

# JUVENTUD, SALUD Y SEXUALIDAD



Sal de  
dudas

CENTRO  
MUNICIPAL  
DE SALUD  
DOCTOR LUIS MONTES

Getafe te ciuda.



**GETAFE**  
AYUNTAMIENTO | SALUD

**getafe.**

# CONTENIDOS

- 3 **¿QUÉ ES LA SEXUALIDAD?**
- 7 **ASPECTOS GENERALES SOBRE ANTICONCEPCIÓN**
- 10 **PÍLDORA POSTCOITAL**
- 10 **INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL**
- 12 **DIRECTORIO Y MAPA DE RECURSOS**

## INTRODUCCIÓN

Hoy en día hay muchas fuentes de información sobre sexualidad: amistades, familias, profesorado, profesionales, televisión, internet...

A pesar de todo, a veces faltan algunas informaciones básicas, o las que hay son contradictorias o confusas.

En muchas ocasiones nos dejamos invadir y confundir por las conversaciones superficiales y por los modelos de cómo hay que ser y comportarse difundidos por la publicidad y los medios de comunicación.

Te invitamos a pensar sobre lo que aquí te contamos y hablar sobre ello.

Sal de dudas

# ¿QUÉ ES LA SEXUALIDAD?

Es un aspecto importante de la vida de una persona, y cada una dependiendo de sus vivencias, forma de ser, cultura... va a vivir la sexualidad de forma diferente.

La entendemos como el instinto e impulso biológico que tienen todos los seres vivos y que no mueve a buscar el placer individual y la unión placentera con otras personas, afecta tanto a nuestro cuerpo, como a nuestras relaciones. Cuando se vive con satisfacción, favorece el equilibrio emocional, construyéndose una personalidad segura e independiente.

La madurez y satisfacción va a depender de muchos factores, destacándose la capacidad de abrirse al deseo y a las sensaciones propias y con la otra persona. Es una cuestión de calidad y no de cantidad. Las dificultades para experimentar el placer y la relación, pueden ser debidas a vivir el deseo como algo malo, peligroso o incluso temer que la pareja te cause algún sufrimiento. Por todo ello habrá miedo y resistencia, impidiendo un mayor disfrute.

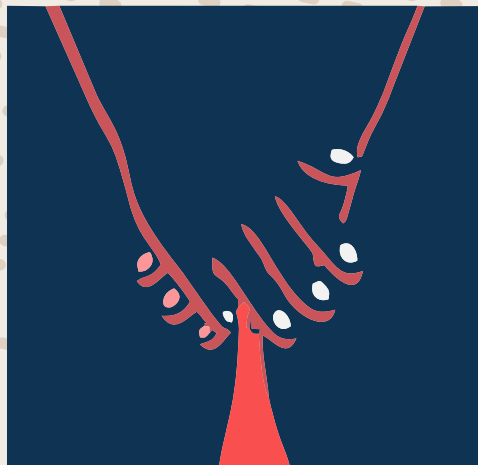
Por todo ello, consideramos que no existe una única forma de vivir la sexualidad, sino que habrá tantas como personas existan.

***Hablaremos de sexualidades en plural, siendo todas y cada una de ellas válidas.***



En la adolescencia coge fuerza el interés por las cosas del amor y del sexo. Excitaciones, deseos y fantasías fluyen en la mente y en el cuerpo. Pero también existen pensamientos que nos intranquilizan, hay preocupaciones por la imagen, las primeras relaciones y de nuevo mucha gente se compara con modelos que observamos en la publicidad, películas, internet, redes sociales etc. Lo realmente útil sería observarnos, conocernos, aceptarnos y resolver nuestras dudas a través de fuentes de información fiables: familias, centros educativos, Centro Municipal de Salud, centros de salud, etc y no caer en el error de consultar en internet.

