

# MUJER, SALUD Y VIOLENCIA

## GUÍA PARA TODAS LAS MUJERES



**Bilbao**

UDALA  
AYUNTAMIENTO

BERDINTASUN, LANKIDETZA  
ETA HIRITARREN SAILA  
ÁREA DE IGUALDAD,  
COOPERACIÓN Y CIUDADANÍA



BERDINTASUNERAKO III. UDAL PLANA  
III PLAN MUNICIPAL PARA LA IGUALDAD

**BI** OPEN



UNIÓN EUROPEA  
FONDO EUROPEO  
PARA LA  
INTEGRACIÓN  
Per una Europa plural

## PRESENTACIÓN

Desde el Área de Igualdad, Cooperación y Ciudadanía del Ayuntamiento de Bilbao os presentamos esta **nueva edición** de la Guía para Mujeres, editada por primera vez en el año 2008 y actualizada en 2012, con el objetivo principal de adaptar sus contenidos a los nuevos tiempos, incorporando un enfoque más transversal e intersectorial.

Esta Guía ha demostrado ser una **herramienta de trabajo y de referencia** sobre todo para las entidades que trabajan en el ámbito sociosanitario, en prevención de violencia de género y sin lugar a dudas, para todas las demás asociaciones.

El objetivo principal es el de **informar y sensibilizar** en cuestiones tan importantes como la salud sexual y la salud reproductiva, así como la prevención de la violencia que sufren las mujeres en todo el mundo, independientemente de su origen o cultura.

Esta Guía se enmarca en el **Programa Mujer, Salud y Violencia**, cofinanciado por la Dirección General de Migraciones del Ministerio de Empleo y Asuntos Sociales desde sus inicios, actualmente, dentro del marco del Fondo Europeo para Integración de la Unión Europea.

En esta guía, empezamos hablando del concepto y la vivencia del **amor** en las mujeres, un tema esencial y muy vinculado a la experiencia de la **sexualidad y a las relaciones afectivas** que mantenemos con otras personas. Hablamos de algunas claves para poder entender por qué en ocasiones las mujeres llevamos a cabo **comportamientos de riesgo** que atentan contra nosotras mismas y nuestra propia salud. Por este motivo, hablamos de los **mitos y creencias** que conforman el pensamiento de muchas mujeres y hombres con respecto a las relaciones de pareja, ya sean éstas homosexuales o heterosexuales. Todo ello, muy unido al **rol de género** que tenemos asignados en los entornos culturales en los que nacemos y a la identidad de pertenencia que en los mismos desarrollamos.

Cuando hablamos de salud, tenemos que hablar de **cuerpo**, de la importancia del cuidado y del conocimiento del mismo. En esta Guía mencionamos tanto esta cuestión, como la importancia de **gestionar nuestra salud** para que, entre otros temas, si un día decidimos ser madres, podamos hacerlo cuando lo hayamos elegido y en las mejores condiciones posibles. Por este motivo hablamos en varios apartados de los **métodos anticonceptivos** que están a nuestra disposición.

En la parte final hablamos de **violencia de género**. La violencia como resultado de las relaciones de subordinación que las mujeres sufrimos con respecto a los hombres. Incluimos cómo se debe actuar en estas situaciones, así como los recursos públicos que tenemos a nuestro alcance.

Tanto en el tema de la sexualidad, como en el tema de la violencia habitualmente se hacen afirmaciones prejuiciosas basadas en **creencias erróneas**. Hemos querido mencionar explícitamente algunas de ellas y darles una posible respuesta o interpretación alternativa.

Aportamos al final la referencia de **servicios** y lugares de interés a disposición de todas las mujeres que puedan necesitarlos.

Esperamos que os guste, que os sea de utilidad y que os acompañe en los procesos que vivís. En vuestros caminos, contad con nosotras si estimáis necesario.

Besarkada bat,

Oihane Agirregoitia Martínez



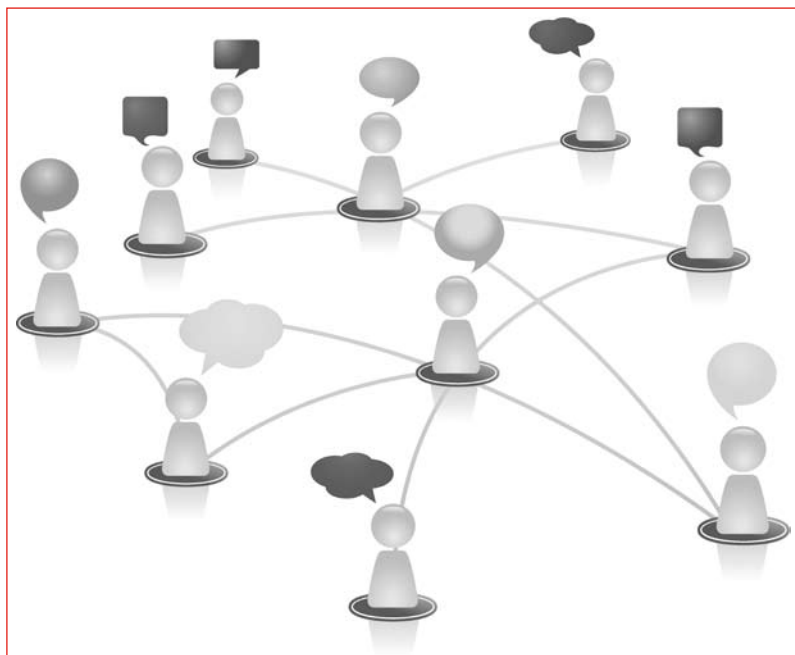
## AGRADECIMIENTOS

Como no podía ser de otra manera, el primer agradecimiento es para el equipo técnico del **Área de Igualdad, Cooperación y Ciudadanía** del Ayuntamiento de Bilbao que puso en marcha la primera edición de esta Guía en el año 2008, con todo el esfuerzo y el riesgo que supone crear una herramienta de trabajo y sensibilización de estas características.

No queremos pasar por alto los merecidos agradecimientos a todas las **agentes de salud** que colaboraron activamente en aquellas primeras ediciones del Programa Mujer, Salud y Violencia, con su implicación e ilusión, así como al conjunto de **agentes de empoderamiento** que posteriormente hemos ido capacitando y formando en la materia, como enlaces imprescindibles hacia sus comunidades. Entre otras, cabe destacar el trabajo de **Marta Eugenia Fernández, Paola Landívar, Maya Amrane, así como de Izaskun Zarrandikoetxea** en materia de intervención comunitaria, muy especialmente ligadas al Programa en las últimas ediciones.

Por último, el agradecimiento más especial va dirigido a todo el equipo del **Módulo Auzolan**, concretamente a **Ana** Fernández de Garayalde, **Belén** Bilbao y **Paula** Oteiza, sin cuyo asesoramiento e implicación personal y profesional, esta nueva edición no hubiese sido posible.

**HA SIDO UN VERDADERO PLACER Y PRIVILEGIO TRABAJAR CON TODAS VOSOTRAS.  
 MILA ESKER BENETAN.**



## ÍNDICE

### LAS MUJERES Y EL AMOR

1. ¿Qué es el Amor?	5
2. Las personas no podemos hablar del amor sin...	5
3. Mitos de Amor Romántico	7
4. Consecuencias de los Mitos de Amor	8

### SALUD SEXUAL Y SALUD REPRODUCTIVA

5. Hablemos de sexualidad	9
6. Conociendo nuestro cuerpo	10
7. El uso de nuestro cuerpo lo decidimos nosotras	11
8. Morfología de los genitales femeninos	12
9. Hablemos de anticoncepción	12
10. Algunas Recomendaciones	21
11. Respondiendo a Mitos y preguntas frecuentes	22

### VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

12. Definiendo la violencia contra las mujeres	25
13. El círculo de la violencia	25
14. Causas de la violencia	26
15. Manifestaciones de la violencia	27
16. Consecuencias más comunes de la violencia	28
17. Respondiendo a falsas creencias	28
18. Indicadores para detectar si sufrimos violencia con nuestra pareja	29
19. Qué tienes que hacer...	29
20. Cuestiones Importantes	30

### TÉLEFONOS Y LUGARES DE INTERÉS PARA GARANTIZAR LOS DERECHOS DE LAS MUJERES

21. Las mujeres víctimas de violencia deben saber que tienen derecho a:	31
22. Y pueden acudir a:	31



## LAS MUJERES Y EL AMOR



### 1. ¿QUÉ ES EL AMOR?

El Amor es un concepto Universal, cualquiera puede sentir y hablar del amor porque ha experimentado de una forma u otra su ausencia o su presencia.

La vivencia del amor, históricamente también ha experimentado cambios.

El amor puede estar relacionado con la sexualidad, con la pareja, con la seducción, con el enamoramiento, con la amistad, con la comprensión, con el respeto, con el cariño, con la confianza, con la negociación, etc.

Pero independientemente de la época, la cultura o la sociedad el amor ha de movilizar el sentimiento de la valía personal, de sentirse admirada, querida, importante, única.

La forma en que amamos y vivimos el amor las personas tiende a ser diferente porque partimos de valores y roles diferenciados para mujeres y hombres.

El Amor es una construcción social y cultural cambiante. Tiene diferente significado para los grupos sociales y las diferentes culturas.

El amor, se ha de concebir como un conjunto de sentimientos, pero también de pensamientos. En el amor se siente pero también se debe razonar. El equilibrio entre ambas partes, entre la parte emocional y la parte racional, es fundamental para el desarrollo de un proceso amoroso sano e igualitario.

