El amor está en el aire

Sexo seguro para gays-lesbianas sord@s

Textos : Alberto Martín-Pérez (COGAM)
Marisa Planet (COGAM)
Carmen Cerezales (CNSE)
Leandro Rodríguez (CNSE)
José Carlos Ferrer (CNSE)

Ilustraciones: Roberto Maján Martínez
Diseño: A. Alejandro López Martínez

Agradecimientos: Natalia Sierra
Jorge Moya

Fotomecánica/ Impresión: PardeDos
Seg Color

® De la edición: COGAM
® De los textos: Los autores
® De las ilustraciones: Los autores
Impreso en España/ Printed in Spain
Depósito legal:

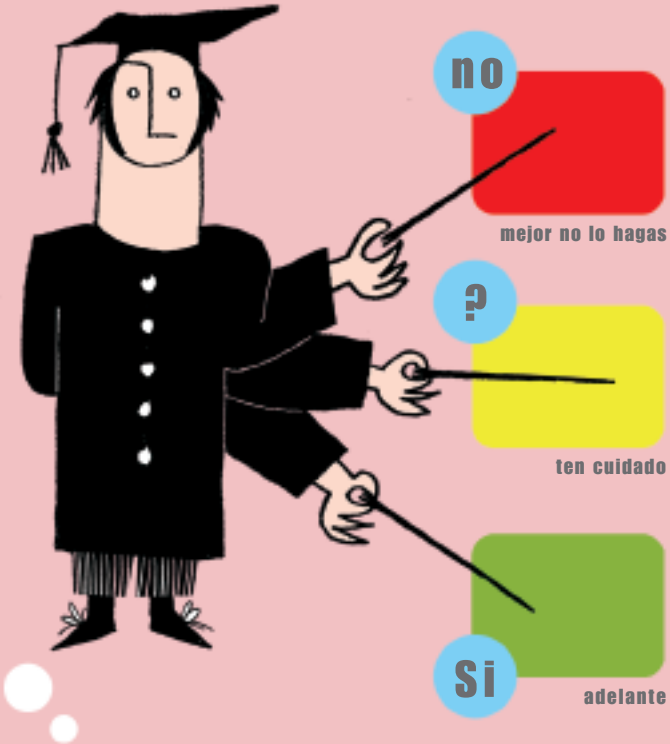
Subvencionado por:

CONSEJERIA DE SANIDAD Y CONSUMO
Comunidad de Madrid

Edita:

COLECTIVO DE LESBIANAS,
GAYS Y TRANSEXUALES DE MADRID
www.cogam.org

ESTA GUÍA FUNCIONA COMO UN SEMÁFORO

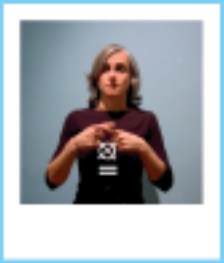


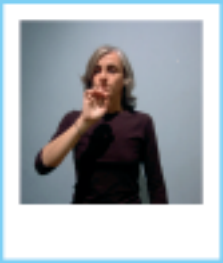
El dibujo con fondo rojo indica: “Práctica de riesgo”
El dibujo con fondo amarillo significa: “Riesgo mínimo”
El dibujo con fondo verde indica: ¡Sin riesgo!

Introducción

"Es guapo y joven", "estoy enamorada, "no soy **promiscua,** *y ella tampoco", "solo se contagian los que van a cuartos oscuros y saunas...* A veces las personas decimos estas cosas para protegernos. Pero estas palabras no son una buena excusa y podemos poner en peligro nuestra salud.

Promiscuo/a: *Persona que mantiene relaciones sexuales con varias personas.*

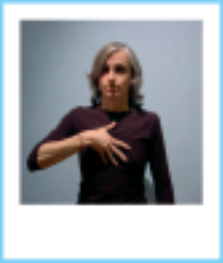




ITS

Infecciones de transmisión sexual

Enfermedades que se pueden transmitir en las relaciones sexuales.



