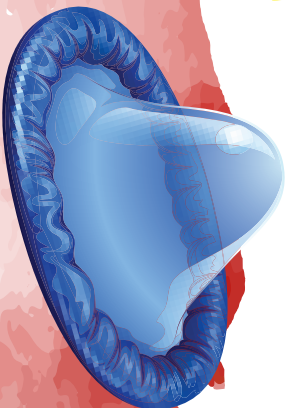
Trasgrede el cuidado de la salud sexual: En palabras
Pág. **34**

¿a quién puedes acudir para garantizar los derechos
a la salud, salud sexual y reproductiva?
Pág. **35**

Agradecimientos Pág. **38**



INTRODUCCIÓN



Con mucha emoción presentamos esta cartilla como resultado de un arduo trabajo de investigación por parte del equipo de la Universidad Antonio Nariño, Santamaría Fundación y la Universidad EAFIT, en el marco del proyecto “Sentidos construidos alrededor del uso y no uso del condón en relación con el VIH en población clave, mujeres Transgénero [1] y hombres que tienen sexo con hombres (HSH) en la ciudad de Cali y Medellín” [2]. A lo largo de este proceso, durante dos años (2019-2021) tuvimos la oportunidad de acercarnos a los sentires de la población de hombres que tienen sexo con hombres y la de Mujeres *Trans* frente a la sexualidad, mientras nos compartían sus vivencias y anécdotas. Por medio de entrevistas, grupos focales y espacios de conversación formal e informal, pudimos reconocer que la sexualidad se vive, siente y disfruta de maneras diversas; que no es una sola y que existen tantas expresiones, sentires, comportamientos, experiencias y prácticas, como personas en el mundo.

[1] La denominación de “Transgénero” fue modificada en el proyecto debido que limitaba la participación de personas travestis, transexuales, transformistas, entre otras. En este sentido, en concordancia con Platero (2014) esta fue modificada por “Mujeres Trans”, con lo cual se señala la heterogeneidad a la hora concebir el cuerpo, la identidad y las vivencias que van más allá de las normas sociales binarias impuestas.

[2] Los resultados del proyecto nos permiten reconocer que la denominación de “población clave” es una categoría que merece ser discutida y debatida. A esto damos espacio en otras publicaciones del proyecto.





**Condón
para pene
(Condón externo)**

En este sentido, una de las conclusiones finales de este proyecto es, precisamente, que no hay una sexualidad igual a otra, porque cada persona la experimenta de manera diferente y singular. Por ello, teniendo en cuenta este enfoque que reconoce la diversidad sexual y de géneros, en el material que tienes en tus manos no diferenciamos el contenido por identidades ni orientaciones sexuales: aquí le hablamos a todas y todos.

Desde esta perspectiva, la cartilla está organizada en cinco partes. En la primera abordamos los derechos humanos y fundamentales que tenemos todas y todos, sin discriminación alguna, con relación a la salud, la salud sexual y la salud reproductiva. En el siguiente apartado planteamos una definición de sexualidad construida desde la pluralidad de voces de las personas que participaron en este estu-

dio y lo enriquecieron con sus saberes. Después, explicamos algunas prácticas sexuales con sus respectivos cuidados, porque reconocemos que, así como tenemos el derecho al placer, a disfrutar y experimentar nuestra sexualidad, también es importante incorporar prácticas de cuidado y protección. Posteriormente, encontrarás datos informativos sobre el acceso al cuidado de la salud sexual y ciertas desigualdades de algunas ocupaciones laborales, que se han naturalizado hasta convertirse en barreras estructurales y simbólicas que afectan la salud. Por último, en coherencia con la misión de Santamaría Fundación, encontrarás un apartado de rutas y centros de contacto en caso que requieras acompañamiento para el ejercicio de tus *derechos sexuales y derechos reproductivos*.



**Condón
para vagina
(Condón interno)**

Agradecemos la apertura y confianza que las y los participantes tuvieron en los diferentes espacios que compartimos. De igual manera, admiramos y reconocemos la valentía que implica para ellas y ellos vivir, explorar, experimentar y sentir su sexualidad de manera diversa y disidente de una sociedad que continúa organizándose desde un modelo binario: masculino/femenino, heterosexual/homosexual, lo que lleva a recriminar, sancionar y castigar a quienes están por fuera de este orden binario. Reconocer sus voces, historias y anécdotas nos enseñaron el reto que representa vivir en contextos tan restrictivos, discriminatorios y violentos, que, al mismo tiempo, se transforman en escenarios de resistencia y construcción de otras maneras de ser, vivir y experimentar la sexualidad.



DERECHO A LA SALUD, A LA SALUD SEXUAL Y A LA SALUD REPRODUCTIVA

Sobre el Derecho a la Salud

Internacionalmente, la salud es reconocida como un derecho humano fundamental e indispensable para el ejercicio de los demás derechos humanos. Reconoce que todas las personas tenemos derecho a disfrutar del más alto nivel posible de salud, de tal manera que podamos vivir dignamente. La Organización Mundial de la Salud la concibe como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de afectaciones o enfermedades. En otras palabras, el derecho a la salud comprende el derecho a una vida sana, desde una definición amplia del ejercicio de derechos y libertades fundamentales, como la autonomía sobre el control de nuestra salud y cuerpos, sin ningún tipo de injerencias, sometimientos, torturas ni tratamientos médicos que no hayamos consentido [3].

En este sentido, los estados tienen la obligación de garantizar el derecho a la salud de las personas, otorgando todas las facilidades y condiciones necesarias para alcanzar el más alto nivel de salud posible. Esto se traduce en el derecho que tenemos de acceder a un sistema de protección de la salud que nos brinde, bajo las mismas oportunidades y en condiciones de igualdad y no discriminación, bienes y servicios para garantizarnos un bienestar integral, así como una vida sana y digna.

[3] Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de Naciones Unidas. (2000) Observación General N° 14. E/C.12/2000/4. Ginebra.

En Colombia, la salud es un derecho fundamental, autónomo e irrenunciable, con una dimensión individual y colectiva, que compromete la responsabilidad del Estado, de garantizar el acceso a los servicios de salud, de manera oportuna, eficaz y con calidad para asegurarnos a todas las personas la promoción de nuestra salud, mejorarla y preservarla [4].

