

Pareja

Anticoncepción

Derechos

VIIH-Sida

Embarazo



Índice

El aparato genital femenino	2
El aparato genital masculino	4
La anticoncepción / planificación familiar	5
Tus derechos	13
Las infecciones de transmisión sexual	14
El VIH-SIDA	16
Embarazo	19
Interrupción de embarazo	20

De un país a otro, la manera de utilizar los métodos anticonceptivos, vivir el embarazo, el nacimiento y hablar de sexualidad es diferente.

Este folleto pretende ser una guía de información dirigida a ti mujer de lengua española residente en Suiza. Hemos intentado tratar de forma clara pero no exhaustiva temas que nos preocupan a todas como: métodos anticonceptivos, infecciones de transmisión sexual, VIH/Sida, embarazo, interrupción del embarazo y nuestros derechos.

En toda Suiza hay centros de planificación familiar y de prevención de VIH/Sida donde se puede tratar estos temas y recibir cualquier tipo de información.

En la página de PLANeS **www.isis-info.ch** se puede encontrar una lista de los centros y las prestaciones que ofrecen.

isis-info.ch
SEXUELLE GESUNDHEIT SANTE SEXUELLE SALUTE SESSUALE



El aparato genital femenino

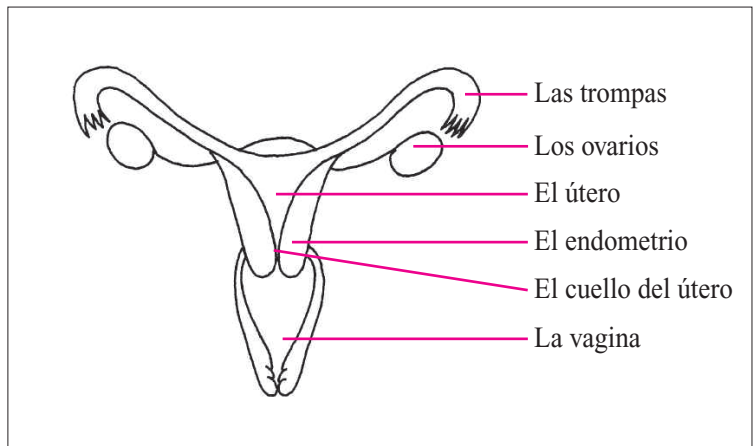
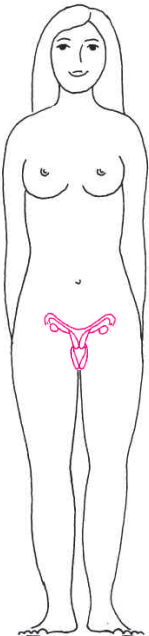
En la parte externa encontramos el pubis o monte de venus y debajo dos grandes pliegues que son los labios mayores que al separarlos dejan ver los labios menores. El clítoris se encuentra en la parte superior y juega un papel muy importante en la satisfacción sexual de la mujer. En la parte central se encuentra el meato urinario, por donde se expulsa la orina y en la parte inferior el orificio vaginal.

La vagina

Es un canal elástico de unos 7 a 10 centímetros de largo por donde se introduce el pene del hombre durante la relación sexual. En el parto se dilata para posibilitar la salida del bebé. Por este canal sale también la sangre menstrual. La excitación sexual favorece que se humedezca la vagina facilitando, de este modo, la entrada del pene.

El himen

En las mujeres que todavía no han tenido relaciones sexuales con penetración la entrada a la vagina está cubierta, en parte, por una fina piel llamada himen. Es flexible y en cada mujer adopta una forma diferente. Algunas veces incluso falta totalmente. En la mayoría de los casos se rompe con el primer contacto sexual. Un leve sangramiento puede producirse, pero no en todas las mujeres.



El útero

En el útero o matriz es donde se desarrolla el feto en caso de embarazo. Por su tamaño y forma se le podría comparar con una pera invertida. Durante el ciclo menstrual la pared interna del útero se recubre con una membrana que, en caso de haber embarazo, servirá de nido para el embrión y en caso de no haber fecundación se desprende produciendo la hemorragia de la regla. En su parte inferior encontramos el cuello del útero que es por donde los espermias entran y por donde la menstruación fluye hacia la vagina. Durante el parto se abre para facilitar la salida del bebé.

Los ovarios

Son de forma y del tamaño de una almendra. Tienen dos funciones:

- ◆ La producción de las hormonas sexuales femeninas que regulan el ciclo menstrual.
- ◆ La producción de un óvulo aproximadamente una vez por mes (ovulación).

Las trompas

Son dos canales finos de 10 a 15 cm. de longitud. Salen del útero y sirven para hacer llegar al óvulo desde el ovario hasta el útero. Es en las trompas que la fecundación (encuentra entre el óvulo y el espermatozoide) se da a cabo. En este caso el óvulo fecundado bajará al útero.