Poco a poco cada persona irá, o no, iniciando distintas prácticas sexuales. Es un camino apasionante donde se va conociendo muchas formas de relacionarse y obtener placer, a través de numerosas formas de comportamiento, que entre muchas otras, pueden ser:

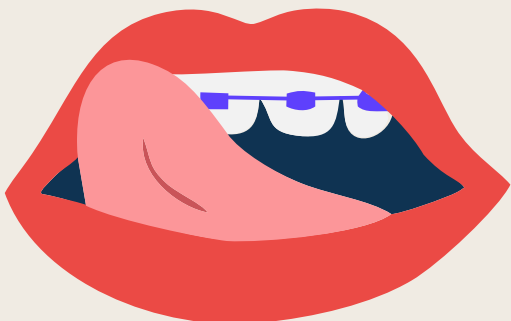


## INDIVIDUALES

**Las fantasías:** pueden ser eróticas, sentimentales o ambas. Son un aspecto bastante habitual de la sexualidad.

**La masturbación:** es algo que practican muchas personas, no produce ningún daño físico ni mental y ayuda a conocernos. Es más satisfactorio dejándose llevar por las sensaciones, sin prisas ni tensiones. Todo lo que signifique preocupación o tensión, reduce la experiencia placentera, ya sea con otra persona o con una misma.

Poco a poco el impulso al contacto con alguien puede ir tomando fuerza.





## CON OTRAS PERSONAS

Cada persona va teniendo, si así lo desea, relaciones más íntimas: enamórandose y/o teniendo contacto físico mayor. En estos acercamientos y exploraciones pueden pasar cosas que merece la pena comentar.

Con frecuencia intentamos dar una apariencia de mayor seguridad, dureza, etc. para evitar que se noten nuestras dudas o inquietudes. La otra persona al ver nuestra actitud puede hacer lo mismo y será un círculo vicioso, en el que los dos intentamos disimular.

Por otro lado, hay personas que parecen más lanzadas con los acercamientos físicos y otras más interesadas en la relación emocional. En muchos casos se disimula sobre todo los aspectos más sentimentales,

que parecen hacernos más vulnerables. Estas diferencias, que están cambiando, tienen que ver con la educación, la cultura y el ambiente social que nos rodea. Transformar todo ello para ser más libres, está en nuestras manos.

Si nos centramos en las conductas sexuales podemos observar:

**Las caricias:** son la mejor forma de ir conociendo y viviendo el placer con otra persona y sentirse a gusto con ella. Para sentir placer no es necesario el coito o la penetración. No tener prisa por llegar a ello, facilita descubrir otras formas de disfrutar que enriquecen la sexualidad.

**Los primeros amores:** algunas veces surge una fuerte atracción, en la cual las personas descubren que tienen muchas cosas en común y disfrutan compartiendo sus intereses e inquietudes. Es una relación de comunicación y encuentro, muy enriquecedora si se hace el esfuerzo de ver a la otra persona tal cual es y no como quisiéramos que fuera. Tampoco debemos caer en actitudes posesivas, que lo que hacen es tapar miedos.

Todo ello es una experiencia apasionante pero con alto riesgo de fracaso, este hecho hay que tenerlo presente, ya que el temor a sufrir puede hacer que muchas personas

eviten incluso implicarse ni siquiera un poco.

**Las primeras veces:** en muchas ocasiones cuando escuchamos “la primera vez” o “lo hice”, inconscientemente desviamos nuestro pensamiento hacia la relación coital, cayendo en el error de centrar la sexualidad en el coitocentrismo. Es más fácil que sea una buena experiencia cuando se tiene claro, hay suficiente confianza y se hace sin prisas. No siempre tiene que haber molestias. Es muy interesante conocer primero nuestro cuerpo a la perfección, antes de dar el paso de compartirlo con otra persona. Lo que importa es tener una experiencia positiva; si los nervios hacen que a la primera no se pueda, ya se logrará más tranquilamente en otra ocasión. Para evitar estas situaciones debemos estar informados, valorar los beneficios y los riesgos y actuar siempre desde la corresponsabilidad, acordando siempre de forma conjunta tanto las cosas que deseamos, como las que no deseamos hacer.

