

CLAVES DEL SEXO + SEGURO



Guía para el autocuidado

Mi nombre es:

Mi edad:

CLAVES DEL SEXO + SEGURO

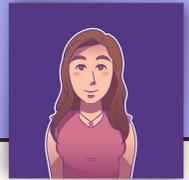
¡Hola! Soy Yohana Beltrán Herrera.

Matrona, magister y académica del Instituto de Salud Sexual Y Reproductiva de la Universidad Austral de Chile. Con diplomados en salud del adolescente, salud familiar y educación sexual integral.

He desarrollado mi carrera trabajando en temas de sexualidad, adolescencia y diversidad sexual entre otras.

Me puedes encontrar aquí:

<http://medicina.uach.cl/institutos/salud-sexual-y-reproductiva/docentes/>
Instagram: @matronayohana



Publicado en Valdivia, Marzo 2023.

ESTE CUADERNILLO UTILIZARÁ EN SU REDACCIÓN UN LENGUAJE NO BINARIO. SE OCUPARÁ LA LETRA "X" CON EL FIN DE PLANTEAR UN LENGUAJE QUE INCLUYE A TODAS AQUELLAS PERSONAS QUE SE IDENTIFICAN CON LAS DIVERSAS EXPRESIONES E IDENTIDADES DE GÉNERO.



Universidad Austral de Chile

Facultad de Medicina

Proyecto financiado por La Dirección de Vinculación con el Medio de la Universidad Austral de Chile.

Publicación disponible en libre acceso. La utilización, redistribución, traducción y creación de obras derivadas de la presente publicación están autorizadas, a condición de que se cite la fuente original y que las obras que resulten sean publicadas bajo las mismas condiciones de libre acceso. El material no puede utilizarse con fines comerciales.

ISBN: 978-956-414-598-3



9 789564 145983





¡Bienvenidx! espero que en este manual puedas encontrar respuestas sobre el sexo +seguro y así puedas tomar decisiones de manera informada.

ASÍ QUE VAMOS A COMENZAR POR LA DEFINICIÓN: ¿QUÉ ENTEDEMOS POR SEXO + SEGURO?

Según Planned Parenthood el sexo más seguro consiste en protegerte a tí mismo y a tus parejas de las infecciones de transmisión sexual (ITS). Otras definiciones también agregan que consiste en tener actividad sexual sin riesgo de adquirir ITS y embarazos no deseados.(1)

Aquí nos centraremos en la prevención de ITS

Y ¿COMO SE LOGRA?

Con una combinación de formas que te explicaré de aquí en adelante. Lo importante es que mientras más de estas prácticas adquieras, más seguro será el sexo.



ALGUNAS CONSIDERACIONES



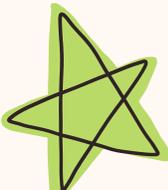
Sexo

La palabra "sexo" se usa para referirnos a dos cosas diferentes:

1. Cuando queremos hacer mención al sexo que te asignaron al nacer.
2. A las relaciones sexuales, prácticas sexuales o actividad sexual.

Aquí la usaremos de la segunda forma.

Las relaciones sexuales, desde el punto de vista de la sexología, se pueden definir como el contacto físico entre personas fundamentalmente con el objeto de dar y/o recibir placer sexual, o con fines reproductivos (aunque pudiese haber otros fines). La relación sexual abarca muchas posibles actividades o formas de relación entre dos o más personas y no se limita sólo a coito o penetración. (2)



El sexo más seguro te ayuda a mantenerte saludable e incluso contribuye al placer sexual.



PRÁCTICAS SEXUALES

Son variadas y cada persona elige cual de ellas quiere realizar. El **consentimiento** es muy importante y un requisito para llevarlas a cabo.

Puede ser cualquier contacto que suponga excitación sexual, con o sin orgasmo, como abrazos, masajes, caricias o besos en el cuerpo, caricias en la zona genital, sexo oral y penetración, entre otras.

Pueden realizarse de forma individual, en pareja o con más de una persona, de acuerdo a la forma como elijas vivir tu sexualidad.

También puede producirse un embarazo no planificado, si no se usa un anticonceptivo de alta eficacia.



Pueden ser penetrativas y no penetrativas.

Las prácticas sexuales te pueden exponer a diferentes grados de riesgo para adquirir VIH y otras ITS, por eso hay prácticas de alto riesgo y bajo riesgo.