El ciclo menstrual

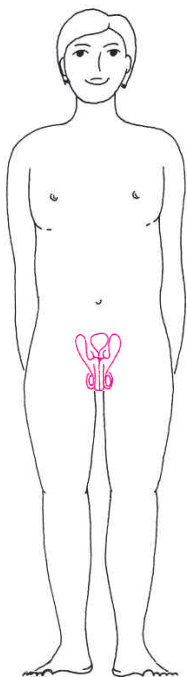
Es un periodo de tiempo situado entre el primer día de la menstruación hasta el primer día de la siguiente menstruación. En general el ciclo dura entre 21 y 35 días. La primera menstruación aparece entre los 11 y los 15 años y acaba con la menopausia entre los 45 y 55 años. En cada ciclo la mujer se prepara para un posible embarazo, para acoger en el útero un óvulo fecundado. La ovulación se produce aproximadamente 15 días antes de la siguiente regla. Las relaciones sexuales en los días cerca de la ovulación son el mejor momento para quedarse embarazada.

La ovulación no se da siempre en el mismo momento. No intentes evitar un embarazo efectuando sólo una serie de cálculos.

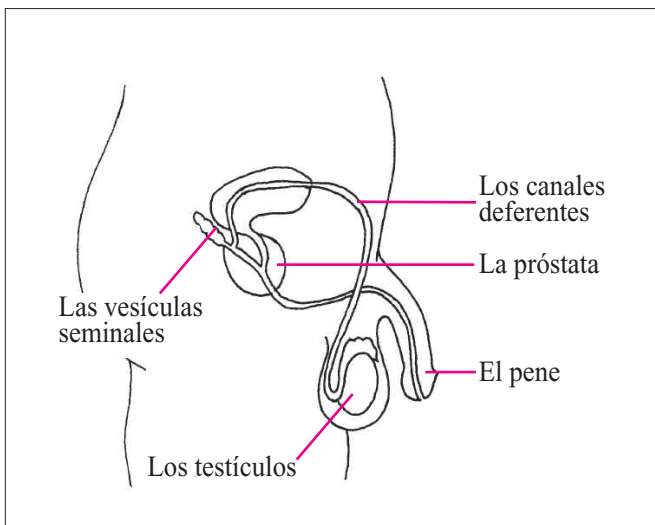
Durante la menstruación

Durante la menstruación las mujeres podemos bañarnos, ducharnos y lavarnos la cabeza. También podemos hacer deporte y nadar utilizando un tampón.

El aparato genital masculino



Situados en la parte exterior se encuentran el pene y los testículos dentro de las bolsas. En la parte interna están los canales deferentes, las vesículas seminales y la próstata.



Los testículos

Tienen dos funciones:

- ◆ Desde la pubertad hasta la muerte producen de forma continua espermatozoides
- ◆ Producen una hormona masculina: la testosterona.

De cada testículo sale un canal deferente que conduce el espermatozoide hasta el pene.

El pene

El pene constituye un camino para la orina y para el espermatozoide. Ante la excitación sexual el pene se pone erecto. Esta erección es el resultado de una acumulación de sangre que permite que éste pueda introducirse en la vagina.

El espermatozoide

El espermatozoide o semen se compone de espermatozoides y de una sustancia líquida que se forma en la próstata y en las dos vesículas seminales. El semen es la sustancia blanca y viscosa que sale por el pene al exterior durante la eyaculación.

¡Importante!

Antes de producirse la eyaculación el pene segrega un líquido que puede contener espermatozoides. Esto significa que el método del "coitus interruptus", "tener cuidado" o "marcha atrás" no es seguro.

La anticoncepción / planificación familiar

En este folleto informativo encontrarás una descripción de los métodos anticonceptivos disponibles en Suiza, de su eficacia, utilización, forma de conseguirlos y su precio. Para ampliar esta información puedes acudir a un centro de planificación familiar donde te atenderán de forma gratuita, o consultar a tu médico: ¡Anota tus preguntas y pide una cita! Piensa que no existe el anticonceptivo ideal. Por eso es importante que cuando te decidas a utilizar uno, éste se ajuste a tus necesidades.

El anillo vaginal

Se trata de un anillo de plástico flexible que se inserta en la vagina y que contiene 2 hormonas parecidas a las que la mujer produce.

- ◆ El anillo se inserta el primer día de la menstruación y se retira el mismo día 3 semanas más tarde.
- ◆ Se prevee una pausa después de 3 semanas tras la cual la menstruación tendrá lugar; la seguridad es garantizada durante la pausa.
- ◆ Se introduce un nuevo anillo después de 7 días.
- ◆ Cuidado: la pausa nunca debiera ser prolongada.

¿Dónde lo encuentras? En las farmacias, bajo receta médica.

¿Cuanto cuesta? Entre 21 frs. y 25 frs. al mes.

El parche transdérmico

Es un método anticonceptivo que contiene 2 hormonas parecidas a las que la mujer produce.

Es una caja que contiene 3 parches, uno por semana y que se adhiere directamente sobre la piel.

- ◆ Se prevee una pausa después de 3 semanas de parche. La menstruación vendrá durante este periodo de pausa; la seguridad es garantizada durante la pausa.
- ◆ Adhiere un nuevo parche después de 7 días.
- ◆ Cuidado: la pausa nunca debiera ser prolongada.

¿Dónde lo encuentras? En las farmacias bajo receta médica.

¿Cuanto cuesta? Entre 21 frs. y 25 frs. al mes.

La píldora estroprogestativa

La píldora es un método anticonceptivo hormonal. Es muy eficaz si se toma con regularidad **diariamente en el mismo momento del día**. En caso de olvido de más de 12 horas no se garantiza su efectividad.