Todas las personas necesitamos amar y ser amadas, comunicarnos afectivamente, ser reconocidas, valoradas y vincularnos con alguien y con algo. No necesariamente tiene que ser una pareja

### 2. LAS PERSONAS NO PODEMOS HABLAR DE AMOR SIN...

#### DARNOS AMOR A NOSOTRAS MISMAS

- Podemos empezar por dedicarnos un pequeño espacio de tiempo a nosotras.
- Es importante no mantenernos al margen de nuestro cuerpo, de nuestras propias necesidades y desde ahí, aprender a cuidarnos, a tratarnos bien, a respetarnos a nosotras mismas.

#### SABER DAR Y RECIBIR AMOR DE LAS DEMÁS PERSONAS

- Es importante en primer lugar, el amor y respeto a una misma.
- Tenemos que saber PEDIR y RECIBIR amor.





En una relación de pareja, el **AMOR NO SANO** se da cuando:

- Comienzas a sentir que tú desapareces.
- Tus sentimientos, tus deseos, tus ideas, tus valores, etc... han dejado de ser importantes, parece que son invisibles.
- Te sientes insegura, indecisa, temerosa en la relación.
- El sentimiento de soledad y de tristeza comienza a estar muy presente en tu vida.
- Cada vez confías menos en ti y dependes más de su criterio.
- Tiendes a separarte de tus amistades para evitar los celos.
- Le molestan vuestras diferencias.
- Evitas hacer confidencias por temor a que las utilicen contra ti.
- Sientes temor a que te abandone.

Estos sentimientos se explican por la educación sexista recibida, basada en una clara y rígida división entre lo que se espera de los hombres por un lado, y lo que se espera de las mujeres por otro.



EDUCACIÓN SEXISTA	CONSECUENCIAS
Se responsabiliza a las mujeres del bienestar, del cuidado y del mantenimiento de las relaciones, así como del mantenimiento del matrimonio y de la calidad del mismo.	Postergación y olvido de las propias necesidades y proyectos de vida. Dependencia económica de las mujeres.
Vivir para el otro, “Amor Romántico”.	Dependencia Emocional.
Estar siempre disponible, renuncia personal, entrega total y apasionada.	Sumisión.
Resignación, sacrificio, abnegación, paciencia ilimitada.	Victimización: “aguantar”, callar, mantener el silencio acerca del sufrimiento
El referente a cumplir “si soy Buena, los demás cambiarán”.	Sentimiento de culpa y fracaso en su proyecto vital: la pareja, la familia. Sentimiento de vergüenza por este fracaso.
Tolerancia, comprensión, empatía con “el Otro”.	Tristeza y justificación de la violencia.
Educada en la obediencia, en tapar, guardar y proteger la imagen del hombre.	Indefensión, vergüenza, aislamiento, baja estima.
Jamás cuestionar, ni compartir con nadie, lo que sucede dentro de tu hogar, en las relaciones con tu pareja y/o familia, especialmente lo negativo.	Soledad, aislamiento y dependencia emocional.



### 3. MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

El ideal romántico que existe en muchas culturas, nos ofrece un modelo de relación amorosa que estipula lo que significa “enamorarse” y qué es lo que ha de sentirse cuando esto ocurre. Es un modelo que nos socializa de manera diferente a mujeres y a hombres, es decir, es un modelo que nos da pautas ideales de sentimientos y comportamientos distintos a mujeres y hombres.

Los mitos del “amor romántico” son falsas creencias y son, entre otras, las causantes de que se establezcan, se acepten, se toleren y se normalicen relaciones de “Amor no sano”, alguno de estos mitos son:

#### “EL AMOR TODO LO PUEDE”

- Creemos que el *“amor verdadero lo perdona y lo aguanta todo”*, por lo tanto, se considera que si hay problemas internos o externos en la pareja, no hace falta afrontarlos, negociarlos..., porque se considera que el amor es suficiente para solucionar todos los problemas. Según este mito, *“el amor todo lo disculpa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta”*.
- El participar de esta creencia puede generar dificultades ya que puede ser usado como una excusa para justificar comportamientos o actitudes inaceptables de la pareja, adoptando una posición de abnegación y sufrimiento ante el conflicto, en lugar de buscar soluciones.

#### “EL AMOR VERDADERO ESTÁ PREDESTINADO”

- En este mito creemos que las personas somos seres incompletos hasta que encuentran a *“la media naranja”*, a esa persona que se la considera la complementaria, con la cual esperamos vivir *“la pasión eterna”* porque creemos que *“solo hay un único amor verdadero en la vida”*, *“no estoy dispuesta a vivir sin ti”*, *“sin ti no soy nada”*.
- Se cree, así mismo, que la pasión del inicio de una relación no se agota nunca y dura hasta la eternidad.
- El participar de esta creencia, provoca decepción y frustración, a la vez que culpa. La mujer se culpabiliza de no lograr mantener *“la pasión eterna en la pareja”*, justificando así conductas humillantes y abusivas por parte de su pareja.

#### “EL AMOR ES LO MÁS IMPORTANTE Y REQUIERE LA ENTREGA TOTAL”

- El amor de pareja se convierte en el centro y la referencia de la existencia, *“mi amor por él es incondicional”*, *“cambiaría incluso algo que me gusta de mí, para conseguir a quien amo”*, *“te amo más que a mi vida”*, *“ahora tu eres mi vida”*, *“Yo, existo por y para mi pareja”*.
- Por lo tanto se considera el estar en pareja, como única fuente de obtener felicidad y bienestar en la vida. Así mismo se valora la renuncia y el dolor que conlleva el abandono de proyectos personales, como signos de amor, en aras de una felicidad superior.
- El participar de esta creencia provoca renunciar a una misma, así como decepción, frustración y culpa. La mujer se culpabiliza por no sentir la felicidad prometida, atribuyéndolo a un error suyo, en lugar de cuestionar este mito.

#### EL AMOR ES POSESIÓN Y “EXCLUSIVIDAD”

- Se considera el control y los celos como signo de amor y pasión, aceptando la creencia de que si se ama se debe renunciar a una misma. Con esta creencia, se puede llegar a justificar comportamientos abusivos de la pareja, colocándose la mujer en situación de debilidad personal y social. La falta de confianza es la que conduce a los celos y a la actitud posesiva hacia la pareja.



#### 4. CONSECUENCIAS DE LOS MITOS DEL AMOR

Los mitos de amor tienen su influencia especialmente en las mujeres a causa de la socialización diferencial y les hace creer que:

*“El otro”* es lo que da sentido a sus vidas.

La ruptura de una relación es el fracaso absoluto.

Como *“el amor lo puede todo”* han de ser capaces de sobrellevar cualquier dificultad e incluso se termina pensando que la violencia y el amor son compatibles.

Los celos son una muestra de amor, etc.

Y las mujeres, como sujetos que debemos garantizar las relaciones afectivas y el cuidado, acabamos olvidándonos de nuestro propio cuerpo y salud.



La entrega incondicional que promueve el amor romántico favorece el aguante por amor. Esta capacidad de aguante de las mujeres conlleva a menudo relaciones de opresión y la naturalización de relaciones amorosas en desigualdad.

La ilusión desmedida en el amor facilita la pérdida de visión en muchas mujeres ante situaciones con aparentes muestras de amor pero con verdaderas situaciones de abuso y desigualdad: el control, los celos, las pruebas de amor, las presiones para mantener las relaciones sexuales, las críticas, etc.

En definitiva, el modelo de amor imperante nos quita libertad y visión para poder detectar situaciones de violencia en el marco de la pareja, lo cual tiene consecuencias muy graves para la salud de las mujeres.

Las mujeres que viven el modelo de *“amor romántico”* de una manera intensa, tienen más posibilidades de vivir el *“Amor no sano”*, de ser víctimas de violencia, de que la toleren y la justifiquen, puesto que el amor de pareja es lo que da sentido a sus vidas. En la creencia de que *“el amor todo lo puede”* tratan de *“cambiar”* al hombre que las agrede; esas agresiones, ataques de celos o conductas de control pueden ser interpretados como *“muestras de amor”*, y la propia mujer llega a sentirse culpable por creer que no sabe complacer a su pareja.

Es vital que las mujeres lleguen a saber, que no hay nadie en el mundo que pueda llegar a colmarlas de amor definitiva y eternamente, que los afectos son múltiples, de diferentes formas y complejidades, que el amor no puede basarse en renuncias y sacrificios y que nunca deberían abandonar su individualidad, sus proyectos personales, su espacio propio, el amor a una misma, en aras de este modelo de *“amor romántico”*.





5. HABLEMOS DE SEXUALIDAD

La sexualidad es una dimensión humana extremadamente rica, que tiene múltiples aspectos y también múltiples posibilidades. Con la sexualidad podemos buscar y satisfacer distintos deseos: placer, tener hijos e hijas, afecto, ternura, comunicación, amor, compromiso, etc.