No es necesario ni requisito conocer y practicar todas las formas de relación sexual.

Todos **somos personas diferentes** por tanto, nuestra expresión de la sexualidad también. (2)

PLACER SEXUAL

Cuando piensas en cosas o situaciones que te producen placer ¿En qué piensas?



Son muchas las situaciones que nos pueden generar placer, lo mismo sucede con las relaciones sexuales, puedes presentar placer en diferentes escenarios.

Cuando hablamos de placer sexual nos referimos a sensaciones de disfrute, gusto, satisfacción que podrías experimentar en una relación afectivo-sexual: el placer de tener relaciones sexuales con la persona que te gusta, de imaginar, fantasear, de sentirte querid@x, desead@x, el placer de besar, mimar, oler, oír, etc. (3)

Existen infinitas situaciones, experiencias, objetos, estímulos, personas que pueden resultarnos placenteras, sin embargo **lo que para algunas personas pudiera ser placentero, para otras puede no serlo.**

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL PLACER SEXUAL?



¡Porque forma parte de nuestros derechos!

Porque forma parte de nuestro estado de salud, que es un derecho humano básico.

Y la salud sexual, forma parte de este estado de salud, por tanto, es fundamental para el bienestar general de las personas, las parejas y las familias.

La salud sexual, debe desarrollarse afirmativamente, requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales **placenteras y seguras**, sin coerción, discriminación ni violencia. (4)

Para sentir placer debes comenzar por conocer tu propio cuerpo, sentirte a gusto con él, autoexplorarte; solo de esta forma será posible manifestar a otras personas lo que te gusta y lo que no te gusta.

Tener fantasías sexuales y usar la imaginación también es una forma de experimentar placer.

OH!

El placer sexual tiene muchos beneficios para la salud, ya sea que tengas pareja o no. Cuando tienes un orgasmo, **tu cuerpo produce una sensación de bienestar de forma natural**. Tu cuerpo libera endorfinas, que son las hormonas que bloquean el dolor y que te hacen sentir bien. (5)

El placer sexual tiene muchos otros beneficios para la salud:



Mejora la salud en general.

Mejora el sueño.

Mejora la autoestima.

Mejora el estado físico.

Baja el estrés y la tensión.

Puede ayudar a tener una vida más larga.

Entonces, si tiene tantos beneficios tener relaciones sexuales, ¿Por qué hay tanto temor en que lxs adolescentes las tengan?

Por varias causas, la mayoría de ellas culturales, pero en general tu salud se puede ver afectada si adquieres una infección de transmisión sexual, te embarazas, se embaraza tu pareja o están abusando de ti.



El riesgo de adquirir ITS está presente en toda práctica sexual y depende de los siguientes factores: (6)

DURACIÓN: Mientras más dure una relación sexual hay más riesgo de lesiones de piel y mucosas que son la puerta de entrada de microorganismos.



INTENSIDAD: Mientras más energética o brusca, más riesgo de lesiones, abrasiones, desgarros, etc.



CONSUMO DE SUSTANCIAS: Alcohol o drogas pueden provocar una desinhibición del comportamiento que podría alterar la percepción del riesgo y afectar a la toma de decisiones.



Más duro = más tiempo = más riesgo

Al haber más fricción, se generan más heridas (muchas veces imperceptibles al ojo) por tanto se abre una puerta de entrada para diferentes microorganismos que producen infecciones de transmisión sexual.

Todos estos riesgos se pueden disminuir al adquirir prácticas de **sexo + seguro.**



ENTONCES ¿CÓMO TENER SEXO + SEGURO?

A través de una serie de medidas como las que te presento a continuación:

Prefiere prácticas sexuales de bajo riesgo.

Que todas tus relaciones sexuales sean consensuadas.

¡Usa condón siempre!

¡Usa lubricante!

Para el sexo oral usa barreras profilácticas.

Evita la combinación sexo + alcohol + drogas.

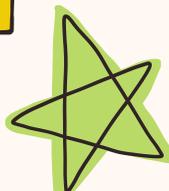
¡Vacúnate!

Hazte exámenes para detectar ITS.

Usa PrEP si tienes alto riesgo de adquirir VIH.

