

guía de salud

para mujeres lesbianas y bisexuales





Ilustraciones: Iván García (www.ig-studio.com)
Maquetación: Juan Manuel Turiel Corces
Traducción: Jaime González Álvarez
Revisión: TríbadAS y Área de Políticas Lésbicas FELGTB

Edición: XEGA XOVEN (www.xega.org)

Imprime: GRAFYMAK SL, Gijón
Depósito Legal:

Edición italiana por Arcigay (www.arcigay.it)

ÍNDICE

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL . . .4

GENERALIDADES	5
Cándida	6
Clamidia	7
Condiloma	7
Gonorrea	8
Hepatitis	8
Herpes	10
Ladillas	11
Sarna	11
Sífilis	12
Vaginosis	12

VIH Y SIDA14

VIH y SIDA en mujeres lesbianas y bisexuales	14
Formas de transmisión	18
Cómo reducir el riesgo de infección	20
Prueba del VIH	21

SEXO MÁS SEGURO24

Objetos sexuales	25
Prácticas sexuales	26



las infecciones de transmisión sexual (its)

ITS son las Infecciones de Transmisión Sexual. En otras palabras, las infecciones causadas por la transmisión de virus, bacterias, hongos y parásitos que se producen por la práctica del sexo, no solo anal, vaginal y oral, sino también por la práctica de contacto entre la mucosa y por el intercambio de fluidos corporales.

Algunas de ellas sólo causan daños a los órganos genitales, mientras que otras tienen consecuencias muy graves para todo el cuerpo. Por lo general, se considera que las mujeres que mantienen sexo con otras mujeres no tienen riesgo de padecer infecciones de transmisión sexual, pero en realidad sí hay riesgo para ellas.

Es importante recordar que la identidad sexual y la orientación no son siempre similares. Así, las mujeres que se identifican como lesbianas también pueden tener relaciones con hombres y no todas las mujeres que practican sexo con otras mujeres se definen a sí mismas como lesbianas.

La transmisión de mujer a mujer es posible. De hecho, las ITS son más frecuentes en las mujeres lesbianas y bisexuales con una historia previa de heterosexualidad.

La prevención de las ITS y el conocimiento de las prácticas de sexo seguro son muy importantes para cualquier mujer sexualmente activa.





La prevención es posible sólo si se conocen las ITS y se sabe cómo se transmiten. El conocimiento de las ITS es fundamental para poder prevenir posibles lesiones, a la vez que se debe practicar sexo más seguro y más saludable junto con un conocimiento general de su propia salud.

generalidades sobre las its

Muchas de las infecciones transmisibles transmitidas sexualmente pueden curarse completamente siempre que se diagnostique y se trate de inmediato con terapias apropiadas. Por lo tanto, es importante acudir al médico en los primeros síntomas como:

- Flujo vaginal inusual en cantidad, color y olor.
- Picor o escozor durante la micción.
- Dolor durante las relaciones sexuales.
- Aparición de ampollas o úlceras en el área genital.

Es importante señalar que la presencia de estas infecciones pueden aumentar el riesgo de infección por el VIH.

Muchas mujeres sienten vergüenza al observar algunos cambios en sus órganos sexuales. La principal forma de transmisión es por la introducción de los dedos en la vagina, el frotarse los genitales



unos contra otros, el sexo oral o el intercambio de juguetes eróticos.

La infección por las secreciones vaginales o cualquier lesión de la piel o anal puede deberse al contacto con las membranas mucosas de la otra persona, aunque hasta el momento tenemos muy pocos datos científicos sobre este modo de transmisión entre las mujeres.