No obstante, existen muchas “primeras veces” y no todas se reducen al coito: la primera mirada, el primer beso, el primer abrazo, la primera película, el primer viaje, nuestra primera tarde y tantas primeras, segundas, terceras... veces como cada persona se proponga.

**La diversidad sexual:** hay personas que se sienten atraídas por otras de su mismo sexo, del sexo opuesto, algunas cambian de gustos en algún momento de su vida y otras pueden que no tengan interés por ninguno o incluso a veces se sienten atraídos de una manera o de otra. En ocasiones, cuando se descubren algunos tipos de atracción, vivimos la experiencia con angustia por temor a la reacción de la familia, amistades, ambiente social etc.

Todas las personas tenemos derecho a que se respete nuestra forma de sentir, de expresarnos, nuestros gustos etc... y no reducir todos estos conceptos al sexo biológico con el que nacimos y todos los estereotipos que conlleva.

En resumen, nuestra sexualidad es única y aprender a respetarla sin miedo nos beneficia.



# ASPECTOS GENERALES SOBRE ANTICONCEPCIÓN

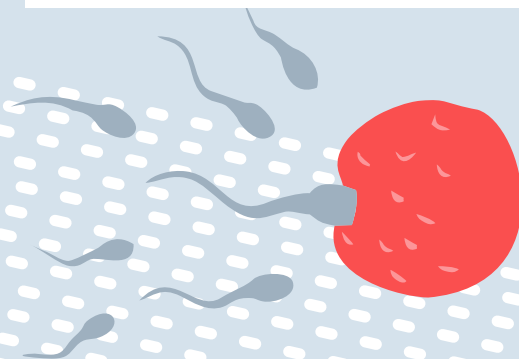
Cualquier relación en la que puede estar en contacto la vagina y el pene supone una posibilidad de embarazo no deseado. Si no queremos que esto se produzca hay que utilizar algún método anticonceptivo. Existen métodos anticonceptivos, como los preservativos, que además son útiles para prevenir infecciones de transmisión sexual (ITS) al realizar sexo oral, anal y/o vaginal.

Lo importante es disfrutar de estas prácticas de forma segura y para ello es necesario sentir que no nos van a traer consecuencias negativas como infecciones, embarazos no deseados u otras complicaciones.

Ante la desinformación o falta de experiencia, debemos reconocer nuestras dificultades y solicitar ayuda para resolver todas las dudas. Existen muchos tipos de anticonceptivos y el elegido debe ser aceptado por las personas que lo vayan a usar, conociendo siempre cómo funciona, en qué puede fallar y cómo actuar en esos casos. La responsabilidad de la utilización de los métodos anticonceptivos es compartida y nunca debe recaer en la persona que lo utiliza.

**A continuación mostramos una tabla con los distintos anticonceptivos que puedes encontrar.**

*Si tienes alguna duda o deseas utilizar algún método anticonceptivo, ponte en contacto con el Centro Municipal de Salud*