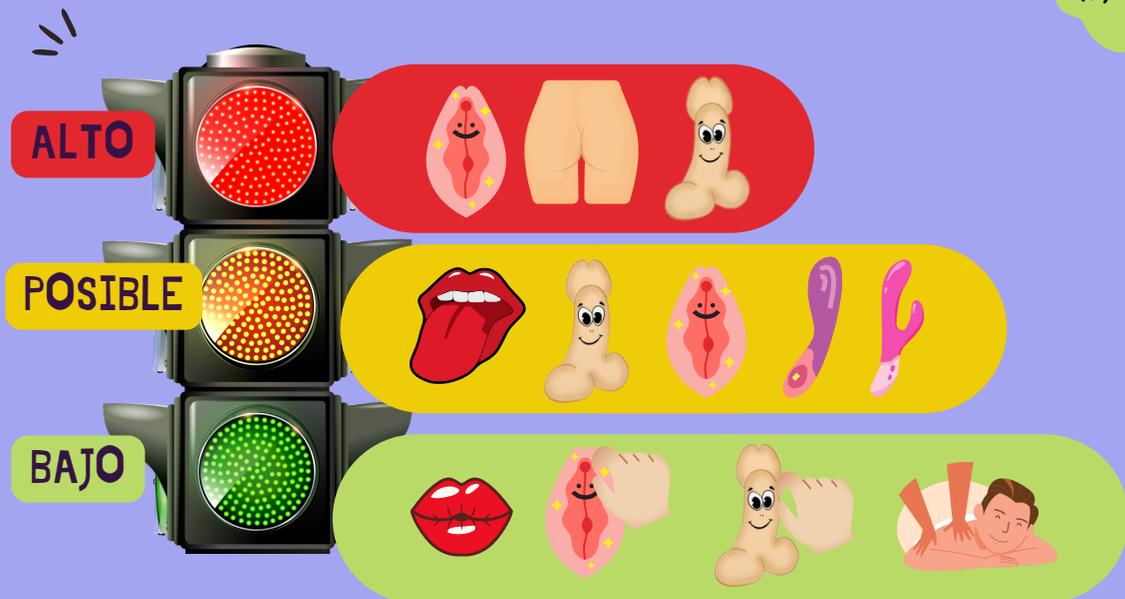
Si tienes sexo anal, aprende como disminuir el riesgo.

¡Infórmate! Solo así podrás tomar decisiones.



PREFIERE PRÁCTICAS DE BAJO RIESGO

No todas las prácticas sexuales tienen el mismo riesgo para adquirir ITS. La penetración anal y la vaginal en presencia de menstruación son las más riesgosas, principalmente porque hay más riesgo de microlesiones en el primer caso y presencia de un fluido de alto riesgo como la sangre menstrual en el segundo. (7)



Riesgo de adquirir ITS

ALTO RIESGO: penetración anal o vaginal, mayor riesgo cuando hay presencia de menstruación.

BAJO RIESGO: masturbación, masajes, besos. Ten en cuenta que bajo riesgo no significa ausencia de este.

POSIBLE: Sexo oral, intercambio de juguetes sexuales, masturbación mutua, rozamiento genital.

En todos estos casos el riesgo está presente cuando **NO** se usa preservativo.

(8)

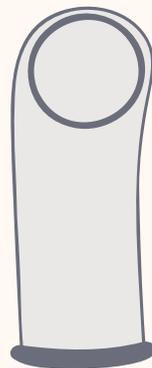
USA CONDÓN

Esta es una de las formas más usadas para promover el sexo + seguro, pero no es la única ni 100% efectiva, ya que se sabe que hay infecciones de transmisión sexual que se adquieren por el contacto de piel y mucosas (en los lugares que no cubre el condón) como el virus papiloma humano, virus herpes o la sífilis por ejemplo. (9)

El condón sirve **mayormente** para prevenir la transmisión de aquellas infecciones que se adquieren a través de **secreciones corporales**, como el VIH, gonorrea, clamidia y tricomoniasis y en **menor medida** para las que se transmiten por **contacto de piel y mucosas**.

Existen condones de pene y vagina o también llamados externos e internos.

Para que sean efectivos deben usarse correctamente y de forma consistente, es decir: **siempre**.



CONDÓN DE VAGINA

Es un método anticonceptivo de barrera hecho de un material llamado poliuretano (polímero de nitrilo) que pueden usar las personas con vulva. (10)

Características

Protegen contra infecciones de transmisión sexual.

