

# Conceptos básicos sobre VIH e ITS

Las Infecciones de Transmisión Sexual se transmiten por medio de las relaciones sexuales y pueden ser causadas por bacterias, virus, hongos, parásitos y/o protozoos. Tras haber realizado una práctica de riesgo y tener la sospecha de tener una ITS es conveniente acudir a un centro de atención médica para realizarse una revisión.

**#DiviérteteSeguro**

## VIH Virus de la Inmunodeficiencia Humana

El VIH es el virus de la inmunodeficiencia humana. Este virus ataca al sistema inmunitario del ser humano, disminuyendo su capacidad de respuesta.

*No hay sintomatología por lo general tras la posible transmisión (tras haber realizado una práctica sexual de riesgo, es decir, sin protección). La única forma de saber si tienes VIH es hacerte la prueba.*

Enfermedad vírica que se transmite por contacto con sangre o relaciones sexuales causada por el virus de la Hepatitis B

## HEPATITIS B

*La inflamación asociada con una infección por hepatitis B puede afectar el funcionamiento hepático.*

## GONORREA

Es una bacteria que causa una enfermedad infecciosa de transmisión sexual que se caracteriza por la inflamación de las vías urinarias y los genitales.

*Pus en el pene (uretra), escozor y ardor al orinar (uretritis).*

Es una enfermedad causada por una bacteria que si no se trata puede provocar un daño permanente.

## SÍFILIS

*Similar a la gripe. Produce manchas, fiebre, dolor de garganta y articulaciones, prominencias cuello, ingles y axilas. Úlceras genitales.*

## HERPES GENITAL

Infección de transmisión sexual causada por un virus.

*Similar a la gripe. Molestias al orinar, dolor, inflamación, picazón genital y pequeñas ampollas. Aparece en ano, pene o boca.*

Infección causada por un hongo.

## CÁNDIDAS

*Enrojecimiento del glande, ardor, aparición de una capa blanquecina. También puede aparecer en la mucosa de la boca.*

## HEPATITIS A

Enfermedad vírica que se transmite por vía oral y fecal causada por el virus de la Hepatitis A.

*Fatiga y pérdida del apetito, picores, náuseas y vómitos. Fiebre baja. Piel amarillenta. Orina oscura y heces claras (arcillosas).*

Enfermedad vírica que se transmite por contacto directo con sangre infectada.

## HEPATITIS C

*Cuando el virus daña el hígado lo suficiente como para provocar los signos y síntomas de la enfermedad hepática, provoca entre otros síntomas fatiga o pérdida del apetito o piel amarillenta.*

## VPH

Condilomas o verrugas genitales.

Virus del Papiloma Humano que se transmite por contacto con la piel durante la práctica sexual.

*Posibles verrugas en el pene o ningún síntoma. Cuando aparece condiloma (verrugas), puede ser en el pene, testículos y/o ano. Picazón. Sangrado durante las penetraciones. Inflamaciones pequeñas, de color carne o gris en la zona genital, (varias verrugas juntas que parecen una coliflor).*

*Ardor y picazón al orinar.*

Es una infección producida por una bacteria y es una de las ITS más comunes.

## CLAMIDIA

Son parásitos similares a los piojos que infectan el vello del pubis y otras zonas del cuerpo.

## LADILLAS

*Pícor y lesiones cutáneas pero no afecta a otros órganos*

Cuando una persona tiene una ITS puede contraer la infección por VIH con más facilidad. El consumo de drogas o la práctica del Chemsex eleva el riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual.

**¿Cómo protegerte de las ITS?** Puedes emplear el preservativo al tener relaciones sexuales, también puedes aprender a reconocer los indicios de una ITS y es bueno que te realices análisis y pruebas en el caso de que hayas tenido una práctica de riesgo.



# Prácticas sexuales y su relación con el VIH y las ITS

Queremos ayudarte a que entiendas mejor las posibilidades de transmitir o contraer una infección de transmisión sexual o VIH según las distintas prácticas de riesgo para que puedas gestionar mejor tu salud sexual y saber cómo protegerte.

#DiviérteteSeguro

## PRÁCTICA SEXUAL

### SIN PROTECCIÓN es más FÁCIL pillar...

### PROTÉGETE, CONDONÍZATE Y LUBRÍCATE

#### FELACIÓN

Clamidia  
Gonorrea  
VPH  
Sífilis  
Cándidas

Puedes usar preservativo y hacerlo más divertido. Evita que se corran en tu boca. No te cepilles los dientes antes ni después y menos si eres de los enérgicos.