# Sal de dudas métodos anticonceptivos

TIPO	BARRERA	NOMBRE	¿QUÉ ES?	VENTAJAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>Impiden que los espermatozoides lleguen al útero</li> <li>Son los únicos que protegen de ITS</li> </ul>	<p><b>Preservativo Masculino</b></p>  <p>Funda de látex que recubre el pene erecto y retiene el semen</p>	<p><b>Preservativo Femenino</b></p>  <p>Funda de poliuretano con dos anillos que se ajusta a las paredes de la vagina y retiene el semen</p>	<p><b>Píldora</b></p>  <p>Pastilla diaria con contenido hormonal</p>	<p><b>Fácil uso y adquisición.</b> Previene de las ITS</p> <p><b>Tienen el CíMS los damos gratis!</b></p> <p>Fácil uso y adquisición. Permite manejarlo a la mujer. Previene de las ITS</p>
<p><b>HORMONALES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Son hormonas que inhiben la ovulación</li> <li>Muy fiables</li> <li>Requieren control médico</li> </ul>	<p><b>Anillo Vaginal</b></p>  <p>Anillo de plástico con carga hormonal que se coloca en la vagina 21 días</p>	<p><b>Parche</b></p>  <p>Parche adhesivo semanal con hormonas que se liberan a través de la piel</p>	<p><b>Injectable</b></p>  <p>Injectable intramuscular trimestral que contiene una hormona</p>	<p>Gran fiabilidad. Mejora el dolor menstrual, sangrado, acné, exceso de vello y/o regula el ciclo</p> <p>Gran fiabilidad. Cómodo (un anillo al mes). No interfieren los vómitos y diarreas</p> <p>Gran fiabilidad. Cómodo (un parche a la semana). No interfieren los vómitos y diarreas</p> <p>Fiable. Cómodo. Un inyectable cada 12 semanas</p>
<p><b>DISPOSITIVO INTRAUTERINO</b></p>	<p><b>Implante</b></p>  <p>Varilla de plástico con hormonas que se inserta debajo de la piel</p>	<p><b>DIU</b></p>  <p>Dispositivo que se coloca en el interior del útero y libera hormonas</p>	<p><b>DIU cobre</b></p>  <p>Dispositivo con cobre que se coloca en el interior del útero</p>	<p>Gran fiabilidad. Larga duración: de 3 a 5 años</p> <p>Gran fiabilidad y cómodo. Dura hasta 5 años. Disminuye el sangrado menstrual</p> <p>Bastante fiable y cómodo. Dura hasta 5 años o más</p>



# PÍLDORA POSTCOITAL

Es un anticonceptivo hormonal que se utiliza para intentar evitar un embarazo no deseado en casos **excepcionales**, en los cuales se han mantenido relaciones sexuales sin protección, o se ha producido un fallo en el método anticonceptivo habitual.

Se debe tomar **lo antes posible** (en menos de 72 horas desde la relación sexual de riesgo).

Actualmente podemos adquirirla en **farmacias** (sin receta médica) y en el **Centro Municipal de Salud** (de lunes a viernes en horario habitual) a mujeres, menores de 23 años, empadronadas o estudiantes de Getafe.



**Esta píldora es un método de emergencia y en ningún caso sustituye a un método anticonceptivo regular**

# INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL



Son infecciones que se transmiten habitualmente por contacto sexual, causadas por bacterias, virus, hongos, protozoos y/o parásitos. Algunos ejemplos son: la sífilis, la gonorrea, la clamidia, el herpes, el virus papiloma humano, el virus de inmunodeficiencia humana (VIH) que en su etapa final puede causar el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA), algunas hepatitis, la candidiasis, las tricomonas, las ladillas etc.

Se pueden transmitir en cualquier práctica sexual: vaginal, anal u oral; en el embarazo, durante el parto y/o lactancia; al compartir juguetes sexuales y materiales de higiene personal como cepillos de dientes, cuchillas de afeitar etc.

Influye la salud e historia de prácticas sexuales de cada persona y de su pareja, así como la no utilización de preservativos o su uso incorrecto durante las prácticas sexuales de riesgo.

Afectan por igual a mujeres y hombres, y actualmente existe una importante incidencia. Muchos síntomas son difíciles de detectar y algunas veces pueden pasar desapercibidos. En otras ocasiones se pueden presentar picor o lesiones en los genitales, escozor, aumento del flujo vaginal, flujo maloliente, molestias al orinar, verrugas genitales etc.

Existen mucho mitos alrededor de las infecciones de transmisión sexual, si tenemos dudas lo mejor es **acudir a un profesional sanitario** para que intente resolverlas. Lo ideal es diagnosticarla **lo antes posible** para iniciar el tratamiento; la mayoría tienen cura. Si nos limitamos a ocultar nuestras dudas, ya sea por vergüenza o por temor, contribuimos a aumentar el riesgo de nuevas transmisiones y además continuaremos con la preocupación.