- ◆ Se establece una pausa de descanso de 6 ó 7 días tras 21 ó 22 grageas (dependiendo de las marcas, algunas pastillas se toman sin interrupción). La menstruación tiene lugar durante este descanso. Durante la pausa también está asegurada la anticoncepción.
- ◆ Recuerda que el descanso no debe prolongarse más de ese tiempo.

¿Dónde la encuentras? En las farmacias bajo receta médica.

¿Cuanto cuesta? Entre 12frs. y 20frs. al mes.

La píldora progestativa

- ◆ Una vez terminado el envase, continúa directamente con otro, sin hacer una pausa intermedia aunque haya desangramiento.
- ◆ Puede dar lugar a reglas menos abundantes, irregulares o a la ausencia de éstas.
- ◆ Puede tomarse durante el periodo de lactancia.
- ◆ En caso de un olvido de más de 12 horas, la seguridad no es garantizada.

¿Dónde la encuentras? En las farmacias bajo receta médica.

¿Cuanto cuesta? 15frs. al mes.

D.I.U. (Dispositivo intrauterino) o Espiral

El D.I.U. es un pequeño aparato de plástico (de 2,5 a 3,5 cm.), muy flexible, rodeado de un hilo de cobre o de progesterona que se coloca en el interior del útero por un médico. Un hilo de nylon permite extraer el D.I.U.

- ◆ El D.I.U. a base de progesterona debe cambiarse cada 5 años.
- ◆ El D.I.U. a base de cobre debe cambiarse cada 3 o 5 años.
- ◆ Este método es más recomendado para las mujeres que ya han tenido un embarazo.
- ◆ Si utilizas el D.I.U. es importante que consultes a tu médico en caso de inquietud, infección, dolores inhabituales, ausencia de reglas o sangrado muy abundante.
- ◆ La inserción y el retiro deben ser realizadas por un ginecólogo durante la consulta médica.

¿Dónde la encuentras? En las farmacias bajo receta médica.

¿Cuanto cuesta? Entre 80frs. y 250frs. Sin la inserción y el retiro por el ginecólogo.

Inyecciones trimestrales

La inyección trimestral es una inyección que presta protección anticonceptiva durante un período de 90 días (3 meses). Es suministrada en la consulta médica o ginecológica, regularmente cada 12 semanas.

- ◆ Puede provocar sangramientos irregulares, que disminuyen hasta desaparecer la regla.
- ◆ Al interrumpirse su administración, las reglas y la fecundidad vuelven a ser normales (el período varía de dos semanas a un año dependiendo de la mujer).

¿Donde lo encuentras? En las farmacias bajo receta médica.

¿Cuanto cuesta? 35frs., no incluida la inyección.

Implante hormonal

El implante subcutáneo es colocado y retirado por el ginecólogo con anestesia local. Es eficaz durante tres años, y resulta efectivo 8 horas después de haberlo colocado.

- ◆ Es un bastoncito de plástico que contiene una hormona progestativa. El médico lo coloca directamente bajo la piel en la cara interna del brazo. Es prácticamente invisible pero se puede sentir bajo la piel
- ◆ El implante puede provocar reglas irregulares o su ausencia.
- ◆ La fertilidad vuelve inmediatamente al retirar el implante.

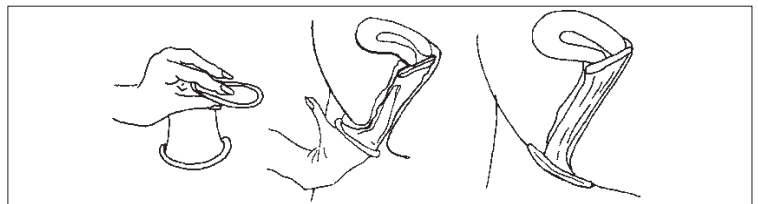
¿Donde lo encuentras? En las farmacias bajo receta médica.

¿Cuanto cuesta? 330frs. No incluye el implante con el ginecólogo.

Preservativo femenino

El preservativo femenino es una funda fina que se ajusta a las paredes de la vagina.

Se puede colocar algunas horas antes de la relación sexual.



Colócalo en cada relación sexual antes de la penetración.

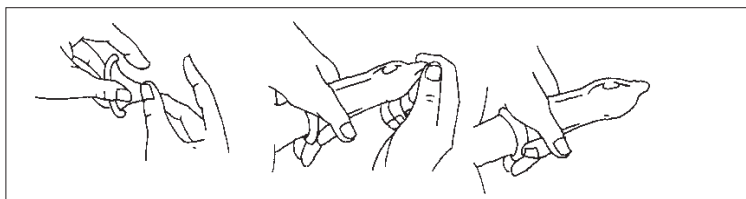
¿Donde lo encuentras? Se compra sin receta en farmacias y droguerías.

¿Cuanto cuesta? Aproximadamente 10 frs por 3 piezas.

Preservativo masculino

También llamado condón o goma. Existen diferentes modelos y marcas. Utiliza sólo preservativos que llevan el sello de calidad "OK", "CE", "MD" o "NF", son los más seguros.

