

Dibujando Tu salud sexual

¡Quiérete!, ¡Cuídate!



Esta guía está editada por:

Plena inclusión Comunidad Valenciana



Esta guía la han financiado:

**Ministerio Sanidad, Política Social e Igualdad
Fundación ONCE**



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Fundación ONCE

La coordinación técnica de textos y contenidos la han hecho:

- **Juan Fco Fernández Hernández,**
*formador en Diversidad Sexual
Plena Inclusión Comunidad Valenciana.*
- **Noemi Soriano García,**
*responsable del área de Exclusión Social
de Plena inclusión Comunidad Valenciana.*

La adaptación y validación a lectura fácil la ha hecho:

Cooperativa Altavoz



Ilustraciones y pictogramas:

- **Sergio Palau**
*Procedencia: ARASAAC
Licencia: CC (BY-NC-SA)*
- **Joan Rico**
- **Banco de imágenes 123rf**

Diseño y Maquetación:

mindthebrand



¿Qué es este documento?

Este documento es una guía sobre salud sexual.

Es una guía para personas con discapacidad intelectual.

En esta guía vamos a hablar de:

- El cuerpo de los hombres y de las mujeres.
- Cómo saber cuándo estás sano o sana y cuándo ir a tu médico o médica.
- Qué es la salud sexual y la importancia de la higiene.
- Embarazos.
- Infecciones relacionadas con tu sexualidad.

Anímate a leerla y comentarla con las personas cercanas.

La información es la mejor forma de protegerte.

¡Pierde el miedo a hablar de sexualidad!



Nota para familiares y profesionales de personas con discapacidad

Llevamos 2 años dando Educación Sexual y Afectiva a personas con discapacidad intelectual. Trabajando desde la perspectiva de género y la diversidad sexual.

Esta educación forma parte del Programa de Exclusión Social de Plena Inclusión Comunidad Valenciana.

Durante nuestro trabajo, hemos podido comprobar que las personas con discapacidad intelectual tienen relaciones afectivas y sexuales como el resto de la población.

Se cuestionan su orientación sexual, padecen infecciones de transmisión sexual y se preocupan por los embarazos no deseados como las demás personas.

Sin embargo, se encuentran con muchas barreras que les impiden acceder a su derecho a la salud sexual y las convierten en personas discriminadas.



Las barreras que se encuentran las personas con discapacidad intelectual pueden ser:

- **Físicas.**

Se les considera niños y niñas
y no se les facilita autonomía necesaria
para ir a los centros de salud
o hablar con profesionales con la intimidad necesaria.

- **De comunicación.**

Desconocen el vocabulario correcto
y tienen dificultades para hacerse entender.

- **De información.**

Falta información accesible para las personas
y a las y los profesionales les falta información
sobre sus necesidades.

Muchas barreras tienen que ver
con la actitud de la sociedad
hacia las personas con discapacidad intelectual.

Hemos editado esta guía por todo esto.

En 2014 presentamos la guía:

“Dibujando la sexualidad de las personas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo: una cuestión de derechos.”

Esta guía estaba dirigida a familiares, profesionales
y a la sociedad en general.

La guía que hacemos ahora,
está dirigida a personas con discapacidad intelectual.
Pero queremos que sirva para hablar en familia.
Leerla y usarla para romper mitos y barreras.

Dibujando Tu salud sexual

¡Quiérete!, ¡Cuídate!

Índice

¿Qué es la salud sexual?	08
Derechos y obligaciones sexuales	09
Órganos sexuales femeninos	10
Órganos sexuales masculinos.....	11
Higiene de los órganos sexuales femeninos	12
Higiene de los órganos sexuales masculinos	13
La autoexploración.....	14
¿Qué es una práctica sexual?	17
Riesgos de las prácticas sexuales	19
¿Qué hacer ante un Embarazo no deseado?	20
Infecciones de transmisión sexual.....	21
¿Cómo sé si lo que hago es peligroso?	25
¡Protégete!	26
Actividades y juegos	29
Soluciones de las actividades.....	33
¿Dónde puedo informarme?	34

¿Qué es la salud sexual?

La salud sexual es entender y estar a gusto con tu sexualidad.

Tiene que ver con:

- evitar infecciones, **disfunciones** o **incapacidades**,
- que tu cuerpo y tu mente se sientan bien
- y que tus relaciones sean adecuadas.

Tener salud sexual significa:

- Entender que la sexualidad es una parte de la vida y que los comportamientos sexuales son muchos.
- Tener información sobre salud sexual, educación sexual y atención sexual.
- Prevenir embarazos no deseados **e infecciones de transmisión sexual.**
- Buscar atención y tratamiento médico cuando no puedes prevenir embarazos o infecciones.
- Disfrutar del placer sexual y la intimidad, cuando lo desees, de forma adecuada.
- Poder hablar sobre salud sexual con otras personas como tu pareja o profesionales de la salud.
- Reconocer y respetar tus derechos sexuales y los derechos sexuales de otras personas.



Sexualidad:

Es una parte importante de las personas durante toda su vida.

Abarca el deseo sexual, el placer, las orientaciones sexuales, la intimidad.

Disfunciones:

Es cuando un órgano o una parte de tu cuerpo no funciona adecuadamente.

Incapacidades:

Es cuando te falta capacidad para hacer o aprender algo.

Infecciones de transmisión sexual:

Son infecciones que se transmiten en las relaciones sexuales.

Derechos y obligaciones sexuales

Tienes derechos sexuales y también tienes obligaciones.

Tus derechos son:

- Recibir información, ayuda y preparación sobre sexualidad.
- Ser responsable de tus decisiones.
- Conocer tu cuerpo y disfrutar de él.
- Tu cuerpo es sólo tuyo.
- Tener intimidad.
- Expresar tu sexualidad y ser aceptado y aceptada.

