

4.- Sexo seguro y sexo protegido

Escrito por Administrator

PROMOTOR

FRIKMIKE

Este taller lo partiremos en dos grandes partes, la primera para el sexo seguro y la segunda para el sexo protegido. Empecemos preguntándote para ti ¿Qué es el sexo seguro?

El sexo seguro es la manera de relacionarnos eróticamente sin que haya penetración o intercambio de fluidos corporales, cómo líquido pre-eyaculatorio, semen, fluidos vaginales y sangre.

Algunas prácticas de sexo seguro son:

- Ver o imaginar situaciones eróticas

- Acariciarse, besarse y abrazarse

- Frotar un cuerpo contra el otro

- Masturbarse solo o con tu pareja

- Mirarse vestidos, desnudos o desnudándose.

4.- Sexo seguro y sexo protegido

Escrito por Administrator

- Hablar acerca de cosas excitantes.
- Bailar, chatear, usar juguetes sexuales sin intercambiar.
- Masajes corporales con aceites, perfumes o sales aromáticas
- Fantasías: Ver películas eróticas en pareja, conversaciones telefónicas, cartas eróticas.
- Duchas en pareja, con masajes jabonosos.
- Utilizar una tela suave, flores o materiales suaves para erotizar la propia piel o la de la pareja.
- Y cientos de cosas más que podamos inventar.

Uno de los grandes protagonistas del sexo seguro es el erotismo, ya que es propio de la especie humana, está al servicio del placer, el amor y la comunicación. Es la puerta de entrada al deseo sexual. Se estimula a través de los sentidos en su percepción de lo externo y del mundo interno a través de fantasías y recuerdos.

Ahora pasemos al sexo protegido. ¿Tú que crees que sea?

Es el uso de métodos de barrera en la relación sexual, con el fin de evitar el intercambio de

4.- Sexo seguro y sexo protegido

Escrito por Administrator

fluidos corporales.

Puedes protegerte con...

1) El condón masculino, de látex, se utiliza en penetraciones anales o vaginales, y sexo oral boca-pene.

2) El condón femenino, de poliuretano; utilizado para penetraciones vaginales.

3) Cuadros de látex (diques dentales) y *Kleen Pack* (plástico transparente que se usa para envolver alimentos); estos implementos se utilizan en sexo oral boca-vulva y boca-ano.

4) Guantes y dedos de látex, se usan para manipulación de genitales y dedo respectivamente, sólo son necesarios si hay heridas en las manos o dedos.

Sin duda los protagonistas del sexo protegido son los condones.

Y si queremos hablar de diversidad, sin duda los condones son el mejor ejemplo, y no sólo variedad en el tamaño, si no en todo lo que te puedas imaginar.

Y lo celebramos porque si nuestra misión es incorporar el condón a nuestro ritual erótico cada vez se convierte en una tarea más sencilla gracias a todas las opciones de condones que tenemos.

Y es que hay condones de sabores, con vibrador, lubricados, de colores, con textura, con efecto de calor, extra finos o delgados, hipoalergénicos, extragrandes, extrapequeños, musicales, entre muchos, muchos otros.

4.- Sexo seguro y sexo protegido

Escrito por Administrator

Y sin duda también las marcas son totalmente variadas y la realidad es que no hay marcas más confiables que otras, ya que todos los condones son sometidos a los mismos estándares de control de calidad antes de ser aprobados para su venta al público.

Sólo te pedimos que si te decides por las opciones más exóticas, asegúrate que tu elección esté aprobada por las autoridades sanitarias, para así evitar infecciones.

Desde nuestro punto de vista el condón de tu elección debe cumplir 5 puntos esenciales,

- 1.- Que te haga sentir cómodo.
- 2.- Que cubra tus necesidades.
- 3.- Que sea efectivo y realmente sirva en la prevención de cualquier infección.
- 4.- Que el costo se acomode a tu presupuesto o que sea sencillo de adquirirlo.
- 5.- Que lo puedas utilizar en todas tus relaciones sexuales.

4.- Sexo seguro y sexo protegido

Escrito por Administrator

Alto muy importante es que te comuniques con tu pareja para asegurarse de que están usando condones que satisfacen a ambos.

Y hablando de forma muy específica del sexo anal ¿Qué condones se deben usar?