El diagnóstico es muy sencillo, se realiza a través de los síntomas y/o lesiones, secreciones, exudados, analíticas de sangre (serología) incluso a través de tests rápidos en saliva o sangre capilar.

**¡Sal de dudas! ¡No te calles y cuéntaselo a un profesional sanitario!**

La mejor prevención de las ITS es la correcta utilización del preservativo (femenino o masculino) y una buena comunicación con las personas que mantienes prácticas sexuales.



# DIRECTORIO Y MAPA DE RECURSOS

## LA ALHÓNDIGA



### **CENTRO MUNICIPAL DE SALUD DOCTOR LUIS MONTES**

DIRECCIÓN: plaza Alcalde Juan Vergara, 1 - Getafe

HORARIOS:

**Lunes Joven:** de 09:00 a 19:00 horas

*Menores de 23 años empadronados y estudiantes de Getafe*

#### **Método de intercepción**

Lunes de 09:00 a 18:30 horas y de martes a viernes de 09:00 a 14:00 horas

#### **Asesoría Salud y Sexualidad presencial**

Lunes de 09:00 a 18:30 horas y de martes a viernes de 09:00 a 14:00 horas

#### **Asesoría Salud y Sexualidad online**

<https://www.getafe.es/>

[areas-de-gobierno/area-social/](https://www.getafe.es/areas-de-gobierno/area-social/)

[sanidad/actuaciones/asesoria-sexual](https://www.getafe.es/sanidad/actuaciones/asesoria-sexual)

o del código BIDI



### **CENTRO ATENCIÓN INTEGRAL A DROGODEPENDENCIAS (CAID)**

DIRECCIÓN: plaza Alcalde Juan Vergara, 1 - Getafe

TELÉFONO: 91 202 79 61

CORREO ELECTRÓNICO: [drogodependencias@ayto-getafe.es](mailto:drogodependencias@ayto-getafe.es)

WEB: <https://www.getafe.es/areas-de-gobierno/area-social/sanidad/>

HORARIOS: de lunes a viernes de 09:00 a 15:00 horas y lunes y jueves de 16:00 a 21:00 horas

**Asesoría sobre Drogas y Nuevas Adicciones:** lunes de 16:00 a 20:00 horas, presencial previa (cita vía Whatsapp 618 72 54 46)

**Servicio de prevención y diagnóstico precoz de infecciones de transmisión sexual** con pruebas rápidas de VIH y sífilis en centros sanitarios. Los lunes de 16:00 a 20:00 horas



### **HOSPITAL UNIVERSITARIO DE GETAFE**

DIRECCIÓN: carretera Madrid-Toledo, km 12.500

HORARIO: abierto 24 horas / TELÉFONO: 91 683 93 60

WEB: <http://www.comunidad.madrid/hospital/getafe/>



### **CENTRO DE SALUD EL GRECO**

DIRECCIÓN: avenida Reyes Católicos, 37  
HORARIO: de lunes a viernes de 08:00 a 21:00 horas  
TELÉFONO: 91 681 57 46



### **ASOCIACIÓN GAYTAFE Dedicada a la visibilidad e igualdad LGBTI+**

DIRECCIÓN: calle Ciempozuelos, 16  
WEB: <https://lgbtigaytafe.wordpress.com>  
CORREO ELECTRÓNICO: [gaytafeasoc@gmail.com](mailto:gaytafeasoc@gmail.com)

## **EL BERCIAL**



### **CENTRO DE SALUD EL BERCIAL**

DIRECCIÓN: avenida del Parque, 12  
HORARIO: de lunes a viernes de 08:00 a 21:00 horas  
TELÉFONO: 91 681 15 51

## **CENTRO**



### **CENTRO DE SALUD JUAN DE LA CIERVA**

DIRECCIÓN: avenida de Juan de la Cierva, s/n  
HORARIO: de lunes a viernes de 08:00-21:00 horas  
TELÉFONO: 91 682 31 99