Tus obligaciones son:

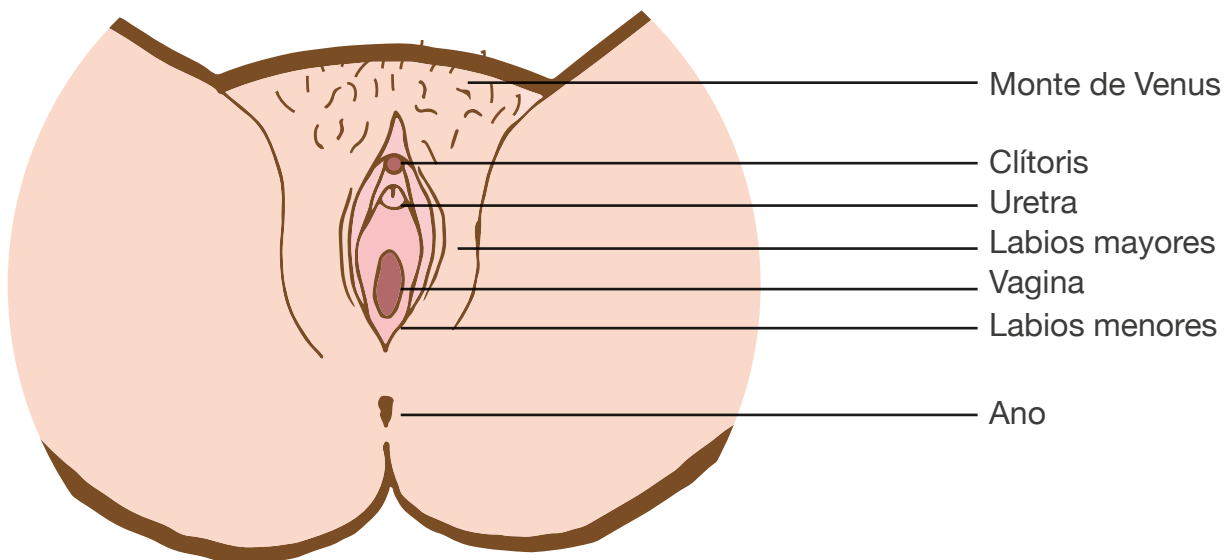
- Ser responsable de tus decisiones.
- Respetar la intimidad de otras personas.
- Cumplir las normas de convivencia.
- Respetar los derechos de las demás personas.



Órganos sexuales femeninos

Los órganos sexuales femeninos son:

- El orificio vaginal.
Es la entrada a la vagina.
- El clítoris.
Es una pequeña bolita
Con muchas terminaciones nerviosas
Y que produce mucho placer sexual.
- Los labios mayores y menores.
Son los pliegues de piel que rodean al orificio vaginal.
- El monte de venus.
Es la parte externa de la vagina
que está llena de pelo.



Órganos sexuales masculinos

Los órganos sexuales masculinos son:

- El pene.
Sirve para orinar y **eyacula** semen.
Se pone rígido cuando se excita
y puede penetrar la vagina o el ano.
- El glande.
Es la cabeza del pene.
Tiene muchas terminaciones nerviosas
y es muy sensible.
- Prepucio.
Es la piel que cubre el pene.
Cuando el hombre tiene una erección,
el prepucio se retira y deja el glande descubierto.
Si esto no ocurre, debes ir a tu médico o médica.
- Escroto.
Son los sacos de piel que sostienen los **testículos**
y los protegen. Mantienen la temperatura
para que los espermatozoides puedan vivir.

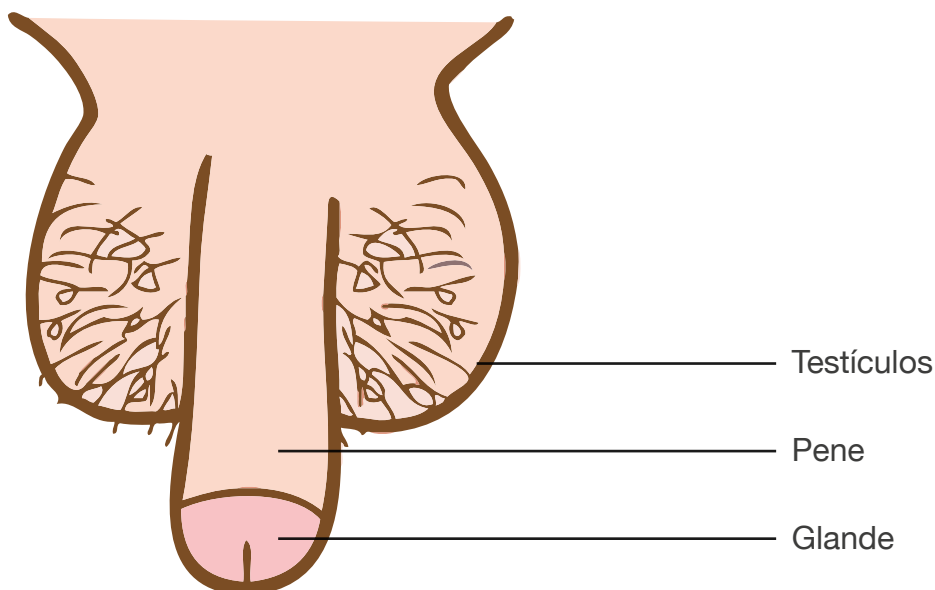


Eyacula:

Cuando el hombre llega al orgasmo expulsa semen, A esto lo llamamos eyacular.

Testículos:

Son las glándulas que producen los espermatozoides.