Normalmente, se debe hablar en la pareja. Por lo tanto, deben informar a la persona con quien se ha tenido relaciones en los últimos tiempos, pues es posible que él o ella tenga una ITS sin saberlo.

cándida

Infección micótica causada por *Candida albicans*, que es un hongo que normalmente se encuentra en el interior de la vagina. Debido a la sensibilidad de la zona afectada es preferido el uso de antibióticos o tratamientos hormonales para no alterar el equilibrio de la vagina. Cuando la infección está en curso, el hongo también se transmite por contacto sexual. En las relaciones sexuales entre mujeres, la cándida se transmite a través de los dedos de las manos, la boca y el intercambio de accesorios eróticos. Permanece incubando varios días y se manifiesta con el enrojecimiento y la hinchazón de la vulva y la vagina con picazón y escozor, secreciones blanquecinas y posible dolor en la micción.



clamidia

Es una infección bacteriana genital causada por la bacteria *Chlamydia Trachomatis*, que se mantiene en incubación durante varios días. Se transmite a través de relaciones sexuales vaginales o anales, también orales aunque con menor frecuencia.

En muchas mujeres la infección es asintomática, cuando aparecen los síntomas se observan en el flujo vaginal ardor o dolor al orinar, dolor abdominal aparentemente inexplicables y la pérdida de sangre entre una menstruación y otra. Puede causar la inflamación pélvica y problemas de fertilidad. Con diagnóstico médico oportuno, la clamidia responde bien a la terapia antimicrobiana.

condiloma

Causado por el virus del papiloma humano, tiene un período de aproximadamente cuatro semanas. Se transmite principalmente a través de relaciones vaginales o anales sin protección. Entre las mujeres, tal vez la transmisión también sea posible a través de contacto directo genital. Es asintomática y se manifiesta a veces con verrugas de diferentes dimensiones, que aparecen en la vulva, la vagina y el cuello del útero. Si las verrugas se forman sobre la uretra, puede aparecer sangre en la orina. En las mujeres, las verrugas vaginales a menudo pasan desapercibidas. La infección puede conducir a cáncer cervical uterino, anal o vulvar.



gonorrea

Causada por la bacteria *Neissera gonorrhoeae*, se transmite a través de relaciones sexuales vaginales o anales y por el contacto boca-vagina o pene-boca.

La bacteria vive en la mucosa del útero, en el que puede permanecer sin causar ningún síntoma. El bebé puede ser infectado por la madre en el momento del nacimiento (infecciones en los ojos). El periodo de incubación suele ser de un día. En la mujer, es común que la infección no se reconozca, porque puede ser asintomática.

Si llega a la uretra, en la fase inicial, las mujeres sólo sienten un ligero escozor en la micción. Otros síntomas: flujo vaginal verde-amarillo, escozor y picor en la uretra, dolor abdominal y la menstruación irregular. La gonorrea se cura fácilmente con antibióticos. El tratamiento debe ser oportuno. Si no se trata, puede causar complicaciones, como inflamación abdominal, infertilidad, inflamación conjunta, problemas de corazón. Esporádicamente surgen concomitantes a las clamidias.

hepatitis

La hepatitis tipo A se transmite por diferentes vías que en el caso de las hepatitis B, C y D. La hepatitis D se da sólo junto con la B, o en casos de infección crónica de tipo B. La hepatitis A se transmite por una mala condición de higiene y el contacto sexual, oro-anal.





Las hepatitis B, C y D se transmiten a través de relaciones sexuales (vaginal, anal y oral), por el contacto con la sangre (intercambio de jeringuillas en el consumo de drogas), así como de madre a hijo en el momento del nacimiento. El periodo de incubación oscila entre unas semanas y varios meses, se manifiestan síntomas de hepatitis aguda no específicos como fatiga, pérdida de apetito, náuseas, vómitos, dolor de estómago, dolor muscular y articular, fiebre... En algunos casos incluso aparece ictericia. La fase aguda de la enfermedad dura de cuatro a ocho semanas. Pocas veces, en los casos más difíciles, se llega a insuficiencia hepática. También hay portadores del virus que no tienen síntomas, por lo que pueden transmitir la enfermedad a otras personas.

Para tratar los síntomas, además de la terapia médica, ayuda el llevar una vida sana en cuestión, siguiendo una dieta equilibrada o evitando la ingesta de alcohol.

La hepatitis tipo A se cura por completo y deja inmunidad permanente. Los enfermos de hepatitis A son contagiosos sólo durante la fase aguda de la infección. La hepatitis de tipo B, C y D se puede curar espontáneamente, sin embargo también es posible el curso crónico, que después de años provoca cirrosis o cáncer de hígado. La hepatitis C se hace crónica más a menudo que la B. Las personas que padecen de hepatitis tipo B, C o D siguen siendo contagiosas durante toda la vida.





