

08.04.10  
A/20856

Diseño: Mont Marsà ©

# GUÍA DEL SEXO MÁS SEGURO

PARA HOMBRES GAYS  
Y BISEXUALES

gl ▼ stop sida  
coordinadora gai-lesbiana

+18  
Contiene  
imágenes  
de sexo  
explícito

## SUMARIO

01. La transmisión del VIH

02. ¿Qué es seguro?

03. Follando seguro

04. Mamada (sexo oral)

05. Sexo con mujeres

06. Condón - Lubricante

07. Tenlo claro

08. Mantener el sexo seguro



09. La prueba del VIH

10. Amor, confianza y protección

11. La Profilaxis post-exposición (PPE)

12. ¿De qué me puede proteger el sexo más seguro? Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)

13. Algunos riesgos potenciales

14. ONGs gays y anti-sida colaboradoras en la campaña "Cuidate"



PARA HOMBRES GAYS Y BISEXUALES

## ¿TIENES INTERÉS SOBRE QUÉ ES SEGURO?

Este folleto te aportará la información básica que necesitas para estar seguro y evitar el riesgo de infección por el VIH y otras Infecciones de Transmisión Sexual (ITS). Si eres seropositivo podrás tener información sobre cómo cuidarte y evitar la reinfección.

El sexo más seguro funciona como demuestran cada día miles de hombres gays teniendo una vida sexual activa, saludable y placentera, manteniéndose no infectados durante todo el tiempo de la epidemia del VIH.

El sexo más seguro puede ser sexo placentero y funciona!



**Eres seropositivo o seronegativo, ¿quieres cuidarte y saber del sexo más seguro?**

## 01 LA TRANSMISIÓN DEL VIH

El VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana) es el virus que puede dar lugar al Sida (Síndrome de Inmunodeficiencia Humana), la fase más avanzada de la infección. Aunque han habido muchos avances en tratamientos para las personas con VIH/SIDA, todavía no hay cura definitiva ni vacuna contra el VIH.

El sexo más seguro sigue siendo la única manera de evitar la infección por el VIH. No significa renunciar al placer ni a ciertas actividades sexuales, aunque sí implica pensar en el riesgo que estás dispuesto a asumir.



El sexo que tienes es tu decisión y tu responsabilidad.

Haz sólo lo que quieras hacer, con lo que disfrutes y te sientas seguro. Tienes derecho a decir NO en cualquier momento si no te gusta lo que está pasando.

En las relaciones sexuales, el VIH sólo puede ser transmitido a través de sangre, semen o fluidos vaginales (no otros fluidos corporales), pasando de una persona (con VIH) al torrente sanguíneo de otra a través de las mucosas y/o heridas (las ya existentes o las que se producen) durante las relaciones sexuales. El mayor riesgo de infectarte por el VIH es siendo penetrado y en segundo lugar penetrando sin condón; las investigaciones demuestran este hecho en casi todas las transmisiones de VIH entre hombres.

## 02 ¿QUÉ ES SEGURO?

Hay tantas cosas que puedes hacer y que son absolutamente seguras respecto al VIH... ¡Sólo nos limita nuestra imaginación!

Muchos hombres gays disfrutan masturbándose mutuamente, frotando las pollas entre ellos, besando, mamando, lamiendo todo el cuerpo, haciendo un beso negro... por nombrar algunas prácticas.

Usar condones y lubricantes hidrosolubles evita el riesgo de infección por el VIH. Establece los límites y di cómo lo quieres antes de empezar cualquier relación sexual.

A veces se supone que el sexo entre gays significa sólo el sexo anal. Aunque muchos disfrutan penetrando o siendo penetrados, para algunos no es importante o incluso no disfrutan con ello. No te sientas presionado, haz sólo lo que quieras, con lo que disfrutes y te sientas seguro.

## 03 FOLLANDO SEGURO

La penetración (tanto si penetras como si te penetran) sin condón implica el riesgo más importante de infección por el VIH. Aunque no os corráis dentro existe riesgo para ambos. Durante la penetración se producen heridas en el ano o en el pene, a través de las cuales el VIH puede entrar en el organismo por la sangre.

Usar condones resistentes y lubricantes hidrosolubles, desde el principio de la penetración, evita el riesgo de infección o reinfección por el VIH.

Si no tienes condones, y decides asumir el riesgo realizando la penetración, podrías reducir el riesgo usando lubricante, este hará que se produzcan menos heridas. También puedes evitar la eyaculación, implicará menor riesgo para quien es penetrado.