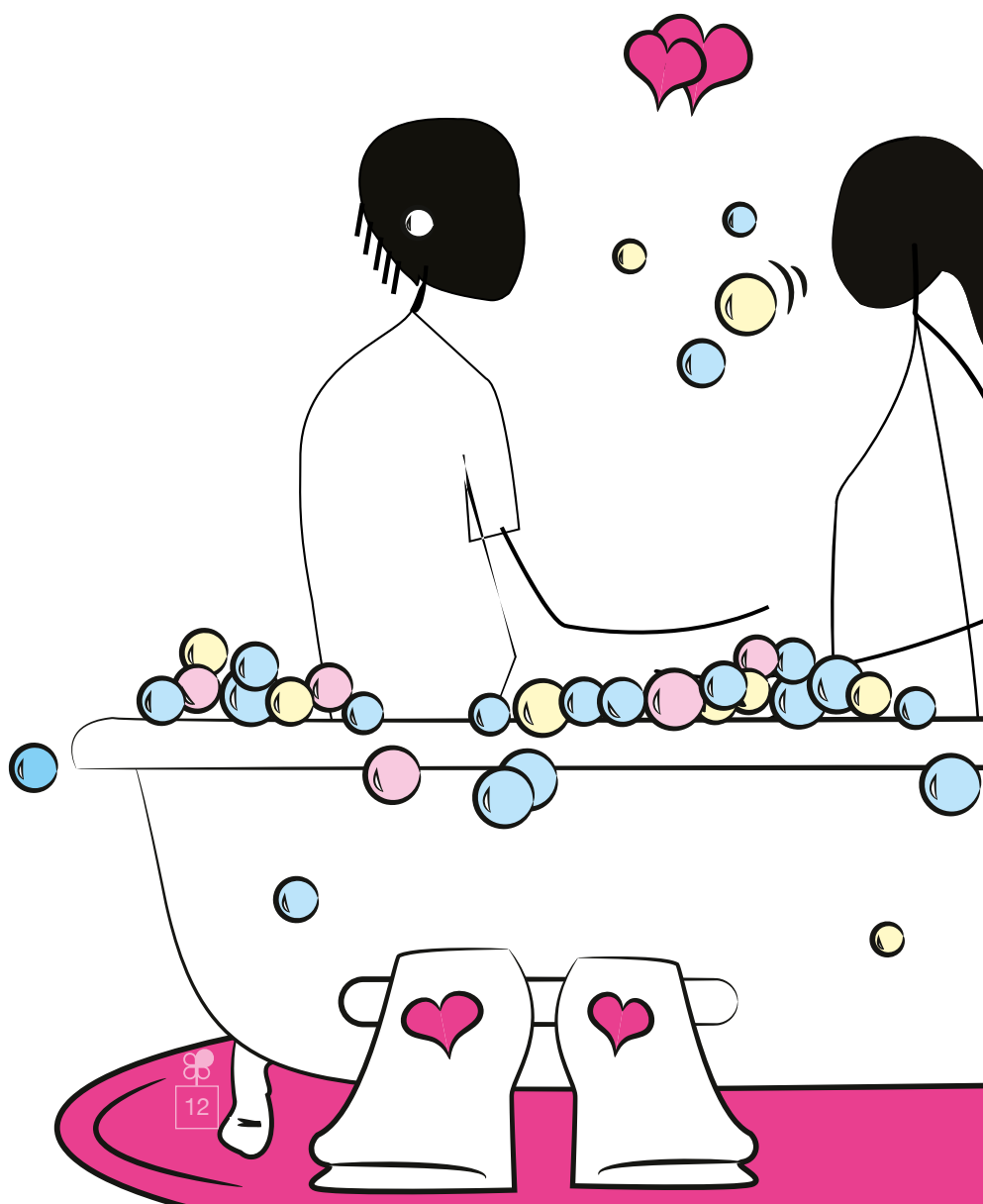


Higiene de los órganos sexuales femeninos

Llamamos vulva a todos los órganos sexuales femeninos juntos.

Para lavar bien la vulva,
separa los labios mayores con una mano
y con la otra mano limpia los demás genitales externos
con agua y jabón neutro.

Báñate o dúchate a diario
para tener una higiene adecuada.



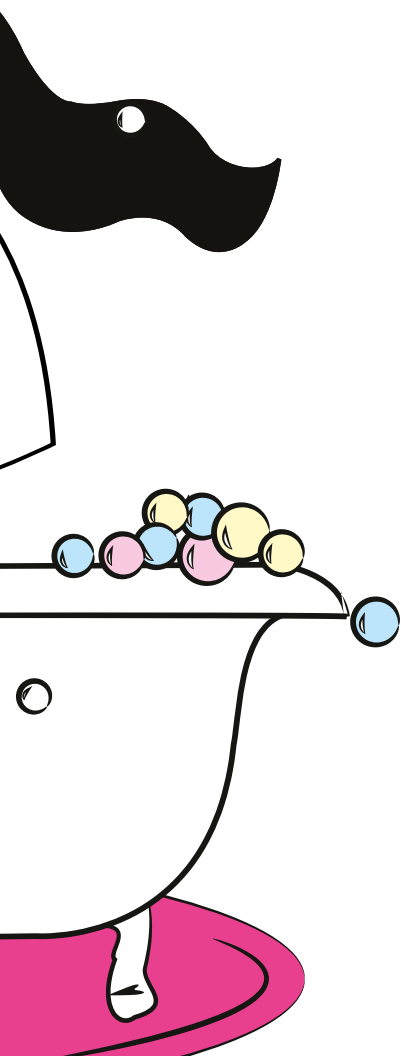
Higiene de los órganos sexuales masculinos

Para lavar bien el pene,
Retira el prepucio que cubre el glande
y enjabónalo muy bien.

Así quitarás el esmegma
y evitarás irritaciones e infecciones.

Si te hicieron la circuncisión,
sólo tienes que lavar tu pene con agua y jabón.

Báñate o dúchate a diario
para tener una higiene adecuada.



Esmegma:

Es una pequeña grasa
que se produce en el
prepucio.

Circuncisión:

Pequeña operación
que quita un poco de
prepucio y deja el glande
al descubierto.

La autoexploración

Autoexplorar es explorar tu cuerpo tú sola o solo.
Con la autoexploración evitas problemas de salud
y te cuidas

Hay varios órganos que puedes autoexplorar.
Estos son:

Si eres hombre:

Testículos.

Toca tus testículos con suavidad
y busca bolitas o bultos que no duelen.

La autoexploración de los testículos
sirve para detectar el cáncer testicular.

El cáncer testicular se puede curar con facilidad
si se detecta a tiempo.

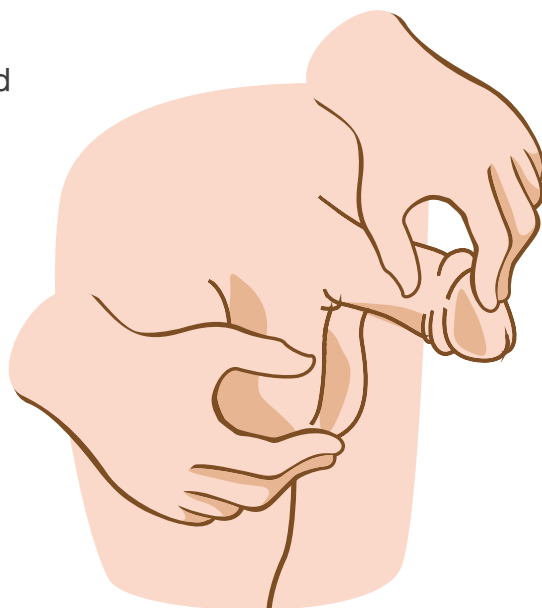
Si tienes entre 15 y 35 años,
tienes más posibilidades de tenerlo.