- ◆ Utilízalo durante la relación sexual, también durante la menstruación.
- ◆ Si el preservativo se rompe, se desplaza o se queda dentro de la vagina, puedes pedir la **píldora de emergencia** para evitar un embarazo.
- ◆ Para las personas alérgicas al latex, existen preservativos de material sintético.



¿Dónde lo encuentras? En las farmacias y en la mayoría de supermercados sin receta médica.

¿Cuánto cuesta? Entre 0.50 y 2 frs por pieza dependiendo del modelo.

Los preservativos masculinos y femeninos son los únicos métodos anticonceptivos que te protegen del VIH/Sida y de otras infecciones de transmisión sexual.

La contracepción de emergencia

También son llamadas "píldoras de la mañana siguiente", se utilizan en caso de emergencia tras relaciones sexuales sin protección. Pueden evitar un embarazo no deseado:

- ◆ Cuando el condón se ha roto o se ha quedado en la vagina
- ◆ Cuando has olvidado tomar la píldora y has tenido relacion(es) sexual(es)
- ◆ Cuando no has utilizado ningún tipo de protección, incluso en caso de violación
- ◆ Cuando has utilizado un método poco seguro.

Hay que tomarla lo más pronto posible después de la relación sexual sin protección y hasta un máximo de 72 horas después (3 días, o incluso hasta 5 días).

¿Dónde lo encuentras? En farmacias sin receta médica. También puedes contactar a los servicios de emergencia, a los hospitales, a tu doctor o a un centro de planificación familiar.

¿Cuánto cuesta? Entre 12 frs. y 30 frs.

El espermicida a base de cloruro de benzalkonium

El espermicida es una sustancia química que, colocada con anterioridad a la relación sexual en la vagina, actúa destruyendo a los espermatozoides. Se coloca en el fondo de la vagina antes de una relación sexual. Tiene un efecto local únicamente.

El espermicida a base de cloruro de benzalkonium se presenta en forma de tampón.

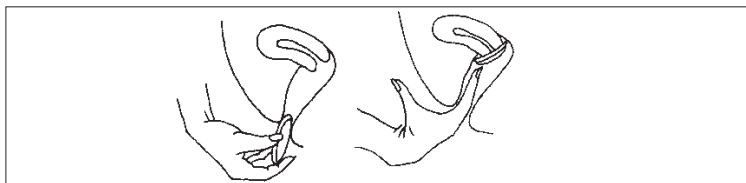
Respetar las instrucciones de uso que encontrarás en el paquete.

¿Dónde lo encuentras? La venta es libre en las farmacias.

¿Cuánto cuesta? Una caja de 6 tampones: 30 frs. Aproximadamente.

El diafragma

Es un capuchón circular de goma flexible o de silicona que se introduce en la vagina cubriendo el cuello del útero. Impide el paso de los espermatozoides al interior de éste. El diafragma se usa siempre con una crema espermicida. Es reutilizable.



¿Dónde lo encuentras? En consulta médica determinarán el tamaño y el tipo apropiado de diafragma que necesitas, también te enseñarán a colocártelo.

¿Cuánto cuesta? Un diafragma cuesta entre 30frs. y 50frs.

El método de autoobservación

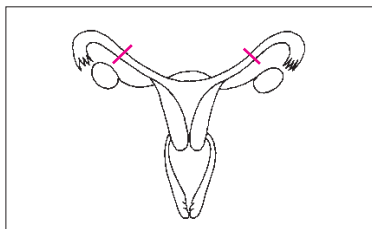
Con este método observa la mujer los días fértiles y no fértiles de su ciclo. Durante los días fértiles se abstiene de mantener relaciones sexuales o utiliza puntualmente un método anticonceptivo.

Ese método necesita un aprendizaje y la motivación de la pareja.

La ligadura de las trompas (esterilización femenina)

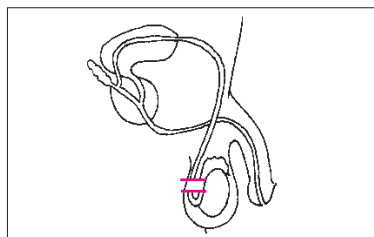
La vasectomía (esterilización masculina)

La ligadura de las trompas y la vasectomía son los únicos métodos que son irreversibles. Son métodos muy seguros. Son aconsejables para personas o parejas que están seguras de no poder o no desear tener más niños. En un centro de planificación familiar te informarán con más detalle sobre esta decisión importante.



- ◆ Ligadura de trompas (Esterilización femenina)
No afecta ni a tu ciclo menstrual ni a tus relaciones sexuales. No desaparece la menstruación.

- ◆ Vasectomía (Esterilización masculina)
No afecta a la relación sexual, ni a la erección, ni al orgasmo y a la eyaculación. Unas cuantas semanas después de la intervención, el esperma ya no tendrá espermatozoides. Es necesario que tomes medidas anticonceptivas eficaces durante el intervalo.



- ¿Dónde se consigue una ligadura de las trompas o una vasectomía?
En el caso de la mujer se realiza una operación que requiere generalmente hospitalización. Un ginecólogo o un cirujano ejecutan la operación.
En el caso del hombre se realiza por un urólogo o cirujano y con anestesia local. La operación se lleva a cabo en un hospital o en la consulta médica de forma ambulatoria.
- ¿Cuánto cuestan?
La ligadura de las trompas o la vasectomía no suele ser asumida por los seguros médicos. La operación en el caso del hombre es más fácil y más barata. Infórmate antes de la operación.