Miden aproximadamente 17 cm.

Vienen lubricados.

Cubren parcialmente la vulva por lo que hay mayor área protegida.

Tienen un anillo interno y otro externo.

Puede colocarse hasta 8 horas antes de la relación sexual y no es necesario quitarlo inmediatamente después de la eyaculación. (11)

Puedes orinar con el condón puesto.

Lo puedes usar durante la menstruación.



anillo interno



anillo externo

CONDÓN DE VAGINA

Usado como método para prevenir embarazos tiene una baja eficacia (79%).

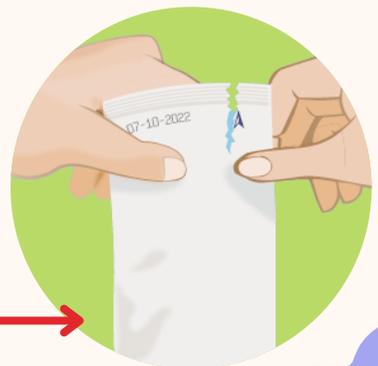
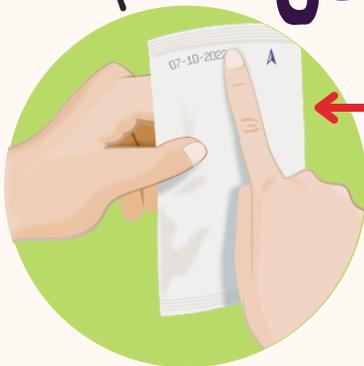
De 100 mujeres que usan este método, 21 se pueden embarazar en el primer año de uso. (12).

Pero... tiene una **alta eficacia para prevenir infecciones de transmisión sexual**, por lo tanto siempre se recomienda usarlo junto con un método de prevención de embarazo de alta eficacia (implantes o dispositivos intrauterinos).

¿CÓMO SE USA?

Revisa que el empaque no esté dañado y que el condón no esté vencido.

Abre el envase desde la zona prepicada. Utiliza solo la yema de los dedos, evita usar elementos que puedan romper el condón.

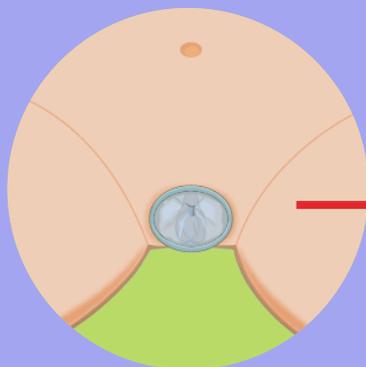
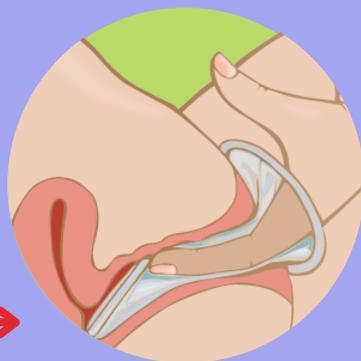




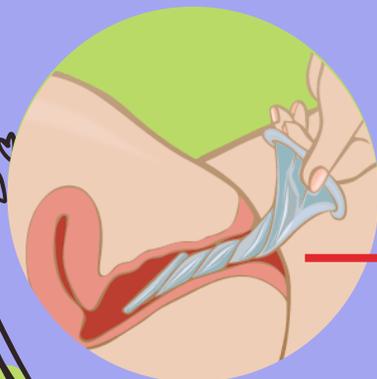
Saca el condón de su envase, estíralo y toma el anillo interno en forma de 8.



Separa los labios de la vagina e inserta el condón, empuja con tu dedo índice lo más adentro posible; el condón se acomodará en su interior.



El condón quedará cubriendo parcialmente tus genitales externos. Al iniciar la penetración, afirma el preservativo para que no se vaya hacia adentro.



Una vez finalizada la actividad sexual, toma el condón por el anillo externo y retira girándolo suavemente.