La mejor prevención es el preservativo pero si no lo usas puedes buscar estrategias que reduzcan el riesgo, aunque no sea tan seguro.



04

## MAMADA (SEXO ORAL)

Comparado con la penetración, el sexo oral (la mamada) es bastante seguro. Tragarse el semen no significa necesariamente que el VIH llegue hasta el torrente sanguíneo pero es más seguro no tragárselo. Lo más seguro es evitar la eyaculación en la boca y, si se produjera, no tragar el semen y hacer enjuagues sólo con agua. Aunque un pequeño porcentaje de casos de infección por el VIH ha sido por la mamada, sabemos que el riesgo es pequeño.



Si no quieres que se corran en tu boca díselo a tu compañero sexual antes de empezar, establece tus propios límites

Ciertos factores que incrementan el riesgo:

- dejar que alguien se corra en tu boca
- infecciones de garganta como gonorrea u otras
- tener cortes, llagas o heridas en tu boca o garganta.

¡La mamada sin eyaculación es sexo más seguro y una de las prácticas más frecuentes entre los gays!

Si quieres sentirte más seguro, y evitar, además del VIH, otras ITS, puedes utilizar condón para el sexo oral. Hay preservativos de sabores. Pruébalos!

05

## SEXO CON MUJERES

Si tienes o vas a tener sexo con mujeres, es importante mantener las mismas precauciones, tanto para la penetración vaginal como para la anal. Usa condones y lubricante, no te corras en su boca y si vas a hacer un cunnilingus (estimular la vagina con la boca) puedes utilizar métodos barrera (un dental dam, un condón cortado a lo largo o plástico de uso alimentario) para que tu boca (las posibles heridas que tengas) no entre en contacto con los fluidos vaginales o la sangre menstrual si la hubiera.

Hacer sexo oral con una mujer, es una práctica de bajo riesgo aunque no es totalmente segura.



## 06 CONDÓN Y LUBRICANTE EL CONDÓN

La utilización del condón en todas y cada una de tus prácticas sexuales es la mejor forma de evitar la infección por el VIH y otras ITS.

Aunque los condones pueden romperse o deslizarse; seguir ciertos consejos te ayudará a evitarlo:

- asegúrate de que los condones no se almacenan en sitios calurosos o húmedos
- comprueba la fecha de caducidad; los condones tienen una vida limitada
- expulsa el aire de la punta del condón apretándola con los dedos índice y pulgar mientras lo pones sobre el pene erecto
- comprueba que el condón está puesto de la forma correcta y desenróllalo hacia la base del pene
- usa mucho lubricante hidrosoluble, en el culo (ano y recto) y sobre el condón
- mantén el condón sujeto al pene cuando lo saques. Después quitatelo y tíralo
- nunca reutilices un condón o uses el mismo condón con más de una persona
- si no estás acostumbrado al condón podrías practicar poniéndotelo o incluso masturbarte con él, así irás familiarizándote

- los juguetes sexuales, como los vibradores, son seguros. Si los compartes, lávalos bien, y usa un condón nuevo cada vez

Para follar sin riesgo asegúrate de usar los condones más resistentes. No son muy seguros los denominados ultrasensibles o ultra-finos.

Si eres alérgico al látex puedes usarlos de silicona o poliuretano.

### EL LUBRICANTE

Es muy importante usar mucho lubricante hidrosoluble (soluble en agua), los de éste tipo son compatibles con el látex. Las cremas, vaselinas u otros productos grasos dañan el preservativo haciendo que éste se rompa. Puedes comprarlos en farmacias o sex-shops, hay diversas marcas y presentaciones, como K-Y®, Androgel®, Body-Ars®. Recientemente existen en el mercado lubricantes a base de silicona, también son compatibles con el látex.

Algunas razones para usarlos:

- usar lubricante facilita la penetración y evita heridas en ano y pene
- con mucho lubricante reduces el riesgo de que el condón se rompa
- los lubricantes hidrosolubles no estropean el látex



## 07 TENLO CLARO

Tomar decisiones basadas en intuiciones es ponerte a ti y a otros en riesgo, a veces, hacemos suposiciones sobre si nuestras parejas sexuales, o nosotros mismos, tendremos, o no, el VIH sin habernos hecho la prueba analítica. Recuerda que:

- no importa lo bien que conozcas a alguien, no puedes estar seguro de que no tenga el VIH
- no importa lo guapo, atractivo o joven que parezca, podría tener el VIH
- muchos hombres con el VIH no saben que lo tienen y podrían suponer, erróneamente, que no están infectados
- no esperes a que sea el otro el que saque el condón. Se trata de tu salud, lleva tú la iniciativa
- algunos hombres seropositivos podrían decidir no decirte nada sobre su estado serológico
- si alguien no quiere usar condones no supongas que no está infectado. Podría ser seropositivo y suponer que tú también lo eres
- usando condones evitas otras infecciones de transmisión sexual (hepatitis B o C, sífilis,...)

## 08 MANTENER EL SEXO SEGURO

Aunque muchos hombres han tenido sexo seguro durante años y han evitado el VIH, para otros el sexo seguro puede ser difícil de mantener constantemente. Usar condones puede ser un problema a veces o puede que no sea la clase de sexo que te gusta, pero puede evitar que te infectes por el VIH y otras ITS. Sin embargo, si alguna vez follas sin condón no supongas automáticamente que te has infectado y abandones el sexo seguro por eso.

Si sientes que mantener sexo seguro es difícil para ti, llama a un teléfono de información o habla con alguien en quien puedas confiar para que te ayude, puedes recurrir a una asociación gay o anti-sida.



Cuando tenemos sexo:

- es importante establecer los límites y decir cómo lo quieres, antes de empezar. Por ejemplo, si no quieres que te eyaculen en la boca, avisa a tu compañero sexual
- tienes derecho a decir NO, en



## LA PRUEBA DEL VIH

Tengas las razones que tengas, hacerse la prueba del VIH es una decisión muy importante. Si no sabes tu estado frente al VIH, hacerte la prueba puede proporcionarte tranquilidad y la información necesaria para tomar decisiones basadas en evidencias, no en suposiciones.

Quizás necesitas pensarlo, considerar cuidadosamente cómo reaccionarías ante un resultado positivo y todas las implicaciones que tendría para ti en lo práctico y lo emocional. La prueba del VIH ha de hacerse tres meses después de la práctica de riesgo, es el tiempo que puede tardar nuestro cuerpo en desarrollar los anticuerpos al VIH, si la haces antes el resultado no será definitivo.

Puedes pedirle la prueba a tu médico de cabecera, te la puedes hacer en un Centro de Infecciones de Transmisión Sexual, aquí son anónimas y no se necesita Tarjeta sanitaria, y en algunas ONGs. Puedes mirar nuestra página web ([www.stopsida.org](http://www.stopsida.org)) y consultar el mapa de recursos para hacerse la prueba, disponemos de información sobre todas las CCAA.

Saber con seguridad si te has infectado, o no, del VIH puede darte tranquilidad y también la oportunidad de cuidarte y acudir al médico si resultaras seropositivo. Saber con seguridad te da la oportunidad de llevar tú las riendas.

Tómate tu tiempo para decidir. Muchas personas se diagnostican como seropositivas cuando su sistema inmunológico está muy deteriorado, debilitado. En éstos casos el beneficio que pueden ofrecer los tratamientos existentes será menor. Cuanto antes se sepa, antes se podrá tomar decisiones sobre tratamientos y otras opciones, para cuidarse.

cualquier momento, si no te gusta lo que está pasando

- si practicas sexo en grupo, utiliza un preservativo nuevo con cada persona
- estés donde estés, preservativos y lubricantes siempre a mano!
- si entras en un "cuarto oscuro", asegúrate de llevarlos y valora el riesgo de practicar sexo donde no puedes ver si tu compañero sexual tiene lesiones o heridas producidas por alguna ITS
- cuando estás en una sauna, puede parecerse difícil tener preservativos y lubricantes a mano, podrías llevarlos junto con la llave de la taquilla. Asegúrate que los llevas cuando entres en la cabina
- si vas a una fiesta de sexo o "sex party", busca la manera de llevar preservativos encima. Si la fiesta es nudista ("naked party") los puedes llevar dentro de los zapatos o calcetines.

Sentirnos culpables y pasar un mal rato por no haber hecho sexo seguro no nos ayudará a evitar que vuelva a suceder. Piensa en cómo y por qué ha pasado y qué podrías hacer en el futuro para evitarlo.





## 010 AMOR, CONFIANZA y PROTECCIÓN

A veces se supone que el sexo casual conlleva mayor riesgo. Sin embargo, muchos hombres gays se están infectando del VIH a través del sexo con una pareja estable. Mantener una relación de pareja te puede dar una falsa sensación de seguridad, una menor necesidad de usar condones. Pero aunque estés seguro de tu estado y el de tu pareja frente al VIH, el riesgo de infección puede ser el mismo si no hay un compromiso claro entre ambos.

Si no vais a usar el condón, compromiso, diálogo, confianza y sinceridad son imprescindibles en tu pareja. Disfruta del sexo sintiéndote seguro.



Algunas parejas se hacen la prueba del VIH juntos para poder dejar de usar el condón. Si estáis pensando en esto, antes necesitáis hablar sobre algunos aspectos:

- si mantenéis una relación abierta o cerrada
- si es una relación abierta, tendréis que hablar sobre cómo será el sexo fuera de la pareja
- si es una relación cerrada, cuánta confianza y seguridad tenéis de que será así
- y de la posibilidad de que cada uno reciba diferentes resultados

No usar condón con tu pareja significa un firme compromiso entre ambos y ser completamente honesto y abierto con el otro. Implica tener plena confianza en tu pareja y en ti mismo. Cuando un miembro de la pareja es positivo y el otro negativo puede darse la infección aunque la carga viral sea indetectable, asumir riesgos no tiene porque ser una prueba de amor.

## 011 LA PROFILAXIS POST- EXPOSICIÓN (PPE)

La Profilaxis post-exposición consiste en un tratamiento con fármacos antirretrovirales que se administra después de una posible exposición al VIH, por ejemplo haber sido penetrado con eyaculación por un hombre VIH positivo, o del que desconoces su estado serológico, sin condón o con rotura del mismo.

La eficacia de la PPE está relacionada con el inicio y el cumplimiento terapéutico. Implica estar decidido y dispuesto a seguirlo bien y rigurosamente.

**¡Infórmate!**

Estos fármacos sólo deben tomarse de forma excepcional y esporádica, una vez que se hayan valorado los riesgos de la práctica sexual, y los riesgos y beneficios de la PPE. Como cualquier tratamiento tiene efectos secundarios, estos pueden aparecer los primeros días, dependen de la combinación de fármacos elegida y de la tolerancia del organismo.

Este tratamiento dura 28 días, y no garantiza que la infección no se produzca. Debe iniciarse lo antes posible y siempre antes de que hayan pasado 72 horas de la práctica de riesgo, pasado ese tiempo no sería eficaz y no está clínicamente indicado (incluso recomiendan empezar 6 horas después de la práctica de riesgo).



La eficacia de la PPE está relacionada con el inicio y el cumplimiento terapéutico. Implica estar decidido y dispuesto a seguirlo bien y rigurosamente. Hay que cumplir con todas las tomas, dosis e indicaciones médicas para conseguir su máxima eficacia y evitar la aparición de resistencias a los fármacos.

El tratamiento es gratuito y se dispensa en el hospital. Si tienes una exposición accidental al VIH podrás acudir a urgencias del Hospital lo antes posible. No es necesario tener tarjeta sanitaria.

El condón sigue siendo  
la mejor forma  
de evitar la infección  
por el VIH  
y no tiene efectos  
secundarios

No todas las Comunidades Autónomas tienen un protocolo de actuación. Para saber qué hacer, dónde acudir y estar informado puedes preguntar sobre la PPE en una ONG o directamente a los responsables de VIH/Sida de tu ciudad, te ofrecemos un listado con los teléfonos de los coordinadores de cada CCAA.

## COMUNIDAD AUTÓNOMA TELÉFONO

Andalucía	900 85 01 00
Aragón	976 43 99 88
Asturias	985 10 65 19
Baleares	971 17 68 68
Canarias	902 11 44 44
Cantabria	942 20 77 45
Castilla La-Mancha	925 26 77 63
Castilla-León	983 41 36 00
Cataluña	900 21 22 22*
Ceuta	856 20 50 09
Extremadura	900 21 09 94
Galicia	981 54 29 60
Madrid	900 70 69 69*
Melilla	952 99 11 68
Murcia	900 70 67 06*
Navarra	948 42 33 96
País Vasco	943 00 64 64
La Rioja	941 29 13 96
Comunidad Valenciana	900 70 20 20*

\* Estos teléfonos no aceptan llamadas de fuera de la propia Comunidad Autónoma.



012

## ¿DE QUÉ ME PUEDO PROTEGER CON EL SEXO MÁS SEGURO?

Además de evitar la infección por el VIH, el uso sistemático del preservativo te ayudará a evitar ésta y otras infecciones que se transmiten en las relaciones sexuales. Tener una ITS te hace más vulnerable a la infección por el VIH, algunas causan lesiones en la piel por las que el virus podría entrar en tu organismo.



Si eres seropositivo, evitar estas infecciones es importante, algunas ITS pueden hacer que el tratamiento de la infección por el VIH resulte más complicado. Tener hepatitis, por ejemplo, y el VIH puede comprometer tu salud.

## INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)

Herpes, causa llagas en los genitales y ano. Éstas pueden ser más severas y difíciles de tratar si tienes el VIH. Cualquier contacto con las llagas mientras follas, mamas, lames el culo o tocas puede provocar la infección. Tal vez prefieras esperar hasta que el herpes se haya curado antes de tener sexo que pueda implicar el contacto con la zona afectada.

Gonorrea, afecta al conducto dentro del pene, al ano y la garganta. Se transmite por follar sin protección, mamar y lamer el culo.

Sífilis, en un primer momento aparece una especie de herida no dolorosa, el chancro, y se transmite por contacto, puede aparecer en cualquier parte del cuerpo. Al transmitirse por contacto la infección se puede producir en cualquier práctica sexual, penetrar y mamar sin protección. Aunque el chancro desaparezca si la sífilis no es tratada y curada, permanece en el organismo, aunque no haya síntomas, sigue siendo transmisible.

Hepatitis A y B, son infecciones serias ya que pueden dañar el hígado. La Hepatitis A puede adquirirse por lamer el culo (beso negro). La Hepatitis B puede transmitirse igual que el VIH, por sexo sin preservativo. Ambas se pueden prevenir por vacunas, puedes preguntar a tu médico.

Verrugas, pueden darse en el pene y dentro del ano. Son transmitidas por contacto de la piel y aunque se eliminen pueden reaparecer, y más frecuentemente si tienes el VIH.

Si eres seropositivo al VIH recuerda que algunas infecciones oportunistas pueden ser transmitidas sexualmente, como la Salmonela y Citomegalovirus (CMV), el sexo más seguro sigue siendo importante para cuidarte. Reinfectarte del VIH podría dañar tu salud y perjudicar las opciones de tratamiento. Al reinfectarte te arriesgas a adquirir una mutación del virus resistente a fármacos que tú ni siquiera

has tomado. Si eres seropositivo, y tienes una baja concentración de CD4 o una enfermedad relacionada con el VIH, las infecciones adquiridas a través del sexo pueden ser difíciles de sobrellevar para un sistema inmunológico debilitado. Las infecciones pueden tardar mucho más en desaparecer, pueden ser más severas y si no se tratan pueden causar problemas de salud crónicos.

Usar antibióticos u otros medicamentos para tratar las ITS puede debilitar algún sistema de defensa natural del cuerpo

y causar problemas con otra medicación que estés tomando.

Puedes hacerte pruebas para ver si tienes alguna infección en un Centro de ITS o pedirselas a tu médico/a especialista.

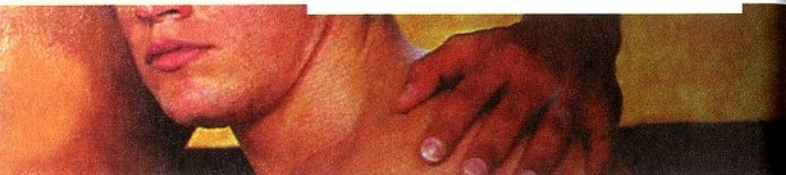
Como seropositivo es importante que estés informado sobre qué riesgos para tu salud están implícitos en el sexo, y cómo disminuirlos.

## 013 ALGUNOS RIESGOS POTENCIALES

Lamer el culo: puede implicar el riesgo de infecciones bacterianas y parásitos, como Giardia y Salmonela. Estas infecciones pueden ser peligrosas para las personas con VIH. Lamer el culo, o las manos después de un contacto con el ano, puede también exponerte a la Hepatitis A. Para protegerte, podrías usar dental dam, cortar un condón a lo largo o un trozo de plástico de uso doméstico y ponerlo sobre el ano. Así evitas el contacto directo entre boca y ano. Y también podrás sentirte más seguro si te vacunas.

