



HIGIENE

y sexualidad segura



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Salut**

¿Cómo cuidar mi higiene íntima?

- Sólo hay que lavar la parte externa de los genitales (pubis). Lo mejor es usar agua y secarse bien con una toalla. Puedes usar jabón íntimo si te hace sentir mejor.
- Hay que evitar todo tipo de lavado vaginal interno (duchas, irrigaciones...) porque alteran tus defensas naturales ante las infecciones.
- No uses nunca preparados de yodo (tipo Betadine®), te pueden producir picores y reacciones alérgicas.

¿Con qué me puedo lavar la boca tras el sexo oral?

- Usa agua con unas gotas (3 o 5) de agua oxigenada. No uses enjuagues bucales porque irritan la boca y no previenen las infecciones.
- Antes y después del sexo oral no te cepilles los dientes, podría causarte pequeñas heridas que serían vía de entrada de infecciones.

Utiliza siempre el preservativo en tus relaciones, incluso en el sexo oral.

¿Cuándo puedo usar lubricante?

- Puedes usar lubricante en toda relación sexual de penetración.
- Usa siempre un lubricante soluble en agua (como la glicerina) o a base de silicona.
- No uses nunca un lubricante graso (aceites de niños, lociones, cremas de belleza, vaselina) porque el preservativo se puede romper.

Úsalo siempre en las relaciones de penetración anal para evitar la rotura del preservativo.

¿Los lubricantes y los espermicidas de los preservativos perjudican la garganta y la boca?

- Los lubricantes no tienen ningún efecto perjudicial.
- Los espermicidas pueden producir irritaciones, enrojecimiento y picor en algunas personas.

La saliva es un lubricante natural.

¿Qué puedo hacer cuando estoy muy irritada?

- **Consulta con un médico si**
 - en 2 o 3 días no mejoras;
 - la irritación se acompaña de flujo abundante, de color amarillo o que huele mal;
 - notas una o más heridas en la piel.
- **Recuerda:**
 - no te seques con papel higiénico;
 - límpiate con agua clara y sécate con una toalla;
 - utiliza, siempre que puedas, ropa interior de algodón.
- Para evitar irritaciones puedes usar un poco de lubricante hidrosoluble con el preservativo.

**No uses óvulos vaginales
ni antibióticos por tu cuenta.**

¿ Puedo utilizar esponjas vaginales durante la regla?

- No es recomendable porque aumenta el riesgo de provocar infecciones en el interior de la vagina.
- Si aún así decides usarlas, deben ser antisépticas, sin espermicida y tienes que cambiarlas en cada relación sexual.
- Aunque uses esponja, no olvides usar también el preservativo (femenino o masculino).



¿Qué puedo hacer para evitar un embarazo?

- El preservativo (masculino o femenino) es el único método anticonceptivo que al mismo tiempo protege de las infecciones de transmisión sexual (ITS), del virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) y evita embarazos no deseados.
- Ningún otro método protege de las infecciones de transmisión sexual ni del VIH.
- El DIU (dispositivo intrauterino) no es recomendable en el trabajo sexual. Aumenta el riesgo de complicaciones en caso de padecer una ITS.
- Si quieres usar doble método anticonceptivo, la mejor opción es la combinación de preservativo y algún otro método que te recomendará tu ginecólogo/a.



¿Qué puedo hacer si se rompe el preservativo?

- Acude a un centro sanitario antes de que transcurran 72 horas: puedes pedir la pastilla del día después (anticoncepción de emergencia) para evitar un embarazo y tratamiento preventivo del VIH.
- La rotura de preservativo puede ser causa de enfermedades infecciosas. Es importante que te hagas las pruebas necesarias para descartarlas.
- Los jabones antisépticos no te protegen de infecciones ni de embarazos.

Es aconsejable que te vacunes de la hepatitis A y B. Acude a un centro sanitario.



¿Qué puedo hacer para interrumpir un embarazo?

- Primero confirma el embarazo mediante un test.
- La interrupción de un embarazo debe realizarse siempre bajo control médico. No hay remedios abortivos naturales seguros para tu salud.
- Nunca uses medicamentos para abortar por tu cuenta porque pueden producirte fuertes dolores, hemorragias, rotura uterina y malformaciones en el feto sin provocar el aborto.
- Después de un aborto sigue los consejos de tu ginecólogo/a.

Para informarte puedes dirigirte a un centro de planificación, un centro de salud o una ONG.

TELÉFONOS DE INTERÉS

Localidad	Entidad	Teléfono
Barcelona	ABITS	677 51 71 66
Barcelona	Àmbit Prevenció	93 317 70 59 / 648 82 55 93
Barcelona	APIP	93 442 09 17
Barcelona	Genera	93 329 60 43
Barcelona	Metges del Món	93 289 27 15
Barcelona	Stop Sida	902 10 69 27
Calella	Programa Carretera	659 90 95 97
Girona	ACAS	972 21 92 82
Granollers	Dona x Dona	676 62 73 64
Lleida	Assoc. Anti Sida de Lleida	973 26 11 11
Lleida	Fundació Mercè Fontanilles	973 23 63 84
Manresa	Assoc. La Llum del Bages	655 38 95 46
Sabadell	Actuavallès - ACTUEM	93 727 19 00
Tortosa	Fundación Dr. Ferran	977 51 91 00 - ext. 2277

SIDA
900 212222
Informació confidencial i gratuïta



Sanitat Respon 24 hores
902 111 444

Con la participació de:



**Diputació
Barcelona**
xarxa de municipis