Además del SIDA, hay otras ITS que se pueden transmitir practicando el sexo: la sífilis, gonorrea, condilomas, hepatitis. La transmisión sexual del VIH y de ITS está relacionado, **solamente, con cómo practicas el sexo, no con tu orientación sexual ni con lo que te gusta hacer en la cama.**

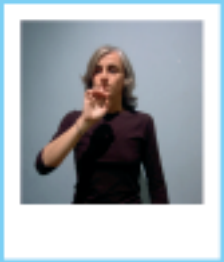
Orientación sexual

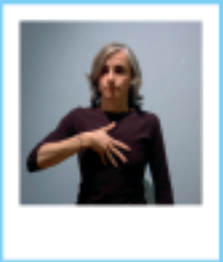
Atracción sexual y sentimental que siente una persona hacia otra persona del sexo contrario (heterosexual) o de su mismo sexo (homosexual).

VIH/Sida

El SIDA (Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida) es el resultado de una infección causada por el VIH; afecta a nuestras defensas, provocando un mal funcionamiento de las mismas.

El VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana) es el virus que causa el SIDA; una de las formas de transmisión son las relaciones sexuales.





Transmisión (VIH)

Para que se produzca la transmisión del VIH, tienen que ocurrir tres cosas al mismo tiempo:

- presencia de VIH: tiene que haber una persona infectada por el VIH (seropositivo o portador) y otra persona no infectada (seronegativo).

- un fluído: (la sangre, el semen o el flujo vaginal), de la persona seropositiva, que puede transmitir el VIH.

- una entrada: tiene que haber una herida o un desgarro, aunque sean invisibles o no duelan, al organismo de la persona seronegativa.

Sexo seguro

Es cualquier forma de practicar el sexo que evite el contagio; por ejemplo:

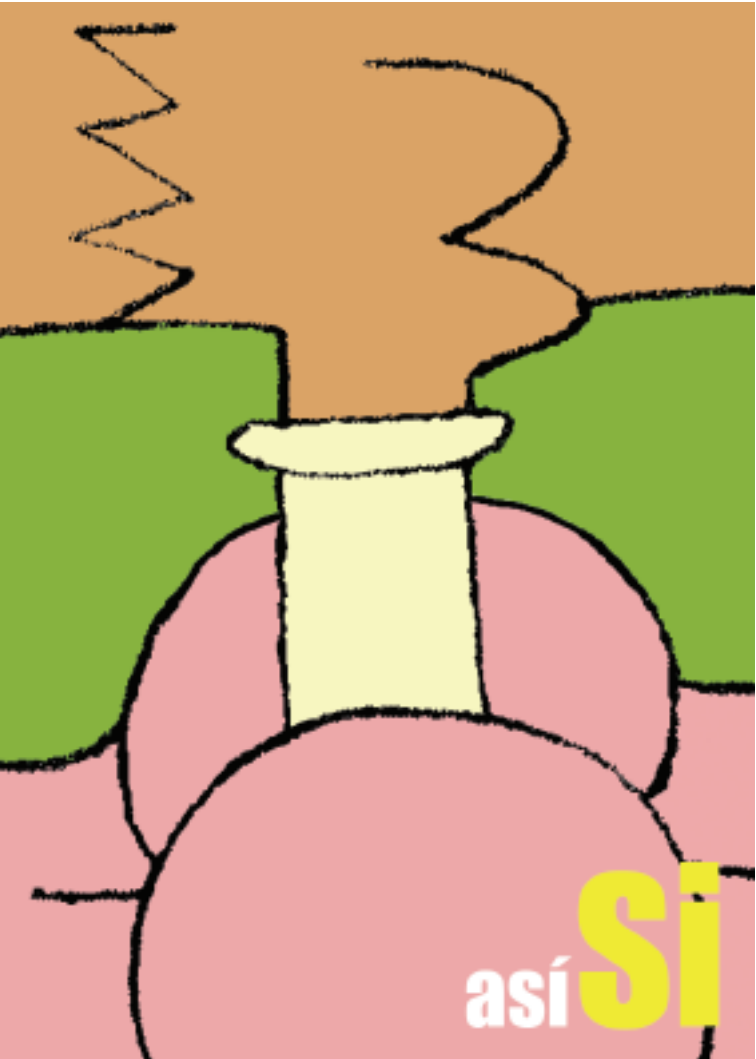
- penetración anal o vaginal con preservativo.
- sexo oral con preservativo o toallita de latex.
- besos, caricias, etc.