AQUÍ puedes revisar un video sobre como usar condón de vagina

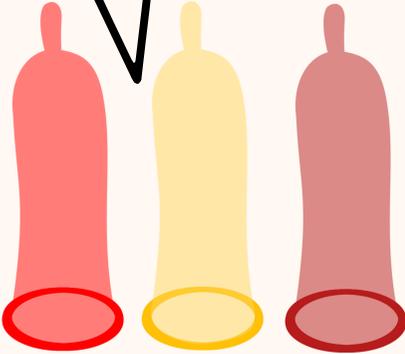


CONDÓN DE PENE

El condón de pene es el método más usado y recomendado para el sexo + seguro, ya que se ha demostrado que el uso correcto y consistente es altamente eficaz para prevenir las infecciones de transmisión sexual.



Al igual que los condones de vagina, éstos no son tan efectivos para la prevención de embarazo ya que de 100 mujeres que usa condón de pene el primer año 15 podrían embarazarse (85% eficacia). (12)



Los condones son fundas que cubren el pene para evitar el contacto directo de este con los genitales o boca de otra persona y así evitar el traspaso de fluidos corporales de alto riesgo para ITS.

La mayoría son de látex.

También hay de poliuretano, poliisopreno, resina sintética.

Hay condones de diferentes tallas.

Tienen formas, colores, texturas y sabores diferentes.

Se deben usar con lubricantes en base a agua para que no se rompan.

Un condón clásico tiene un **ancho nominal** de 52 mm +/- 2 mm, un largo de 16 cm, y un grosor de 0,08 +/- 0,015 mm

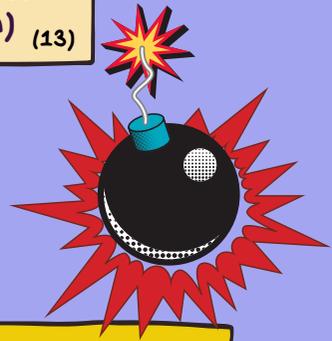
HMM...



El ancho nominal sirve para conocer la **talla del condón** y saber si necesitas condones más grandes o más chicos que un condón clásico. La medida se obtiene midiendo el diámetro del pene en erección, cerca de la base. El número que te de (por ejemplo 11 cm.) lo divides en 2 y así obtienes la talla ($11:2 = 5,5 \text{ cm} = 55 \text{ mm}$) (13)



En las cajas de los condones viene señalado el ancho nominal.



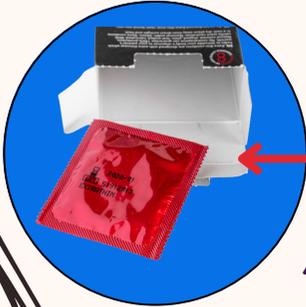
Este dato es importante ya que si el condón te queda grande, se puede salir y si te queda chico se puede romper.

Para que no se dañen debes mantenerlos en un lugar fresco y seco, evitar el exceso de calor. Existen porta condones que permiten andar con tus condones de forma segura y cómoda.



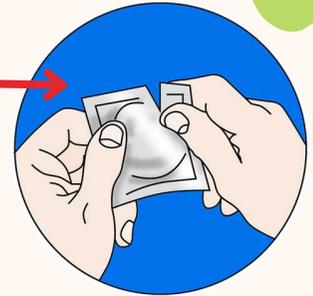
¿CÓMO SE USA EL CONDÓN DE PENE?

(13)

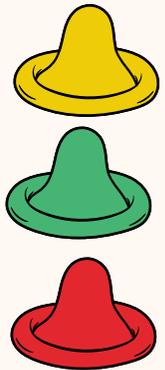


Siempre revisa que el empaque no esté dañado y que el condón no esté vencido.

Abre el empaque por la zona pre picada usando solo las yemas de tus dedos, evita usar elementos cortantes o punzantes.



Toma el condón en forma de "gorrito mexicano" y ubícalo en la punta del glande, con la otra mano desenrolla hasta la base del pene. Asegúrate que no quede con aire.



Para esto el pene debe estar **erecto**

Después de eyacular y antes que termine la erección, retira el condón sosteniéndolo desde la base y sin que se derramen los fluidos interiores. Puedes hacer un nudo o envolverlo en papel y botarlo en la basura.



YEAH!

AQUÍ puedes revisar un video sobre como usar condón de pene



BARRERAS PROFILÁCTICAS

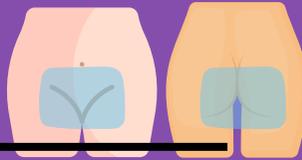
Son barreras, habitualmente de látex que se usan para protegerse en el sexo oral.