#### PENETRACIÓN ANAL RECEPTIVA

Clamidia  
Gonorrea  
Hepatitis B  
VPH  
VIH  
Sífilis

Usa preservativo y lubricante de base acuosa. Aunque son tóxicas y desaconsejables por la cantidad de efectos secundarios que producen, si consumes sustancias para facilitar la dilatación, recuerda no mezclar y asegurar unas cantidades controladas.

#### PENETRACIÓN ANAL INSERTIVA

Clamidia  
Gonorrea  
Hepatitis B  
VPH  
VIH  
Sífilis

Usa preservativo y lubricante. Recuerda que la penetración anal insertiva sin protección también conlleva riesgo de infección de VIH.

#### SEXO ORAL (beso negro /annilingus)

Hepatitis A  
Hepatitis B  
VPH  
Sífilis

Usa preservativo o cuadrante de látex. No lo realices después de la penetración. Pueden quedar restos de sangre en el ano.

#### DOUCHING / ENEMAS

Hepatitis A,B y C  
Parásitos

Usa lubricante, evita introducir objetos punzantes o muy rígidos. No compartas los instrumentos de ducha anal.

#### JUGUETES sexuales

Hepatitis A y C  
Parásitos

No compartas, utiliza lubricantes y preservativo, mantén una buena higiene de tus juguetes sexuales.

#### RIMMING (con la lengua) FINGERING (con los dedos)

Hepatitis A  
Parásitos  
Cándidas

Recuerda que cuando alguien se corre y tienes tu dedo dentro de su ano, los músculos se contraen, por lo que será mejor esperar un poco a sacar el dedo u objeto, así hay menos riesgo de hacer heridas. Así que calma... y lubricante!

#### FIST-FUCKING

Hepatitis A  
Hepatitis C  
VIH

Usa guantes de látex. Evita una penetración después. Usa mucho lubricante.



# Salud sexual y Autocuidados

Cuando se toma una decisión sobre cómo vivir la sexualidad, es muy importante que asumas la responsabilidad sobre tu bienestar y el de la/s persona/s con la/s que realizas las prácticas sexuales. El autocuidado tiene que ver con las cosas que hacemos para proteger nuestra salud sexual incluyendo la protección contra ITS o el VIH.

**#DiviérteteSeguro**

## LOS CONDONES

- Son el método más efectivo para evitar la transmisión del VIH y de la mayoría de las ITS. Si no dispones de preservativo, es preferible realizar prácticas sexuales que no conlleven riesgo de transmisión de VIH y otras ITS (la piel es muy extensa y existen muchas zonas que responden a excitación y la creatividad no tiene límites).
- Recuerda introducir el condón de manera divertida en tus prácticas sexuales y que puede tener más utilidades como fabricarte barreras de látex para prácticas orales.
- No olvides guardarlos en lugares protegidos de la luz y humedad (ni la cartera, ni el bolsillo) y revisa que no estén caducado ni estropeados.

## LOS LUBRICANTES

- Facilitan la penetración previniendo posibles infecciones y reduciendo el riesgo de rotura del preservativo.
- Utiliza siempre lubricantes de base acuosa (son la mayoría, pero échale un ojo al envase antes de comprarlo), los otros debilitan el látex de los condones.

## LA PRÓSTATA

Es una glándula que contribuye a la producción del semen, se contrae cuando te corres y generalmente aumenta el orgasmo si se toca con dedos, dildos y otros objetos o el pene. Para estimularla utiliza siempre una buena cantidad de lubricante y condones para los dildos, el pene u objetos y guantes de látex para los dedos.

## EL USO DE ENEMAS

Generalmente se utilizan para eliminar los restos de heces de la parte más baja del intestino, el recto y pueden ser hechos en casa o ya preparados. Debes tener en cuenta que como debilitan el revestimiento mucoso de esa zona, pueden facilitar infecciones. Si usas boquillas lubrica bien para evitar heridas. Evita las duchas anales justo antes y después de la penetración. Vigila tu salud intestinal, demasiados enemas pueden influir a largo plazo en tu organismo.

### **Piensa en tu salud sexual y autocuidados:**

- Habla y comunícate con tu/s pareja/s sexual/es
- Conoce bien tus genitales y su funcionamiento, lo que te gusta o no y hasta donde quieres llegar en cada relación y/o práctica sexual. Tú tomas las decisiones.
- Acude al centro de salud ante cualquier síntoma. Están para ayudarte.
- Realízate una autoevaluación del riesgo cuando hayas tenido prácticas sexuales desprotegidas: ¿Qué práctica ha sido? ¿Cómo? ¿Habías consumido sustancias? Valora si es necesario realizarte prueba. Recuerda la existencia de la profilaxis post-exposición al VIH.