Chicas:

El peligro de transmisión sexual del VIH en el sexo entre mujeres es muy bajo; pero hay otras ITS que se trasmiten con más facilidad. Nosotros te proponemos que practiques el sexo seguro para evitar contagios.

Prácticas de riesgo y como evitar contagio:

Algunas prácticas sexuales pueden tener riesgo de contagio del VIH y de otras ITS, cuando hay sexo entre hombres (gays), entre mujeres (lesbianas) o entre hombres y mujeres (hetero-sexuales). Nosotros te explicamos a continuación cómo evitar el peligro de infección.


así Si

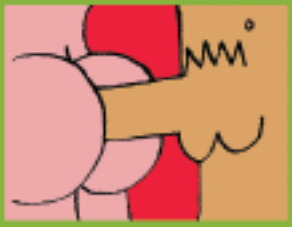
Lubricantes hidrosolubles *o solubles en agua: aquellos que no tienen ningún producto graso que pueda dañar el preservativo. Algunas marcas son: KY, Body Ars, Dúrex. Nunca utilices cremas hidratantes, ni vaselina, ni otro producto graso.*

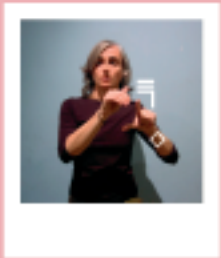
Penetración

La penetración del pene en el ano sin preservativo tiene mucho peligro de transmisión del VIH y de ITS; da igual si hay eyaculación dentro del ano o si no hay eyaculación dentro del ano, las dos son peligrosas. El peligro afecta a las dos personas, quien penetra y quien es penetrado. **Usa preservativo y lubricante hidrosoluble desde el principio hasta el final.** Los preservativos sólo son efectivos si se usan correctamente y siempre.

así

no





Sexo oral

Lamer o chupar los genitales son prácticas sexuales que tienen poco riesgo de trasmisión del VIH, y sólo es peligroso para la persona que hace la mamada o el cunnilingus. Pero el sexo oral tiene mas riesgo de transmisión de ITS (sífilis, gonorrea, hepatitis, herpes, etc.) para las dos personas. El peligro aumenta si hay heridas o lesiones en la boca o genitales.

así no

Usa preservativo para la mamada; si no usas preservativo, evita que eyaculen en tu boca.

