

Propuestas para cuidarse y disfrutar



Diversas formas de vivir la SEXUALIDAD

Información, atención, contención y métodos gratuitos son tus derechos. Lo garantiza la ley nacional 25.673 de Salud Sexual.

0800 222 3444
LINEA SALUD SEXUAL

EN TODO EL PAÍS. LA LLAMADA ES GRATIS. TU PREGUNTA ES CONFIDENCIAL.

<http://argentina.gov.ar/salud> saludsexual@msal.gov.ar



Ministerio de Salud
Presidencia de la Nación



• **Elegir** como cuidarte y **decidir** sobre tu cuerpo son tus derechos.

Existen múltiples maneras **de disfrutar** la sexualidad.

DERECHOS SEXUALES

Todas las personas tienen derecho a decidir **cuándo, cómo y con quién/es** tener relaciones sexuales.

- Derecho a vivir la sexualidad sin presiones, violencias ni discriminación.
- Derecho a disfrutar del propio cuerpo y de encontrarse sexualmente con otras personas.

DERECHO A LA SALUD SEXUAL

- Recibir información adecuada, clara y oportuna sobre cómo cuidarse.
- Acceder a la atención con confianza, respeto y confidencialidad.

La sexualidad es parte de la vida de todas las personas de diversas edades, cuerpos, identidades de género, estén o no en pareja y vivan con o sin discapacidad.

Los deseos, las preferencias y decisiones pueden cambiar a lo largo de la vida. Las prácticas no definen la orientación sexual.



Opciones para cuidarse y disfrutar

En el sexo vaginal o anal,

si hay penetración pene-vagina o pene-ano el **preservativo** es el único método que te protege del VIH y de otras ITS (Infecciones de transmisión sexual).

- Es importante usarlo desde el inicio de la penetración: las ITS se pueden transmitir por sangre, semen, líquido preseminal o fluido vaginal.
- A veces la penetración puede ocasionar pequeñas lesiones en el interior de la vagina o el canal anal que pueden ser puerta de entrada para una ITS.
- La zona anal no tiene lubricación propia y eso aumenta la posibilidad de lesiones durante la fricción. Se pueden usar lubricantes a base de agua.

Si usás vibradores, dildos u otros objetos,

- no olvides lavarlos y secarlos bien después de usarlos.
- Si más de una persona usan el mismo objeto o vibrador, se recomienda ponerle un preservativo en cada penetración para prevenir las ITS.

■ Es importante usar un preservativo nuevo en cada penetración (anal, vaginal, oral, con pene o dildo) sea con la misma persona o con otra/s.

■ Cambiar el preservativo después de la penetración anal evita que las bacterias del ano puedan transmitirse a otras partes del cuerpo.



En el sexo oral,

ya sea boca-vulva, boca-ano o boca-pene, es recomendable usar un método de barrera: **preservativo o campo de látex**. El campo se puede armar cortando un preservativo o usando papel film de cocina.

Armando el campo látex.



- Las heridas en la boca (llagas, herpes, aftas) aumentan la posibilidad de una infección. Lavarse los dientes puede abrir pequeñas lesiones, por eso se recomienda no hacerlo antes de practicar sexo oral.

- Evitar las eyaculaciones en la boca disminuye el riesgo de transmisión de VIH y otras infecciones.
- Si practicás sexo oral-anal sin campo de látex, es importante saber que en el ano hay gérmenes que si entran en la boca pueden generar infecciones.

En la frotación vulva-vulva,

el campo de látex también puede prevenir la transmisión de ITS.

Los lubricantes

pueden usarse para hacer más placenteras diversas prácticas sexuales, tanto las individuales como las compartidas.

- Es conveniente usar **gel a base de agua** para lubricar. Los lubricantes a base de grasa o aceite, como crema corporal, vaselina o aceite de cocina, dañan el látex del preservativo y se puede romper. El uso de doble preservativos aumenta la posibilidad de rotura.