Mamar: puede exponerte a la Gonorrea, Candidiasis y a una posible Hepatitis B. Usando un condón para la mamada evitas los riesgos de estas Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).

Follar: algunos hombres eligen no usar condón, por diferentes razones, pero follar sin protección puede exponerte a un gran número de ITS, Hepatitis, sífilis,... y también a reinfectarte de diferentes cepas del VIH si eres seropositivo. Follar con protección, usar condones resistentes y lubricantes hidrosolubles, evita estos riesgos.



Es posible tener una ITS y no mostrar signos ni síntomas. Las revisiones o chequeos regulares, en un Centro de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) o con tu médico, son la mejor forma de mantener una buena salud. Un tratamiento precoz puede realmente reducir los problemas a largo plazo.

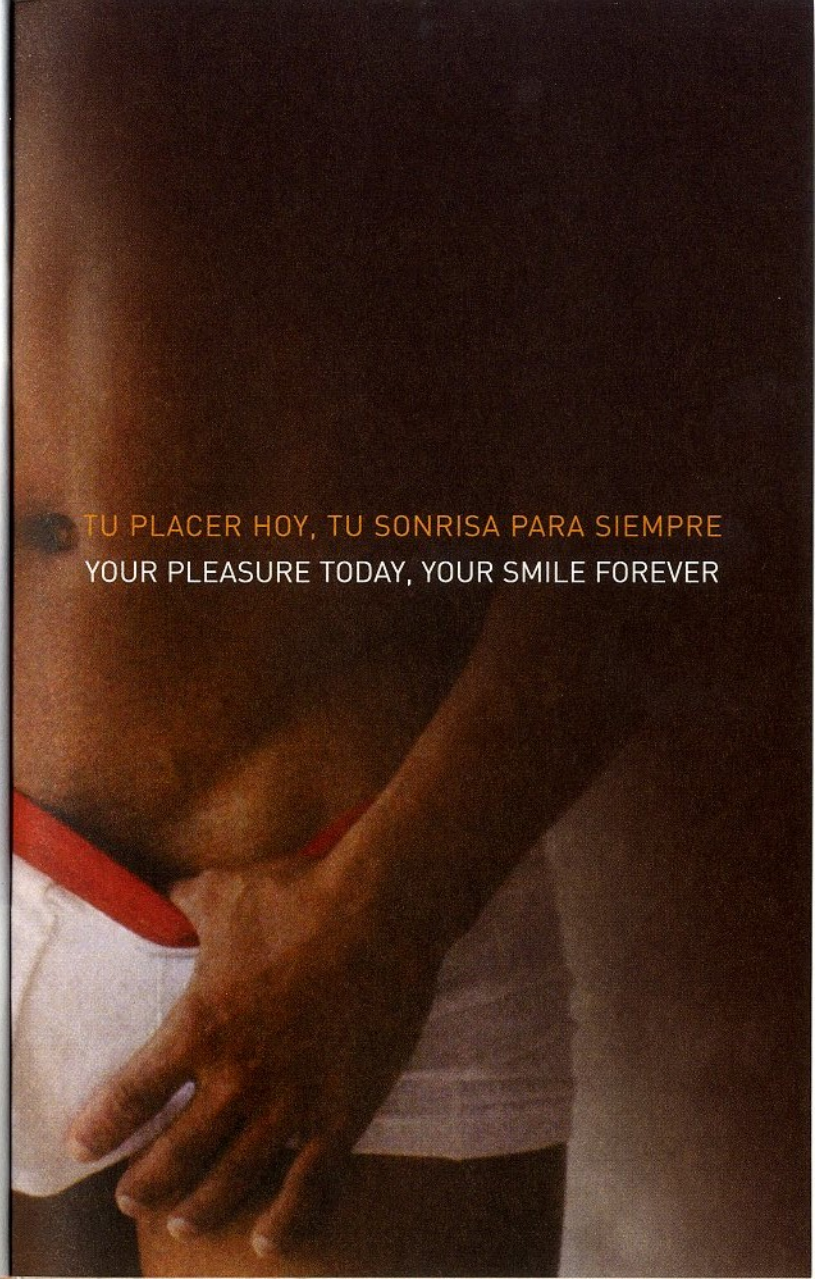
Las infecciones de transmisión sexual más frecuentes en gays son los herpes, gonorrea, sífilis, Hepatitis y verrugas anales y genitales.

Sea cual sea tu estado serológico, cuidarte está en tu mano. Nosotros te ofrecemos información, tú decides.

El piercing puede llevar a infecciones bacterianas. Compartir aros te puede exponer a la Hepatitis. Ten especial cuidado durante el tiempo de cicatrización, ésta puede tardar incluso meses en algunos casos. Un piercing en el pene puede ser un problema al usar el condón. Si quieres ponerte un piercing elige un lugar que te garantice higiene y seguridad.



TU PLACER HOY, TU SONRISA PARA SIEMPRE  
YOUR PLEASURE TODAY, YOUR SMILE FOREVER



CIUDAD	ASOCIACIONES	TELÉFONO
Algeciras	• C. Ciud. Anti-sida Campo de Gibraltar	956 63 48 28
Almería	• Colega Almería	902 11 89 82
Bilbao	• Asociación T4	944 22 12 40
	• Com. Ciud. Anti-sida de Bizkaia	944 16 00 55
Cáceres	• Com. Ciud. Antisida de Extremadura	927 22 76 13
Cádiz	• Asociación Arcadia	956 21 22 00
	• Colegades	956 22 62 62
Castellón	• Casda	964 21 31 06
Córdoba	• Colega	902 11 89 82
	• Convihda	957 43 03 92
Donostia-S. Sebastian	• Gehitu	902 20 00 96
Ibiza - Eivissa	• Alas	971 31 23 57
	• CGLI	900 10 02 04
Estepa	• Colega	902 11 89 82
Gijón	• Com. Ciud. Anti-sida de Asturias	985 33 88 32
Granada	• Nos	958 20 06 02
	• Avalon	958 21 02 00
	• Colega	902 11 89 92
Huelva	• Colega	902 11 89 82
Huesca	• O'Cambalache	974 24 64 51
Jaén	• Colega	902 11 89 82
Jerez de La Frontera	• Jerelesgay	696 91 78 32
La Laguna	• Unapro	901 51 20 35
Las Palmas de G. Canaria	• Amigos Contra El Sida	928 23 00 85
	• Colectivo Gamá	928 43 34 27
Logroño	• Gylda	941 22 67 62
Lugo	• Com. Cid. Anti-sida de Lugo	982 26 30 98
Madrid	• Cogam	915 22 45 17
	• Colega	902 11 89 82
Málaga	• ASIMA	952 60 17 80
	• Colega	902 11 89 82
Murcia	• Casmu	968 29 88 31
	• No Te Prives	968 29 54 84
Oiartzun	• Harri Beltza	943 49 35 44

Ourense	• Com. Ciud. Anti-sida de Ourense	988 23 30 00
Oviedo	• Xega	985 22 40 29
Palma de Mallorca	• Alas	971 71 55 66
	• Ben Amics	971 71 56 70
	• Sare	948 17 72 44
Pamplona	• Asociación Caracol	987 40 25 51
Ponferrada	• Asoc. Universitaria RQTR	913 94 28 28
Pozuelo de Al. Santander	• Alega	942 21 40 49
	• Asoc. Ciud. Cantabra Anti-sida	942 31 32 32
Santiago de Compostela	• Comité Ciudadán Galego Anti-sida	981 57 34 01
Sevilla	• Fed. Andaluza de Asociaciones GLBT	902 11 89 82
Toledo	• Asociación Bolo-bolo	925 22 12 34
Tomelloso	• Amho	620 96 12 11
Úbeda	• Comité Ciud. Anti-sida de Úbeda	953 75 09 26
Valencia	• Col·Lectiu Lambda	963 91 32 38
	• Avacos	963 34 20 27
	• Colega	902 11 89 82
Vigo	• Legais	630 06 13 99
Vilagarcía de Arousa	• CCANVIHAR	986 50 89 01
Vitoria-Gasteiz	• SIDÁLAVA	945 25 77 66
Zamora	• Sonrie Tu	607 54 50 55
Zaragoza	• Com. Ciud. Anti-sida de Aragón	976 43 81 35

gl ▼ stop sida  
coordinadora gai-lesbiana

Entidad miembro de CESIDA



Con la colaboración de:

Ministerio de Sanidad y Consumo.  
Secretaría del Plan Nacional sobre el Sida

FELGT  
Federación Estatal de Lesbianas, Gays,  
Transversales e Invisuales  
www.felgt.org  
902 28 06 69