Uno de los elementos esenciales del derecho a la salud es la accesibilidad [5], que comprende:

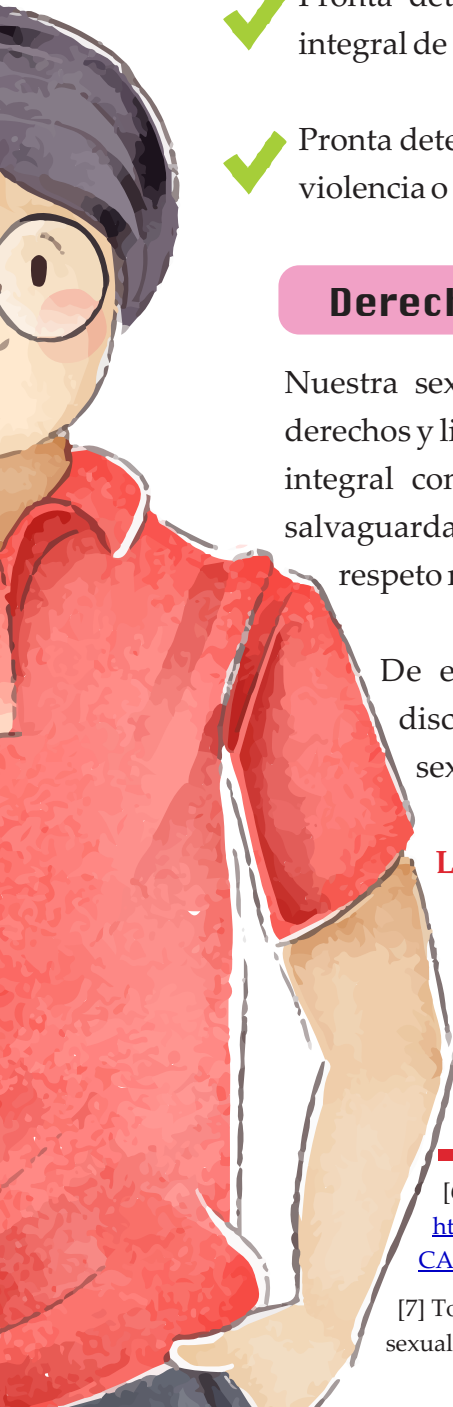
- ✓ Recibir los servicios de urgencias en las instituciones de salud, públicas y privadas, sin ningún tipo de discriminación.
- ✓ Ser beneficiario/a de acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, atención, habilitación y rehabilitación, en las Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud – IPS.
- ✓ Contar con programas de salud sexual y reproductiva, control prenatal y de atención de VIH/SIDA.

[4] Ley Estatutaria. Tomado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/LIBRO%20POLITICA%20SEXUAL%20SEPT%2010.pdf> (p. 36).

[5] En el ejercicio del derecho a la salud, la accesibilidad está interrelacionada con otros elementos, como la disponibilidad, aceptabilidad y calidad.

**Tienes
Derechos**



- 
- ✓ Pronta detección y atención, tratamiento de enfermedades, y rehabilitación integral de su discapacidad.
 - ✓ Pronta detección y atención de casos de violencia intrafamiliar, cualquier tipo de violencia o abuso sexual.

Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos

Nuestra sexualidad y reproducción comprenden el ejercicio de una serie de derechos y libertades que nos deben garantizar bienestar en el desarrollo personal e integral como seres humanos, a partir de la igualdad y la autonomía para salvaguardar la dignidad humana, teniendo el cuidado de sí, la solidaridad y el respeto mutuo como prácticas sociales que nos orienten [6].

De esta manera, todas y todos tenemos derecho a vivir libres de discriminación, riesgos, amenazas, coerciones y violencia en el campo de la sexualidad y la reproducción [7].

Los derechos sexuales y derechos reproductivos incluyen:

- Tener una vida sexual libre, protegida y placentera.
- Decidir si deseamos tener o no tener relaciones sexuales.

[6] Tomado de

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/LIBRO%20POLITICA%20SEXUAL%20SEPT%202010.pdf>

[7] Tomado de Profamilia: <https://profamilia.org.co/aprende/cuerpo-sexualidad/derechos-sexuales-y-derechos-reproductivos/>



- Expresar y ser respetado/a por nuestra orientación sexual y/o identidad de género.
- Respetar la intimidad sexual y confidencialidad.
- Acceder a métodos anticonceptivos y de barrera que se adapten a nuestras necesidades y deseos.
- Decidir si se queremos o no tener hijos/as, así como el número y el espacio que transcurre entre cada uno/a.
- Decidir si conformamos o no una familia y el tipo de familia que se deseamos.



- Obtener información clara, científica, objetiva y accesible sobre el cuerpo y la salud sexual y reproductiva.
- Acceder a servicios de salud sexual y salud reproductiva que se adapten a nuestras necesidades.
- Recibir apoyo y que se realicen ajustes para tomar decisiones libres e informadas sobre el cuerpo, la sexualidad y reproducción.



Todos y todas tenemos el derecho a vivir nuestra sexualidad de manera libre y el deber de no trasgredir los límites de los demás. Recuerda que toda práctica sexual debe ser consentida entre quienes decidan compartir su sexualidad.

LA SEXUALIDAD



La sexualidad es una dimensión del ser humano que comprende las diferentes maneras de sentir, ser y relacionarnos con nuestros cuerpos y con el de las demás personas. No se puede decretar formas “correctas” de vivir la sexualidad, en tanto es tan amplia y diversa como seres humanos existimos en el mundo.

Hace parte de nuestra sexualidad la diversidad de nuestras creencias, valores, expresiones, comportamientos, actitudes, prácticas, orientaciones, identidades, intimidad, formas de experimentar el placer, el deseo y el amor [8].

La sexualidad es “[...] algo que está dentro de ti y que tienes que cuidar muy bien para darle un disfrute sano, porque es como el respeto del cuerpo propio, no solamente la parte sexual. No solo es la penetración, es más amplio ...”

“[...] es conocerme, conocer lo que me gusta y lo que no me gusta, hasta dónde quiero llegar y con quién ...”