Los métodos poco seguros

Los siguientes métodos suelen ser poco seguros. Si lo que deseas es evitar un embarazo no los utilices.

Ogino, ritmo, cálculos, calendario ...

... es inseguro por que el cuerpo de la mujer no es un reloj exacto. La ovulación puede atrasarse o adelantarse debido a enfermedades, cansancio, estados emocionales, ...

Coitus interruptus o "marcha atrás" ...

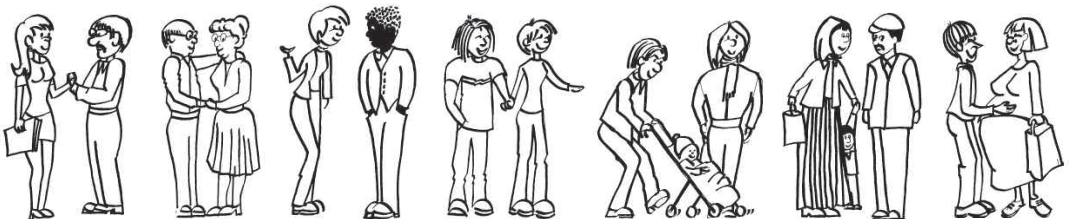
... es inseguro por que exige mucho control por parte del hombre. Ya antes de la eyaculación se expulsa un líquido lubricante que puede llevar espermatozoides.

El espermicida si se utiliza solo ...

... tienen poca eficiencia aunque sí sirven como complemento de otros métodos. Los espermicidas a base de cloruro de benzalkonium son una excepción.

Lavados vaginales...

... son un método inseguro porque los espermatozoides son muy rápidos y en pocos segundos pueden llegar al útero.



Preguntas - Respuestas

¿Volveré a ser fértil tras la utilización de anticonceptivos?

La ligadura de las trompas y la vasectomía son los únicos métodos irreversibles. Con los otros métodos la mujer vuelve a ser fértil normalmente de inmediato. Con la inyección trimestral el retorno a la fertilidad llega aproximadamente 5 meses después de la inyección, a veces después de un año.

¿Qué métodos son eficaces?

Ningún método es 100% seguro. **Recuerda que la eficacia depende en gran medida del correcto uso de los anticonceptivos.** Infórmate bien sobre su utilización y sigue las pautas indicadas.

✓ **Métodos más seguros:** La ligadura de trompas para las mujeres y la vasectomía para los hombres, la inyección trimestral, el D.I.U de progesterona, el implante.

✓ **Métodos seguros:** La píldora oestrogenética, la píldora progestativa, el parche transdérmico, el anillo vaginal, el D.I.U (de hilo de cobre).

✓ **Métodos suficientemente seguros:** El preservativo masculino o femenino, el diafragma, el espermicida a base de cloruro de benzalkonium.

✗ **Métodos poco seguros:** El método de autoobservación, el método Ogino o “cálculos”, el coitus interruptus, la ducha vaginal.

¿Qué métodos puedo emplear durante la lactancia?

La lactancia es un período fértil. Ya desde la primera menstruación tras el parto la ovulación es posible. En caso de que no quieras quedar inmediatamente embarazada, es mejor que utilices un método anticonceptivo.

Los siguientes métodos son los más aconsejables durante esta época ya que no reducen la producción de leche y no dañan la salud del bebé:

- ◆ El preservativo
- ◆ La píldora progestativa (mini píldora)
- ◆ La inyección trimestral
- ◆ 6 semanas después del nacimiento : el D.I.U de cobre o de progesterona y el implante
- ◆ El espermicida a base de cloruro de benzalkonium también puede ser utilizado durante la lactancia. Infórmate sobre su utilización.

Tus derechos

Independientemente de tu nacionalidad tienes derecho a ser informada y atendida. Tienes derecho a las aclaraciones que consideres necesarias por parte de los médicos o del personal sanitario. Pregunta y, si es posible, anota las preguntas antes de acudir a la visita médica. Si tienes dificultades con el idioma puedes ir acompañada de alguien que te sirva de traductor.

En algunos centros trabajan juntamente con traductores, infórmate. Si lo deseas puedes llevarte a una persona de confianza para que te acompañe a la consulta médica o al centro de planificación familiar.

Desde el momento en que una mujer comienza a tener relaciones sexuales se recomienda que acuda cada año al control ginecológico, es necesario también para la anticoncepción. Si te resulta un problema que un hombre te realice el control puedes pedir que lo haga una mujer, seguro que encuentras una ginecóloga dentro de tu región. Incluso es posible que encuentres un ginecólogo o ginecóloga que hable en español.

Tú eres quien debe decidir que método anticonceptivo se adapta mejor a tus necesidades. También decides tú cuál es el anticonceptivo más adecuado para cada etapa de tu vida.

En Suiza es obligatorio tener un seguro de salud. Los extranjeros sin permiso de residencia tienen la posibilidad de asegurarse.