Campos de látex

Son rectángulos de látex que sirven para proteger tu boca en el sexo oral.

Se ponen sobre los genitales de la otra persona (ano o vagina) y así evitas el contacto boca - genitales.

Los puedes encontrar como diques, dental dam, barrera bucal.



(13)

Los diques se pueden hacer a partir de un condón de pene

Saca un condón de su envase si desenrollarlo. Corta la punta y luego córtalo por la mitad



Estíralo y ¡tendrás una barrera lista para usar!



BAM!

AQUÍ puedes revisar un video sobre como hacer una barrera profiláctica



BARRERAS PROFILÁCTICAS



••• Máscaras orales



- Son mascarillas de resina sintética transparente que tienen un receptáculo para poder mover la lengua.
- Se ponen igual que una mascarilla clínica.
- Son desechables.

Dediles

También llamados finger condom.

Sirven para proteger tus dedos.

Vienen lubricados y son desechables.

Otra opción es usar un guante de látex o nitrilo.

En todos los casos lo que se busca es que no haya contacto o traspaso de fluidos corporales.

Recuerda que las infecciones de transmisión sexual igual se pueden adquirir a través de sexo oral. (13)



LUBRICANTES

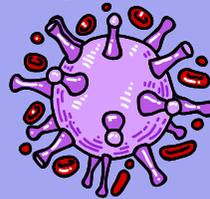
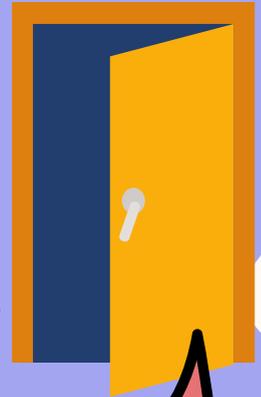
Te parece extraño que un lubricante ¿pueda contribuir al sexo + seguro?.

Por mucho tiempo nos contaron que los lubricantes eran solo para mujeres mayores o aquellas personas que tenían poca lubricación, sin embargo, la verdad es que los lubricantes se indican a todas las personas que tienen actividad sexual independiente de la edad y su género. (13)



¿Por qué es necesario usar lubricante?

Para disminuir el riesgo de generar **microabrasiones o microlesiones** que habitualmente se producen en las mucosas de los genitales cuando hay actividad sexual. Y para evitar que los condones se rompan. (13)



Estas pequeñas lesiones actúan como "puerta de entrada" de diferentes virus y bacterias que pueden ingresar a tu organismo y provocar enfermedades (ITS).

OWG!



LUBRICANTES BASE AGUA

Son los más usados y recomendados, ya que no rompen los condones de látex, son económicos y fáciles de adquirir (en cualquier farmacia o supermercado puedes encontrarlos).

Se secan rápido, así que en ocasiones es necesario re aplicar.

Hay lubricantes con sabores para practicar sexo oral.



No se recomienda el uso de sustancias no preparadas especialmente para este fin (vaselina, cremas corporales y aceites comestibles) debido a que pueden alterar la flora vaginal y/o dañar los condones. (13)

LUBRICANTES BASE SILICONA

Son más densos, por lo tanto la lubricación dura más tiempo.

No son compatibles con juguetes sexuales de silicona.

Son de mayor costo y solo se venden en tiendas de artículos sexuales o sexshop.

YEAH!

Hay lubricantes especiales para el sexo anal y otros con componentes especiales (sabores, aumento de calor en la zona, por ejemplo).

VACUNAS Y EXAMENES



Vacunas

En Chile existen vacunas para dos infecciones de transmisión sexual: Virus papiloma humano y Hepatitis B.

Hepatitis B.

En Chile se vacuna a lxs recién nacidxs y al personal de salud desde el año 2005. Si no recibiste la vacuna al nacer, puedes ponértela en un vacunatorio particular.

VPH.

Desde el 2002 en Chile se vacuna a todas las mujeres en el colegio y desde el 2010 a los varones.

Revisa si tienes tus vacunas al día, y si no, puedes acceder a ellas de manera particular, independiente de tu edad.