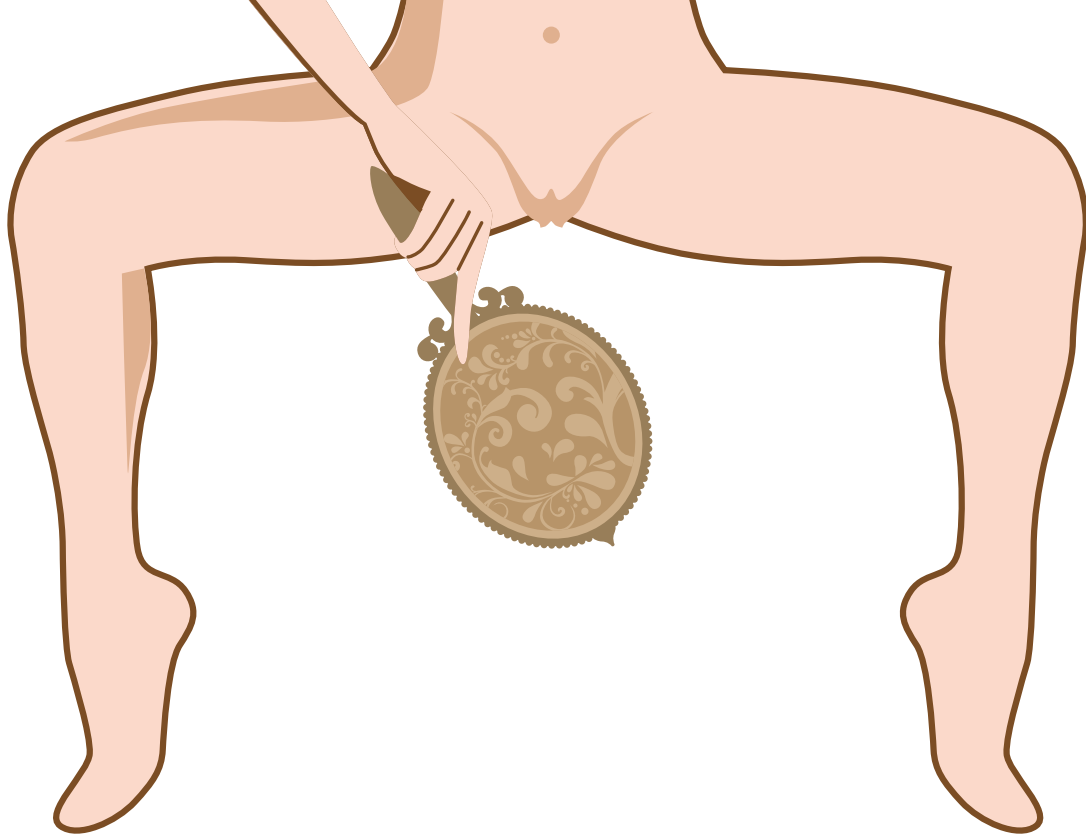
Pene.

Toca el pene y observa el glande
y el agujero por donde sale el pis.

Observa si tu pene expulsa líquidos
que no tiene que expulsar.

Aparta el prepucio y busca heridas o bultos.
Observa si hay cambios de color o textura en la piel.
Separa con los dedos el pelo de tus genitales.
Observa si encuentras algo distinto.





Si eres mujer:

Vulva.

Lava bien tus manos para evitar una infección.

Siéntate en el borde de una silla con las piernas abiertas.

Coloca un espejito de mano en el suelo y podrás ver tu vulva.

Abre la vulva con los dedos y observa su color, su olor y su textura.

Mira si el flujo es transparente o coloreado, si es muy líquido o espeso.

Recorre con los dedos los labios mayores y menores. Busca bultitos y puntos dolorosos.

Los cambios en el color, la textura y el olor de la vulva pueden ser síntomas de alguna enfermedad.

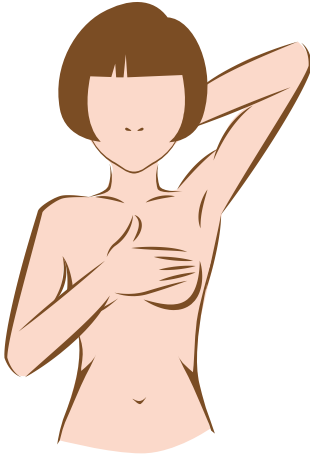
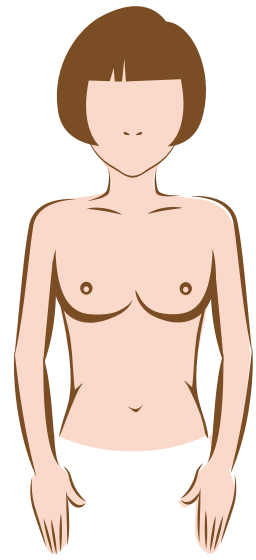
Senos.

Los senos son los pechos de las mujeres.

Ponte delante de un espejo.

Deja los brazos caídos y gira el cuerpo hacia los lados.

Observa si hay bultos en la piel y en los pezones.



Si observas bultos, zonas enrojecidas o piel de naranja, tienes que ir a tu médico o médica.

Luego levanta los brazos.

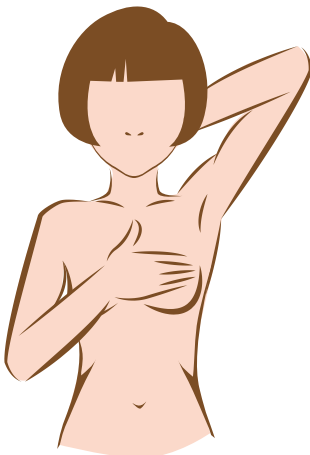
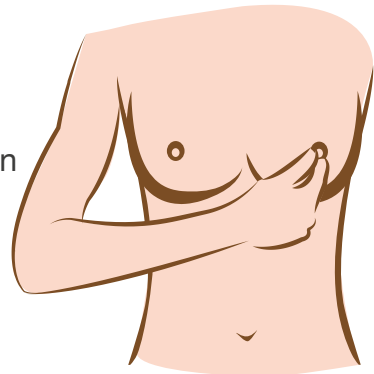
Comprueba que la silueta de tus senos se parece y que se mueven de la misma manera.

Toca un pecho con la mano contraria

y luego el otro con la otra mano.

Haz círculos con tus dedos desde fuera hacia el pezón y busca bultos o bolitas.

Aprieta los pezones con suavidad y comprueba si sale líquido.



Revisa los sobacos también.

Las primeras veces,

busca ayuda de una persona con experiencia que te enseñe.

Haz la exploración 7 días después de tener la regla, para que tus senos no estén hinchados ni sensibles.

Empieza a autoexplorarte a los 18 años.

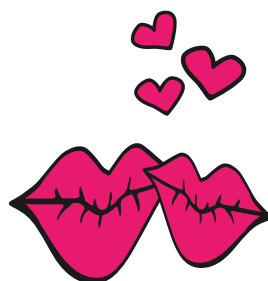
Hazlo una vez al mes.

¿Qué es una práctica sexual?