Felación

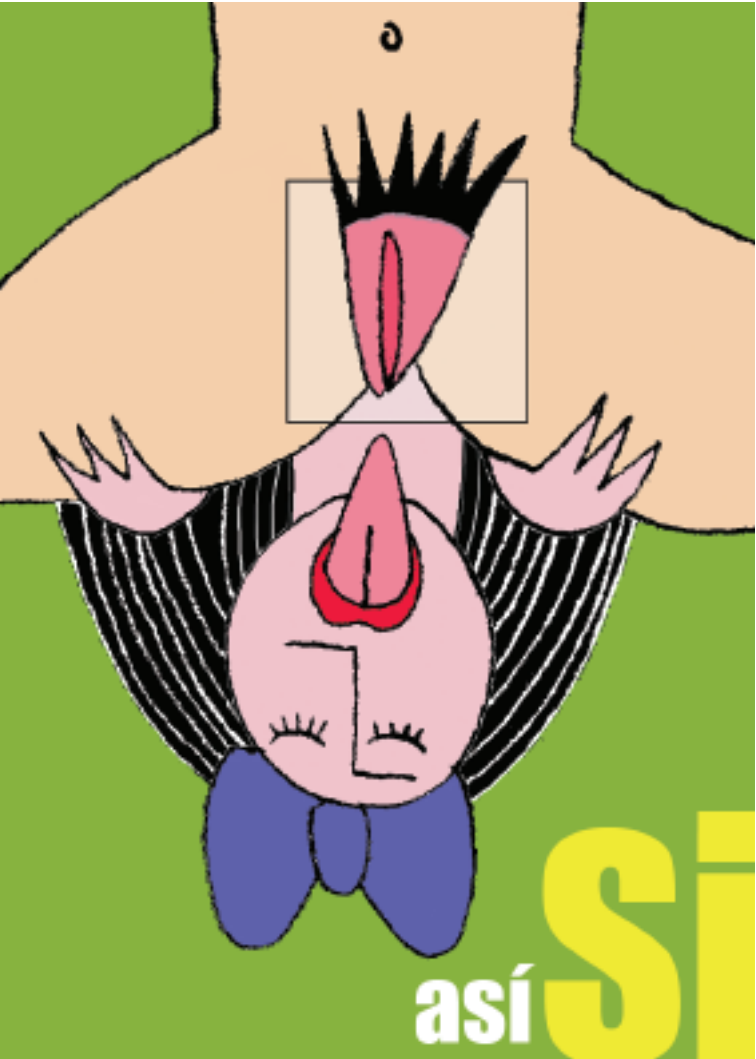
Mamada: Lamer o chupar el pene, y tragar o tener liquidos (semen o sangre) en la boca.

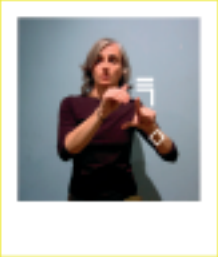
así

Sí

así

¿?


así



Cunnilingus: *Lamer o chupar la zona vaginal, y tragar o tener líquidos (flujo vaginal o sangre) en la boca.*

Cunnilingus

Para el **cunnilingus** usa un preservativo abierto, plástico de envolver alimentos o una barrera de látex, humedecido con lubricante hidrosoluble, sobre el sexo de tu pareja.

así ¿?

Lamer o chupar un ano. Cuando el ano no tiene heridas, hay poco riesgo de transmisión del VIH, pero hay riesgo de transmisión de ITS (hepatitis, condilomas, etc.) y de parásitos intestinales.

Beso negro

así Si
Usa un preservativo abierto, plástico
de envolver alimentos o una barrera
de látex sobre el ano de tu pareja.

así
no

así
sí

Penetración (FIST)

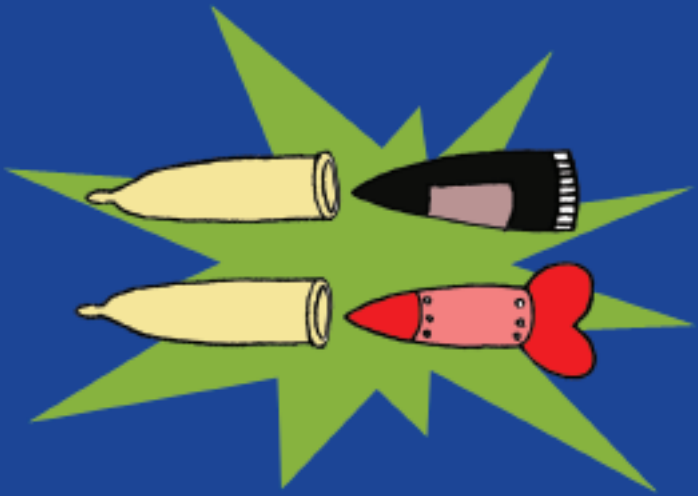
Penetración con dedos, mano o puño en el ano o en la vagina: Sólo hay riesgo de transmisión del VIH, cuando hay heridas en la piel de los dedos o de la mano. Practicar sexo anal o vaginal sin preservativo, después de penetrar con dedos o puño, tiene mucho riesgo porque se pueden haber producido heridas o desgarros con las uñas. **Si hay presencia de ITS (herpes o condilomas) o heridas en los dedos, utiliza guantes de látex o vinilo y lubricantes hidrosolubles.**

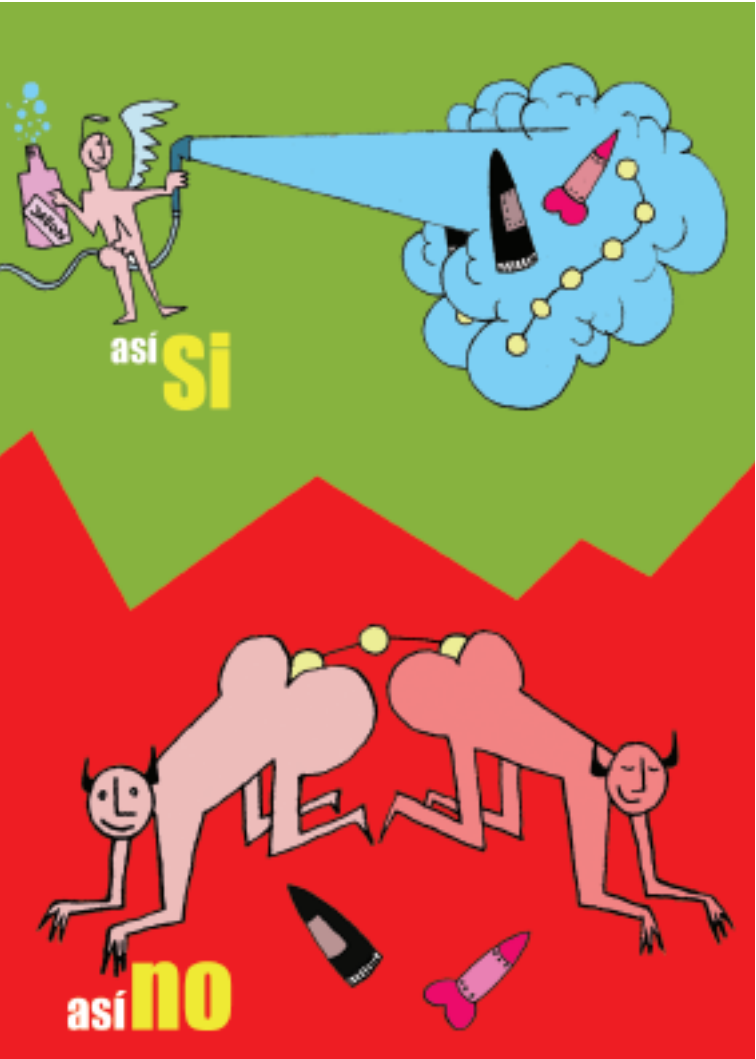
así **Si**

así **no**

Juguetes (sexuales)

Compartir dildos, vibradores, pollas de goma, bolas chinas etc. puede tener riesgo de transmisión de VIH y de ITS. Es preferible que los juguetes sexuales sean de material semirígido y usar lubricante sobre ellos para evitar hacerte daño. No compartas los juguetes sexuales o usa un preservativo distinto para cada uno/a de vosotros/as.

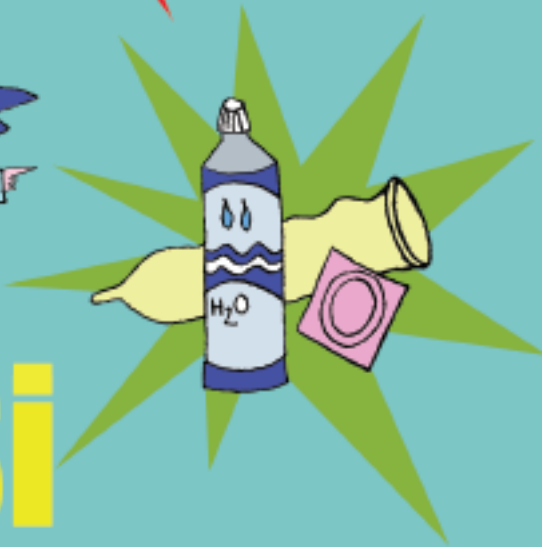



así Si
así no

Juguetes [sexuales]

Dildos, vibradores, pollas de goma, bolas chinas, etc.: Cosas o elementos que se pueden usar durante las relaciones sexuales para obtener un mayor placer sexual. Lava los juguetes sexuales con agua y jabón antes de intercambiarlos. **Cuando practiques sexo en grupo,con más de una persona, utiliza un preservativo distinto para cada persona.**

así **no**



así **Si**

Lubricante

Uso correcto del preservativo masculino y lubricante hidrosoluble.

Lee con atención las instrucciones de uso de la caja del preservativo.

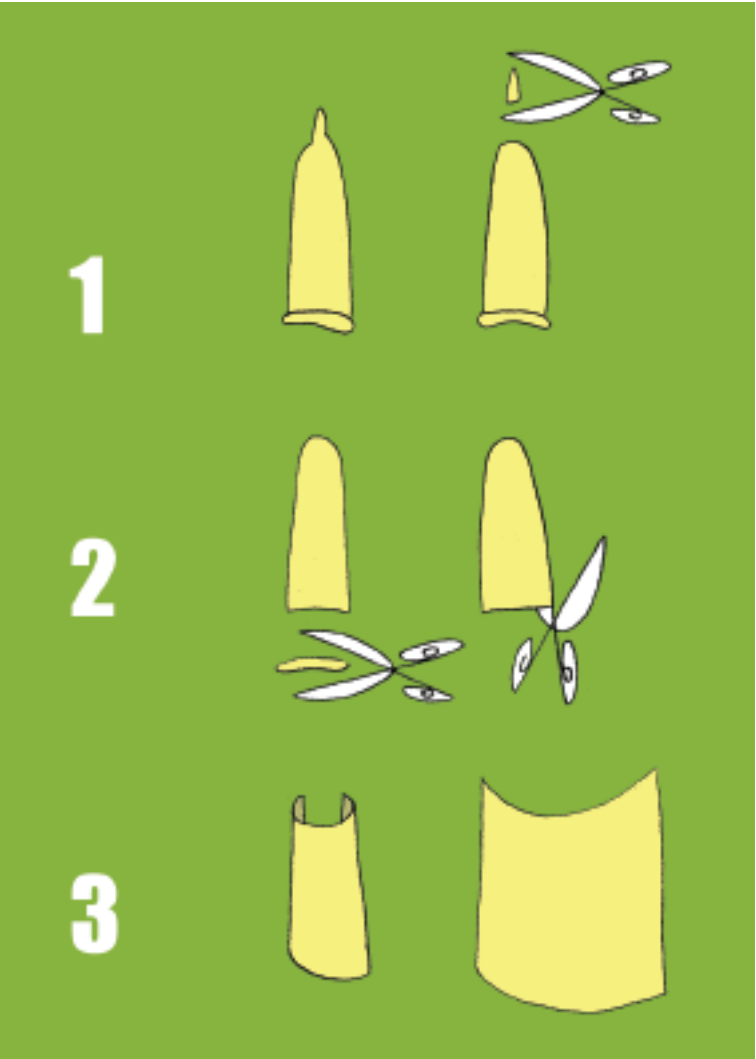
Usa el preservativo desde el principio y durante toda la penetración (preferiblemente extrafuertes).

Usa lubricante hidrosoluble (KY, Body Ars, etc.).

No uses vaselinas, aceites o cremas grasas porque pueden dañar el preservativo.

Si tienes dificultades con el uso del preservativo, pide consejo en asociaciones gays.