La sexualidad humana de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud se define como:

*“Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no obstante, no todas ellas se vivencian o se expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales.”*

CREENCIAS QUE LIMITAN Y/O VULNERAN DERECHOS	CREENCIAS QUE RECONOCEN Y PROTEGEN DERECHOS INDIVIDUALES
Las mujeres no tienen derecho a sentir deseo sexual, ni a mostrarse activas en la búsqueda de satisfacción de ese deseo.	La sexualidad de las mujeres es distinta de la de los hombres, pero igual en posibilidades sexuales y en derechos. La igualdad y el respeto en la relación son fundamentales.
Las mujeres no tienen derecho a decir Sí o No a las relaciones sexuales, en el seno del matrimonio ni en ninguna relación de pareja.	La necesidad de intimidad sexual es propia de todas las personas.
Las personas enfermas, con discapacidad funcional psíquica y/u orgánica, personas mayores, etc. no tienen derecho a la sexualidad	El autoconocimiento del cuerpo es posibilitador, tanto del cuidado del mismo, como de la satisfacción sexual.
El autoconocimiento del cuerpo es malo, pecaminoso y peligroso.	Todo el cuerpo es susceptible de actividad sexual placentera.
La sexualidad se reduce a las relaciones genitales y a la actividad coital.	Las mujeres eligen cuándo iniciar y terminar su actividad sexual y en qué condiciones.
Las mujeres tienen que iniciar su actividad sexual a una edad determinada; actividad que termina con la menopausia.	Las relaciones de pareja admiten diversidad en la orientación del deseo y en la identidad de género.
La pareja heterosexual es más válida, que la pareja homosexual o lesbiana.	El vínculo afectivo sano y seguro es el garante de la estabilidad y del desarrollo psicoafectivo del niño y de la niña.
La pareja heterosexual es la única estructura idónea donde desarrollar la maternidad o paternidad.	Los derechos humanos universales se deben respetar independientemente de la cultura y/o tradiciones, instando a los gobiernos a prohibir dichas prácticas y a hacerlas efectivas.
La mutilación genital femenina, el matrimonio forzado, etc. es algo a respetar o tolerar porque forma parte de la cultura y la identidad de ciertos pueblos.	El agresor es el único culpable de sus actos.



## 6. CONOCIENDO NUESTRO CUERPO

**“Nuestro cuerpo es nuestro territorio. Nosotras somos las protagonistas en el conocimiento de nuestro cuerpo, en su cuidado, también en su defensa y protección”.**

A las mujeres se nos educa como si el cuerpo estuviera fuera de nosotras, se nos enseña a cuidarlo formalmente. Lo cultivamos o preparamos externamente, con la exigencia y esclavitud que exigen los cánones sociales, para atraer y seducir, y así, “ser elegidas”. Eso alude también a que nuestra sexualidad está al servicio de satisfacer a la otra persona o bien sujeta a que sólo puede ser esa otra persona la que nos haga sentir.

Nos enseñan así a desconectarnos de las sensaciones, a desconocer nuestro cuerpo, a sentirnos culpables con nuestros impulsos naturales y a asustarnos también con ellos, sintiéndolos peligrosos. El resultado es: mucho temor, mucha inhibición de nuestra expresión como seres sexuales... y sobretodo mucha ansiedad, muchos juicios y prejuicios ante la posibilidad de un encuentro sexual con otra persona.

Conocer nuestro propio cuerpo, cómo funciona, cómo es su respuesta, cómo son nuestras emociones..., conocer y admitir nuestros gustos y nuestras reacciones, posibilita la aceptación personal y el encuentro sexual y el encuentro en pareja.

“Cuidarse es tenerse en cuenta, es escuchar las propias necesidades, que no dejan de ser naturales, es reconocer la propia existencia, es ocupar un lugar en el mundo, es saber que se tiene derecho a sentirse bien y a procurarse dicho bienestar”

“Incorporar el cuidado mutuo, recíproco, desde el respeto y la igualdad, es imprescindible para unas relaciones de pareja y familiares más justas, solidarias y placenteras”.



### DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

- Todas las personas tenemos derecho a disfrutar de nuestro cuerpo de manera libre y a expresar nuestra sexualidad. No importa que seamos mujeres u hombres, jóvenes o viejas, guapas o feas, gordas o delgadas, enfermas o sanas, etc.
- Tenemos derecho a tener relaciones sexuales o no, sin coacciones ni violencia y a decidir con quien queremos tenerlas, con personas del mismo o de distinto sexo.
- A tener relaciones igualitarias y equitativas.
- A crear una familia o no y a tener los hijos que libre y responsablemente decidamos sin ser obligadas a tenerlos ni a no tenerlos.

- A la información basada en los conocimientos científicos disponibles y a la mejor atención sanitaria.
- Los derechos sexuales y reproductivos son derechos humanos y están por encima de los valores culturales. Si las costumbres van en contra de estos derechos deben ser cambiadas: Son ejemplos la mutilación genital femenina, el matrimonio forzoso o la persecución o discriminación a las personas que tienen relaciones sexuales con otras de su mismo sexo, crímenes por infidelidad, etc.

## 7. EL USO DE NUESTRO CUERPO LO DECIDIMOS NOSOTRAS

El auto conocimiento, nos ayuda a saber de nuestras sensaciones, de nuestra respuestas (reacciones)... nos ayuda a superar miedos y creencias negativas sobre nuestros genitales.

Recordad que todo nuestro cuerpo es fuente de placer. En la medida en que lo conozcamos, más posibilidades de disfrutar de él tendremos, tanto sola como acompañada.

### COMPRENDAMOS

El conocer el cuerpo  
 Nos facilita el sentir placer  
 Estar bien con nosotras mismas  
 Superar complejos y **ACEPTARNOS** como somos desde nuestra belleza propia



Adquirir seguridad personal



Creando cada persona una nueva forma de vivir el amor



Cada mujer, cada ser humano, vive y disfruta de la sexualidad de una forma diferente, única e irrepetible.



**EL EJERCICIO DE NUESTRA SEXUALIDAD ES UN DERECHO**  
**EL RESPETO ES FUNDAMENTAL**

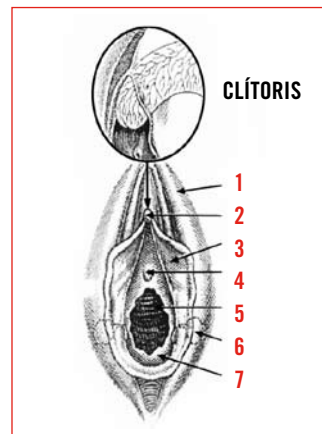
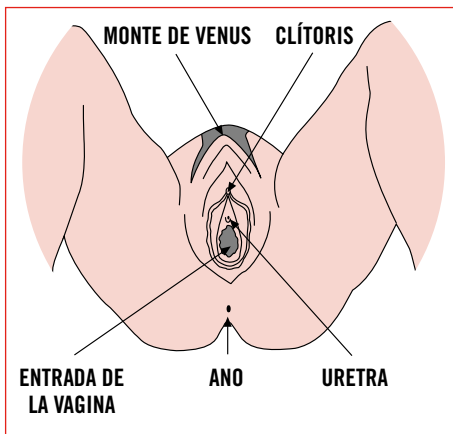
Así, la sexualidad humana puede estar o no vinculada a la reproducción. **TODAS LAS MUJERES**, independientemente de su diversidad funcional, psíquica y/u orgánica, de su orientación sexual y/o identidad de género, de su origen, religión, idioma o posición económica, **TIENEN DERECHO** a la elección libre y planificada del ejercicio de la maternidad, así como a la intimidad y a la satisfacción de su sexualidad.





## 8. MORFOLOGÍA DE LOS GENITALES FEMENINOS

- **MONTE DE VENUS:** Es una almohadilla de piel y grasa cubierta de vello que sirven para proteger los órganos genitales.
- **CLÍTORIS:** Es un haz en el que se reúnen las terminaciones nerviosas del último tercio (el más externo) de la vagina. Cuando la mujer se excita sexualmente, este órgano se hincha y se pone más sensible. El clítoris proporciona placer durante las relaciones sexuales con nosotras mismas o con otras personas.
- **LA URETRA:** Es el orificio por donde sale la orina.
- **ENTRADA DE LA VAGINA:** Es el orificio que comunica a la vagina con el exterior. La vagina es una cavidad “virtual” con forma de tubo. Virtual porque las paredes de ese tubo permanecen juntas, unidas entre sí y son de gran elasticidad, hasta tal punto que constituyen el canal de parto por donde sale el feto al momento del nacimiento, a través de su comunicación interna con el cuello del útero. La vagina tiene muchas terminaciones nerviosas que la hacen muy sensible en su tercio externo.
- **LABIOS MAYORES Y MENORES:** rodean la entrada a la vagina.
- **EL ANO:** Es el orificio por donde se evacua el intestino.



- |                |                |                           |          |
|----------------|----------------|---------------------------|----------|
| 1. LABIO MAYOR | 3. LABIO MENOR | 5. ENTRADA DE LA VAGINA   | 7. HIMEN |
| 2. CLÍTORIS    | 4. URETRA      | 6. GLÁNDULAS DE BARTOLINO |          |

## 9. HABLEMOS DE ANTICONCEPCIÓN

Las maneras de evitar el embarazo se conocen desde la antigüedad. Ya en Egipto conocían cómo evitar el embarazo y se han utilizado diversos métodos hasta nuestros días en que se han desarrollado métodos seguros y eficaces.

En el s. XXI los métodos modernos nos permiten elegir el momento más adecuado para tener hijas e hijos si lo deseamos y también disfrutar de la sexualidad en pareja sin temor a un embarazo, cuando entendemos que no es el momento adecuado.

Comencemos a hablar de algunos métodos que están hoy en día a nuestro alcance.