Mucha gente piensa que las prácticas sexuales solo son cuando un hombre mete el pene en la vagina de una mujer.
¡Gran error!

Las prácticas sexuales se pueden disfrutar
A solas o con otra persona.
Puede usarse el pene o la vagina, o no.

Hay muchas prácticas sexuales diferentes.
Podemos clasificar las prácticas sexuales
en 4 tipos, que son:

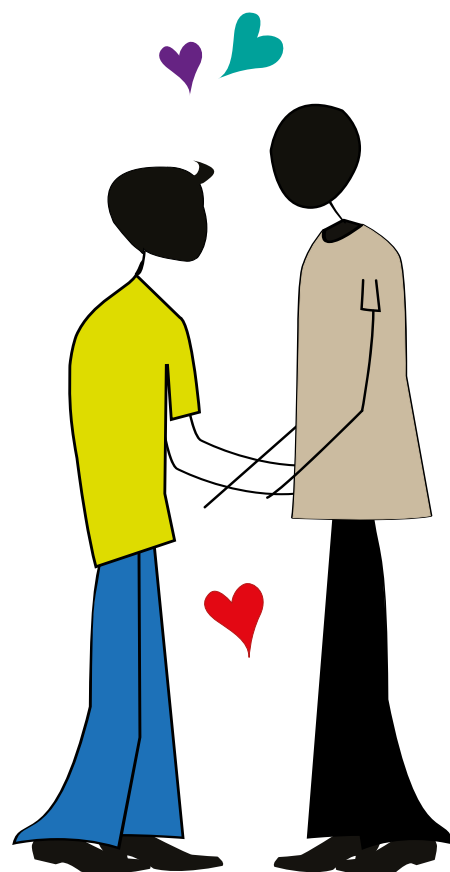


1. Magreos.

Son los besos, las caricias o los abrazos.
Puedes disfrutar sólo de magreos
o seguir con otras prácticas después.
Son muy placenteros
¡y no tienen casi riesgos para la salud!

2. Masturbación.

Es dar placer sexual tocando los genitales.
Puedes masturbarte tú solo o sola
o puedes masturbar a otra persona.
No tiene ningún peligro,
pero debes tener las manos y los genitales limpios.
Si te duele, significa que estás haciendo algo mal.
Ten cuidado para no hacer daño
cuando masturbes a otra persona.



3. Sexo oral.

Es dar placer sexual a otra persona tocando sus genitales con tu lengua y tu boca.

Es una práctica que necesita mucha confianza entre las personas que lo hacen.

No le gusta a todo el mundo.

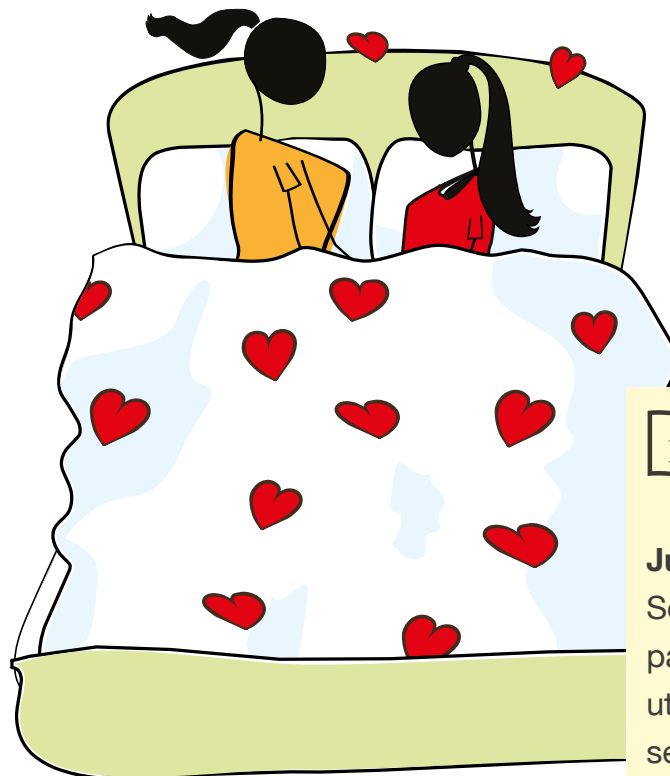
Hay que tomar precauciones porque tiene riesgos.

4. Penetración.

Es meter el pene o un juguete sexual en la vagina o en el ano de otra persona.

Hay que tomar precauciones porque tiene muchos riesgos para la salud.

Recomendamos hacerlo con alguien que te guste mucho y te dé confianza.



Juguete sexual:

Son objetos preparados para la penetración y para utilizar en tus relaciones sexuales.

Riesgos de las prácticas sexuales

Algunas prácticas sexuales tienen riesgos y otras no.

Los riesgos para la salud son:

- Las infecciones de transmisión sexual.
Hablaemos de ellas mas adelante.

- Los embarazos no deseados.
Una mujer se puede quedar embarazada cuando un hombre eyacula en su vagina.

Si una mujer lleva más de un mes sin la regla, puede estar embarazada.

Para saber si tú o alguien que conoces está embarazada, compra un test de embarazo en la farmacia.

La única manera de evitar los embarazos no deseados es utilizar **métodos anticonceptivos**.

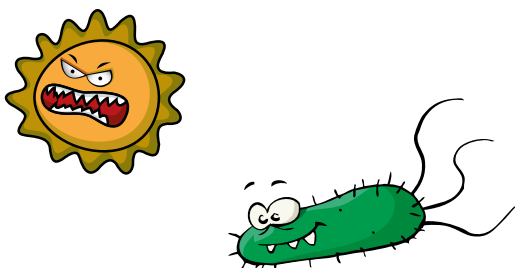
Te los explicamos más adelante

A veces el método anticonceptivo falla.

Por ejemplo, el condón se rompe.

Cuando no usas método anticonceptivo o el condón se rompe, puedes tomar la píldora del día después.

La píldora del día después es una pastilla que tiene muchos efectos secundarios.



Métodos anticonceptivos:

Son formas de protegerte.
Como el condón
o la píldora anticonceptiva.

¿Qué hacer ante un Embarazo no deseado?

Ante un embarazo no deseado tienes 2 alternativas:

1. Abortar.

El aborto es una intervención médica, una operación para interrumpir el embarazo.

Tiene riesgos para la salud porque todas las operaciones tienen riesgos.

2. Continuar con el embarazo.

Si continúas con el embarazo serás madre o padre.

Ser madre o padre es una decisión difícil, tienes que estar preparada o preparado.