- Si tienes un seguro médico...** ...recuerda que el seguro asume los siguientes costos:
- ✓ **Consulta:** El seguro reembolsa los gastos de las consultas médicas, a excepción de las franquicias y del pago de un cierto porcentaje.
 - ✓ **Embarazo:** Los controles médicos que se realizan durante el embarazo, hasta siete controles realizados por la comadrona/ partera y los costos del parto son asumidos por el seguro. También los que se derivan de la atención posterior al parto (hasta 10 días) y los controles posteriores que se realicen por medio de la comadrona/partera, así como 3 sesiones de asesoramiento sobre la lactancia.
 - ✓ **Interrupción de embarazo:** Los gastos, a excepción de las franquicias y del pago de un cierto porcentaje, están a cargo del seguro médico.
 - ✗ **Anticoncepción:** Los métodos anticonceptivos (préservativos, píldora, D.I.U., etc.) deben ser pagados por ti.

Toda mujer que ejerce una actividad profesional por lo menos 9 meses antes del nacimiento tiene derecho a una prestación de maternidad. El monto corresponde al 80% de su último salario y lo recibirá durante 14 semanas.

Si no tienes un seguro médico... ... puedes informarte antes sobre el precio de las prestaciones médicas que tendrás que pagar. En caso de dificultad, puedes dirigirte al servicio social.

Ayuda por Maternidad En algunos cantones, existen ayudas para madres o parejas con dificultades económicas tras el nacimiento de los hijos. Dirígete a un centro de orientación para mujeres embarazadas, a un centro de de planificación familiar o a un centro de servicios sociales.

Las infecciones de transmisión sexual

¿Que son ?

- ◆ Son infecciones que se transmiten, sobretodo, durante las relaciones sexuales. Pueden afectar tanto a los órganos genitales como a otras partes del cuerpo
- ◆ La mejor forma de evitar el contagio y la propagación de las infecciones es la prevención ¡Utiliza el preservativo!
- ◆ Las infecciones pueden tener consecuencias serias para la salud e incluso permanentes como la esterilidad. La mayoría de ellas pueden ser curadas si son tratadas.
- ◆ Los preservativos femeninos y masculinos protegen eficazmente contra las infecciones de transmisión sexual.

¿Cómo se llaman éstas infecciones?

Gonorrea, Sífilis, Chlamydia, Herpes genital, Condilomas, VIH, Hepatitis, Vaginitis, Cándidas, Ladillas, Sarna...

Algunas son benignas y otras malignas.

¿Cómo puedes evitar la transmisión?

Si el médico te ha diagnosticado una de éstas infecciones, coméntalo enseguida con tu(s) pareja(s). No estaría demás que también se hiciera(n) una revisión, aunque no tenga(n) síntomas, y que en caso necesario se tenga(n) también en tratamiento.

Durante el tratamiento de la infección evita cualquier tipo de contacto sexual. En el caso del VIH ten en cuenta las reglas de Sexo Seguro que incluimos en este folleto.

Muchos de los síntomas no son fácilmente detectables e incluso, en algunos casos, es posible que padezcas la enfermedad sin que ni siquiera te des cuenta. Si observas que tienes algún tipo de las siguientes señales, acude inmediatamente a tu médico, a un centro de planificación familiar o a un centro de apoyo para el VIH/Sida.

Síntomas en la mujer

- ◆ Granos, vesículas o verrugas en la vulva o en la entrada de la vagina
- ◆ Comezón, inflamación, ulceración rojiza en la zona genital
- ◆ Flujo vaginal extraño, maloliente
- ◆ Ardor o escozor al orinar o necesidad frecuente de orinar
- ◆ Pérdidas de sangre no habituales fuera de las reglas
- ◆ Dolores abdominales no relacionados con el ciclo menstrual

Síntomas en el hombre

- ◆ Granos, vesículas o verrugas en el pene
- ◆ Comezón y enrojecimiento en o alrededor del pene o el ano
- ◆ Secreción extraña por el pene
- ◆ Ardor o escozor al orinar

Utiliza Preservativo

- ◆ Si cambias de pareja
- ◆ Si tienes más de una pareja sexual

independientemente del tipo de método anticonceptivo que utilices.



El VIH-Sida

El Sida se caracteriza por la aparición de enfermedades llamadas “oportunistas”. Es producido por el virus VIH que actúa debilitando el sistema defensivo del organismo impidiendo que éste pueda oponer resistencia a infecciones u otro tipo de enfermedades. Todavía no existe ninguna vacuna contra este virus. El efecto de las actuales posibilidades de tratamiento es limitado. La prevención es el único medio de protegerse contra el VIH-Sida.

¿Cómo se transmite el VIH?

- ◆ Teniendo relaciones sexuales (vaginales, anales, orales) con personas infectadas sin utilizar protección (preservativo)
- ◆ Compartiendo agujas y jeringuillas contaminadas
- ◆ La madre infectada puede contagiar al hijo durante el embarazo, parto o lactancia
- ◆ Por transfusión de sangre infectada o sus productos derivados (en Suiza este riesgo es prácticamente nulo)

¿Cómo se puede prevenir la infección?

Sigue las reglas del Safer-Sex (sexo seguro):

- ◆ utiliza siempre y adecuadamente el preservativo en cada penetración, vaginal y anal
- ◆ no realices cunnilingus (caricias de la vulva con la boca) durante la menstruación
- ◆ no tomes esperma en tu boca ni te lo tragues

Si consumes drogas inyectables: utiliza siempre una jeringuilla nueva y no compartas jamás los utensilios usados para inyectar.

