



IV

Recomendaciones para la prevención de riesgos y reducción de daños asociados a prácticas sexuales y consumo de sustancias psicoactivas

Antes de tener sexo:

- Recuerde llevar siempre condones con usted, las sustancias suelen generar un efecto desinhibidor, es decir, generan que la persona actúe más espontáneamente y sin limitaciones, debido a esto podría involucrarse en relaciones sexuales aún si así no lo planeaba.



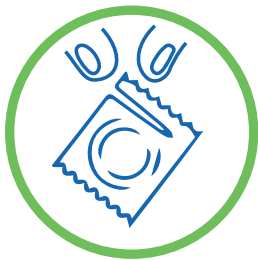
- Verifique la fecha de vencimiento de los condones.

- Asegúrese de que el empaque del condón tenga aire.
- Recuerde que todo acto sexual debe ser en común acuerdo entre las partes, cada persona debe elegir libre y conscientemente su participación o no. Tocar, rozar, besar, o cualquier interacción de tipo sexual requiere del consentimiento de la otra persona, de lo contrario es un delito penal.
- El hecho de que una persona le solicite, acepte o le ofrezca un trago, un pase, una dosis no significa que desee un intercambio sexual.

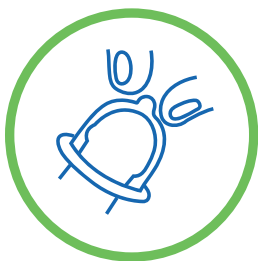
- Si sospecha que una persona está mostrando interés en mantener un contacto sexual con usted, pregunte y confirme, no asuma.
- Si no desea mantener relaciones sexuales, sea claro y contundente y diga NO.
- Asegúrese de que la persona con la que va a mantener un contacto sexual de cualquier tipo, sea una persona mayor de 18 años. En Costa Rica, mantener cualquier contacto sexual con personas menores de 18 años, es un delito penado por ley.

Durante el sexo:

- En todo tipo de contacto sexual (sexo oral, vaginal y anal), use condones y métodos de barrera, recuerde que hay condones masculinos y femeninos disponibles en la CCSS.



- Al abrir el condón hágalo con los dedos, no utilice los dientes, esta práctica puede romper el condón.



- Apriete con los dedos la punta del condón al colocarlo en la cabeza del pene y al desenrollarlo, esto evitará que quede aire adentro, lo que podría hacer que se rompa en el acto sexual.



- Asegúrese de que el condón se ajuste y esté bien colocado.
- Use un condón nuevo o una barrera de látex cada vez que tenga relaciones sexuales.
- No use condones masculinos y femeninos juntos.
- No tenga sexo oral si usted tiene cortadas o lesiones en su boca.
- Solamente use lubricantes a base de agua durante las relaciones sexuales. Los lubricantes a base de agua ayudan a prevenir úlceras o cortadas en la vagina, el pene y el ano. No use como lubricantes aceites, como por ejemplo aceite para bebés, ni cremas para manos con los condones de látex y de barrera. Estos podrían provocar que el condón se rompa.
- Tenga cuidado cuando tenga relaciones sexuales si usted tiene úlceras o cortadas abiertas, esto puede aumentar su riesgo de infecciones de transmisión sexual. Trate en la medida de lo posible que cualquier úlcera o cortada abierta en la zona genital, esté protegida durante las relaciones sexuales.
- Una vez que ha eyaculado retire el condón con cuidado de que no se derrame el semen y tomando distancia de la pareja, haga un nudo en el condón y deséchelo.
- Deseche el condón, tirándolo en un basurero, no lo deje en aceras, en la calle

o lotes, esto para evitar malos olores o que insectos se paren en el condón. En caso de tener a mano un papel o bolsa, envuelva el condón para desecharlo.

Después del sexo:

- En caso de que el condón se rompa, se filtre el semen, o se salga de lugar durante la relación sexual, es importante consultar a un servicio de salud lo más pronto posible ya que ahí pueden valorarle y brindarle en caso necesario medicación para evitar un embarazo, un contagio por VIH u otra enfermedad de transmisión sexual.
 - Si nota llagas o cualquier tipo de lesión en su pene, vulva, zona anal o en la piel a su alrededor u otra sintomatología asociada a alguna ITS debe acudir a una organización de la sociedad civil o un servicio de salud para recibir la orientación o atención requerida (Ver anexo 1).
 - Realícese pruebas para la detección de infecciones de transmisión sexual, al menos una vez al año; pero si tiene alguna sintomatología o mantiene relaciones sexuales sin protección y con diferentes parejas, puede hacer las pruebas de manera más continua o cuando lo considere necesario, las pruebas son gratuitas y confidenciales.
 - De ser posible obtener la vacuna para hepatitis A y B, no dude en vacunarse
- Si usted es una persona nacional o extranjera portadora de alguna de las siguientes enfermedades de transmisión sexual: VIH, sífilis, infección gonocócica, linfogranuloma venéreo, clamidiasis, chancro blando, granuloma inguinal, tricomoniasis, infección anogenital debida al virus del herpes, tienen el derecho de recibir la atención médica y los tratamientos requeridos para tal fin en la CCSS, aun si no cuenta con aseguramiento. (Art. 1º. Directriz No 037-s).
 - Ante cualquier duda o consulta que tenga relacionada a las ITS, acérquese a algún servicio de salud u organización de la sociedad civil para recibir orientación, información y acompañamiento.
 - Si usted tiene conocimiento de que es portadora de una enfermedad infecto contagiosa, que implica grave riesgo para la vida, la integridad física o la salud, está en la obligación de informar a la persona con quien mantenga relaciones sexuales o cuando comparta objetos invasivos, cortantes o de punción (agujas), esto de acuerdo a la normativa nacional vigente. (Art. 271. Código Penal).