Contra la hepatitis A y B existe una vacuna. La vacuna contra la hepatitis B protege también de la D. Contra la hepatitis C, no existen vacunas.

herpes genital

Es una infección viral causada por el Herpes Virus II, que permanece incubando durante varios días y causa burbujas blancas, úlceras vaginales, inflamación, dolor y picor.

Está estrechamente relacionado con el herpes labial (herpes febril en los labios), que también puede causar lesiones bucales. Se puede contraer a través del contacto orogenital, contacto entre los genitales, contacto genital-anal, con el beso por el contacto con la vagina. El proceso de curación puede tardar hasta dos semanas.

Se puede contraer a través del contacto orogenital, contacto entre los genitales, contacto genital-anal, con el beso por el contacto con la vagina. El proceso de curación puede tardar hasta dos semanas. Después de la infección, el virus permanece y puede volver a formar úlceras desencadenadas por el sol, el estrés, la menstruación y otros factores. Hay, por tanto, la posibilidad de transmitir el virus de por vida.

Es posible la transmisión de los virus, incluso en ausencia de lesiones visibles, pero hay fármacos contra el virus que limitan su acción y acelerar la curación. Si hay ampollas en los órganos genitales durante la fase inflamatoria es



bueno evitar el coito hasta unas dos semanas después de la curación.

En caso de herpes febril en los labios, debe abstenerse de besos y el sexo oral, ya que el herpes labial se transmite a los órganos genitales. Artículos personales como guantes, trajes de baño, toallas y accesorios eróticos no deben utilizarse en común.

ladillas

Causadas por un insecto. Se incuban varios días y causan picor entre el vello púbico, a veces incluso en las axilas y manchas azuladas en la zona genital. Las ladillas y sus huevos son visibles con una lupa. Se transmite por el contacto, sobre todo de tipo sexual, incluso a través de las prendas de vestir, ropa de cama y toallas.

sarna

Causada por un ácaro que está incubando desde varios días a varias semanas y se caracteriza por una intensa picazón en la zona infectada (zona genital).

Los ácaros no son visibles a simple vista.

Excavan madrigueras en la piel y causan enrojecimiento en la piel con el posterior picor entre el vello púbico. La transmisión se produce por contacto con la epidermis o por medio de la cama.



sífilis

Causada por *Treponema pallidum*. La transmisión suele producirse a través de relaciones sexuales vaginales o anales. Las mujeres también pueden infectarse mutuamente por el contacto de membranas mucosas. Permanece latente durante aproximadamente tres semanas y se caracteriza por lesiones ulcerosas en vagina, aunque rara vez puede aparecer en boca o ganglios linfáticos hinchados. No hay dolor y las lesiones son a menudo descuidadas. Las secreciones que se forman son altamente infecciosas. Unas semanas más tarde aparece un sarpullido por todo el cuerpo y síntomas similares a los de la gripe.

El líquido de las lesiones de la piel es contagioso, y cuando los síntomas desaparecen, la enfermedad permanece en estado latente. Si se somete a una terapia con antibióticos, la sífilis se cura con facilidad, pero si no se trata bien, la persona sigue siendo motivo de transmisión, incluso después de la desaparición de los síntomas.

vaginosis bacteriana (gardnerella)

Aparece a menudo espontáneamente. La transmisión por contacto sexual aún no se ha comprobado. Los síntomas son la inflamación vaginal y olor y pérdida de líquidos de color marrón claro. Raramente, acompañada de escozor o dolor. La intensidad de los síntomas depende del nivel de las defensas naturales de la vagina.



vih y sida





vih y sida en las mujeres lesbianas y bisexuales

Durante mucho tiempo, las mujeres lesbianas y bisexuales no fueron consideradas seriamente como personas en situación de riesgo de VIH / SIDA y por este motivo aún faltan datos sobre el riesgo de transmisión por contacto sexual de mujer a mujer.