Los métodos anticonceptivos modernos, hormonales y no hormonales, son muy seguros y no perjudican la salud si se utilizan bajo supervisión médica. Vamos a presentar los siguientes:

- 9.1. Métodos de barrera:** el condón, el preservativo femenino y el diafragma.
- 9.2. Métodos hormonales:** píldora combinada, anillo vaginal, parche anticonceptivo, minipíldora, implante e inyectables.
- 9.3. DIU.**
- 9.4. Contracepción de urgencia.**
- 9.5. Métodos irreversibles:** vasectomía y ligadura de trompas.

## 9.1. MÉTODOS DE BARRERA

### 9.1.1. EL PRESERVATIVO MASCULINO / EL CONDÓN

Es una funda muy fina de látex que se coloca sobre el pene erecto durante el coito y retiene el semen. Debe colocarse al inicio de la relación sexual.

#### ¿CÓMO SE COLOCA?

Presiona la punta (depósito) del preservativo y desenróllalo a lo largo del pene erecto hasta su base. Deja el depósito libre y sin aire para que pueda retener el semen sin que se produzca la rotura del condón.

Terminado el coito, hay que retirar el preservativo antes de que el pene pierda su erección, sujetándolo por la base para evitar que se quede dentro de la vagina.



#### VENTAJAS

- Fácil de conseguir.
- Fácil de colocar.
- **Es el único método anticonceptivo, junto al preservativo femenino, eficaz para la prevención del VIH/SIDA y las ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL.**
- No requiere control médico.
- Si se rompe o no lo habéis usado, acuérdate de que la PÍLDORA POSCOITAL está disponible en los centros de salud, centros de planificación familiar y farmacias.
- Necesita de la responsabilización del varón.

#### INCONVENIENTES

- 97% de seguridad si se usa siempre, desde el principio y correctamente. 86% en uso típico<sup>1</sup>. Puedes quedarte embarazada si se rompe, si no lo usas en todas las relaciones o si no lo usas desde el principio.
- Cuando la seguridad que ofrece no es suficiente se debe usar DOBLE MÉTODO por ejemplo en la adolescencia, cuando hay relaciones abiertas o de alto riesgo de enfermedades de transmisión sexual. Se puede combinar con todos los demás métodos.

<sup>1</sup> El "uso típico" se define como el uso que la persona da a su método anticonceptivo y es susceptible al error humano o fallo del método, ya sea por falta de información, errores de uso, etc.



### 9.1.2. PRESERVATIVO FEMENINO

Es una bolsa de poliuretano transparente, con 2 anillos en sus extremos, que se ajusta a las paredes de la vagina y retiene el semen eyaculado.

#### ¿CÓMO SE COLOCA?

Debes colocarlo al principio de la relación sexual.

Introdúcelo en la vagina cogiendo el anillo desde la parte externa del preservativo.

Introduce el dedo dentro del preservativo para terminar de colocarlo, dejando fuera el anillo externo.

Después del coito da un par de vueltas al anillo externo para que no salga el semen, y retíralo.



#### VENTAJAS

- Tú misma puedes manejar y controlar tu anticoncepción de barrera.
- Te protege frente al SIDA y otras Infecciones de Transmisión Sexual.

#### INCONVENIENTES

- No es reutilizable.
- La colocación es difícil para muchas mujeres.
- Puede hacer ruido e interferir en las relaciones sexuales.
- 90% de seguridad si se usa correctamente 79% por fallos en su utilización.
- Es difícil de encontrar.

### 9.1.3. DIAFRAGMA

Es un capuchón circular de caucho o de látex muy flexible que se coloca en el fondo de la vagina, cubriendo completamente el cuello del útero. Al tapar el mismo, impide el paso de los espermatozoides al interior del útero.

#### ¿CÓMO SE UTILIZA?

El personal sanitario te indicará cuál es tu talla y asimismo te enseñará cómo colocarlo.

Tiene que ir acompañado de una crema espermicida, que se extenderá sobre las dos caras y bordes del diafragma. Una vez puesto habrás de comprobar que el cuello del útero queda bien tapado.

Se debe colocar antes del coito no pudiendo retirarlo hasta pasadas 6-8 horas. Si se realizan varios coitos seguidos no hay que extraerlo sino aplicar directamente la crema espermicida en la vagina.



#### VENTAJAS

- Tú misma puedes manejar y controlar tu anticoncepción de barrera.

#### INCONVENIENTES

- 96% de seguridad si se usa siempre y de forma correcta y 82%, en el uso típico.
- No te protege frente al SIDA y otras Infecciones de Transmisión Sexual. Es alto el índice de descuidos.

## 9.2. MÉTODOS HORMONALES

### 9.2.1. LA PÍLDORA COMBINADA

Son pastillas compuestas por 2 hormonas (estrógeno y progestágeno) que tienen una gran semejanza con las producidas por el organismo femenino lo que impide la ovulación. Existen diferentes tipos de píldora anticonceptiva.

Será tu médica o médico quien te recomiende la más indicada para ti o si este método es el adecuado en tu caso.

Se toman desde el primer día de la regla, todos los días a la misma hora y en la cuarta semana baja la regla.

No es necesario hacer descansos y no perjudica la fertilidad futura.

Sus ventajas para la salud son muy superiores a los riesgos.



#### VENTAJAS

- La seguridad está por encima del 99% con un uso correcto. 92% en el uso típico.
- Hacen desaparecer o disminuyen los dolores menstruales y regulan el ciclo.
- No interfiere en las relaciones sexuales.

#### INCONVENIENTES

- Hay que tomarla todos los días a la misma hora, se tengan relaciones sexuales o no.
- La eficacia puede disminuir si se tienen vómitos o diarreas o si se toman a la vez otros medicamentos.
- Algunas veces aparecen pequeños efectos secundarios que se pueden corregir consultando a tu médico .
- **No protege frente al SIDA y otras Infecciones de Transmisión Sexual.**

### 9.2.2. LA MINIPÍLDORA

Son pastillas que contienen sólo una hormona, el progestágeno, que espesa el moco cervical y altera el endometrio, además de inhibir la ovulación.

#### VENTAJAS

- Es la única píldora indicada en período de lactancia o en mujeres con riesgo cardiovascular
- Las mismas que la píldora combinada. Hace desaparecer el dolor menstrual.
- Seguridad 99% con un uso correcto, entre 90% y 97% en el uso típico.

#### INCONVENIENTES

- El sangrado es irregular. No hay periodos, sólo pequeñas pérdidas, sin que esto perjudique la salud.



### 9.2.3. PARCHÉ ANTICONCEPTIVO

Es un parche que se aplica sobre la piel en la zona del glúteo, el abdomen, el brazo o la espalda.

El parche libera hormonas que se absorben a través de la piel e impiden la ovulación.

#### ¿CÓMO SE UTILIZA?

Se coloca un parche a la semana durante tres semanas y se descansa una para tener la regla.

Hay que aplicarlo sobre la piel limpia y seca. Hay que comprobar diariamente que está bien colocado.



#### VENTAJAS

- Las mismas que la píldora combinada.
- Aunque se produzcan vómitos y diarreas protege de la misma manera.
- Comodidad y discreción.
- Las reglas son regulares.

#### INCONVENIENTES

- Las mismas que la píldora combinada.
- Algunas veces, se pueden dar pequeños efectos secundarios.
- **No te protege frente al SIDA y otras Infecciones de Transmisión Sexual.**

### 9.2.4. ANILLO VAGINAL

Es un anillo de plástico flexible que se coloca en la vagina. Contiene las hormonas similares a las de la píldora anticonceptiva.

A través de unos pequeños poros en el anillo se va liberando el medicamento que es absorbido por la mucosa de la vagina.

Los efectos secundarios y la eficacia son como los de la píldora.

#### ¿CÓMO SE UTILIZA?

Se introduce en la vagina, como un tampón, el primer día de la regla; dejando dentro el anillo durante 21 días; pasado este tiempo se retira. Se dejan 7 días de descanso para tener la menstruación y se inserta otro nuevo.



#### VENTAJAS

- Es muy cómodo. No se nota, no molesta.
- Reduce el sangrado y el dolor de la regla.
- Tiene la misma seguridad de que píldora combinada.

#### INCONVENIENTES

- Algunas veces, se pueden dar pequeños efectos secundarios.
- **No protege frente al SIDA y otras Infecciones de Transmisión Sexual.**



### 9.2.5. IMPLANTE SUBDÉRMICO

Se trata de una varilla de plástico flexible que se coloca bajo la piel del brazo. El implante libera una hormona (progestágeno) a dosis muy bajas. No contiene estrógenos.

El que se está colocando ahora aquí tiene una duración de 3 años.

#### ¿CÓMO SE UTILIZA?

El personal médico inserta el implante en la parte superior del brazo. Pasado el período de tiempo de 3 años se retira reemplazándose por uno nuevo. Se puede retirar en cualquier momento pero se debe colocar sólo si no se desea un embarazo en 3 años.



#### VENTAJAS

- Es un método de larga duración, muy cómodo y discreto.
- Tiene una eficacia cercana al 100%.
- Se puede usar en mujeres jóvenes con una fertilidad muy alta y en las que un embarazo no deseado supone un gran problema.
- La fertilidad se recupera inmediatamente al retirarlo.
- Se puede utilizar en período de lactancia.

#### INCONVENIENTES

- El sangrado es irregular con un patrón variable dependiendo de las mujeres. Algunas mujeres no tendrán reglas y en otras será impredecible, sin que esto perjudique su salud.
- Puede aumentar el peso.
- El personal médico debe realizar tanto la inserción como la extracción.

