



Sexo, drogas y...

www.hegoak.cjb.net

Diseño: Zuriñe Forres

• Este material es fruto de muchas horas de currelo en Hegoak, pero también queremos agradecer sus aportaciones a Andraize, Feli del (C.A.M. de Barañain) y especialmente agradecer a Pili sus magnificas ideas, Mila Esker Pili.

• En Hegoak podemos atender vuestras consultas con relación a la sexualidad y las drogas, pero podéis acudir también a los centros especializados en sexualidad (antiguos Centros de Orientación Familiar y Educación Sexual COFES):

Andraize (Chantrea)	848 42 27 60	Elizondo	948 58 18 35
Barañain	948 19 86 56	Estella	948 55 63 74
Burlada	948 13 66 58	Etxarri-Aranatz	948 56 70 63
Ensanche-Casco Viejo	848 42 90 87	Lodosa	948 66 24 00
Ermitagaña	848 42 27 15	San Adrián	948 67 21 06
Iturrama-San Juan	948 19 83 33	Sangüesa	948 97 14 41
Milagrosa-Azpilagaña	948 29 02 28	Tafalla	948 70 39 19
		Tudela	948 84 81 20

Vivir tu sexualidad es mucho más que practicar sexo:

Caricias, contactos, miradas, emociones, nervios, deseo, besos, perfume, ojos, escote, con penetración, preservativos, hormonas, placer, camisón, **PAREJA***, sentimientos, palabras, insinuaciones, con la lengua, amistades, subidones, energía, atractivo, mordiscos, más besos, tiendas de ropa, la píldora, baño de espuma, sexo oral, manos, fantasías... **¡BUF qué pasada!**

PAREJA*:

chica-chica / chico-chica
chico-chico

Parejas son aquellas personas, de igual o diferente sexo, unidas por una relación voluntaria de carácter sexual ya sea esporádica, habitual, estable...

LA SEXUALIDAD HUMANA es una dimensión que tienen todas las personas y que abarca todo su ser

El principal órgano sexual es el cerebro, y la principal zona erógena la piel.

Nos acompaña desde que nacemos hasta que morimos, y durante su desarrollo adopta diferentes formas y experimenta cambios debido a factores físicos, psicológicos, sociales y culturales.

LA SEXUALIDAD HUMANA ENGLOBA:

EL DESEO SEXUAL

Responde al interés natural de búsqueda de sensaciones placenteras, la sexualidad es la que nos mueve a buscar el contacto con las personas por las que nos sentimos atraídos /as

LA COMUNICACIÓN DEL AFECTO Y LAS EMOCIONES

Mientras la sexualidad animal puede verse reducida en gran medida a la satisfacción del deseo sexual y a la reproducción, la sexualidad humana se caracteriza por ser además una forma de comunicación, de expresión y materialización de los sentimientos hacia otra persona, o hacia uno/a mismo/a.

LA REPRODUCCIÓN

**Es la parte de la sexualidad que permite que todos los seres vivos tengamos la oportunidad de seguir poblando el mundo a través del paso del tiempo.
La sexualidad immortaliza la vida.**

FORMAS DE VIVIR LA SEXUALIDAD

La sexualidad puede adquirir diferentes formas, cada persona decide optar por unas prácticas sexuales u otras. Todas son igual de válidas y respetables, siempre que tengan como base el respeto mutuo de la pareja y las preferencias de cada persona.

Las modas, la educación, la opinión de los demás, la cultura en la que estamos sumergidos, son aspectos que pueden influir sobre tu sexualidad y las formas que adopta, pero recuerda; "la decisión última la tomas tú", y eso es lo que te da la posibilidad de marcar el rumbo de tu sexualidad.

La sexualidad forma parte de ti, es una fuente de sensaciones placenteras, de bienestar físico y mental, una forma de comunicación, de relación y de crecimiento personal.

Si quieres disfrutar de una manera plena tu sexualidad recuerda:



CONÓCETE

¿Qué es lo que te gusta?
¿Cómo funciona sexualmente cada cuerpo?

QUIÉRETE

Si haces las cosas por que a ti te salen y no por lo que te digan las demás personas o por el miedo al qué dirán, te sentirás más seguro/a y será más fácil disfrutar de la experiencia.