"Homosexual" y "bisexual" son sólo definiciones, que no siempre corresponden a la conducta sexual real de las mujeres. Lesbianas y bisexuales no son un grupo homogéneo, pues tienen diferentes estilos de vida y, por lo tanto, están expuestas a diferentes modos de transmisión. De hecho, en todas las mujeres lesbianas y bisexuales VIH positivas (seropositivas), se encontraron algunos comportamientos de riesgo: en realidad con demasiada frecuencia tienen un pasado / presente heterosexuales, son o han sido víctimas de la violencia y el acoso sexual, hay casos de prostitución...

También están los casos en los que puede haber recibido sangre o semen almacenado por un banco antes de 1985 (momento a partir del cual en casi todos los países occidentales las donaciones de sangre y órganos fueron sometidos a controles sistemáticos del VIH).

vih

El VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana) es el agente patógeno del SIDA, que no es capaz de

reproducirse por mismo y utiliza las células vivas. El VIH ataca a los linfocitos T, un tipo de glóbulos blancos muy importante en el funcionamiento del sistema inmunitario.

Durante la infección, la cantidad de virus aumenta, mientras que el número de células CD4 (linfocitos T) disminuye lentamente, y poco a poco el sistema inmunológico se debilita hasta el punto de que los agentes patógenos son normalmente inocuos y pueden multiplicarse en el cuadro clínico del SIDA.

Un diagnóstico de seropositividad (Test de VIH) no significa estar enferma de SIDA. Conocer un resultado de seropositividad desconsuela a la mayoría de las personas provocando en ellas fuertes reacciones como shock, miedo, sentimientos de culpa, depresión y agresividad. Es muy difícil superar el resultado de seropositividad sólo por los propios esfuerzos, pues la persona se enfrenta a un proceso consciente de temores que pueden ser una fuente de mucho sufrimiento, y el hecho de ser lesbianas y VIH-positivas puede significar el enfrentarse a un doble problema: el ser lesbiana y ser seropositiva. Por tanto, es muy útil hablar de los temores, las dudas y el desánimo con personas de confianza.

Los controles médicos periódicos son importantes para poder empezar en el momento adecuado el tratamiento del VIH y las enfermedades que de él se deriven.



Un estilo de vida saludable (ejercicio, seguir una dieta equilibrada, evitar el estrés y dormir lo suficiente, relax...) alivia el trabajo del sistema inmunológico.

Algo importante es que si su pareja también es VIH positivo, es fundamental la práctica de sexo seguro. Todavía es objeto de debate si la infección por el VIH

tiene menor impacto negativo en el curso de la enfermedad. En cualquier caso, no protegerse de otros patógenos transmitidos por contacto sexual es potencialmente peligroso para las personas con VIH.

sida

Se caracteriza por diferentes síntomas (infecciones, tumores...) y se desarrolla al mismo tiempo como consecuencia de la disminución de la resistencia inmunológica. En una primera fase aguda, que se inicia poco después de la infección, el virus se reproduce muy rápidamente. Puede manifestar síntomas similares a los de una ligera infección, a menudo presentes en otras enfermedades infecciosas. Estos síntomas desaparecen en pocas semanas, ya que aquí el sistema inmunológico produce anticuerpos contra el virus, cuya presencia en la sangre puede ser detectada por la prueba de anticuerpos anti-VIH.

En sucesivas fases, que a menudo duran muchos años, las personas con VIH son por lo general asintomáticas. El sistema inmunológico es capaz de controlar la infección durante un largo periodo de tiempo.





Con el progresivo debilitamiento del sistema inmunológico, el número de células CD4 disminuye y aumenta el virus.

Se entra en una nueva fase en la que aparecen diversos síntomas, tales como pérdida de peso, diarrea y fiebre. Con el SIDA, la disminución inmune induce cada vez más las enfermedades causadas por patógenos inocuos (infecciones oportunistas): infecciones de los pulmones, sistema nervioso, aparato digestivo y otros órganos y cáncer. Hoy en día, muchas de las enfermedades infecciosas que se dan parejas al VIH, siempre diagnosticadas a tiempo, son fácilmente curables. Para algunas de ellas existe incluso la posibilidad de un tratamiento preventivo.