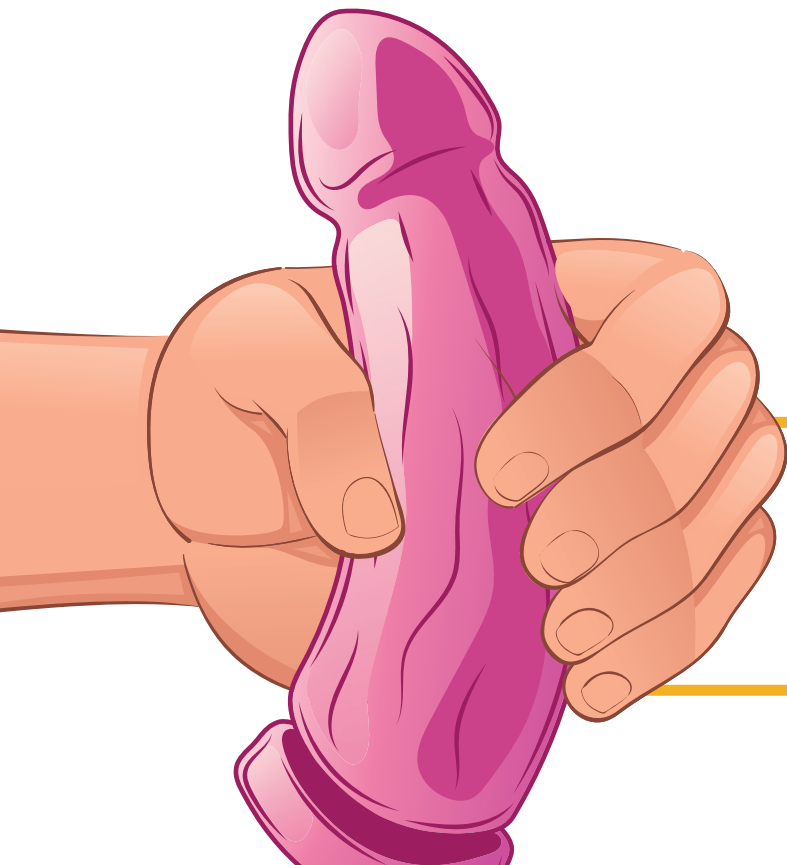
Entonces, también es protegerse y cuidar... porque es “[...] estar como con alguien [...] cuidarse a sí mismo y a la otra persona... es lo que uno desea. Es el querer algo por la persona. Es una integridad entre dos personas, entre dos mundos diferentes. Es lo que yo siento en mi corazón y lo que hay dentro de mí” .



[8] Definición construida por el equipo de investigación con base a las informaciones del trabajo de campo.

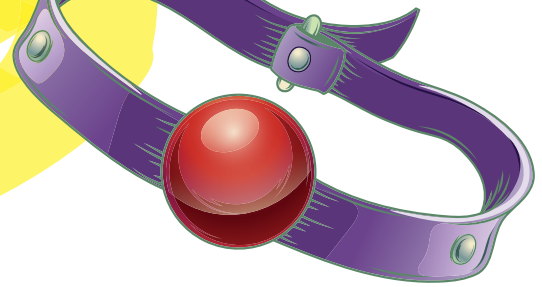
Y es que, la sexualidad es “tan amplia, infinita... que hace parte de nuestra vida...” como ese conjunto de experiencias de vida, de acciones y vivencias, es un conjunto de todo. Es algo muy amplio que abarca la identidad de género, hacia quién te sientas atraído, que prácticas en la intimidad, que te gusta hacer...” entonces, es como “la vida de uno, la personalidad, lo que uno tiene, lo que a uno le gusta”.

Porque sí, “[...] son prácticas para llegar al orgasmo, pero... también es sentir y disfrutar”.



Recuerda que vivir la sexualidad de manera plena es un derecho, protegerte es una decisión y proteger a tu pareja sexual es un acto de responsabilidad

PRÁCTICAS SEXUALES



Son todas aquellas acciones que las personas –individual o colectivamente– realizamos para disfrutar y vivir la sexualidad de manera placentera y erótica. Las prácticas sexuales de ninguna manera definen ni determinan nuestra identidad de género u orientación sexual.

Sexo Oral Sobre Genitales - Pene y Vagina

Práctica en la cual se chupa y se lame el pene o vagina con la boca, labios y lengua.

Cuidados para disfrutar del sexo oral sobre genitales de forma protegida:

- Si es sobre el pene, utiliza el condón externo.
- Si es sobre la vagina, utiliza una barrera bucal.
- Mantén una higiene adecuada antes y después de la práctica. Limpia la boca con enjuagues bucales de manera constante.
- Procura no tragar secreciones ni el líquido pre seminal o semen.
- En caso de decidir practicar el sexo oral, teniendo lesiones genitales o bucales, evita el contacto con los fluidos o secreciones ya que pueden ser posibles focos de contagio.





Sexo Oral Sobre el Ano

También llamado anilingus, rimming o beso negro, es la forma de sexo oral entre el ano o perineo de una persona y la boca de otra.

Cuidados para disfrutar del sexo oral sobre el ano de forma protegida:

- Utiliza una barrera bucal.
- Lava bien el ano y las partes íntimas con abundante agua y jabón. Ten cuidado de introducir jabón por el ano, ya que puedes generar alguna alteración en la flora intestinal.
- En caso de realizar lavados anales con enema, procura no hacerlo con frecuencia para no alterar la flora intestinal.
- Evita el uso de jabones íntimos, ya que pueden irritar la mucosa anal.
- Procura mantener el área libre de vello para evitar posibles residuos.
- Al finalizar la práctica, lávate bien la boca.
- Evita pasar del sexo oral sobre el ano hacia los genitales (pene y/o vagina) sin haberte lavado la boca.
 - Evita esta práctica sexual si tienes heridas anales.
 - Poco a poco estimula o deja que tu pareja sexual estimule el ano, en caso de ser necesario, utiliza lubricante.