RESPÉTATE

Respetar los ritmos de cada persona, sus preferencias y límites se hace necesario para evitar sentimientos negativos o de culpa.

RESPONSABILÍZATE

Las prácticas sexuales ofrecen experiencias muy positivas, pero algunas de estas prácticas también llevan consigo diferentes riesgos. Si quieres evitar que estos se conviertan en problemas reales puedes, de momento, seguir leyendo el folleto.



EXPERIENCIAS, SENTIMIENTOS Y EFECTOS POSITIVOS DE LA SEXUALIDAD

- Sentirse atraído por otra persona y arriesgarse a entrar en contacto.
- Hablar con alguien que te gusta sin saber si siente lo mismo por ti.
- Comunicarnos de modo íntimo y placentero.
- Hacer que un sentimiento se convierta en palabras, y quién sabe, puede que en acciones.
- Responsabilizarse con una persona cuando nos sintamos preparados.
- La intensidad del primer contacto físico.
- Miradas, besos, caricias, abrazos, juegos eróticos, mordiscos, insinuaciones.
- Taparte los ojos y aplicar un cubito de hielo con la boca.
- La tranquilidad y relajación que siguen a un momento de éxtasis.
- Gusto, oído, olfato, tacto y vista pueden integrar sensaciones de otro mundo.
- Otras que se te ocurran a ti.

Como vemos la sexualidad es una fuente de sensaciones, emociones y pensamientos positivos, pero hay situaciones que pueden hacer que se conviertan en una pesadilla:

- **Miedo a no poder ligar, o a hacerlo mal, por lo que oculto mis sentimientos ante otras personas.**
- **Contraer alguna Enfermedad de Transmisión Sexual (ETS).**
- **Acostarme con alguien con quien no me liaría de normal, o hacerlo solo para que no piense que soy una persona estrecha.**
- **Si no te respetas, o no te respetan, o no respetas tu sexualidad, o la de tu pareja.**
- **Si alguien queda embarazada cuando no se está preparada o no es buen momento. Etc.**



Si quieres disfrutar ahora practicando tu sexualidad y después sintiéndote bien, practica sexo seguro.

HOY... SEXO SEGURO

La sexualidad es algo positivo y enriquecedor siempre que se practique de modo responsable y en los momentos adecuados.

Responsabilidad significa **DECIDIR** qué prácticas sexuales vamos a llevar a cabo, **CONOCER** cuáles son los riesgos que corremos en dichas prácticas, y **APLICAR** las medidas que eviten que un riesgo se convierta en un problema real.

besos

abrazos

sexo oral

francés

miradas

masturbación



coito

cunilingus

DECIDIR
conducta
sexual

CONOCER
RIESGOS

PAUTAS para reducirlos

APLICAR

RESULTADO

ETS

Preservativos

Embarazos no esperados

Métodos anticonceptivos

Sentimientos negativos

Pensar antes que actuar

SI

Disfruto ahora
y mañana también

NO

Disfruto ahora y
mañana me como la
cabeza

¿Qué es una Enfermedad de Transmisión Sexual?

Es una enfermedad contagiosa que puede ser transmitida a través de las relaciones sexuales.

Los organismos que producen este tipo de enfermedades pueden vivir en las mucosas que recubren la uretra, vagina, ano y boca, alguno de ellos también pueden vivir en los fluidos corporales: saliva, sangre, semen y flujo.



Para reducir riesgos:

Para que estas prácticas sean efectivas la persona debe contar con una información precisa, una planificación previa, una buena comunicación con su pareja y aplicar medidas preventivas.

Anda!
Condomes gratis,
¿no coges?

No
qué va,
yo tomo la píldora.

Ya,
¿y las enfermedades de
transmisión sexual?

Oye
maja! que solo me
acuesto con
Paco.

Ya
lo sé pero
sales con él desde
hace 3 meses, cómo sabéis si las personas con
las que os habéis acostado anteriormente no tenían
nada. ¿Os habéis hecho alguna vez los análisis?
Además no creo que confesarle a tu pareja que le has
sido infiel sea muy fácil, por lo que seguro que
algunas personas no lo dirían.

Bueno, casi voy a
coger alguno,
total son gratis.