Las mujeres a menudo se quejan de problemas ginecológicos, como los trastornos del ciclo y las infecciones genitales que pueden ser causadas por gérmenes y hongos de difusión general que se transmiten a los demás por contacto sexual. En las mujeres se desarrollan alteraciones celulares, a menudo malignas, del cuello del útero (carcinoma de cérvix). Es por ello que las mujeres seropositivas deben hacer visitas periódicas ginecológicas para descubrir y tratar cualquier alteración.





formas de transmisión del vih

La principal y mejor forma para prevenir la transmisión del virus es hablar con claridad dentro de la pareja sexual. La saliva, las lágrimas, la orina y las heces no contienen cantidades de virus suficiente para causar la infección.

El virus se encuentra en la mayoría de los líquidos corporales y en algunos de ellos con una muy alta concentración (el semen y la sangre, incluyendo la sangre menstrual, también en jeringas, objetos sexuales y objetos afilados o puntiagudos), en otros (las secreciones vaginales y de cuello de útero, la leche materna), la concentración es menor, aunque suficiente para la transmisión de la infección. La transmisión se produce sólo cuando estos fluidos infectados penetran en el interior de otro cuerpo a través de:

- La vagina, el ano, la boca, las lesiones en la piel o mucosas (heridas, úlceras, arañazos...).
- Transmisión por vía sanguínea: Uso compartido de agujas (tatuajes, piercing...), jeringuillas, objetos cortantes y enseres personales cuchillas de afeitar, cepillo de dientes...).

Las prácticas sexuales de las mujeres en teoría entrañan un cierto riesgo de infección. Sin embargo, pocos estudios científicos a este respecto nos permiten afirmar con certeza la transmisibilidad del VIH en el sexo oral realizado fuera de la menstruación (la mucosa oral en contacto con la mucosa genital femenina, el cunni-



lingus), pero tampoco en ausencia de casos documentados con certeza, es posible excluir por completo el riesgo.

Se consideran de alto riesgo la práctica de sexo oral durante la menstruación y el intercambio de accesorios eróticos sin la protección y la desinfección adecuadas.

Incluso la presencia de lesiones de la mucosa vaginal y las enfermedades de transmisión sexual aumentan el riesgo de infección por el VIH. Si se padece una ITS, la concentración de virus en las secreciones vaginales puede modificar el entorno de la vagina, lo que las hace aún más sensibles a propagación de virus y otros agentes patógenos.

En cuanto a la llamada "eyaculación femenina", no existen datos científicos seguros, pero suponemos que también contienen el virus sólo cantidades limitadas.

El VIH también se puede transmitir al niño a través de la leche materna.

Se sabe que muchas mujeres lesbianas o bisexuales tienen relaciones vaginales y anales sin protección con hombres homosexuales o bisexuales, o bien por vía intravenosa utilizando el intercambio de jeringas, siendo comportamientos que provocan una situación de riesgo.





cómo reducir el riesgo de infección por vih

- Practicando sexo seguro.

- Sintiéndote libre de rechazar las prácticas con las que no te sientes tranquila o protegida.

- Manteniendo una relación monógama con una persona que no ha estado expuesta al VIH, si bien se debe recordar que la lealtad no excluye la posibilidad de infección.

- Conocer el estado serológico de la pareja. Preguntando cuando realizó el test por última vez.

acciones que no entrañan riesgo

En la vida sexual: besarse con la lengua, magrearse, masajearse, acariciarse, estimular los pezones, bañarse juntos...

En la vida cotidiana: el uso de los mismos platos, toser, estomudar, usar el mismo baño o sauna, visitar de vez en cuando al médico o los servicios de emergencia...



prueba del vih

La prueba no es una forma de protegerse de la infección en general, ni se identifica el virus en concreto, sino la presencia de los anticuerpos producidos por el propio organismo contra el virus. El resultado tiene valor sólo si la prueba se realiza al menos tres meses después de la última exposición al riesgo.