¡Importante!

No confíes en las apariencias, hacer el amor sin protección con una persona conocida, limpia, bien vestida o de buen nivel económico-social no protege del VIH-Sida.

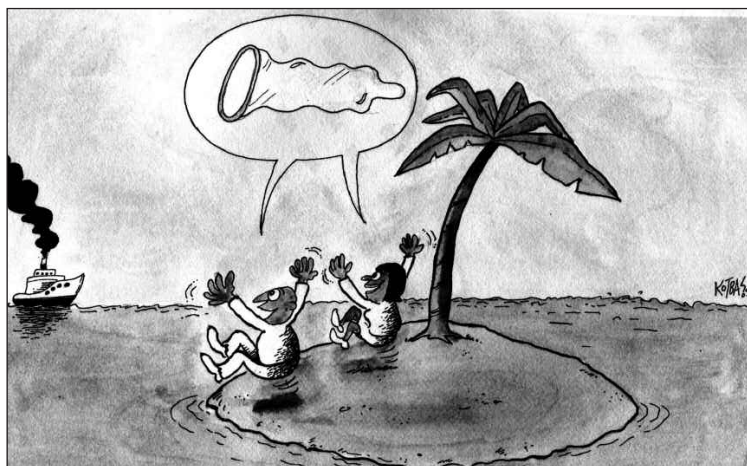
¿Cómo saber si se está infectado por VIH?

Puedes saber si estás infectado haciendo un análisis de sangre 3 meses después de la última relación sexual sin protección. En algunos centros puedes realizar el test de forma anónima. También lo puedes realizar con tu médico, en los centros de información sobre Sida, en hospitales y en algunos centros de planificación familiar.

Existe ahora un análisis «de resultado rápido»; pero también debe efectuarse 3 meses después de la última relación sexual sin protección o mal protegida.

El precio del test puede oscilar entre 30 y 90 francos.

Tendrás que pagar por el análisis anónimo, los otros te los reembolsará tu seguro médico.



Muammer Kotbaş / AIDS Savaşım Derneği / Istanbul

¡El preservativo masculino o femenino protege del virus VIH y de las infecciones de transmisión sexual!

Preservativo masculino

Colócalo antes de la penetración.

Abre con cuidado el envase/ la envoltura para no dañarlo.

Antes de colocarlo sobre el pene erecto aprieta sobre la punta del preservativo para expulsar el aire y así crear un receptáculo.

Coloca el preservativo del buen lado, es decir con el anillo por fuera, podrás así desenrollarlo sin problema hasta la raíz del pene.

Utiliza un lubricante especial que no contenga aceite o vaselina. No utilices nunca productos como cremas corporales, lociones, aceites de masaje, vaselina. El preservativo no tiene que resbalar. Al momento de retirarlo, manténlo firmemente a la raíz del pene.

Después de la eyaculación el hombre debe retirar el pene de la vagina antes de que la erección decaiga.

El preservativo sólo se utiliza una vez. Después de utilizarlo tíralo a la basura.

Protege los preservativos del calor y del sol.

Embarazo

Tienes un retraso de la regla y crees que puedes estar embarazada. Lo mejor en este caso es que realices **una prueba de embarazo** unos días después de esta primera falta para confirmar o no el embarazo. La prueba consiste en un análisis de orina en el que se detecta la existencia de una hormona que libera el embarazo. Puedes comprarla en la farmacia o en los super mercados y hacerla tú misma en casa o puedes hacerla en la consulta médica o en un centro de planificación familiar.

Durante el embarazo...

... es imprescindible la realización de consultas periódicas que son llevadas a cabo por un ginecólogo o por una partera.

El ginecólogo o el personal sanitario te informarán sobre el desarrollo del embarazo, la alimentación adecuada, el parto y contestarán a tus preguntas. Tras el nacimiento te enseñarán todo lo necesario para el cuidado, la lactancia y la alimentación del bebé y los cuidados posteriores al parto. La partera visita en el domicilio a la madre y al bebé al salir del hospital.

Existen cursos de preparación al parto, en los cuales, juntamente con otras parejas te preparas para ese momento y para la llegada del bebé.

Algunos medicamentos no son adecuados para las mujeres embarazadas. Consulta a tu médico. El consumo de alcohol y tabaco no es recomendado durante el embarazo y la lactancia.

Puedes seguir manteniendo relaciones sexuales...

... mientras que el embarazo sea normal. Si tienes dudas habla sobre ello con tu ginecólogo o comadrona/partera. Es posible que el deseo sexual cambie entre vosotros. Habla abiertamente con tu pareja y busquen para cada fase del embarazo la forma de sexualidad que más se adapte a vuestros deseos.



**Si tienes
problemas o
preguntas
durante el
embarazo...**

... acerca de cuestiones de trabajo, seguros, salud, pareja, dinero, etc..., dirígete a un centro de planificación familiar o de consulta para embarazadas (ver listado de direcciones). Allí te escucharán y te aconsejarán gratuitamente y con toda discreción.