Con el sexo anal se pone más tensión sobre el condón. Se pueden usar condones más resistentes, que son más gruesos.

Los condones con un lubricante que contenga Nonoxinol 9 NO deben usarse para sexo anal ya que daña el revestimiento interior del recto aumentando el riesgo de VIH y la transmisión de otras Infecciones de transmisión sexual.

Y hablando del sexo anal, ahí te van algunas recomendaciones.

4.- Sexo seguro y sexo protegido

Escrito por Administrator

Para disfrutar de esta forma de placer debemos, en primer lugar, vencer los tabúes respecto al ano, los que se refieren a la pérdida de valor como persona, sobre todo, como hombre cuando se es penetrado por el ano; en segunda sobre la suciedad que genera esta parte de nuestro cuerpo y en tercera, cuidarnos de no ser lastimados durante La penetración.

Respecto a la suciedad, con Lavar la zona del ano un poco antes de ser penetrado es suficiente. Puedes Lavarte con un agua en la que hayas puesto un poco de romero u otra hierba aromática.

Con usar un condón y lubricante a base de agua, en cada relación garantizas que no haya infecciones y es más cómodo sacar el condón y tirarlo que tener la preocupación constante de ensuciar a tu pareja.

En cuanto a que un hombre que tiene sexo anal como pasivo o receptivo pierde valor, solo te podemos decir que es un prejuicio homofóbico, lo importante es que tu seas feliz con las prácticas que llevas a cabo de forma responsable.

Y para evitar ser lastimado durante la penetración, tu ano debe estar flexible y fuerte. Esto lo lograras con este ejercicio que puedes hacer sentado o de pie.

Imagina que estés a punto de hacer del baño y entonces tratas de retener tu excremento y meterlo de nuevo hacia el interior del cuerpo, así contraes y relajas tu ano.

Empieza haciendo tres series de diez veces cada una y luego aumenta una serie por día, hasta llegar a diez diarias. Luego hazlo diario. Esto también resuelve el temor a perder control de esfínteres con La edad.

El esfínter anal es un musculo. Responde a los estados de ánimo, de manera que entre más tenso te encuentres, más dolorosa será la penetración, ya que al contraer el cuerpo cierras el esfínter anal.

4.- Sexo seguro y sexo protegido

Escrito por Administrator

Es algo muy importante que no debes de dejar pasar, es recomendable que la iniciación en el sexo anal la tengas con alguien que sepas que te va a tratar con mucho cuidado y que, si le dices "detente", aunque le moleste un poco, lo va a hacer. Esta sensación de confianza te permitirá relajarte.

En las recomendaciones que te acabamos de dar, es importantísimo y protagonista el uso del condón para evitar la infección del VIH.

Y el secreto de la seguridad de los condones es saber ponerlo de forma correcta y para ello son los siguientes pasos, pon mucha atención.

- Checar la fecha de caducidad, que el empaque no esté dañado y que contengan una bolsa de aire.
- Abrir el empaque con cuidado y sacarlo con las yemas de los dedos para evitar que se dañe.
- Revisar de qué lado se desenrolla, si se desea se puede poner unas gotas de lubricante soluble en agua en la punta del interior.
- Se debe colocar cuando el pene este erecto y presionando la punta del condón, para que no queden bolsas de aire; sin soltar, desenrollar hasta que se llegue a la base del pene.

4.- Sexo seguro y sexo protegido

Escrito por Administrator

· Después de la eyaculación, sujetar la base del condón y retirar el pene mientras aún está erecto; quitar el condón cuidando no derramar su contenido y sin hacer nudo, envolverlo en papel y depositarlo en la basura.

Si no te sientes muy seguro respecto a la colocación correcta del condón, puedes practicar tu solo durante la masturbación.

Muchas veces para no utilizar el condón se replican smitos, aquí te damos los 4 mitos más frecuentes sobre su uso para que no te agarren en curva.

Son demasiado pequeños para mí. Los condones son suficientemente elásticos para amoldarse a cualquier tamaño de pene. Ahora que sí es verdad que rebasas por mucho el tamaño usual, existen varias marcas que ofrecen tamaños extra grandes.

Soy alérgico a los condones. Es muy poco probable que se de la alergia a los condones, pero en caso de que sea recurrente el pretexto, entonces hay que usar condones de poliuretano, que manejan varias marcas comerciales.