(14)

Exámenes

Es necesario que te hagas exámenes para pesquisa de infecciones de transmisión sexual **en cada cambio de pareja sexual (tú y tu pareja)**. Los exámenes disponibles en los consultorios de atención primaria son el VDRL (para la sífilis) y el test de Elisa para VIH (ambos de sangre). Otros exámenes que puedes pedir son:

Sangre:

Ag S Hepatitis B

Herpes Tipo II IgG

Orina:

Clamidia PCR

Gonorrea PCR

(14)



CONSENTIMIENTO SEXUAL

Es mostrar a través de nuestro lenguaje, actitudes o expresiones corporales, que estamos de acuerdo o no en iniciar o continuar actos sexuales, relaciones sexuales o ser expuestxs a situaciones de connotación sexual.

(13 y 15)



¿Cuándo el sexo es consentido?

Cuando digo **SI** verbalmente.

Cuando tengo libertad y madurez para poder decidir.

Cuando no estoy bajo los efectos de drogas o alcohol.

Cuando mi cuerpo y expresiones reflejan felicidad, comodidad, seguridad.

Cuando no me siento presionadx, ni estoy bajo chantaje.

Cuando conozco claramente las acciones en las que participaré.

(15 y 16)

El consentimiento **se puede revertir en cualquier momento**. Si en un comienzo aceptaste alguna situación y dijiste que sí, pero luego te arrepientes o cambias de opinión, esta debe ser respetada.

SEXO - ALCOHOL - DROGAS

A veces lxs adolescentes consumen alcohol o drogas para disminuir los nervios antes de una relación sexual, sentirse más desinhibidos o explorar nuevas sensaciones.

Sin embargo...

Drogarte o beber alcohol cuando tienes sexo puede tener varios efectos: disminuir tus inhibiciones, afectarte en la toma de decisiones o dificultarte el uso del condón.

En general, consumir drogas puede bajar tu percepción de riesgo y tu capacidad de negociación en el uso del condón.

(6)

Las drogas pueden dañarte fisiológicamente: con efectos como la deshidratación o la hipersensibilidad. El alcohol puede afectar la erección o alterar el deseo sexual.

(13 y 17)



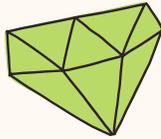
La persona que está bajo el efecto del alcohol, drogas, estado confusional o discapacidad, no es capaz de dar su consentimiento en un acto sexual.

SEXO ANAL

Como se mencionó anteriormente, la práctica de sexo anal es una de las más riesgosas para adquirir ITS, sin embargo esto no significa que no debas realizarla si así lo quieres. Aquí te entregamos algunos consejos...



Como la principal complicación es que se puedan generar microlesiones, fisuras o abrasiones, lo más importante es usar mucho **LUBRICANTE**.



También es recomendable seguir los siguientes pasos:



Aseo anal. Es importante que realices un aseo general de la zona, pero no es necesario que sea profundo. No es recomendable el uso excesivo de enemas ya que pueden producir lesiones en el recto.



Lubricar. Hay algunos lubricantes especiales para sexo anal, son en base acuosa pero más densos por lo que duran más tiempo. Recuerda mantener siempre muy lubricado.



Dilatar. Junto con la lubricación puedes ir dilatando el ano, puede ser con los dedos (protegidos con guantes o dediles), con juguetes sexuales (usando preservativo) o dilatadores.



Penetrar. ¡No te apresures!, se requiere de paciencia y lubricante para que sea placentero, no genere dolor ni heridas.

(6, 13 y 17)



SEXO ORAL

ALGUNAS CONSIDERACIONES

Si bien al comienzo se señaló que esta es una práctica con "posible" riesgo de adquirir ITS, no está exenta de él.

RECOMENDACIONES

Si vas a dar sexo oral, no te laves los dientes inmediatamente antes o después de hacerlo, ya que con el cepillo podrías producir lesiones de la mucosa de la boca, por donde pueden ingresar microorganismos.

Si vas a realizar sexo oral en el pene (fellatio), no tragues el semen. El riesgo de infección por VIH puede existir cuando el semen entra en contacto con heridas que tengas en la boca o la garganta (aunque no las veas).

El sexo oral en la vulva (cunnilingus) tiene más riesgo para la persona que lo realiza cuando la que lo recibe se encuentra menstruando.

Ten cuidado con los piercing que pudiesen estar presentes en genitales o en la lengua; podrían producir lesiones imperceptibles de las mucosas.