Piensa si:

- ¿Conoces las consecuencias de tener una hija o hijo?
- ¿Puedes mantenerle?
- ¿Tienes apoyo de tu familia?
- ¿Eres lo bastante responsable?



Infecciones de transmisión sexual

Hay muchas infecciones de transmisión sexual. Todas se transmiten al tener relaciones sexuales y presentan **síntomas** que puedes reconocer.

El preservativo es la única manera de evitar las infecciones de transmisión sexual.

Podemos dividirlos en 4 tipos.

1. Bacterias.
2. Virus.
3. Parásitos.
4. Hongos.

A continuación te explicamos cada uno de ellos:



Síntomas:

Son cambios en tu cuerpo o en tu comportamiento que te indican que estás enfermo o enferma. Por ejemplo, la fiebre.

1. Bacterias.

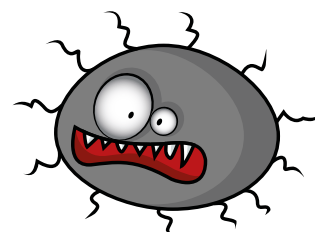
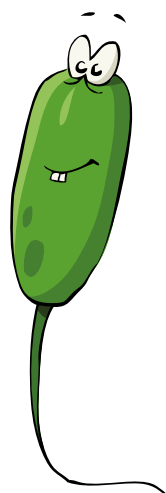
Las bacterias son seres vivos muy pequeños que pueden vivir en casi todos los sitios del planeta.

La mayoría de bacterias no son peligrosas. Incluso, algunas nos benefician.

Como la flora intestinal, que son bacterias que ayudan a nuestra digestión.

Pero algunas provocan infecciones.

Las infecciones provocadas por bacterias se curan con antibióticos.



Las infecciones de transmisión sexual más comunes provocadas por bacterias son:

La sífilis:

Sus síntomas son parecidos a los de la gripe al principio, luego aparecen heridas.

Si la sífilis no se trata puede provocar la muerte.

Te puedes infectar con sexo oral, con penetración vaginal o anal y por tocar la piel de una persona infectada.

La Clamidia:

Sus síntomas son distintos para mujeres y hombres.

Para las mujeres son demasiado flujo y sangrar cuando no tienes la regla.

Para los hombres son dolor y un líquido blanco en el pene.

Te puedes infectar con sexo oral y con penetración vaginal o anal.

La Gonorrea:

Sus síntomas son ardor, flujo en el ano, líquido blanco o amarillo en el pene, flujo amarillo en la vagina y la vagina irritada.

Te puedes infectar con sexo oral.

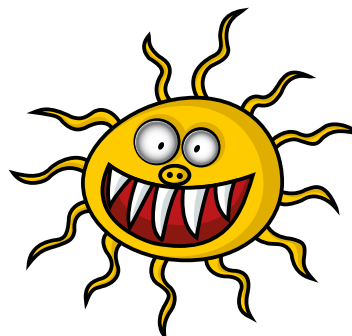
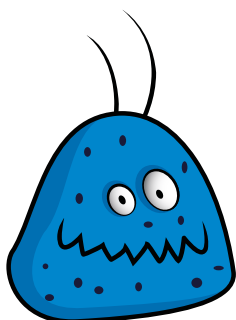
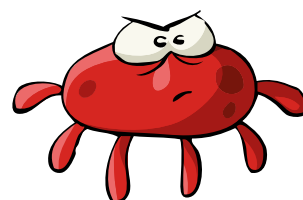
2. Virus.

Los virus son seres vivos muy pequeños que necesitan vivir dentro de una célula y hacen daño a las personas que infectan.

Los virus no se pueden eliminar.

Podemos eliminar los síntomas que provocan.

Los síntomas se eliminan con medicamentos.



Los virus más comunes
que se transmiten por relaciones sexuales son:

El papiloma:

Sus síntomas son verrugas en los genitales o en el ano
y malestar en los genitales.

Las verrugas se tratan con cremas o se extirpan.

Te puedes infectar con sexo oral o penetración vaginal o anal.

El virus del VIH:

El virus del VIH es el que provoca sida.

Si no se trata, el VIH debilita tanto tus defensas
que entras en fase sida y puedes morir.

El VIH no siempre provoca sida.

Sus síntomas no son inmediatos.

No hay cura.

Te puedes infectar con la penetración sin preservativo
o por compartir jeringuillas infectadas



El herpes genital:

Sus síntomas son heridas dolorosas en la vagina o el pene.

Las heridas se tratan con cremas.

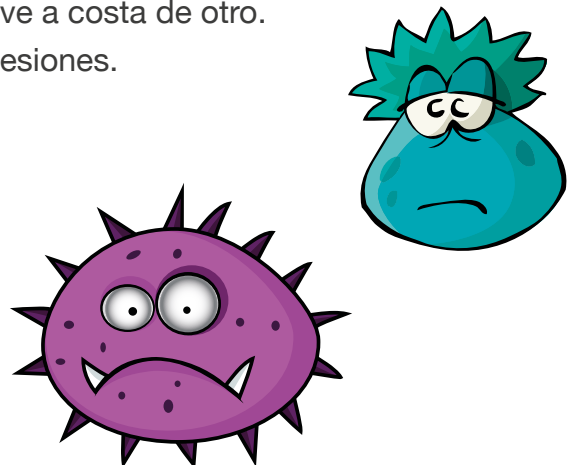
Te pueden infectar con la penetración.

3. Parásitos.

Un parásito es un ser vivo que se alimenta y vive a costa de otro.

La mayoría de veces puede producir daños o lesiones.

La sarna y las ladillas son parásitos.



Sarna:

Sus síntomas son picor de la piel, irritación y heridas porque te rascas.



Se cura con cremas.

Hay que lavar la ropa, las sábanas y las toallas con agua muy caliente.

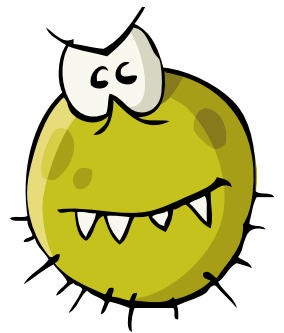
Puedes coger sarna con contacto físico cercano o sexual.

Ladillas:

Sus síntomas son inflamación de la piel y picor.

Se cura con champús especiales.

Puedes coger ladillas con el contacto físico y compartiendo ropa o toallas.

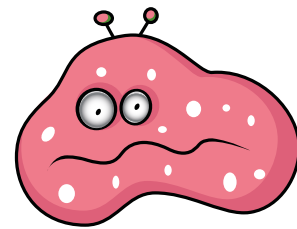


4. Hongos.

Los hongos son grupos de seres vivos que pueden desarrollarse sobre cualquier medio. Pueden hacerlo en los bosques y en las ciudades.