El uso de preservativos, los hay masculinos y femeninos, bien utilizados (ponerlos correctamente desde el principio de la penetración) reducen en gran medida el riesgo de contagio de una ETS. En otro tipo de prácticas en las que entren en contacto algunas de las mucosas antes mencionadas también se corre riesgo de infección, por lo que también hay que tomar precauciones.

¿De quién quieres que dependa tu seguridad sexual?

¿De nuestra pareja, de las parejas que hayamos tenido, o de cada uno/a de nosotros/as?



Embarazos no esperados

En muchas de las diferentes relaciones sexuales que se pueden dar, el hecho de quedar embarazada, no tiene por que ser un objetivo que se marca la pareja. Pensemos en la posibilidad de que nos planten una criatura cuando no estamos preparados o en un mal momento. Es por esto que para aquellas personas que no desean tener hijas/os en ese momento, y tampoco quieren valorar la posibilidad de abortar, existen diferentes acciones que pueden usar para evitar un embarazo no esperado. Son muchos los **MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS** existentes y las razones para usar estas técnicas son el deseo personal de no tener hijas/os, retrasarlo para el futuro, dejar de tenerlos...

- **Preservativos, diafragmas, diferentes tratamientos hormonales, DIU, operaciones como la ligadura de trompas o la vasectomía... En fin, el abanico es amplio y las razones para elegir uno u otro atienden a motivos como la efectividad, disponibilidad, el precio, si se puede comprar sin receta, etc.**

- **En cualquier caso, antes de decidirse por alguno, es conveniente recibir una información completa y adaptada a las características de la persona por parte de personal cualificado, podréis obtener más información en los teléfonos que os hemos adjuntado en la primera hoja.**

- **LA PÍLDORA DEL DÍA DESPUÉS ES "ABORTIVA" Y NO UN MÉTODO ANTICONCEPTIVO, y conlleva riesgos si abusamos de ella. ¿Sabes cómo poner un preservativo de forma erótica? y sobre todo... ¿Sabes hacer buen uso de él?**

SEXO Y DROGAS

¿En qué lugares crees que es más fácil ligar?

En muchas ocasiones estas preguntas pueden tener respuestas en común. La actitud que mantenemos en los espacios de ocio hace que estemos más abiertas a un encuentro sexual, además, en estos espacios también es más habitual el consumo de sustancias. Es por esto que sexo y drogas pueden coincidir en más de una ocasión, razón por la que creemos que os interesará conocer algunas cosas.

¿En qué lugares sueles consumir?

¿Dónde conociste a tu pareja?

La humanidad en su incesante búsqueda del placer ha buscado en las drogas la potenciación de las sensaciones producidas por las relaciones sexuales. En esta búsqueda de afrodisíacos (aquellas que potencian el deseo y la potencia sexual) se han otorgado estas características a casi todas las drogas, cuando la realidad no termina de ser así. La mayoría de estos poderes se centran en un incremento del deseo, producido en gran parte por un aumento de la desinhibición que puede generar el consumo de drogas a dosis bajas.

La gente suele pensar que las drogas le harán sentir más seguro, desinhibido, aumentarán su potencia sexual, etc., razón por la que hay que tener presente el efecto placebo. Si la persona cree firmemente que la sustancia va a producir estos efectos es más que probable que dichos efectos se presenten.

Como ya sabéis, la diferentes practicas sexuales conllevan una serie de placeres y de riesgos, lo mismo ocurre si asociamos sexualidad y drogas, se pueden obtener placeres, pero también corremos riesgos de sufrir algunas consecuencias negativas.

El consumo de drogas puede alterar nuestro modo de pensar, puede hacer que descienda nuestro nivel de percepción del riesgo y en algunas ocasiones puede rebajar el nivel de conciencia. Todo esto hace que podamos adoptar conductas que incrementen los riesgos de contraer una _____ o de tener un _____ .

¿CÓMO AFECTAN LAS DROGAS A LA SEXUALIDAD?

Las drogas pueden afectar a las **3 fases** de la respuesta sexual humana

1 EL DESEO SEXUAL

Efectos: son muchas las drogas que pueden reducir el deseo sexual, sin embargo otras pueden incrementar el deseo, es decir actuar como afrodisíacas. Que una droga aumente el deseo sexual no implica que mejore las fases siguientes.