Annilingus (sexo oral en el ano, también llamado "beso negro") esta práctica conlleva el riesgo de quedar expuesto a infecciones como parásitos intestinales o hepatitis A. Por eso se recomienda la limpieza anal previa, colocarse la vacuna de la hepatitis A, de estar indicada, y el uso de campo de látex. (6 y 17).

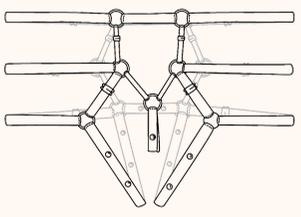
Usa barreras profilácticas o máscaras orales SIEMPRE.

SEXO ENTRE VULVAS

Hasta ahora lo único que se conoce para tener sexo seguro entre vulvas son las barreras profilácticas o dental dam que antes mencionamos. Sin embargo estas tienen el inconveniente de que con la fricción o movimiento se pueden salir de su lugar y hay que estar afirmándolas con las manos.



Debido a esto surge el proyecto vulvarnes (www.vulvarnes.com) quienes crearon un arnés tipo calzón con broches donde se puede afirmar el campo profiláctico y así practicar sexo + seguro. Esta iniciativa se desarrolla en Argentina.



Recuerda que si las personas implicadas en la relación sexual se encuentran con menstruación, el riesgo de adquirir ITS aumenta.



BIBLIOGRAFÍA

1. Planned Parenthood. Sexo más seguro. Disponible en: <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/enfermedades-de-transmision-sexual-ets/sexo-seguro-sexo-mas-seguro>
2. Mendoza, Claros y Peñaranda (2016). Actividad sexual temprana y embarazo en la adolescencia: estado del arte. Rev Chil Obstet Ginecol 2016; 81(3): 243 - 253
3. Mujer y salud en Uruguay (sin fecha). El placer sexual. Uruguay. 4p.
4. Organización Mundial de la Salud (sin fecha). Salud sexual. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/sexual-health#tab=tab_1
5. Planned Parenthood. Sexo y placer. Disponible en: <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/sexo-placer/sexo-y-placer>
6. Somosgay (2014). El Manual del sexo y salud para gays. Asunción - Paraguay. 180p.
7. Ministerio de Salud de Chile (2003). Discurso común y consensuado. Red Nacional de Consejería en VIH/SIDA. Santiago - Chile. 18p.
8. Parra, N. (2018). Prácticas eróticas seguras frente a las ITS. Colección de guías sobre derechos sexuales y reproductivos de las mujeres jóvenes. Gobierno de Canarias. España. 53 p.
9. Centro para el control y la prevención de enfermedades (CDC) (2013). Los condones y las ETS: Hoja informativa para el personal de salud pública. Disponible en: <https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/spanish/latex.html#:~:text=Los%20condones%20de%20la%20C3%A1tex%2C%20cuando%20se%20usan%20de%20manera%20constante,la%20uretra%20o%20la%20vagina.>
10. The Female Health Company (FHC) (sin fecha). Manual de capacitación sobre el FC2. Chicago, EE. UU./Londres, Reino Unido/Malasia. 38 p.
11. UNFPA Costa Rica (2017). Guía de disposición del condón femenino para proveedoras y proveedores de servicios de salud. Costa Rica. 19p.
12. Ministerio de Salud de Chile (2018). Normas nacionales sobre regulación de la fertilidad. Santiago, Chile. 252p.
13. Ministerio de Salud de Chile (2018). Orientaciones técnicas en salud sexual para atención primaria. Santiago, Chile. 143 p.
14. Huneuss, A. (2021). #Sexo Inteligente. Manual de sexualidad para adolescentes. Ed. Vergara. Santiago - Chile 308 p.
15. Corporación MILES (2020). Mini Guía sobre educación sexual y derechos para adolescentes. Santiago, Chile 10p.
16. Fundación Chile Positivo (2021). Hacia la cultura del consentimiento. Disponible en: <https://www.chilepositivo.org/2021/02/09/preguntameprimero-hacia-la-cultura-del-consentimiento/>
17. Ministerio de salud, Presidencia de la Nación Argentina (2016). Relaciones sexuales anales. Conceptos y recomendaciones para equipos de salud. Buenos Aires - Argentina. 13p

CLAVES DEL SEXO + SEGURO