Algunos crecen sobre otros seres vivos y producen infecciones y la muerte.

Un hongo de transmisión sexual es el hongo cándida.



Hongo cándida:

Produce la enfermedad candidiasis.

Los síntomas de la candidiasis son enrojecimiento y picor muy fuerte con ardores.

Se cura con cremas, **óvulos vaginales** y pastillas.

Puedes coger candidiasis con la penetración vaginal o anal, el sexo oral o con tocamientos con los dedos.



Óvulos vaginales:

Son un medicamento que se aplica dentro de la vagina.

¿Cómo sé si lo que hago es peligroso?



En las prácticas sexuales, lo que haces no es peligroso.
Lo peligroso puede ser con qué parte del cuerpo lo haces.



Para poder tener una infección de transmisión sexual
tiene que haber una fuente de peligro.
Por ejemplo, otra persona o ropa que esté infectada.



Y además la infección tiene que entrar en el cuerpo
a través de la vagina, el pene, el ano o la boca.
Recordar las entradas al cuerpo humano
te ayudará a controlar el riesgo que corres.



La mayoría de infecciones de transmisión sexual
tienen síntomas como picor, granos o verrugas
y cambios en el color de la piel.

Para recordar esto mejor,
puedes memorizar esta poesía:

*Si te pica, te escuece,
te salen granos
o ves cambios de color,
acude cuanto antes a tu doctora o doctor.*



Para evitar embarazos no deseados
debes usar métodos anticonceptivos.

Recuerda que el preservativo es la única manera
de evitar infecciones de transmisión sexual.

¡Protégete!

Las prácticas sexuales pueden tener riesgos para tu salud.
No te asustes, puedes prevenirlos y evitarlos de forma sencilla.

A continuación, te explicamos algunos métodos
para evitar infecciones de transmisión sexual
y embarazos no deseados.

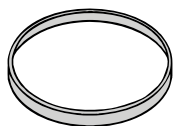


Preservativo masculino o condón.

Es una funda de plástico fino.
Se pone en el pene cuando está en erección.
No deja que el semen entre en la vagina.
Evita el embarazo.
Protege de las infecciones de transmisión sexual.
Es de un solo uso.

Preservativo femenino.

El preservativo femenino es una manga de plástico fino.
La mujer lo coloca dentro de su vagina.
No deja que el semen entre en la vagina.
Evita el embarazo.
Protege de las infecciones de transmisión sexual.
Es de un solo uso.



Anillo vaginal.

Es un aro de plástico que usan las mujeres.
Evita el embarazo.
Es un medicamento.

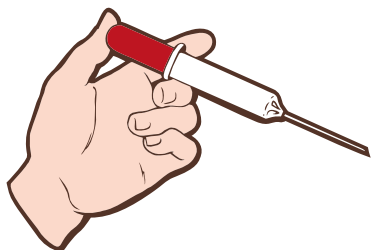
Parche.

Es un medicamento.
Las mujeres se pegan el parche en la piel.
Evita el embarazo.



Píldora.

Es un medicamento.
Lo toman las mujeres.
Evita el embarazo.

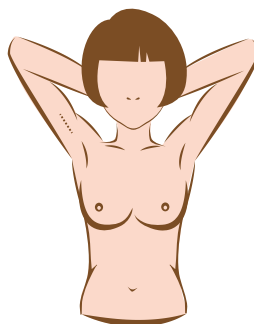


Inyectable.

Es un medicamento.
Lo usan las mujeres.
Evita el embarazo.
Lo pone el médico o la médica.

Implante.

Es un medicamento.
Evita el embarazo.
Se pone debajo de la piel de las mujeres.
Lo pone el médico o la médica.

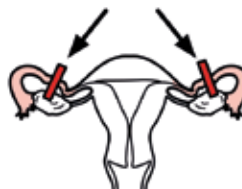


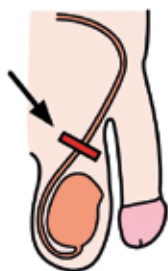
DIU.

Es un objeto pequeño.
Se coloca en el útero de la mujer.
Evita el embarazo.
Lo pone y lo quita el médico o la médica.

Ligadura de trompas.

Es una operación para toda la vida.
Se la hacen las mujeres.
Evita el embarazo.
Después de la operación,
las mujeres ya no podrán quedarse embarazadas nunca.





Vasectomía.

Es una operación para toda la vida.

Se la hacen los hombres.

Evita el embarazo.

Después de la operación,
el hombre no podrá dejar embarazada a una mujer nunca.

Píldora del día después.

Es un medicamento.

Las mujeres se la toman para evitar un embarazo.

Es un método de emergencia.

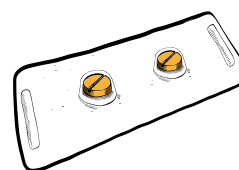
Se usa cuando has usado el método anticonceptivo mal
o no lo has usado.

Se puede tomar hasta 3 días después de la relación sexual.

Si te la tomas pronto funciona mejor.

Se consigue en farmacias

o en centros de salud sexual y reproductiva.



¡Recuerda!

Todos estos métodos anticonceptivos evitan el embarazo,
pero sólo el preservativo masculino y femenino
protegen de las infecciones de transmisión sexual.

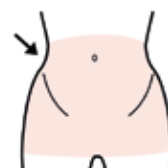
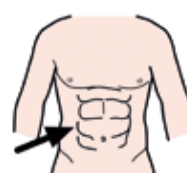
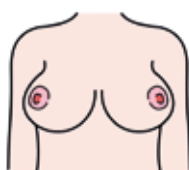
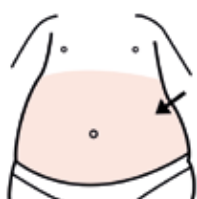
Te recomendamos que visites a tu médico o médica
y le comentes tus dudas,
para que te ayude a decidir qué método te conviene más.



Actividades y juegos

Actividad 1.

Rodea las partes del cuerpo que debes recordar para saber si una práctica sexual tiene riesgos.



Actividad 2.

Explica si las siguientes situaciones tienen riesgos:

Situación 1.

Andrea y Pablo son pareja.

Ayer quedaron para cenar.

Después se besaron, se acariciaron

y Pablo introdujo su pene en la vagina de Andrea.

Pablo tiene hecha la vasectomía

pero Andrea está preocupada.

¿Debe Andrea estar preocupada?