Estímulos
adecuados



2 LA EXCITACIÓN

La excitación es la etapa que sigue al deseo, donde la mujer y el hombre experimentan una serie de cambios fisiológicos. En esta fase se hacen imprescindibles los cambios hormonales, factor en el que el consumo de drogas puede tener repercusiones negativas, y en ocasiones positivas.

CONSIDERACIONES

Hay muchos factores que pueden influir en las tres fases de la respuesta sexual: los nervios, el estrés, los prejuicios, la cultura, el consumo de algunas sustancias en ciertas dosis, etc.

El consumo de sustancias puede alterar nuestras conductas, cuanto más concienciado/as estemos sobre la importancia de practicar sexo seguro, más difícil será que dejemos de utilizar las medidas apropiadas cuando estemos bajo los efectos de las drogas.

A continuación incluimos los efectos de algunas de las sustancias habitualmente consumidas en los diferentes espacios de ocio sobre la respuesta sexual humana.

3 EL ORGASMO

Tras la excitación, si la estimulación continúa se va acumulando una tensión que es liberada de forma súbita al llegar al orgasmo. El consumo de drogas también puede influir en la llegada e intensidad de la parte final de la relación.

Si continua la estimulación



CANNABIS

Acción general: Hay una gran controversia sobre si esta sustancia tiene efectos positivos o negativos sobre la sexualidad. Algunos dicen que reduce los niveles de testosterona, otros lo desmienten, otros estudios dicen que afecta a los espermatozoides, mientras que se pueden encontrar otros que lo desmienten. Creemos que muchos de los estudios están condicionados por ideas preconcebidas y atienden a más intereses que los puramente científicos. Nuestra opinión es que todavía no se ha demostrado de modo convincente que cause disfunciones en la respuesta sexual humana.

Para más información sobre otros efectos, dosis, riesgos, etc. puedes ponerte en contacto con Hegoak (contacto en la última página).

DESEO

EXCITACIÓN

ORGASMO

CONSUMO OCASIONAL

DOSIS BAJAS

En un estudio en el que se consultó a 800 hombres y 500 mujeres, el 83% y el 81% respectivamente afirmaban que sí que mejoraba sus relaciones sexuales. No obstante, no atribuían esta mejora a cambios en el deseo, la excitación y el orgasmo sino a una mayor sensibilidad y un mayor estado de relajación, ayudándose así a olvidarse de sentimientos de culpa, conflictos...

DOSIS ALTAS

En algunas personas puede provocar somnolencia, nerviosismo y torpeza, lo que puede dificultar la relación sexual.

CONSUMO CONTINUADO

DOSIS ALTAS

No hay datos concluyentes, un estudio realizado en Jaimaca con población que consume de modo habitual no arrojó datos sobre efectos negativos en la respuesta sexual humana. Si fumas hachís más tabaco has de saber que éste último sí que tiene efectos nocivos sobre la sexualidad (disfunción erectil, problemas de fertilidad...).

ALCOHOL

Acción general: Es un depresor del sistema nervioso central, es decir, baja su actividad. A dosis bajas puede reducir la ansiedad y potenciar la desinhibición, aspecto que puede facilitar los encuentros sexuales. A dosis más altas la incoordinación y la depresión del SNC pueden dificultar la relación, llegando en muchos casos a impedirla. Sentimientos de frustración e insatisfacción no son raros en los casos en los que se ha ingerido demasiado alcohol.

Para más información sobre otros efectos, dosis, riesgos, etc. puedes ponerte en contacto con Hegoak (contacto en la última página).

DESEO

EXCITACIÓN

ORGASMO

CONSUMO OCASIONAL

DOSIS BAJAS

Puede verse incrementado debido a la desinhibición.

Puede verse prolongada debido a una disminución general de la sensibilidad.

Puede retardar el orgasmo debido a una disminución de la sensibilidad.

DOSIS ALTAS

El interés sexual puede verse disminuido, transformándose en muchas ocasiones en desinterés. En algunas personas puede potenciar el comportarse como "baboso/a".

Dificulta esta fase pudiendo ser en vano los esfuerzos por mantenerla. Puede disminuir la erección y reducir la secreción de flujo.

Retraso e incluso no llegada del orgasmo. En ocasiones se puede llegar a eyacular sin sentirlo.