### 9.2.6. ANTICONCEPTIVOS HORMONALES INYECTABLES

El inyectable trimestral contiene una única hormona, la progesterona, por lo que funciona de forma similar a como lo hace la mini píldora. Es un método muy eficaz pero es necesario el consejo médico sobre su conveniencia en cada caso.



#### VENTAJAS

- Sólo hay que recordar ponerse la inyección una vez cada 3 meses.
- Tiene una seguridad casi total, por encima del 99% si se usa correctamente y del 97% como se usa habitualmente.

#### INCONVENIENTES

- Puede tenerse sangrado irregular al principio, luego manchado o ausencia de menstruación. Esto es frecuente y no supone riesgos.
- Aumento de peso.
- Una vez interrumpidas las inyecciones, puede llevar varios meses quedar embarazada.
- Hay que usar condones si se necesita protección contra las ITS o el VIH/sida.



### 9.3. DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU)

El DIU es un dispositivo de plástico que puede contener un hilo de cobre o una cápsula con un progestágeno en función del tipo de DIU que sea. Tiene forma de T o de ancla para ajustarse a la cavidad uterina. Es necesario el consejo médico individualizado.

**El DIU de alta carga de cobre** dificulta el paso de los espermatozoides en su trayecto intrauterino evitando así la fecundación.

#### VENTAJAS

- Alta eficacia, menos de 1 embarazo de cada 100 mujeres año: Seguridad mayor del 99%.
- Larga duración de entre 5 y 12 años.
- Se puede emplear como contracepción de emergencia hasta 5 días después de una relación de riesgo.
- Es muy cómodo.
- No engorda.
- No hay olvidos.
- No impide el embarazo posterior.
- No es abortivo.

#### INCONVENIENTES

- Los sangrados son más abundantes y más largos.
- Aumenta el dolor de la regla.
- No regula los ciclos ni producen falta de regla.
- Algunas mujeres los expulsan o no los toleran. El dolor o sangrado fuera de lo normal se debe consultar porque pueden ser síntomas de expulsión.
- La perforación (“encarnado” o migrado) ocurre en muy raras ocasiones.



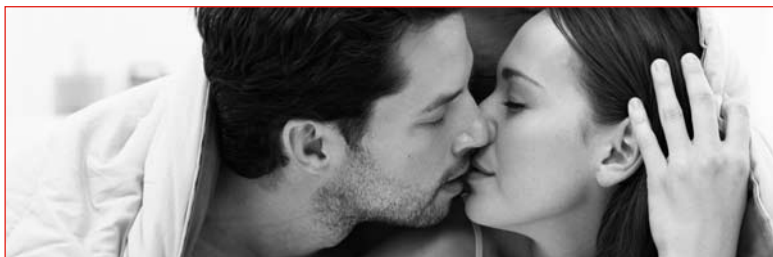
**El DIU de progesterona** es una T de plástico que se coloca dentro del útero y va liberando lentamente un progestágeno dificultando el paso de los espermatozoides y reduciendo el tamaño del endometrio. Es efectivo durante 5 años.

#### VENTAJAS

- Disminuye los sangrados excesivos con lo que se previene y se trata la anemia.
- Disminuye los dolores menstruales.
- Seguridad superior al 99%.
- Tiene una eficacia similar a la ligadura de trompas y es reversible.

#### INCONVENIENTES

- Los primeros meses se sangra casi constantemente y después puede que no haya regla en absoluto.
- Puede expulsarse.
- **No protege frente al SIDA y otras Infecciones de Transmisión Sexual.**





## 9.4. CONTRACEPCIÓN DE URGENCIA

Se puede recurrir a la contracepción de urgencia después de una relación sexual sin protección: cuando se rompe un preservativo, cuando se olvidan las pastillas, en caso de sufrir una violación sexual, etc.

La contracepción de urgencia puede prevenir la mayoría de los embarazos cuando se usa después de una relación sexual.

Existen dos métodos de contracepción de urgencia: las píldoras anticonceptivas de emergencia y los dispositivos intrauterinos de cobre.

### 9.4.1. LA PÍLDORA DEL DÍA DESPUÉS

Cuanto antes se usa su eficacia es mayor.

#### ¿CÓMO SE UTILIZA?

Hay que tomarla preferiblemente antes de que pasen 72 horas tras la relación sexual sin protección. Cuanto antes se tome mayor será su eficacia. Lo mejor es tomarla en las primeras 24 horas.



#### VENTAJAS

- Reduce el riesgo de embarazo entre un 58% y un 95%.
- No interrumpe un embarazo previo.
- No produce daños fetales.
- No afecta a la fertilidad posterior.

#### INCONVENIENTES

- Posibles efectos secundarios leves.
- La píldora postcoital no evita la fecundación en otros días del ciclo por lo que hay que seguir usando otro método, sin embargo la inserción de un DIU como contracepción postcoital evita el embarazo en ese ciclo y a largo plazo.
- No previene del SIDA y de las infecciones de transmisión sexual.

Actualmente se dispensa gratuitamente en centros de salud), centros de planificación familiar y en farmacias sin receta pagando su importe. Por lo que **NO** es necesario ir a urgencias.

### 9.4.2. EL DIU DE COBRE

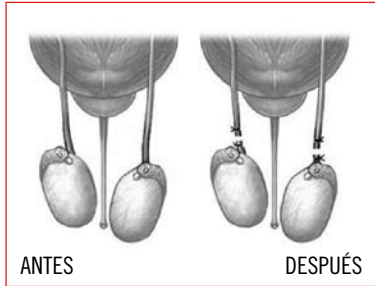
Si se coloca en los cinco días posteriores a la relación sexual sin protección, son el método más eficaz de contracepción de urgencia y además, proporciona contracepción a largo plazo.



## 9.5. MÉTODOS IRREVERSIBLES

### 9.5.1. VASECTOMÍA

Es una pequeña intervención quirúrgica que se les hace a los hombres con anestesia local, y que consiste en cortar los dos conductos deferentes con el fin de que los espermatozoides no salgan al exterior durante la eyaculación. No precisa hospitalización ni anestesia general, por lo que los riesgos son pequeños. Su eficacia se acerca al 100%.



#### VENTAJAS

- Junto con los preservativos masculinos es el único método para los hombres.
- No disminuye el deseo sexual, no afecta a la erección ni la eyaculación.
- Seguridad superior al 99% si se hace un análisis de control a los 3 meses. 97% -98% si no se hace
- Es un método permanente.

#### INCONVENIENTES

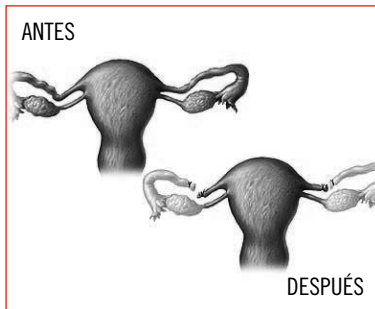
- Es irreversible. Aunque hay ocasiones en que es posible la recanalización los buenos resultados son escasos y resulta muy caro.
- Hay que usar condones si se necesita protección contra las ETS o el VIH/sida.

### 9.5.2. LIGADURA DE TROMPAS

Es una intervención quirúrgica sencilla pero que tiene los riesgos de la cirugía y de la anestesia general; en esta intervención se cortan y/o ligan ("atan") las trompas de Falopio, impidiendo de esta manera que el óvulo se encuentre con el espermatozoide.

Su eficacia es muy alta, superior al 99%, pero sin llegar al 100%.

También existe la posibilidad de colocar unos pequeños muelles en las trompas sin necesidad de cirugía abdominal.



#### VENTAJAS

- Es una manera muy segura y cómoda cuando se está totalmente segura de que no se desean más hijos

#### INCONVENIENTES

- TANTO LA LIGADURA COMO LA VASECTOMIA SON MÉTODOS IRREVERSIBLES.



## INTERRUPCIÓN VOLUNTARIA DEL EMBARAZO

En nuestro país, actualmente (diciembre 2012), según la Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo, en el caso de quedar embarazada sin desearlo, se puede recurrir a la interrupción voluntaria del embarazo (IVE). La ley garantiza la posibilidad de una decisión libre e informada sobre la intervención voluntaria del embarazo, sin la interferencia de terceras personas.

A petición de la mujer embarazada, la IVE es legal dentro de las primeras 14 semanas del embarazo.

Por causas médicas, se contemplan dos supuestos: hasta la semana 22, siempre que exista grave riesgo para la vida o la salud de la embarazada o siempre que exista riesgo de graves anomalías en el feto. Excepcionalmente, cuando se detecten anomalías fetales incompatibles con la vida, o bien cuando se detecte en el feto enfermedad extremadamente grave e incurable.

Es necesario para tu salud acudir a la consulta de la matrona o de ginecología que corresponda y desde allí, te facilitan toda la información y se realizan los trámites.

Recuerda que la interrupción voluntaria del embarazo no es una decisión fácil en ninguno de los aspectos. Intenta evitarla mediante el uso de métodos anticonceptivos.

## 10. ALGUNAS RECOMENDACIONES

Hay muchos métodos anticonceptivos. Elige el más adecuado para ti. Acude a tu médico de familia, ginecóloga o ginecólogo del ambulatorio o del módulo de planificación familiar que te corresponda y te ayudarán a elegir en función de tus necesidades.

Si piensas en un método irreversible, ten en cuenta que en el futuro, podrías estar con otra pareja distinta a la actual e iniciar nuevas relaciones y desear tener hijos e hijas en común.

Si quieres quedarte embarazada, los días del 8 al 19 de cada ciclo son los más fértiles, es decir, donde aumenta la probabilidad de quedarte embarazada.

Si se ha consultado en algún servicio médico, bien aquí o bien en otro país, es importante traer siempre toda la información y documentación médica con la que se cuente.

El precio varía bastante de unos métodos a otros, pregunta en la consulta o en la farmacia también sobre este aspecto.

No se debe acudir a urgencias hospitalarias por cualquier cosa, si es necesario ir al hospital se hará por indicación médica. En caso de duda se puede llamar al teléfono de OSAKIDETZA (se indica al final de esta Guía) y pedir consejo sanitario sobre dónde acudir y cuándo.

No tengas vergüenza. Explícale a tu médica o médico cómo te sientes y pídele consejo con respecto a lo que te preocupa. Es importante que acudas cuanto antes si sientes alguna molestia.

Antes de utilizar un método diferente al preservativo hay que asegurarse de que la pareja no es portadora del virus del SIDA. Para comprobarlo se puede acudir para hacerse la prueba al ambulatorio o bien a una farmacia o a la Comisión Anti-SIDA. Datos de contacto al final de esta guía.

**EL PRESERVATIVO ES EL ÚNICO MÉTODO QUE PREVIENE EL SIDA**



## 11. RESPONDIENDO A MITOS Y DUDAS FRECUENTES

Con respecto al tema sexual, existen muchísimos mitos o falsas creencias que nos confunden y provocan que llevemos a cabo prácticas de riesgo que atentan contra nuestra salud.

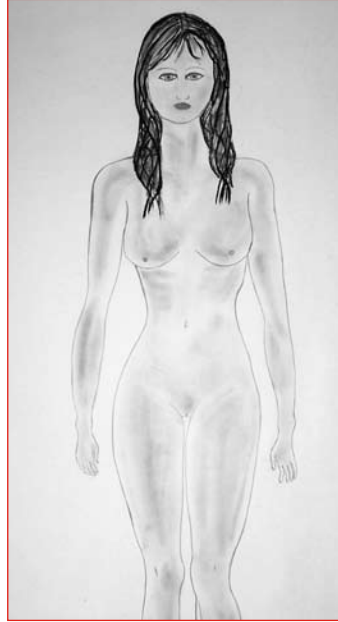
### 11.1. CON RESPECTO A LA REGLA / MENSTRUACIÓN

**¿Es malo no tener la regla cuando usamos anticonceptivos hormonales? ¿Qué pasa con la sangre que no se elimina?**

Estar sin regla por el uso de anticonceptivos no es malo para la salud. Los progestágenos hacen que la mucosa que cubre el útero por dentro no crezca ni se descame. No queda ninguna sangre retenida. No indica que estás en menopausia, no perjudica la fertilidad futura.

**¿Es normal si tengo coágulos sanguíneos grandes durante mi período menstrual?**

- Los coágulos grandes significan que el sangrado es muy abundante. Si el sangrado dura muchos días y es de mucha cantidad puede ocasionar anemia. Hay que consultar al médico, ver cuál es el motivo y tratar de reducir el sangrado.
- Es corriente, aunque equivocado, pensar que es malo sangrar poco con la regla. En realidad suele ser más perjudicial sangrar mucho porque debilita.



**Me da miedo no poder quedarme embarazada cuando quiera, por haber usado mucho tiempo anticonceptivos ¿Los métodos anticonceptivos causan esterilidad?**

- Los anticonceptivos no reducen la fertilidad pero hay que tener en cuenta que la EDAD sí la reduce, tanto en las mujeres como en los hombres.
- Sólo la esterilización femenina y la vasectomía son permanentes.
- Con todos los demás métodos, las mujeres vuelven a tener su fecundidad habitual.

**¡¡Yo no quiero usar métodos anticonceptivos porque tienen “muchas contraindicaciones”!!**

Es muy corriente confundir las contraindicaciones con los efectos secundarios.

Las contraindicaciones son aquellas situaciones en las que algún medicamento no se debe usar. Estas situaciones las conoce tu médico y él o ella te dirá si tú puedes o no usarlos.

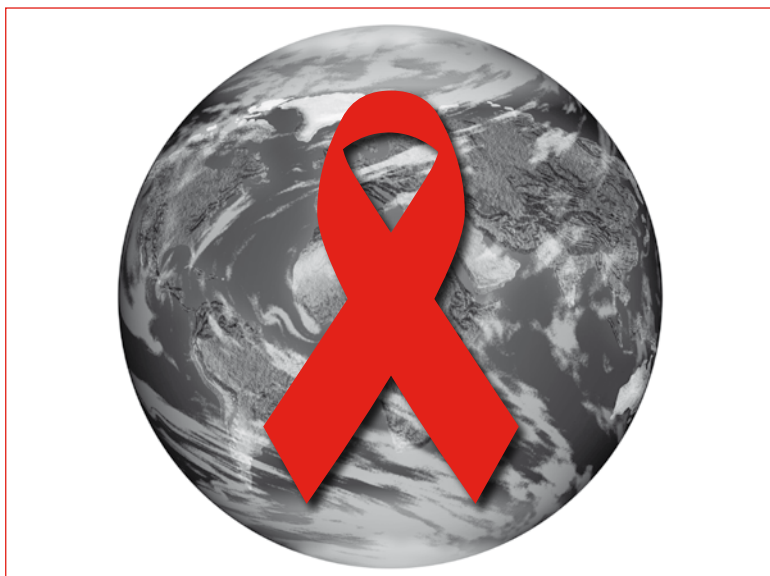
### 11.2. CON RESPECTO A LA HIGIENE DE LOS GENITALES

Muchas mujeres tienen la costumbre de lavarse por dentro la vagina. No es una práctica recomendable. Tener flujo en la vagina es normal y lavarse por dentro no previene infecciones ni sirve como método anticonceptivo.

### 11.3. CON RESPECTO AL VIH/SIDA

- El VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana) infecta a las células del sistema inmunitario produciendo un deterioro progresivo y debilitando así su función de lucha contra infecciones y enfermedades.
- El SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) es un término que se aplica a los estadios más avanzados de la infección por VIH y afecta a millones de mujeres, hombres y niños en el mundo.
- A la mayoría de las mujeres infectadas por el VIH se lo ha transmitido su pareja porque no sabían que estaba infectada o porque, a pesar de saberlo, no usaban preservativos.
- Ocultar a tu pareja la infección por miedo al rechazo, lleva a que le contagies o te contagie y los dos tengáis una infección crónica que condicionará vuestras vidas.
- El oscurantismo existente en torno a este tema y el rechazo a las personas portadoras del VIH, además de injusto e inaceptable, dificulta la lucha contra la enfermedad.
- El SIDA se puede tratar y el tratamiento hace que puedas vivir muchos años y que no transmitas la infección a tus hijos e hijas.
- Antes de tener relaciones sexuales sin preservativos, es importante que os hagáis la prueba del SIDA, y también en los casos en los que iniciéis una nueva relación y no vayáis a utilizarlos.
- Las pruebas del VIH se pueden hacer de forma gratuita y confidencial en tu ambulatorio, servicios de enfermedades de transmisión sexual y en la Comisión Ciudadana AntiSIDA de Bizkaia (al final direcciones).
- El SIDA se transmite por la SANGRE, el SEMEN y las SECRECIONES VAGINALES.
- Las lágrimas, la saliva, el sudor, la orina y las heces no transmiten el virus del sida.

**El uso del preservativo es decisión de los dos.**





#### 11.4. CON RESPECTO AL PLACER

Es falso que:

- Una mujer no debe tomar nunca la iniciativa en la cama.
- Una mujer adulta debe tener orgasmos durante la penetración.
- Las mujeres no se masturban.
- La mujer que lleva preservativos en el bolso es una buscona.
- La mujer debe esperar a que el hombre le proporcione el orgasmo.
- Tras la menopausia la mujer deja de ser sexual.
- El hombre debe aguantar hasta que la mujer haya tenido orgasmo.
- Por naturaleza los hombres tienen mucho más deseos que las mujeres.
- El hombre tiene que tener siempre el papel activo en las relaciones sexuales.
- Cuando el hombre eyacula, finaliza la relación sexual.
- Sexualidad es igual a coito. Si no realizas penetración no has tenido una relación sexual completa.

El orgasmo mutuo es lo ideal para toda pareja.

El orgasmo es obligatorio en la relación sexual.

- Las relaciones sexuales no genitales, no producen tanta excitación ni satisfacción como las genitales.
- Todos los problemas de pareja se arreglan en la cama.
- Mientras se tiene la relación sexual no se deben plantear al otro los propios deseos.
- Es una desviación el tener fantasías sexuales con otra persona, durante la relación sexual.
- La masturbación es una práctica sólo para adolescentes.
- La gente que tiene pareja, no se masturba.
- La discapacidad física o psíquica produce una falta de impulso sexual y de sensaciones sexuales.
- La Educación Sexual potencia las relaciones sexuales.







## 12. DEFINIENDO LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

En la actualidad se están usando un amplio número de conceptos para referirse al fenómeno de la violencia que se ejerce de diferentes formas contra las mujeres por razón de sexo. La definición está recogida en La Ley 4/2005 de 18 de febrero para la Igualdad de Mujeres y Hombres:

Se considera violencia contra las mujeres cualquier acto violento por razón de sexo que resulta, o podría resultar, el daño físico, sexual o psicológico, o en el sufrimiento de la mujer, incluyendo las amenazas de realizar actos, coacción, o la privación arbitraria de libertad, que se produzcan en la vida pública o privada.

La violencia en la pareja, expresada en todas sus formas, es un DELITO que debe ser denunciado. Sin embargo, diversos estudios afirman que la mujer tarda una media de 7 a 10 años antes de formular la denuncia. En 1980 la Organización de las Naciones Unidas reconoció que **la violencia contra las mujeres es el crimen encubierto más frecuente en el mundo.**



## 13. EL CÍRCULO DE LA VIOLENCIA

Cuando ocurre repetidamente, la violencia se manifiesta en un proceso circular más o menos en el mismo orden.

### Fase de Agresión

- Se da algún tipo de maltrato.
- Físico, sexual, económico, social o psicológico-emocional.
- **Sentimientos en la mujer:** Miedo, odio, impotencia, soledad, dolor, desconcierto, vergüenza, enfado hacia sí misma.

### Fase de arrepentimiento y conciliación

- El agresor pide perdón, ya sea con palabras o con gestos.
- La víctima le perdona.
- **Sentimientos en la mujer:** Miedo, lástima, dolor, vergüenza, confusión, culpa, ilusión, recuperación de la confianza.

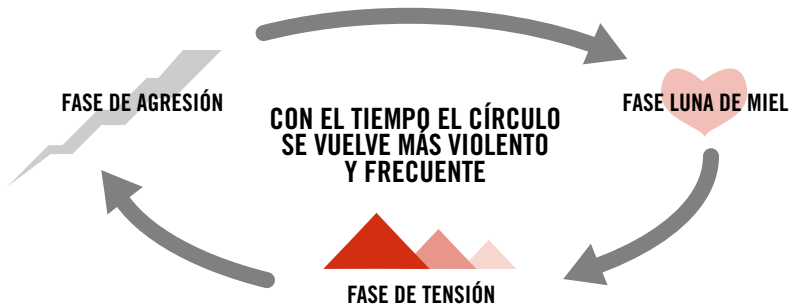
### Fase de tensión

- Comienzan las discusiones.
- En el ambiente familiar o de convivencia se vuelve a generar tensión.
- **Sentimientos en la mujer:** Angustia, ansiedad, miedo, desilusión, decepción.



### EL CÍRCULO DE LA VIOLENCIA

- Crece la intensidad.
- Decrece el intervalo de tiempo entre las fases, cada vez son más frecuentes.



Debemos entender la complejidad de las situaciones de violencia y saber que en muchas ocasiones, las relaciones con una pareja que te agrede se mantienen porque la persona que te agrede, es la misma persona que tiene al tiempo comportamientos de mimo y cariño. La interiorización de los Mitos del “Amor romántico”, las concepciones del matrimonio como un fin en sí mismo, como algo de por vida para lo bueno y para lo malo, las situaciones de dependencia emocional, la dependencia económica, el aislamiento social y familiar, la sutileza en las expresiones de violencia, tener hijos e hijas a cargo, son algunas causas que provocan que las relaciones de pareja, aunque sea violenta, se alarguen en el tiempo y no se rompan.

## 14. CAUSAS DE LA VIOLENCIA

### EXISTEN DIFERENTES TEORÍAS QUE EXPLICAN EL ORIGEN DE UNA RELACIÓN DE MALTRATO

De todas ellas, queremos señalar la que explica que **la verdadera causa de fondo, la raíz, el origen del acto delictivo es Sociocultural**, por ser la única que manifiesta la violencia como resultado de un problema estructural que atañe a todo el sistema: la desigualdad entre mujeres y hombres. La violencia de género, también denominada violencia contra las mujeres, es entendida como la consecuencia más extrema, exagerada y perversa de la desigualdad política, económica, social y cultural entre unas y otros. Es el resultado de un problema de género, de desequilibrio de poderes, que prioriza, sobrestima, visibiliza, concede prestigio y privilegios a uno de los géneros, el masculino, en detrimento del femenino, es decir, de las mujeres. Esta teoría explica que la violencia surge en una relación como fruto de todo un proceso en el que se van estableciendo roles diferenciados, una división sexual del trabajo, una distribución no equitativa de los tiempos y espacios, un desequilibrio del poder decisorio, etc.





## 15. MANIFESTACIONES DE LA VIOLENCIA

### Violencia Física

- Va desde el golpe hasta el asesinato.
- Produce daño corporal a través de golpes de diversa intensidad, con las manos, con objetos: empujones, patadas, puñetazos, palizas, mordeduras, tirones de pelo, escupitajos, quemaduras, cortes, intentos de estrangulamiento, etc. hasta el asesinato.
- La Mutilación Genital Femenina también es un claro ejemplo de violencia física contra las mujeres.

### Violencia económica

- Controla el dinero, le impide su acceso y conocer el patrimonio familiar, toma decisiones unilaterales, es decir, sin contar contigo, sobre su uso, se apodera de los bienes, le impide tener un trabajo asalariado, le asigna una cantidad y le exige justificación de los gastos realizados. La chantajea a cambio de asignarle el dinero que necesita.

### Violencia social - en entornos públicos

- Maltrato verbal en público, humillaciones, burlas, se muestra descortés con las amistades, con la familia de ella; la trata como una sirvienta en presencia de otras personas, seduce a otras mujeres en presencia de la pareja, etc.
- Control relaciones externas y actividades.
- Control de la documentación (pasaporte, permiso de residencia, etc.), reteniendo todos los documentos y acompañándola a todas las gestiones y trámites que la mujer necesite realizar, tomando las decisiones por ella.



### Violencia psicológica y/o emocional - en entornos privados

- Insultos, humillaciones, descalificaciones y burlas, críticas constantes, desprecios, comparaciones continuas con otras mujeres, vejaciones verbales, aislamiento emocional, amenazas de tipo económico o emocional, control de lo que dice, hace...Toma todas las decisiones importantes.
- Intimidación: provocándole miedo a través de miradas, gritos, gestos...
- Destrucción de objetos de valor sentimental, rompe y golpea objetos, destroza enseres, pertenencia de ella y maltrata a los animales domésticos.
- Amenaza con hacer daño a sus hijos e hijas.
- Chantajea y amenaza con devolverla al país de origen, si son inmigrantes.

### Violencia Sexual

- Desde la imposición de una relación sexual no deseada, de posturas, gestos, actos o formas de vestir, hasta el abuso y la violación sexual.
- Insultos y acusaciones durante las relaciones sexuales. Venganza, chantaje y amenazas si la mujer no quiere tener relaciones sexuales o realizar la práctica sexual que él demanda.
- Forzar a la mujer a mantener relaciones sexuales sin protección.



## 16. CONSECUENCIAS MÁS COMUNES DE LA VIOLENCIA

### Problemas físicos

- Dolores crónicos.
- Embarazos no deseados.
- Enfermedades de Transmisión Sexual.
- Lesiones y/o muerte.

### Problemas psicológicos

- Depresión, ansiedad, insomnio, trastornos de alimentación... suicidio.
- Estrés post-traumático.
- Abuso de alcohol, drogas.
- Baja autoestima y pérdida de la confianza en el entorno.
- Trauma para las y los hijos.

### Problemas sociales

- Incomunicación y aislamiento.
- Alto coste social: sanitario, policial, judicial, y servicios sociales.
- Pobreza.

## 17. RESPONDIENDO A FALSAS CREENCIAS

### 17.1. ALGUNOS MITOS Y FALSAS CREENCIAS SOBRE LA VIOLENCIA MACHISTA

- “Un hombre no maltrata porque sí, algo hace ella para provocarlo”.
- “Si una mujer es maltratada continuamente, la culpa es suya por seguir conviviendo con ese hombre”.
- “Si se tienen hijas/os, hay que aguantar los maltratos por el bien de las niñas y los niños”.
- “Hay que aguantar porque esto forma parte del matrimonio, de la vida en pareja.”
- “Los hombres que maltratan lo hacen porque tienen problemas con el alcohol u otras drogas”.
- “Los hombres que agreden a sus parejas están locos o tienen mucha presión del entorno”.
- “Lo que ocurre dentro de una pareja es un asunto privado; nadie tiene derecho a meterse”.
- “La violencia Machista es una pérdida momentánea de control”.
- “Los hombres que agreden a sus parejas son violentos por naturaleza”.
- “La violencia machista sólo ocurre en familias sin educación o que tienen pocos recursos económicos”.
- “La violencia Machista, sobre todo ocurre en familias de inmigrantes”



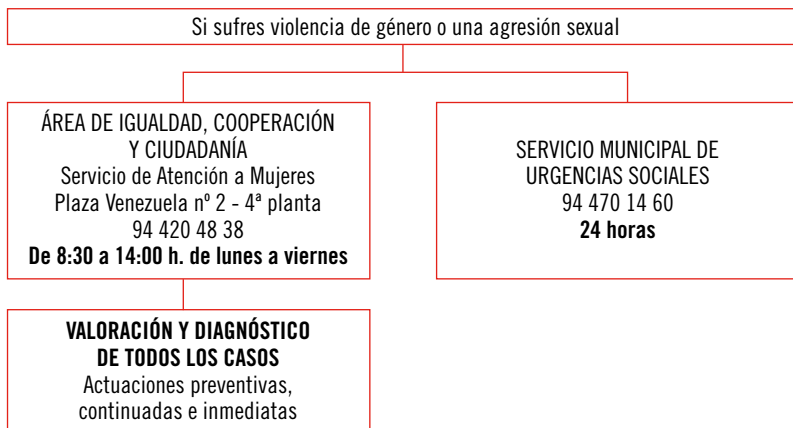
**18. INDICADORES PARA DETECTAR SI SUFRIMOS VIOLENCIA CON NUESTRA PAREJA**

- Cuando tu pareja te dice en muchas ocasiones que tu opinión no es importante.
- Cuando tu pareja muestra celos excesivos y controla tu móvil y tus relaciones sociales.
- Si tu pareja intenta aislarte de tus amigas y amigos, hermanas y hermanos, familiares, etc.
- Si tu pareja es excesivamente protectora contigo para hacerte dependiente de ella con respecto a muchas cosas y te dice que hace las cosas por tu bien y que sólo quiere ayudarte y cuidar de ti.
- Si tu pareja tiene baja autoestima, complejos e inseguridad que compensa desvalorizándote y lo utiliza para sentirse superior a ti.
- Si tu pareja se mete constantemente con tu cuerpo, con tu forma de vestir, tu forma de pensar, tus aficiones o te dice que estás gorda o flaca, que eres fea y que tienes que cambiar algo en ti.
- Si tu pareja de una forma constante te dice que tú no tienes ni idea de nada, que te calles, o te ridiculiza en público diciéndote: ¿qué sabrás tu de eso?, si habla en tu lugar y toma las decisiones por ti, etc.
- Si tu pareja siempre te impone cuándo quiere tener relaciones o te impone la postura al mantener relaciones sexuales.
- Si tu pareja te impone mantener relaciones sexuales sin preservativos.
- Cuando tu pareja tiene una actitud machista e irrespetuosa hacia las mujeres en general.
- Si las personas que te rodean (amigas y amigos, familia, conocidos y conocidas) te transmiten que no les gusta cómo te trata tu pareja a ti porque consideran que te falta al respeto.
- Si tu pareja te insulta, te empuja, te da cachetes, te pone miradas de indiferencia, aunque sea en pequeñas dosis.
- Si tu pareja ya te ha agredido física, sexual y psicológicamente anteriormente.

**SI TU RESPUESTA ES AFIRMATIVA PUESTO QUE VIVES ESTAS SITUACIONES DE UNA FORMA CONTINUADA, BUSCA SOLUCIÓN**

(En esta guía te damos la información necesaria para ello)

**19. QUÉ TIENES QUE HACER...**





### Pasos a dar:

1. Solicita una **ORDEN DE PROTECCIÓN** cuando hay riesgo y **DENUNCIA** en la Comisaría más cercana. Una Orden de Protección prohíbe a tu agresor acercarse o ponerse en contacto contigo de cualquier forma, incluyendo la imposibilidad de entrar en el domicilio familiar.
2. **ACUDE A UN CENTRO DE SALUD** y comenta al personal médico que has sido víctima de agresión para que haga un informe de la agresión sufrida.

### Además:

- Si sufres violencia de género y te encuentras en riesgo, es importante que sepas que hay **ALOJAMIENTO TEMPORAL DE URGENCIA** para garantizar tu seguridad.
- Debes saber que existen una serie de prestaciones sociales en materia de **VIVIENDA EN ALQUILER**, así como **AYUDAS ECONÓMICAS**; consúltalo en los Servicios Sociales de Base.
- **SI TIENES PROBLEMAS... LLÁMANOS**

**Policía Municipal 092 / 112**

**Servicio Municipal de Urgencias Sociales 94 470 14 60**

**Servicio Municipal de Atención a Mujeres 94 420 48 38**

**Servicio de Atención Telefónica 24 horas 900 840 111**

**¡ESTAMOS PARA AYUDARTE!**

## 20. CUESTIONES IMPORTANTES

Coméntaselo a amigas y familiares, a personas cercanas a ti. No lo mantengas en secreto. Es importante que te apoyes en otras personas para la búsqueda de soluciones.

Si eres víctima de violencia no te calles.

Recuerda que la denuncia te permitirá tener más derechos en otros recursos y servicios.

Tener relaciones sexuales sin protección te puede llevar a adquirir una enfermedad de transmisión sexual, a tener sida o a sufrir un embarazo no deseado.

Salir de la situación de violencia te va a proporcionar paz, bienestar y salud. Muchas mujeres ya han salido de esta situación y tú también puedes hacerlo.

Recuerda que la violencia es incompatible con una sexualidad sana.

SI HAS DECIDIDO DENUNCIAR, procura ir acompañada a la comisaría más cercana, de una persona de confianza. Si prefieres ir sola puedes hacerlo también. Es importante que sepas que si acudes a una comisaría policial en Bilbao, tanto si decides denunciar como si no, tienes derecho a:

1. Una asistencia jurídica por parte de una o un abogado del turno de oficio.
2. Una atención social por parte de una o un trabajador social.
3. Un servicio de traducción por parte de una o un intérprete.



## TELÉFONOS Y LUGARES DE INTERÉS PARA GARANTIZAR LOS DERECHOS DE LAS MUJERES

### 21. LAS MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DEBEN SABER QUE TIENEN DERECHO A:

- Información, asesoramiento y orientación en todo el proceso.
- Ayudas para cambio de residencia por motivos de seguridad.
- Protección de la dignidad e intimidad.
- Escolarización inmediata de los hijos e hijas en caso de cambio de residencia.
- Apoyo y acompañamiento profesional.
- Asistencia social integral.
- Orientación jurídica y Asesoramiento psicológico.
- Si tienes pareja de tu mismo sexo y sufres violencia tienes derecho a ser informada y atendida.

- Si eres extranjera, no tienes papeles y se dicta a tu favor una orden de protección o hay un informe favorable del Ministerio Fiscal se te puede autorizar a residir y trabajar de forma provisional.
- Si hay una sentencia que te reconoce como víctima de violencia se te concederá una autorización para residir y trabajar en España.

Para cualquier información llama al  
 Área de Igualdad, Cooperación y Ciudadanía 94 420 48 38

### 22. Y PUEDEN ACUDIR A:

- **ÁREA DE IGUALDAD, COOPERACIÓN Y CIUDADANÍA-SERVICIO DE ATENCIÓN A MUJERES (AYUNTAMIENTO DE BILBAO):** Para mujeres residentes en BILBAO. Plaza Venezuela nº 2 - 4ª planta. Tfno.: 94 420 48 38
- **SERVICIO DE LA MUJER (DIPUTACIÓN FORAL DE BIZKAIA):** Para mujeres residentes en el resto de Bizkaia. Camino Ugasko nº 3 - 2ª planta. Tfno.: 94 406 69 00
- **SERVICIO DE ORIENTACIÓN JURÍDICA (Abogadas y abogados del turno de oficio).** C/ Barroeta Aldamar nº 10 planta baja. Tfno.: 94 401 67 12
- **SERVICIO DE ASISTENCIA A LA VÍCTIMA (para mujeres que residen en Bizkaia).** C/ Ibáñez de Bilbao nº 5 planta baja. Tfno.: 900 400 028
- **SERVICIO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA 24 H.** Tfno.: 900 840 111
- **SERVICIO DE MEDIACIÓN FAMILIAR.** C/ Santutxu nº 69. Tfno.: 900 100 080

#### EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA:

- **MÓDULOS PSICO-SOCIALES (PARA PLANIFICACIÓN FAMILIAR, ASESORAMIENTO JURÍDICO, PSICOLÓGICO,...).**
- **MÓDULO AUZOLAN.** C/ La Naja nº 5 (esquina con la C/ Dos de Mayo). Tfno.: 94 416 36 22.
- **MÓDULO DEUSTO - SAN IGNACIO.** Plaza Aoiz s/n (Frente a correos). Tfno.: 94 475 94 72.
- **MÓDULO DE REKALDE.** Camino Villabaso nº 24. Tfno.: 94 444 98 59.



- **LOS CENTROS AMBULATORIOS** situados en tu propio municipio disponen de: ATENCIÓN PRIMARIA, ATENCIÓN ESPECIALIZADA (donde puedes solicitar Atención Ginecológica).
- **Dispones de Centros Ambulatorios las 24 horas.**  
Consulta tu Centro más cercano en el 944 203 020.
- **CONSEJO MÉDICO TELEFÓNICO DE OSAKIDETZA:** 944 203 020 (de 8:00 a 22:00 hs.).

#### **SERVICIOS SOCIALES DE BASE:**

---

Donde te proporcionan Asesoramiento y Apoyo ante cualquier problemática social. Hay siempre uno cercano a la zona de donde tú vives. En caso de no conocerlo, puedes llamar al Tfno.: 010 y pedir que te informen en el lugar donde se encuentra.

#### **URGENCIAS:**

---

- **SERVICIO MUNICIPAL DE URGENCIAS SOCIALES DE BILBAO** (Servicio de atención 24 horas). Alameda Mazarredo nº 22. Tfno.: 94 470 14 60.
- **JUZGADO DE GUARDIA.** C/ Ibáñez de Bilbao nº 4. Tfno.: 94 401 64 81.
- **POLICÍA MUNICIPAL DE BILBAO.** Tfno.: 092.
- **COORDINACIÓN DE URGENCIAS SOS DEIAK - BILBAO.** Tfno.: 112.

#### **OTROS:**

---

- **COMISIÓN ANTISIDA DE BIZKAIA.** C/ Bailén nº6. Tfno.: 94 416 00 55.