¿Qué le dirías a Andrea?

Recuerda las partes del cuerpo y sus peligros.



Situación 2.

Marcos es homosexual.

Ha conocido a Darío en su centro ocupacional.

Darío es un chico muy guapo y simpático.

Marcos y Darío se han besado y acariciado.

Marcos está preocupado

porque la gente dice que puede tener el VIH.

¿Qué dirías a Marcos?

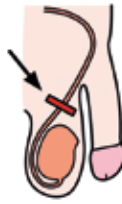
Actividad 3.

Una amiga te pregunta cuál es el mejor método para evitar infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados.

Tu amiga tiene dudas entre:



Pastillas



Vasectomía



Condón

Comenta para que sirve cada uno y recomiéndale el que consideres mejor.

Actividad 4.

Une el método de protección con el riesgo del que te protege. Usa flechas.

Condón

Inyectable

Ligadura de trompas

Pastillas

Infecciones de transmisión sexual

Embarazo no deseado

Actividad 5.

Completa los huecos:

Si te _____, te escuece,

te salen _____

o ves cambios de _____

acude cuanto antes a tu _____



pica

asustas

importa

arrugas

flores

granos

humor

color

sabor

amiga

doctora o doctor

policía

Soluciones de las actividades

Actividad 1.

Boca, pene, vulva y ano.

Actividad 2.

Situación 1.

No debe preocuparse de embarazos

Debe preocuparse por las infecciones

Acude a tu médica o médico.

Situación 2.

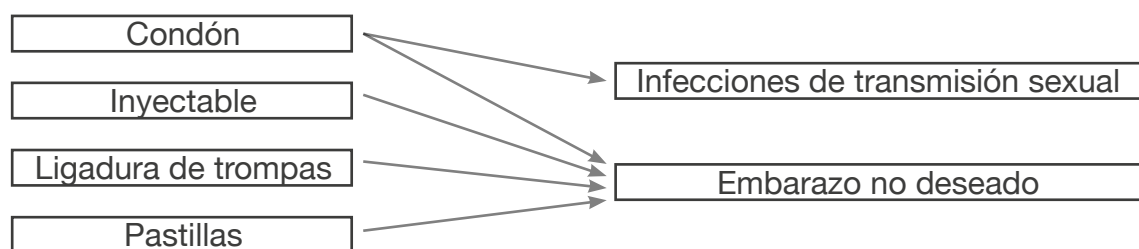
El VIH se transmite cuando hay penetración sin condón

Si solo hubo besos y caricias no hay riesgo.

Actividad 3.

El condón

Actividad 4.



Actividad 5.

Si te **pica**, te escuece,

te salen **granos**

o ves cambios de **color**,

acude cuanto antes a tu **doctora o doctor**.

¿Dónde puedo informarme?

Hay varios colectivos y centros donde puedes buscar información y atención.

Son:

Centros de salud sexual y reproductiva

Hay que acudir al que nos corresponde.

Pídele cita a tu médico o médica.

Ofrecen información sobre métodos anticonceptivos, sobre infecciones de transmisión sexual, sobre la interrupción del embarazo y sobre tu salud sexual. También ofrecen tratamientos si los necesitas.

LAMBDA Col·lectiu de lesbians, gais, bisexuals i transsexuals

Es una asociación de homosexuales, bisexuales y transexuales.

Ofrecen información, la prueba rápida VIH sida, acompañamiento psicológico y asesoramiento sexológico.

Dirección: Calle Albacete, nº 52, Valencia.

Teléfono: 963 34 21 91

Página web: www.lambdavalencia.org/es

AVACOS

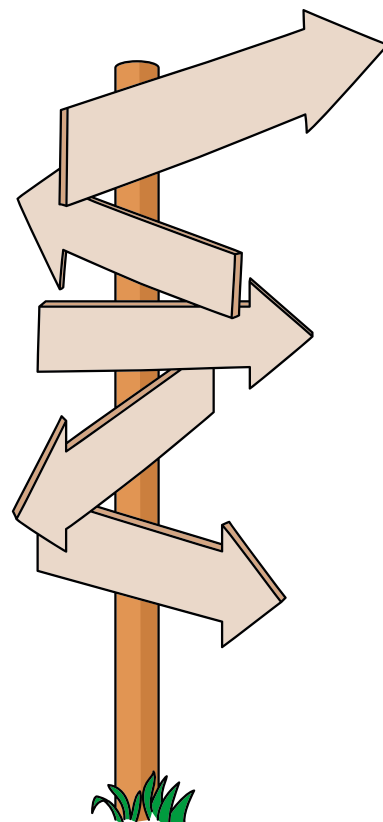
Es la Asociación Valenciana de VIH y Hepatitis.

Ofrecen: Servicio de prueba rápida del VIH sida.

Dirección: Calle Gabriel y Galán, nº 24, Valencia.

Teléfono: 963 34 20 27

Página web: www.avacos.org



SOM DIVERSITAT

Es la Associació LGTB de les comarques d'Alacant.

Página web: www.somdiversitat.com

CASDA

Es la Asociación Ciudadana contra el sida de Castellón y provincia.

Dirección: Calle Río Turia, nº 7, bajo, Castellón.

Teléfono: 964 21 31 06.

CIPS

Es el Centro de Información y Prevención del sida.

Ofrecen información y atención sobre VIH y sida.

También hacen pruebas gratuitas.

Tienen 3 centros:

Centro 1:

Dirección: Calle San Lázaro, s/n, Valencia.

Teléfono: 96 313.16.16

Centro 2:

Dirección: Paseo de Campoamor, nº 2, Alicante.

Teléfono: 966 478 550

Centro 3:

Dirección: Avenida del Mar, nº 12, Castellón.

Teléfono: 964 399 640.

Información VIH y sida

Es un teléfono gratuito de Conselleria de Sanidad.

Te informa sobre el VIH y el sida.

Teléfono: 900 702 020

Plena inclusión Comunidad Valenciana

C/ QUART, 29, BAJO, 46001 / 963 923 733 / www.plenainclusioncv.org

Movimiento asociativo de personas con discapacidad intelectual
y del desarrollo y sus familias en la Comunidad Valenciana.

Antes se llamaba FEAPS Comunidad Valenciana.

La formamos 54 asociaciones.

Nuestra misión es ayudar a las personas y a sus familias
a desarrollar sus proyectos de calidad de vida
y mejorar su participación en la sociedad.

Desarrollamos programas diferentes dirigidos a personas
con discapacidad intelectual y a sus familias.
Como ciudadanía, voluntariado o salud mental.

Publicación financiada por:

