

Organiza:
 **Fundación Triángulo**
 Por la igualdad social de gays y lesbianas



Colaboran:
 **al as**
 ASOCIACIÓN DE LUCHA ANTI-SIDA DE LES ILLES BALEARS

Subvencionan:

 GOBIERNO DE ESPAÑA / MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO / JUNTA DE ANDALUCÍA / SECRETARÍA DEL PLAN NACIONAL SOBRE EL SIDA

CAMPAÑA DE VERANO
 de prevención del VIH e ITS



EN VERANO NO TE OLVIDES LA TOALLA...

NI EL CONDÓN, NI EL LUBRICANTE.

DIRECCIONES Y TELÉFONOS DE INTERÉS

MÁLAGA/TORREMOLINOS
 Información sobre VIH/SIDA
 902 505 061. Lunes a Viernes de 10:00 a 14:00
 Para las pruebas del VIH/SIDA
 Unidad de Promoción y apoyo a la salud de la Junta de Andalucía
 C/ Chaves, s/n. Málaga. Tlf: 951 308 505
 Lunes de 14:00 a 20:00
 Martes a Viernes de 8:30 a 14:30

GRAN CANARIA/MASPALOMAS
 Información sobre VIH/SIDA
 Tlf de la Consejería de Sanidad de Canarias: 902 11 44 44
 Amigos Contra el Sida. Sede de Maspalomas. Tlf: 695 578 004
 maspalomas@amigoscontraelsida.com
 Para las pruebas de VIH/SIDA
 Cruz Roja. Muelle deportivo s/n Las Palmas. Tlf: 928 24 01 44
 Lunes a Viernes de 9:00 a 13:00

TENERIFE
 Centro Dermatológico: C/ San Sebastián 75 Santa Cruz de Tenerife
 Teléfono: 922 237 590 / 922 279 397
 e-mail: sidatf@dgsp.scsfj.rcanarias.es

MADRID/PISCINA DE LAGO/ BARRIO DE CHUECA
 Información sobre VIH/SIDA
 Servicio de información LesGai de Fundación Triángulo: 91 446 63 94.
 Para las pruebas del VIH/SIDA
 Centro sanitario Sandoval.
 C/ Sandoval, 7, metro Bilbao, Madrid
 Tlf: 91 445 23 28. Lunes a Viernes de 9:00 a 11:30, sin cita previa.
 En Fundación Triángulo con cita previa: 91 593 05 40.

BALEARES/IBIZA
 Información sobre VIH/SIDA
 Alas Ibiza: 971 31 23 57.
 Lunes a Viernes de 9:00 a 15:00.
 Para las pruebas de VIH/SIDA
 Martes de 17:00 a 20:00. Cita previa.

VALENCIA/PLAYA DE PINEDO/ BARRIO DEL CARMEN
 Información sobre VIH/SIDA
 Tlf de la Generalitat: 900 70 20 20
 Para las pruebas de VIH/SIDA
 CIPS Valencia. C/ San Lázaro, s/n. Valencia. Tlf: 963 17 04 40. Lunes a Viernes de 9:00 a 11:00. Cita previa

SEDES DE FUNDACIÓN TRIÁNGULO

Sede Sevilla:
 Pza. San Leandro nº 10 (entre San Pedro y la Alfalfa)
 41003 Sevilla Tel: 954 218 082 / 661 01 01 73
 andalucia@fundaciontriangulo.es

Sede Huelva:
 C/ Palos de la Frontera nº 4 (pza. de la Palmera)
 21003 Huelva Tel: 959 816 716 / 661 01 01 73
 andalucia@fundaciontriangulo.es

Sede Toledo:
 C/ Camerín de San Cipriano nº 3 (Centro de Juventud)
 Apdo. Correos: 418 - 45080 - Toledo
 Tel: 925 282 492 / 671 11 22 31
 castillalamancha@fundaciontriangulo.es

Sede Tenerife:
 C/ El Pilar nº 8, 5º C
 38002 Santa Cruz de Tenerife
 Tel: 690 373 915 canarias@fundaciontriangulo.es

Sede Badajoz:
 C/ Arco-agüero nº 20, 1º B 06002 Badajoz
 Tel/fax: 924 260 528 / 663 054 602
 extremadura@fundaciontriangulo.es

Sede Valladolid:
 C/ Mantería nº 31, 2º derecha. 47004 Valladolid
 Tel/fax: 983 395 494 / 600 395 331
 valladolid@fundaciontriangulo.es

Sede Madrid:
 C/ Meléndez Valdés, 52, 1º d. 28015 Madrid
 Metro: Moncloa o Argüelles Tel/fax: 91 593 05 40
 correo@fundaciontriangulo.es
 Alcobendas
 alcobendas@fundaciontriangulo.es
 San Sebastián de los Reyes
 sanse@fundaciontriangulo.es
 Costlada
 costlada@fundaciontriangulo.es

No te olvides de la toalla... Ni del condón, ni del lubricante...