CONSUMO CONTINUADO

DOSIS ALTAS

Desinterés por las relaciones sexuales.

Entre el 50 y el 80% de las personas alcohólicas se consideran a sí mismas impotentes o frías.

COCAÍNA

Acción general: La cocaína es un estimulante del SNC de acción rápida y duración breve. Se ha hablado mucho sobre los efectos que esta sustancia tiene sobre la sexualidad, no siendo necesariamente cierto todo lo que se dice. Las personas que consumen de manera esporádica afirman sentir un incremento del deseo y una prolongación de la fase de excitación. Las mujeres sienten menos efectos positivos que los hombres. A su vez, las personas que tienen un consumo continuado o en grandes cantidades afirman que no sienten efectos positivos cuando combinan cocaína y sexo.

Para más información sobre otros efectos, dosis, riesgos, etc. puedes ponerte en contacto con Hegoak (contacto en la última página).

DESEO

CONSUMO OCASIONAL

DOSIS BAJAS

Puede verse incrementado.

DOSIS ALTAS

Puede haber una pérdida de interés por las relaciones sexuales.

CONSUMO CONTINUADO

DOSIS ALTAS

Desinterés por las relaciones sexuales.

EXCITACIÓN

Puede ayudar a mantener las erecciones. Puede prolongar la duración de esta fase. Uso de forma tópica reduce la sensibilidad de los genitales.

En ocasiones puede producir priapismo, que es una erección dolorosa y prolongada del pene.

Parece estar relacionado con algunos casos de impotencia.

ORGASMO

Puede verse retardado, algunas personas afirman que puede intensificar el orgasmo.

Puede interferir en la llegada del orgasmo, más en mujeres.

Descenso de la actividad sexual, en algunas ocasiones se pueden instalar hábitos de masturbación sustituyendo a las relaciones sexuales de pareja.

ANFETAMINAS: SPEED Y EXTASIS O MDMA

Acción general: Ambas son derivados de la anfetamina y podrían incluirse en el grupo de estimulantes del SNC, no obstante el éxtasis además posee un cierto efecto psicodélico y que afecta a nivel emocional (que buen amigo eres o cuanto te quiero). A dosis bajas pueden dar una sensación de exaltación y seguridad, algunas personas consumidoras, especialmente mujeres, informan de un incremento del deseo. No hay muchos estudios sobre los efectos a largo plazo sobre la respuesta sexual.

Para más información sobre otros efectos, dosis, riesgos, etc. puedes ponerte en contacto con Hegoak (contacto en la última página).

DESEO

EXCITACIÓN

ORGASMO

CONSUMO OCASIONAL

DOSIS BAJAS

Puede aparecer un incremento del deseo, más en mujeres.

Puede prolongar esta fase, puede reducir las erecciones y dificultar la lubricación de la vagina

No tiene por qué verse afectado, en ocasiones retarda su llegada, algunas personas afirman que lo incrementa.

DOSIS ALTAS

Reduce el deseo sexual.

Disminuye la excitación y las respuestas sexuales: erecciones y lubricación vaginal.

Pueden aparecer episodios de descontrol eyaculatorio y anorgasmia femenina.

CONSUMO CONTINUADO

DOSIS ALTAS

Desinterés por las relaciones sexuales.

Parece estar relacionado con algunos casos de impotencia.

Descenso de la actividad sexual, en algunas ocasiones se pueden instalar hábitos de masturbación sustituyendo a las relaciones sexuales de pareja.



Las personas que actualmente integramos Hegoak, descontentas del tratamiento que se ha dado y se da a las personas que consumen drogas ilegales, al fenómeno del consumo de drogas y a la juventud en general, hemos decidido hacer algo por cambiar esta situación, intentando aportar soluciones desde nuestro punto de vista juvenil, innovador y práctico.

Hegoak apuesta por el manejo adecuado de los placeres y riesgos para prevenir problemas relacionados con el consumo de drogas, y para que las drogas no se conviertan en el eje de la vida de las personas. Creemos que el consumo de drogas no es "el problema" ni "la solución".

HEGOAK

Especialistas en reducción de riesgos relacionados con el consumo de drogas.

Tlf. 948 26 97 56 / 636 92 45 82

www.hegoak.cbjl.net · hegoak94@tiscali.es