**Si estás
embarazada sin
haberlo
deseado...**

... y te planteas interrumpir el embarazo, habla con una persona de confianza. Muchas mujeres conocen esta difícil situación de tener que decidir si quieren seguir adelante con el embarazo o no. En el centro de planificación familiar o de consulta para embarazadas encontrarás la información necesaria y la posibilidad de poder hablar con alguien que te podrá aconsejar. En el siguiente capítulo encontrarás una descripción de la práctica de la interrupción del embarazo en Suiza.



Interrupción de embarazo

Según la ley suiza, las mujeres embarazadas pueden realizar una interrupción del embarazo, que debe tener lugar en las 12 semanas después del inicio de la última menstruación. Si quiere interrumpir su embarazo, debe pedir una cita para consulta médica cuanto antes o pedir una consulta con un consejero/a de planificación familiar. Deberá confirmar su decisión firmando una solicitud escrita de interrupción voluntaria del embarazo por cuestiones de desamparo. Una vez transcurridas las 12 semanas, se exige un dictamen médico para establecer que el embarazo representa un riesgo para la madre.

Si estás embarazada y no quieres o no puedes seguir adelante con tu embarazo, dirígete cuanto antes a un centro de planificación familiar o a una consulta médica.

- ¿A dónde dirigirse?** En un centro de planificación familiar o de consulta en materia de embarazo, podrás encontrar personas calificadas que te escucharán, te apoyarán e informarán gratuitamente.
- ¿Cómo sucede?** La interrupción voluntaria del embarazo se realiza de manera general en un hospital o en una clínica médica. Puede tener lugar en ambulatorio (sin hospitalización). El método quirúrgico por aspiración es el más corriente. También existe un método farmacológico que se puede solicitar durante las 7 primeras semanas del embarazo: la administración de Mifégyne con prostaglandina, en ambulatorio y con examen médico 10 días después de la ingerción de dichos medicamentos.
- ¿Cuánto cuesta?** La interrupción del embarazo es asumida por el seguro de salud. Si no tienes seguro dirígete a un centro de información para embarazadas, a un centro de planificación familiar o a los servicios sociales de un hospital.



Impressum

Broschüre für Migrantinnen in der Schweiz
PLANeS, Schweizerische Stiftung für sexuelle und reproduktive Gesundheit

Brochure pour femmes migrantes en Suisse
PLANeS, Fondation suisse pour la santé sexuelle et reproductive
Neuaufgabe / Edition 2010

Textos y realización

Catherine Stangl
In Begleitung der Redaktionsgruppe
Avec l'accompagnement du comité de rédaction

Übersetzerin / Traductrice:
Sofia Guaraguara und/et Angela Walder

Grafista

Atelier Diaphane, Anne Monard

Contactos

PLANeS, av. de Beaulieu 9
Case postale 1229, 1001 Lausanne
Tél. +41 (0)21 661 22 33
info@plan-s.ch
www.plan-s.ch

Büro Bern
Marktgasse 36, 3011 Bern
Tel. +41 (0)31 311 44 08

Reimpresión

Mit finanzieller Unterstützung durch migesplus im Rahmen des Nationalen Programms *Migration und Gesundheit 2008-2013* des Bundesamtes für Gesundheit.

Avec le soutien financier de migesplus dans le cadre du programme national *migration et santé 2008-2013* de l'Office fédéral de la santé publique.

BAG
Aids-Hilfe Schweiz
Loterie romande

Pedidos

Usted recibirá gratuitamente otros folletos a pedido:

www.plan-s.ch
PLANeS
021 661 22 33

www.shop.aids.ch
shop@aids.ch
Aids-Hilfe Schweiz
044 447 11 13, fax 044 447 11 14

www.migesplus.ch
Gesundheitsinformationen in mehreren Sprachen,
Schweizerisches Rotes Kreuz, Département
Gesundheit und Integration.
Informations multilingues sur la santé, Croix Rouge
Suisse, Département Santé et intégration.

Broschüre für Migrantinnen in der Schweiz
Brochure pour les femmes migrantes
Opuscolo per le donne immigrate in Svizzera

Albanisch / albanais	Ciftet, Mbrojtja nga shtatzënia...
Arabisch / arabe	حقوق الطرفين، في العلاقة الجنسية، ومنع الحمل...
Deutsch / allemand	Partnerschaft, Verhütung, HIV...
Englisch / anglais	Couple, Contraception, HIV...
Französisch / français	Couple, Contraception, VIH...
Italienisch / italien	Coppia, Contraccezione, HIV...
Serbisch / Kroatisch / Bosnisch serbe / croate / bosniaque	Partnerstvo, Kontracepcija, HIV...
Portugiesisch / portugais	Casal, Contraceção, VIH...
Russisch / russe	Мужчина и женщина, Контрацепция...
Spanisch / espagnol	Pareja, Anticoncepción, VIH-Sida...
Tamil / tamoul	தாம்பத்தியம், கருத்தடைமுறைகள்...
Türkisch / turc	Birlikte yaşam, Doğum kontrolü...



PLANES

Fondation suisse pour la santé sexuelle et reproductive
Schweizerische Stiftung für sexuelle und reproduktive Gesundheit
Fondazione svizzera per la salute sessuale e riproduttiva
Swiss Foundation for Sexual and Reproductive Health

migesplus



AIDE SUISSE CONTRE LE SIDA
AIDS-HILFE SCHWEIZ
AIUTO AIDS SVIZZERO

Avec le soutien de la

Loterie Romande