Que se pierde la magia del momento. Si usas tu imaginación, definitivamente podrás incorporar el condón al juego erótico.

Para qué, si de todos modos los poros del condón son más grandes que el virus del VIH
El VIH mide 100 nanómetros. Mientras que los espacios intramoleculares de un condón de látex nunca exceden a 25 nanómetros. O sea, es imposible que traspase.

Definitivamente los mitos son los principales aliados de la infección del VIH, ya que se vuelven

4.- Sexo seguro y sexo protegido

Escrito por Administrator

grandes impedimentos para practicar el sexo seguro, ya que dificultan la negociación de los condones con la pareja, por ello es de vital importancia aprender a negociar porque sólo así podremos relacionarnos de forma saludable y responsable con nuestra pareja, sobre todo para la utilización del condón como aliado para la prevención del VIH/SIDA, por ello es importante que tengas presente esta información.

Las técnicas de negociación son muy variadas, pero existe uno en particular que es común en casi todas las teorías de negociación y es: la negociación ganar – ganar, o sea utilizar condón en todas las relaciones que tengamos en pareja o fuera de ella.

Que la verdad, sería ideal que esta fuera la única solución de cualquier negociación, pero lamentablemente se involucran diversos factores como los emocionales, la falta de información, la autoestima, lucha de poderes entre otros que no permiten que la negociación termine en ganar-ganar.

Y es que cuando existe un ganar-ganar las dos partes se sienten satisfechas en el ejercicio de su derecho a la salud y al placer y esto permite que el ambiente de negociación se vuelva amable y logren repetir la experiencia.

Otro aspecto básico para el ejercicio del sexo protegido es la asertividad y es que ser asertivo trae muchos beneficios.

Por ejemplo: ser asertivo nos permite tener un mejor control de nosotros mismos sin sentimientos de ansiedad ni culpabilidad.

-Tener una mayor satisfacción con la vida social. Nuestras relaciones serán más íntimas y

4.- Sexo seguro y sexo protegido

Escrito por Administrator

significativas.

-Independientemente de lograr o no los objetivos, la persona que ha actuado asertivamente se siente mejor por haber sido capaz de expresar sus opiniones.

-Nos permite el reconocimiento y ejercicio de nuestros derechos, como el derecho a vivir libre de VIH usando condón en todas nuestras relaciones sexuales.

Es importante que reconozcamos los beneficios de practicar el sexo protegido, ya que nos da libertad. Libertad de experimentar sin riesgos, sin que esté nuestra vida en juego; nos obliga a comunicarnos, a hablar del tema, a buscar alternativas, a ser más creativos, a pensar en el otro, a conocernos más a nosotros mismos y ser más responsables de nuestra salud, nuestro placer y nuestro cuerpo [\[i\]](#).

Finalmente, es fundamental recordar que dentro de los derechos sexuales que tenemos está el poder demandar la información necesaria para cuidar de nuestra salud y ello implica nuestra salud sexual. Además, entre los derechos humanos fundamentales firmados y avalados por nuestro país se garantiza el derecho a:

· la igualdad.

· la autodeterminación.

4.- Sexo seguro y sexo protegido

Escrito por Administrator

- vivir sin violencia y sin discriminación.
- Y de esos derechos se desprenden:
 - el derecho a elegir cómo queremos vincularnos erótica y afectivamente.
 - a no ser discriminados por nuestras preferencias.
 - a que no se nos violente en el ejercicio de nuestra sexualidad.

Y en este sentido vale la pena recordar que estos derechos son para los individuos y los podemos ejercer cuando queramos y el gobierno está obligado a procurar y vigilar que se cumplan.

Rescatemos el hecho de que el órgano más importante durante la relación sexual no es un pene o en el caso de las mujeres una vagina; es el cerebro. De ahí es de dónde deriva toda la situación del erotismo, siendo nuestra tarea ejercer nuestro derecho a la salud de forma libre, segura, responsable y placentera.

¡Ya es tiempo!, ¡Ya es hora! Y ¡Es nuestro derecho!

Visítanos en nuestra página www.pc.intermedios.org.mx

4.- Sexo seguro y sexo protegido

Escrito por Administrator

¡Hasta la próxima!