Preservativos extrafuertes: *aquéllos que tienen un baño de látex doble y que proporcionan mayor seguridad porque es más difícil que se rompan. Recuerda que para evitar que el preservativo se rompa, ya sea extrafuerte o no, debes usarlo correctamente.*


1
2
3

Cuadrantes Barreras de látex [uso]

Puedes evitar la transmisión de algunas ITS (condilomas, herpes, hepatitis, etc.), durante el cunnilingus y el beso negro, utilizando un preservativo abierto: corta el depósito del semen. Corta la anilla y haz un corte transversal. También puedes usar plástico de envolver alimentos o una barrera de látex que puedes encontrar en tiendas especializadas y sex shops. Para el cunnilingus lubrica la vulva (clítoris y labios vaginales) de tu pareja antes de poner la barrera de látex.

Pruebas del VIH

¿Cuando hacérsela?

1.] Cuando hayas tenido una práctica sexual de riesgo.

2.] Cuando tú y tu pareja penséis dejar de usar preservativo.

Después de la última **práctica de riesgo** (penetración anal o vaginal sin preservativo, eyaculación en la boca, etc.) espera tres meses y practica sexo seguro esos tres meses para que el resultado sea fiable.

Recuerda que también puedes pedir pruebas y análisis para otras ITS. Pide información a tu médico sobre la vacuna de la hepatitis B.

Pruebas del VIH

¿Para qué hacérsela?

1.] Para no tener dudas sobre si estás contagiado/a o no.

2.] Para decidir sobre tu vida sexual, protegerte y proteger a tus compañer@s.

3.] Para iniciar tratamientos que tengan más éxito y mejorar tu calidad de vida, si estás infectado/a.

Si tienes duda sobre el peligro de tus prácticas sexuales o sobre si es necesario que te hagas la prueba del VIH, puedes escribir y preguntar a **cogam@ctv.es**

¿Donde solicitar acompañamiento?

Si quieres que te acompañemos a realizar la prueba o a recoger los resultados: cogam@ctv.es (asunto: “prueba”).

Pruebas del VIH

Madrid

Además de en tu médico de la seguridad social, puedes pedirla gratis, sin cita previa, sin tarjeta sanitaria, sin necesidad de ser residente en:

Centro Sanitario Sandoval.
c/ Sandoval, 7. Metro Bilbao. Por las Mañanas de 9 a 12 horas de lunes a viernes. 91 445 23 28.

Programa Municipal de Prevención del SIDA.
c/ Montesa, 22. Metro Manuel Becerra. Mañanas de 8.30 a 11.30 horas de lunes a viernes. Para las tardes pedir cita: 91 588 51 42.

Fuera de Madrid

Consulta en la siguiente página Web:
http://www.stopsida.org/cd/index.html

Ginecología

Las lesbianas, igual que todas las mujeres, deben hacer revisiones ginecológicas periódicas y exploraciones mamarias. Si notas alguna variación de color o de olor en tu flujo vaginal, vete a tu médico.

Guía de recursos

COGAM
Colectivo de Lesbianas, Gays, Transexuales y Bisexuales de Madrid

c/ Fuencarral, 37. Teléfono. 91 522 45 17.
Fax. 91 524 02 00 www.cogam.org/ cogam@ctv.es
Información personalizada sobre salud y VIH, talleres de sexo seguro, preservativos y lubricantes, grupo de apoyo para gays seropositivos.
Grupos de Gays y Lesbianas sordos/as.
Sábados alternos, a las 20,00 horas, cogam@ctv.es

CNSE
Confederación Estatal de Personas Sordas

c/ Alcalá, 160 1º F. 28028 Madrid.
Teléfono 91.365 58 32 Fax 91 335 43 36.
www.cnse.es/ cnse@cnse.es

El amor está en el aire

Sexo seguro para gays-lesbianas sord@s

CONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO
Comunidad de Madrid

CNSE

COLECTIVO DE LESBIANAS, GAYS Y TRANSEXUALES DE MADRID
www.cogam.org