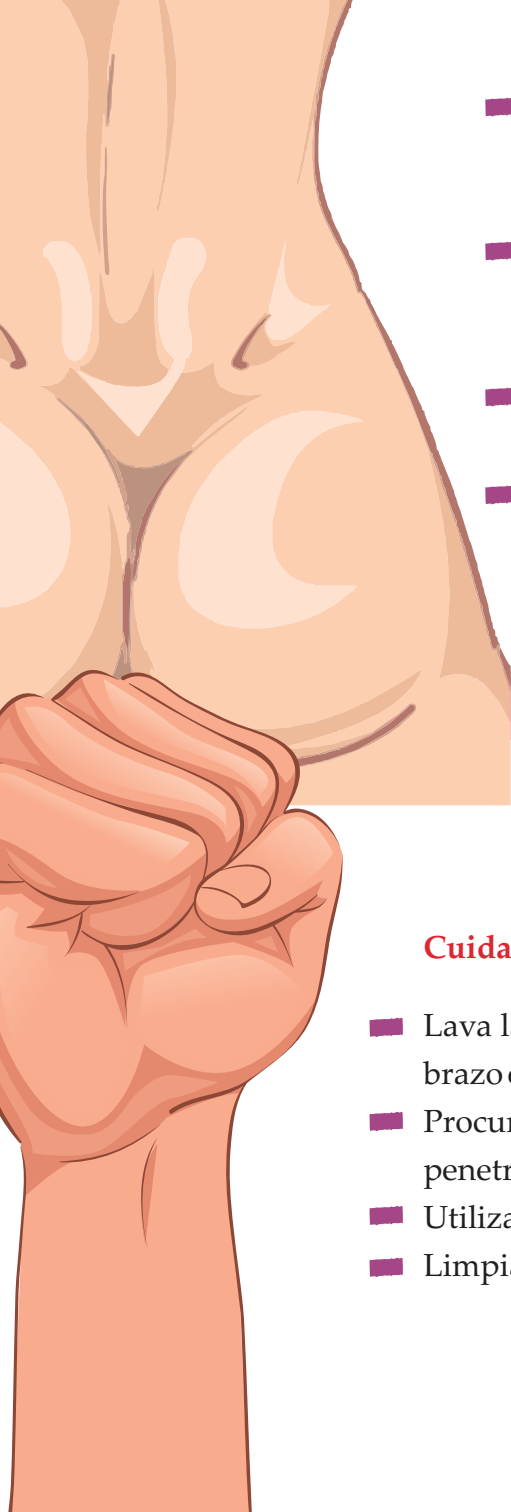
Sexo Anal

Práctica sexual en la cual el pene de una persona o un juguete sexual es introducido por el ano de otra persona.

Cuidados para disfrutar del sexo anal de forma protegida:

- Utiliza el condón o preservativo externo de principio a fin.
- Maneja una buena higiene. Para esto se recomienda bañarse antes de iniciar. Los profesionales no consideran necesario el lavado anal, sin embargo, si decides hacerlo, procura que no sea de manera constante ya que puede afectar negativamente a largo plazo, causando hinchazón, fisuras, estreñimiento o incluso diarrea.
- Utiliza lubricantes a base de agua en el pene erecto y/o juguete sexual. Esto es importante ya que el ano y el recto no segregan fluidos que faciliten la penetración.





- Inicia la práctica sexual introduciendo lentamente un dedo o la punta del pene o juguete sexual, para ensanchar y relajar de forma paulatina la musculatura anal.
- No te preocupes si en algún momento sientes incomodidad y/o dolor. Esto puede suceder porque tu ano no está acostumbrado a ser penetrado.
- Después del sexo anal, evita llevar el pene o juguete sexual a la boca o a la vagina sin antes haber cambiado el preservativo.
- En caso de practicar el sexo anal con varias personas en el mismo momento, cambia el preservativo en cada penetración.

Fisting Anal o Vaginal

El fisting es una práctica sexual que consiste en producir placer al introducir parcial o totalmente los dedos, mano, puño y/o antebrazo en el recto, colón y/o vagina.

Cuidados para disfrutar del fisting anal o vaginal de forma protegida:

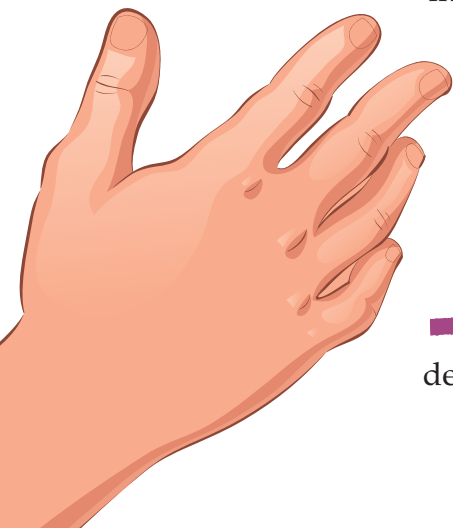
- Lava las manos previamente a la introducción de los dedos, manos y/o brazo en el ano o vagina. Utiliza guantes de látex para mayor seguridad.
- Procura no usar anillos, tener las uñas cortas y limadas para no herir en la penetración.
- Utiliza lubricante a base de agua, todo el que sea necesario.
- Limpia la vagina y ano previo a la práctica sexual.

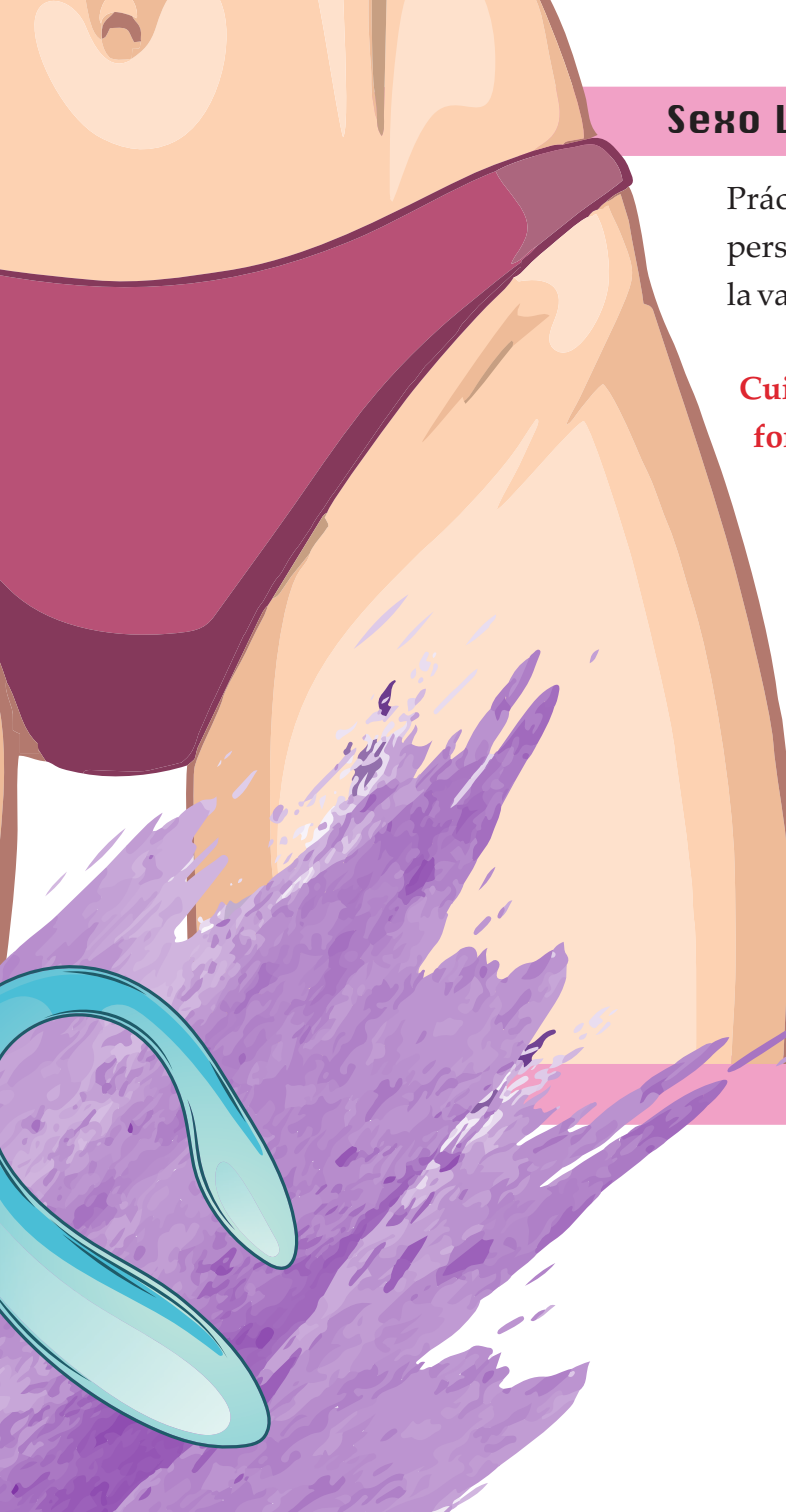
■ Si la penetración es en la vagina: comienza acariciando los genitales de tu/s pareja/s hasta conseguir que se relaje/n. Con los guantes puestos, lubrica los dedos. Inserta un dedo y realiza movimientos **circulares**, estimula el clítoris de forma constante. Cuando sientas que hay espacio para otro dedo, introduce el segundo y después el tercero, también con movimientos circulares, estimulando el clítoris. Una vez hayas introducido los cuatro dedos estimula el clítoris y el punto G para proceder a poner el pulgar en medio de los dedos. Empuña la mano y empuja lentamente; mueve suavemente de adentro hacia afuera hasta lograr el orgasmo.

■ Si la penetración es en el ano: para empezar, relaja el ano, preferiblemente, con el uso de juguetes sexuales o el beso negro. Una vez esté estimulado el ano, pon tus cuatro dedos en posición horizontal y el pulgar debajo de ellos, aprieta tu mano para que los cinco dedos se unan. Introdúcelos lentamente y, con cuidado, realiza movimientos suaves hacia arriba y hacia abajo con la mano. Cuando el ano esté relajado, inserta la mano lentamente, continúa con el movimiento hacia arriba y abajo. Una vez toda la mano esté adentro, añade lubricante a la muñeca y empuja suavemente. Empuña la mano y de nuevo empuja lentamente, moviendo suavemente de adentro hacia afuera hasta lograr el orgasmo.

■ Si la penetración no está resultando placentera, detén la actividad y espera antes de realizarla de nuevo.

■ No se recomienda practicar el sexo oral anal, y/o vaginal después del fisting.





Sexo Vaginal

Práctica sexual en la cual el pene de una persona o un juguete sexual es introducido en la vagina de otra.

Cuidados para disfrutar del sexo vaginal de forma protegida:

- Utiliza el preservativo interno o externo de principio a fin.
- Utiliza lubricante a base de agua para el momento de la penetración.
- Realiza una buena higiene en los genitales.



Uso de Juguetes Sexuales

Los juguetes sexuales son objetos que permiten aumentar el placer y excitación de manera individual, en pareja o con otras personas.

¿Cuáles son los juguetes sexuales penetrativos más comunes?

- Bolas chinas (penetración anal y vaginal)
- Rosarios (penetración anal y vaginal)
- Consoladores (penetración anal y vaginal)
- Dildos o consoladores de goma (penetración anal y vaginal)
- Masajeador de próstata (penetración anal)
- Conos o But-plugs (penetración anal)

Cuidados para disfrutar el uso de juguetes sexuales de forma protegida:

- Utiliza preservativo para cada penetración (ya sea con una o varias personas).
- Lávalos con agua tibia y jabón neutro (sin perfumes ni químicos) de forma regular, se recomienda hacerlo antes y después de su uso. Revisa las instrucciones de tu juguete para conocer la mejor forma de lavarlos.
- Procura no compartir tus juguetes sexuales, de ser así, utiliza el preservativo cada vez que los utilices.
- Una vez estén lavados y secos, guárdalos en un lugar fresco y limpio, dentro de un neceser o una bolsa de satén. Procura guardarlos de manera separada, para que no entren en contacto unos con otros.





Masturbación

Se trata de la estimulación de los órganos genitales por cuenta propia, por parte de otra persona o por medio de un juguete sexual. La masturbación es una de las dimensiones del auto-erotismo, lo cual hace referencia a una práctica sexual que consiste en auto-estimularse sexualmente para obtener placer sexual. Por medio de esta práctica podemos experimentar, descubrir y conocer nuestros cuerpos, sensaciones placenteras, lo que nos gusta y lo que no.

Cuidados para disfrutar el auto-erotismo de forma protegida:

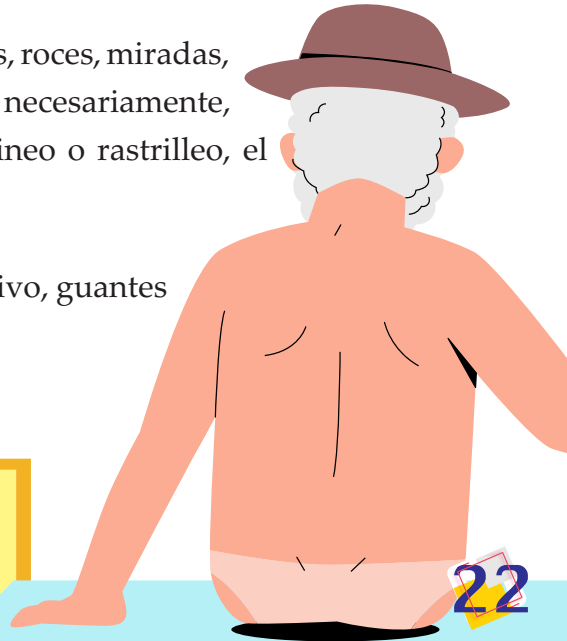
- Realiza una buena higiene de los genitales.
- En caso de utilizar juguetes sexuales, lavarlos antes y después de utilizarlos.

Otras Prácticas Sexuales

Existen prácticas sexuales que incluyen las caricias íntimas, besos, roces, miradas, masturbación, masajes, juego de roles, entre otros y no implican, necesariamente, la penetración vaginal ni anal. Algunos ejemplos son el bluyineo o rastrilleo, el sexting y el voyerismo, entre otras.

- En caso de haber intercambio de fluidos, utilizar preservativo, guantes o barrera bucal, de acuerdo al caso.

Cualquiera que sea la forma con la que quieras disfrutar de tu sexualidad, recuerda que debe ser consensuada, protegida y respetuosa.



CUIDANDO TU SEXUALIDAD

El Preservativo

También conocido como condón externo, es un dispositivo de barrera que, al ser utilizado en una relación sexual [9], cumple dos funciones:

- ✓ Reducir la probabilidad de embarazo (en un 97% para condones externos y de un 95% [10] para condones internos aproximadamente, de acuerdo a su uso correcto).
- ✓ Evitar contraer alguna infección de transmisión sexual (del 80 al 95% [11] para condones externos y en un 97% [12] para condones internos aproximadamente), al impedir el contacto entre los genitales (vagina, pene y ano) y fluidos corporales como el semen, el líquido preseminal y la sangre.

Por lo general, los preservativos son de látex, sin embargo, para personas que presentan alergias a este material, existen preservativos de compuestos sintéticos como poliuretano o el poliisopreno.



[9] Se entiende que la relación sexual se puede realizar de manera autónoma o en compañía; por medio de juguetes sexuales (como dildos o consoladores) o de la penetración y contacto entre órganos genitales.

[10] Tomado de <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos/condon-interno/que-tan-eficaces-son-los-condones-internos>

[11] Tomado de https://www.amfar.org/uploadedFiles/About_amfAR/efectividad%20de%20los%20preservativos.pdf

[12] Tomado de <https://www.portalfarma.com/Profesionales/campanaspf/categorias/Documents/folleto%20tecnico%20yo%20decido.pdf>

¿Cómo se usa?

1

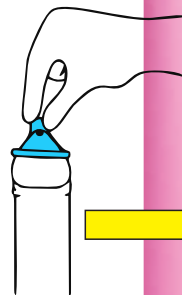
Revisa la fecha de vencimiento en el empaque. Asegúrate que no esté vencido.

2

Fíjate si cuenta con el registro de Invima, es decir, la certificación de calidad aprobada por la autoridad en salud.

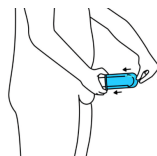
7

Aprieta suavemente con la yema de los dedos, la palma de las manos o los labios, entre otras, la punta del condón y colócalo sobre la cabeza del pene erecto, dejando un poco de espacio para que ahí se deposite el semen. En caso de no estar circuncidado, para más comodidad, tira el prepucio para atrás antes de colocar el condón en la punta del pene y, ahora sí, deslízalo hacia abajo. Mientras realices esto, evita utilizar uñas, dientes o algo que pueda perforar el preservativo.



8

Desenrolla el condón hasta la base del pene. En caso que no desenrolle, primero asegúrate que lo estés usando por el lado correcto, enróllalo nuevamente un poco hacia arriba y vuélvelo a bajar cuidadosamente.



9

Utiliza lubricante a base de agua para sentir más placer y para que el condón no se rompa.

3

Revisa la recámara de aire del preservativo, es decir, que su empaque esté inflado. En caso de no estarlo, no lo uses, pues eso indica que no está en buen estado.

4

Abre el empaque con cuidado para no dañarlo. No utilices objetos cortopunzantes, como tijeras o tus dientes para abrirlo.

6

Desenróllalo un poco hacia abajo. Si el gorrito se hace hacia el lado contrario, busca otro preservativo.



5

Al sacar el condón del empaque asegúrate que la punta del mismo este hacia afuera, como un gorro pequeño y también que el condón no esté quebradizo o seco.

10

Una vez termines tu práctica sexual (es decir, una vez eyacules o cuando decidas detenerte), antes de sacar el pene del cuerpo de tu pareja, sostén el condón desde la base del pene, para evitar que se quede dentro del cuerpo de la pareja. Procura hacer este paso antes de que el pene pierda su erección, para que no se derrame el semen.

11

Envuelve el condón en papel higiénico y tíralo a la basura. Se recomienda no tirarlo al sanitario, debido a que puede obstruir la cañería.



Algunas recomendaciones:

No reutilizar condones. Si en un mismo acto sexual tienes diferentes tipos de penetraciones (con la misma o diferente pareja sexual), cambia el preservativo para cada una de ellas.

Utiliza lubricantes a base de agua ya que los que son a base de aceite deterioran y rompen el preservativo.

En caso que el condón se rompa en medio de la relación sexual, detenga la penetración, retíralo y cámbialo.

Utiliza condón siempre que haya cualquier tipo de penetración (oral, anal y vaginal).

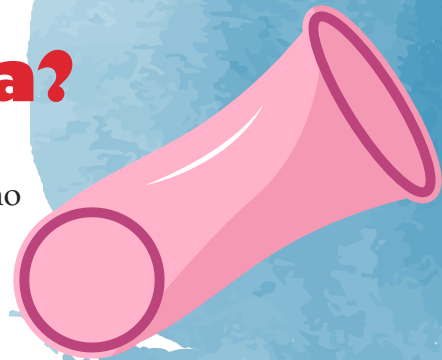
No utilices dos condones a la vez pues la fricción entre ellos puede generar que se rompan.

Antes de usarlo, siempre revisa que el condón no haya caducado y que no tenga agujeros.

Guarda los condones en un espacio fresco y seco, lejos de objetos filosos y de luz directa. En caso de guardarlos en la billetera, bolsillo o en un lugar donde reciba humedad o luz directa, procura no usarlo después de un mes.

En caso de colocarlo al revés, desecha el preservativo y utiliza uno nuevo..





- 1 Revisa la fecha de vencimiento en el empaque. Asegúrate que no esté vencido.
- 2 Fíjate en la recámara de aire del preservativo, es decir, que su empaque esté inflado.
- 3 Abre el empaque con cuidado de no dañarlo. No utilices tijeras ni tus dientes para abrirlo.

4 Relájate y ponte en una posición cómoda, puede ser parándose en un pie mientras subes el otro sobre una silla, también en posición de cuclillas o acostada.

5 Si vas a usar el condón en tu vagina: aprieta los lados del aro interno, en el extremo cerrado, y deslízalo dentro de la vagina. Empuja el anillo interno lo más que puedas, hasta que toque la parte posterior de tu vagina.



6 En caso de utilizar el condón en tu ano: remueve el anillo interno y suavemente empújalo hacia adentro con tu dedo. Utilizar el condón interno en el ano no es lo recomendable, para este tipo de prácticas es mejor utilizar el condón externo.



7 Una vez lo tengas adentro, asegúrate que no esté torcido y retira el dedo dejando que el aro externo sobresalga de la vagina o ano.

8 Guía el pene o juguete sexual hacia la abertura del condón y disfruta de la relación. Ten en cuenta que si el pene no se introduce completamente en el condón o si es introducido por fuera del mismo, es necesario parar y ubicar el condón de nuevo de la manera correcta.

9

Para retirar el condón de tu cuerpo, toma el aro externo, lo aprietas y lo giras un par de veces para mantener el semen dentro de la funda. Después quítalo suavemente de la vagina o ano para no derramar los líquidos que tenga adentro.

10

Envuelve el condón en papel higiénico y tíralo a la basura. Se recomienda no tirarlo al sanitario, porque puedes obstruir la cañería.

Algunas recomendaciones: ✓

- ✓ No utilices dos condones a la vez, debido a que la fricción entre ellos puede generar que se rompan.
- ✓ Bota el condón una vez lo hayas usado. No lo reutilices.
- ✓ Utiliza lubricantes a base de agua, ya que los que son a base de aceite deterioran y rompen el preservativo.
- ✓ En caso que sientas que el condón se rompió durante la relación sexual, detén la penetración, retíralo y cámbialo.
- ✓ Retira el tampón o copa menstrual antes de usar el condón interno.
- ✓ En caso de colocarlo al revés, desecha el preservativo y utiliza uno nuevo.
- ✓ Deja el condón puesto de inicio a fin de la relación sexual.
- ✓ Si utilizas condón interno, no es necesario que tu pareja utilice condón externo.
- ✓ Antes de usarlo, siempre revisa que el condón no haya caducado y que no tenga agujeros.
- ✓ Guarda el condón a una temperatura ambiente para que no se deteriore.



¿Dónde conseguirlos?



Tanto los preservativos externos e internos los puedes conseguir en los siguientes lugares:



Supermercados



Farmacias o droguerías



Centros de salud

En caso que el preservativo se rompa, retíralo y usa uno nuevo. Presta atención a tu cuerpo en los próximos días (hasta 72 horas después de la relación) y, si sientes algún malestar en tus genitales, consulta a un médico o alguien de confianza con conocimiento en el tema.

Barreras Bucales

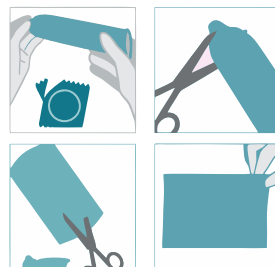
Son películas de látex que se usan entre la boca y la vagina o el ano, durante el sexo oral. El preservativo externo también puede usarse como barrera bucal.

¿Cómo se usa la barrera bucal?

- 1 Abre y retira con cuidado la barrera bucal de su envoltura.
- 2 Coloca la barrera de forma tal que cubra la abertura de la vagina o el ano.
- 3 Tira la barrera bucal a la basura.

¿Cómo se usa una barrera bucal con un condón?

- 1 Abre con cuidado la envoltura, retira el condón y desenróllalo.
- 2 Corta la punta y el borde superior del condón.
- 3 Corta uno de los lados del condón.
- 4 Colócalo de forma plana, para que cubra la abertura de la vagina o el ano.



Recomendaciones en su uso:

- Usa una barrera bucal nueva siempre que tengas sexo oral. No la reutilices.
- Verifica la fecha de vencimiento.
- Comprueba que no tenga defectos ni esté roto.
- Colócala antes de tener sexo oral y mantenla en su sitio hasta que termine.
- Utiliza lubricantes a base de agua o silicona para evitar que se rompa.
- Guarda las barreras bucales en un lugar fresco y seco.
- No estires la barrera bucal ya que puede romperse.
- No utilices productos a base de aceite, como aceite para bebés, lociones, vaselina o aceite de cocina, ya que pueden dañar o romper la barrera bucal.
- No deseches la barrera bucal por el inodoro, ya que puedes obstruirlo.

Recetario Práctico De Auto-cuidado



Para tener una buena higiene en el sexo oral, en caso de no contar con enjuagues bucales, se recomienda realizar enjuagues con media cucharadita de bicarbonato de sodio en un vaso de agua. Esto te ayudará a limpiar y desinflamar las encías.

Revisa bien los genitales de tu pareja que no tengan enrojecimiento, olores o secreciones. Frente a esto, recuerda el uso del preservativo en todas tus relaciones sexuales.

No utilizar limón, vaselina, crema para manos, bálsamo, etc., como estrategia de limpieza o lubricación del genital, ya que pueden deteriorar el preservativo y correr el riesgo de que este se rompa.

Acude al/a médico/a o a alguien que este informado/a sobre el tema y a quien le tengas confianza cuando sientas:



- Dolor persistente o inflamación en tus genitales.
- Llagas en tus genitales.
- Cambios en el flujo o secreción (en la cantidad, consistencia, color y olor).
“Crestas” o bolitas.
- Picazón o molestia en los genitales.
- Ardor o dolor al orinar.
- Si ves una lesión (úlceras, verruga, enrojecimiento, granitos).
- Fiebre y dolor pélvico.
- Molestias en la eyaculación.
- Sangrado inesperado

En caso de tener dificultades en el acceso a servicios de salud, acude a alguien de confianza que tenga conocimiento en el tema [13] para tener acompañamiento y apoyo en el proceso de garantía de tus derechos.

[13] Las organizaciones de base comunitaria ofrecen acompañamiento a casos de vulneración de derechos. Al final de esta cartilla puedes encontrar información de contacto.



Algunos de los síntomas mencionados pueden ser producto de infecciones de transmisión sexual en prácticas no protegidas con el condón. Estas infecciones, se transmiten durante la actividad sexual y son causadas por bacterias, hongos, virus y/o parásitos que se desarrollan principalmente en órganos sexuales o en los objetos utilizados para penetrar en la práctica sexual.

Infecciones de transmisión sexual más comunes:

- Sífilis
- Chancroide
- Herpes genital
- Linfogranuloma venéreo
- Granuloma inguinal
- Gonorrea anal
- Tumoración anal



Generan síntomas

- Tricomoniasis urogenital
- Hepatitis B
- Clamidia anal
- Vih/Sida
- Virus del Papiloma Humano



No generan síntomas al inicio de la infección

Las ITS pueden prevenirse y tratarse. No te angusties, mantén la calma y contacta a un profesional de la salud para que te ayude en el diagnóstico y tratamiento.