Lleva condones y lubricante siempre encima, nunca sabes cuando puede surgir una relación sexual. Pero no expongas el preservativo al sol durante mucho tiempo, se estropea. El condón no se rompe si lo colocas bien y utilizas lubricante hidrosoluble. Utiliza **el preservativo en toda penetración y desde el principio**. El riesgo es para el pasivo y para el activo.

En el sexo oral el riesgo para la transmisión del VIH es relativamente bajo, pero sí que es importante para otras Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), como la Sífilis y la Gonorrea, ambas en auge. Si realizas sexo oral sin preservativo **que no se te corran en la boca** y, si esto sucede, no tragues el semen.

Recuerda que **para hacerte la prueba del VIH tienes que esperar alrededor de tres meses** desde la última relación sexual de riesgo. Cuando se la solicites al médico, valora con él la conveniencia de realizarte también la prueba de otras ITS, algunas pueden ser asintomáticas.

Ante cualquier cambio en tus órganos genitales, ano u orina, acude al médico por si se trata de una ITS. Recuerda que para la hepatitis A y B existe vacuna.

Si uno de los miembros de la pareja tiene VIH, y ha ocurrido algo que haga pensar que es factible la transmisión del VIH (el condón se ha roto durante la penetración y ha habido eyaculación, por ejemplo) podéis acudir al médico que le atiende para que dispense la **Profilaxis Post Exposición No Ocupacional**. Este tratamiento evita la adquisición del VIH, pero es ineficaz después de las 72 horas de la práctica de riesgo, no es infalible y tiene efectos secundarios temporales nocivos para la salud.

Recuerda que **el alcohol y las drogas pueden limitar tu capacidad de control** al de tener sexo, y que además son inmunodepresores (por lo que estarías más expuesto a una transmisión del VIH, en caso de tener prácticas de riesgo). La mezcla de popper y Viagra® bien puede tener consecuencias mortales.

En las relaciones sexuales entre mujeres, el riesgo de transmisión del VIH es bajo, pero no así el de otras ITS como la Clamidia. Para tener sexo seguro realiza el frotamiento de vulvas o el cunnilingus con una barrera de látex (un preservativo cortado, por ejemplo) entre vulva-vulva o lengua-vulva. Ten especial cuidado si practicas el cunnilingus sin protección en la menstruación. Si intercambias juguetes sexuales colócales un preservativo.

Don't forget the towel... neither the condoms, nor the lube...

Take condoms and lube always with you, you never know when a sexual relationship can come up. Use the condom in all the penetrative practices and from the beginning, no matter if you are receptive or insertive.

HIV risk transmission for oral sex is low, but it is high for other Sexually Transmitted Infections (STI) such as Syphilis and Gonorrhoea, both of them undergoing recent outbreaks. If you practice oral sex, without a condom, **don't let the other cum into your mouth**, and if that happens, don't swallow the semen.

Remember that, in order to get a real result from an HIV testing, **you should wait about three months since your last sexual risk practice before taking the test**. Talk with the doctor when you ask for the test, to assess the convenience of testing you for other STI such as Syphilis and Gonorrhoea (which may be asymptomatic).

Go to the doctor if you notice any change in your genitals, anus or urine, it could be an STI. Remember that there's a vaccine for hepatitis A and B.

If one of the partners of the couple has HIV, and something suggests that HIV transmission is possible you can go to the doctor to ask for the **Non-Occupational Post-Exposure Prophylaxis**. This treatment prevents HIV infection, but is ineffective after the first 72 hours from the sexual risk practice. Is not infallible and have temporary side effects harmful to health.

Remember that **alcohol and drugs can limit your ability to control yourself** when you're having sex. Besides.

In sex between women, the HIV transmission risk is lower, but not that for other STI such as Chlamydia. To have safe sex practice the rubbing of the vulva or cunnilingus with a latex barrier (e.g. a cut condom) between vulva - vulva or tongue-vulva. Be especially careful if you practice cunnilingus during menstruation. If you exchange your sex toys you should place a condom on them.