Si el resultado es negativo significa que en la sangre no se detectó la presencia del virus y, excluyendo un contagio producido en los últimos tres meses, se puede decir que no eres portadora del virus.

Si el resultado es positivo quiere decir que la sangre está infectada por el virus y puede transmitir el VIH a otras personas.



sexo más seguro





sexo más seguro

Sexo más seguro significa aprender y poner en práctica comportamientos que disminuyen la posibilidad de contraer o transmitir una ITS.

El sexo seguro debe ser negociado y planificado con la pareja: conocer y discutir sus limitaciones y expectativas hace que sea más fácil de practicar el sexo seguro. Antes de hacer el sexo es importante hablar con la otra persona su propia historia, en términos de prácticas sexuales e ITS. La mejor manera de protegerse y evitar las enfermedades de transmisión sexual es usar una barrera:

- Los guantes de látex pueden ser utilizados en caso de la penetración con los dedos, anal o vaginal. En el uso de objetos eróticos (dildo, vibradores) pueden usarse condones.
- Una barrera de látex: cuadrado de látex o el papel film se pueden utilizar para cubrir la vagina en prácticas orogenitales.

Si se utilizan objetos eróticos, es conveniente utilizar un lubricante a base de agua. Aunque utilice estas protecciones, es mejor no cambiar de la penetración anal y vaginal sin haber cambiado de guantes o condón y deben lavarse las manos antes de tener un nuevo contacto con la vagina. Esto evita que la bacteria entre en contacto con la vagina.



objetos sexuales

El vibrador, el dildo, las bolas vaginales, el estimulador del clítoris son los objetos sexuales más utilizados en las relaciones entre mujeres. Es preferible que éstos sean de látex o plástico, pues los de cuero son imposibles de desinfectar. Los juguetes eróticos deben lavarse con deter-



gente neutro y agua tibia o desinfectarse antes y después de cada uso, incluso en caso de un intercambio entre la pareja. Tenemos que utilizar un nuevo condón cada cambio de persona en la penetración (anal y vaginal) y no se debe olvidar usarlos con lubricante a base de agua. Los objetos de metal o silicona pueden desinfectarse con alco-



hol de 70% o con la completa inmersión en agua a ebullición durante quince minutos (incluso los de látex). Esto también se recomienda para los objetos mecánicos, como los vibradores o para los materiales muy elásticos.

La introducción de vegetales (zanahorias, pepinos, mazorcas de maíz) pueden causar eczemas. La introducción de una botella en la vagina es muy peligroso pues tiene el riesgo de rotura o el crear un vacío de aire.

prácticas sexuales

El comportamiento sexual de las mujeres tiene diferentes niveles de riesgo de transmisión de las ITS, dependiendo de la posibilidad de contacto entre la sangre y los fluidos corporales. Generalmente, la sangre menstrual, lesiones ya existentes y la irritación o inflamación de la mucosa aumentan las posibilidades de infección. Por tanto, es apropiado practicar el sexo seguro en todas las prácticas de riesgo.

posibles prácticas de riesgo

- Contacto de las manos con los genitales sin una determinada protección, guantes o barrera de látex.
 - Cunnilingus (contacto orogenital) sin protección.
 - La penetración con la mano o el puño con protección.
- 

probables prácticas de riesgo

- Penetración con las manos, los dedos o el contacto de los genitales existiendo cortes o verrugas.
- Cunnilingus (contacto de boca o la lengua con los genitales).
- Rozamiento (contacto vagina-vagina).

prácticas de mucho riesgo

- Cunnilingus sin protección durante la menstruación.
- Eyaculación masculina o femenina en la boca, la vagina o el ano.
- Pissing (orina) y/o la coprofilia (heces) con el intercambio o la ingestión.
- Relaciones oro-anales sin protección.
- La penetración con la mano o puño sin guante de protección.
- Intercambio de objetos eróticos sin utilizar un condón.
- Compartir agujas u objetos punzantes, por ejemplo, en prácticas S/M (sado-maso).

Edita



Tribadas



Colabora



Instituto Asturiano
de la **Juventud**



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE BIENESTAR SOCIAL