### **ASOCIACIÓN UNIDAD VIOLETA GETAFE Dedicada a la información sobre igualdad y ayuda contra la violencia sexual**

DIRECCIÓN: calle San Eugenio, 8 (Centro Municipal de Mujer e Igualdad)  
HORARIO: miércoles de 18:30 a 20:00 horas  
CORREO ELECTRÓNICO: [unidadvioletagetafe@gmail.com](mailto:unidadvioletagetafe@gmail.com)



### **ASOCIACIÓN KIF-KIF GETAFE Dedicada a la defensa y representación de las personas LGTBI+, migrantes, refugiadas y solicitantes de asilo**

DIRECCIÓN: calle Madrid, 71 4ª  
HORARIO: de lunes a viernes de 09:00 a 14:00 y de 16:00 a 19:00 horas  
CORREO ELECTRÓNICO: [getafe@kifkif.info](mailto:getafe@kifkif.info)  
TELÉFONO: 91 202 79 62

## GETAFE NORTE



### CENTRO DE SALUD GETAFE NORTE

DIRECCIÓN: avenida Rigoberta Menchú, 2  
HORARIO: de lunes a viernes de 08:00 a 21:00 horas  
TELÉFONO.: 91 665 24 86

## JUAN DE LA CIERVA



### CENTRO DE URGENCIAS LOS ANGELES

DIRECCIÓN: avenida de los Ángeles, 57  
HORARIO: fines de semana, de viernes a las 20:30 hasta  
lunes a las 08:30 horas  
TELÉFONO: 91 601 74 00

## LAS MARGARITAS



### CENTRO DE SALUD LAS MARGARITAS

DIRECCIÓN: calle Magallanes, 6  
HORARIO: de lunes a viernes de 08:00 a 21:00 horas  
TELÉFONO: 91 682 62 22



### CENTRO DE SALUD SÁNCHEZ MORATE

DIRECCIÓN: calle Huelva, s/n  
HORARIO: de lunes a viernes de 08:00 a 21:00 horas  
TELÉFONO: 91 683 25 26



### CENTRO DE SALUD LAS CIUDADES

DIRECCIÓN: calle Palestina, s/n  
HORARIO: de lunes a viernes de 08:00 a 21:00 horas  
TELÉFONO: 91 695 98 82

## SAN ISIDRO

### SERVICIO DE INFORMACIÓN Y ASESORAMIENTO JUVENIL (SIAJ)

DIRECCIÓN: avenida Fuerzas Armadas, 8  
HORARIO: de lunes a jueves de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a  
19:00 horas. Viernes de 10:00 a 14:00 horas  
TELÉFONO: 91 202 79 91 WHATSAPP: 660 84 20 99  
WEB: <https://www.getafejoven.com/siaj-informacion-general>  
CORREO ELECTRÓNICO: [info.siaj@ayto-getafe.org](mailto:info.siaj@ayto-getafe.org)



## SECTOR III



### CENTRO DE SALUD DEL SECTOR III

DIRECCIÓN: avenida Juan Carlos I, 1

HORARIO: de lunes a viernes de 08:00 a 21:00 horas

TELÉFONO: 91 682 58 96

# MAPA DE RECURSOS



# + INFORMACIÓN

## CENTRO MUNICIPAL DE SALUD

DOCTOR  
LUIS MONTES



*Plaza Alcalde Juan Vergara, s/n 1ª planta*

HORARIO: de lunes a viernes de 09:00 a 14:00  
horas y lunes por la tarde de 16:00 a 18:30 horas



91 202 79 62



[centro.salud@ayto-getafe.org](mailto:centro.salud@ayto-getafe.org)



Salud Getafe



@SaludGetafe



salud\_getafe



**GETAFE** | AYUNTAMIENTO | SALUD

GETAFE  
**CON**  
ESTRATEGIA  
PROMOCIÓN DE LA SALUD  
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

**getafe.**