\$2.391

Promedio del valor de un condón externo comercial

\$13.578

Promedio del valor de un condón interno [15]

Entre
6 y 8
condones

Promedio de preservativos externos usados por noche por una mujer Trans que ejerce el trabajo sexual [16]

\$700.000

Promedio de ingresos mensual de una trabajadora sexual [17]

\$908.526

Salario mínimo legal vigente en Colombia 2021

12
Condones

Promedio de condones entregados por medio de una afiliación a una EAPB – EPS de manera mensual [18]

18
Condones

Promedio de condones entregados por las organizaciones de base comunitaria en cada entrega (aveces se le entregan a cada persona varias veces al mes)

INFOGRAFÍA A MODO DE DENUNCIA [14]

comprar
240
condones al mes
a **\$2.391** c/u
equivale a
\$573.840

Esto le costaría, en promedio, a una trabajadora sexual cuidarse por medio de este mecanismo.

[14] El uso de preservativos mensual depende de cada persona, de su edad, oficio, deseo sexual, entre otras. En Colombia no existe un estudio o censo que permita conocer la cantidad de condones utilizados por personas de manera diaria y mensual.

[15] Este tipo de condones difícilmente se consiguen en farmacias en Colombia.

[16] Esta información proviene del promedio de condones utilizado por un grupo de 15 mujeres Trans.

[17] Información tomada de la encuesta sociodemográfica utilizada en el trabajo de campo.

[18] Información tomada de

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/INEC/INTOR/libro-rapida-uso-condon-vih-2016.pdf>



Transgrede el Cuidado de la Salud Sexual: En Palabras



Las personas participantes en este proceso manifestaron que, comúnmente, se enfrentan a expresiones, antes o durante sus prácticas sexuales, que buscan persuadirles de NO utilizar el condón, entre ellas, advertimos las siguientes:



- Cuando el cliente paga, la chica se somete
- Con condón no siento lo mismo
- Si quieres con condón, busca a otro
- Te pago extra
- Soy alérgico al látex
- Cuando me pongo condón, se me duerme
- Por qué me pide condón si yo estoy sano
- Chupar con condón es como chupar teta con brasier
- Si me quieres ¿por qué me pides condón?
- ¿Por qué me pide condón, acaso estas con más personas?
- ¿Por qué me pides condón, acaso usted está enferma?



En nuestras prácticas sexuales nos podemos enfrentar a estos tipos de violencias que, desde los prejuicios, nos hacen creer que son nuestra la culpa los riesgos que se asumen frente a las ITS en una práctica sexual. Pero recuerda que la protección no debería estar mediada ni por la negociación, manipulación o chantaje de parte de la persona con quien tengas relaciones sexuales.

¿A Quién Puedes Acudir Para Garantizar los Derechos a la Salud, Salud Sexual y Reproductiva?

INSTITUCIONES DE SALUD, HOSPITALES, EPS

(Violencia física, sexual, psicológica)

En caso de sufrir violencia física, sexual o psicológica, debes acudir al centro de salud más cercano para recibir atención médica de emergencia, sin importar si estás o no afiliado/a.

Puedes acceder a los derechos de atención en salud por medio de:

- 1** La afiliación al Régimen Contributivo, cuando tienes un empleo o capacidad de pago para afiliarte de manera individual o con tu grupo familiar al Sistema General de Seguridad Social en Salud a través de una Empresa Administradora de Planes de Beneficio – EAPB (antes llamada Empresa Promotora de Salud- EPS).
- 2** La afiliación al Régimen Subsidiado, cuando no tienes capacidad de pago; puedes tener acceso a los servicios de salud a través de un subsidio que ofrece el Estado.
- 3** La atención directa en hospitales - Empresas Sociales del Estado, si no cuentas con afiliación al Sistema General de Seguridad Social en Salud.
- 4** La Atención en eventos especiales cubiertos por el Fondo de Solidaridad y Garantía a través de la Subcuenta para Eventos Catastróficos y Accidentes de Tránsito. En estos casos puedes recibir atención con recursos de la Administradora de Recursos del Sistema General de Seguridad Social en Salud – ADRES (antes FOSYGA)



POLICÍA:

(Violencia física, sexual, psicológica e institucional)

La policía tiene la obligación de recibir denuncias, prevenir y detener cualquier tipo de agresión.

También garantiza el cumplimiento de las medidas de protección ordenadas por otras autoridades y protege a las víctimas de violencia.

La policía debe protegerte y capturar a los agresores.

ICBF - Instituto Colombiano de Bienestar Familiar:

(Violencia física, sexual y psicológica)

Si se trata de un niño, niña o adolescente víctima, el ICBF debe iniciar un proceso de restablecimiento de derechos, brindar atención psicosocial y adoptar medidas de protección urgentes.

ORGANIZACIONES DE BASE COMUNITARIA

En caso de sufrir cualquier tipo de violencia y/o necesitar orientación en procesos de defensa y exigibilidad de derechos.



“ **Recuerda...**

Tienes Derechos

**a la Salud, a la Salud Sexual
y a la Salud Reproductiva ”**



Agradecimientos

A las personas Trans y HSH (Hombres que tienen Sexo con Hombres) de Cali y Medellín que hicieron parte de este proceso investigativo. Gracias por sus voces, saberes y experiencias que aportaron a la construcción de esta cartilla.

A Santamaría Fundación por la disposición al trabajo colectivo, por el apoyo en el trabajo de campo y por la apertura a la construcción de saberes. Gracias también por TRANSformarnos en este proceso investigativo.

A Minciencias por la financiación de estudios cualitativos que abre la puerta a la producción de otras formas de construir conocimientos y de hacer lectura de problemáticas sociales que demandan soluciones desde la apropiación social del conocimiento. Por más investigaciones cualitativas.

A la Universidad Antonio Nariño y EAFIT por el apoyo y la confianza brindada a sus investigadores. Además, agradecer a quienes están a cargo de los procesos administrativos, por permitir que esta cartilla haya llegado a buen puerto.



por el
PLACER
y la
VIDA



*Esta obra ha sido diseñada por
Kika/ Federiko Ruiz Mora
con imágenes de freepik.com*

*Se terminó de imprimir en los talleres de DGP
impresores, agosto 2021 en Bogotá. D.C.*

*Se empleó en su mayoría la tipografía
Palatino Linotype y Gill Sans Ultra Bold.*

SEXO

Libre y seguro

Esta cartilla es para toda persona sin importar la
identidad de género ni orientación sexual.
Si deseas leerla, te recomendamos dejar atrás
todos tus prejuicios...

ISBN: 978-958-5181-10-6



El conocimiento
es de todos

Minciencias

UAN
UNIVERSIDAD
ANTONIO NARIÑO



UNIVERSIDAD
EAFIT[®]