

**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:



CONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO

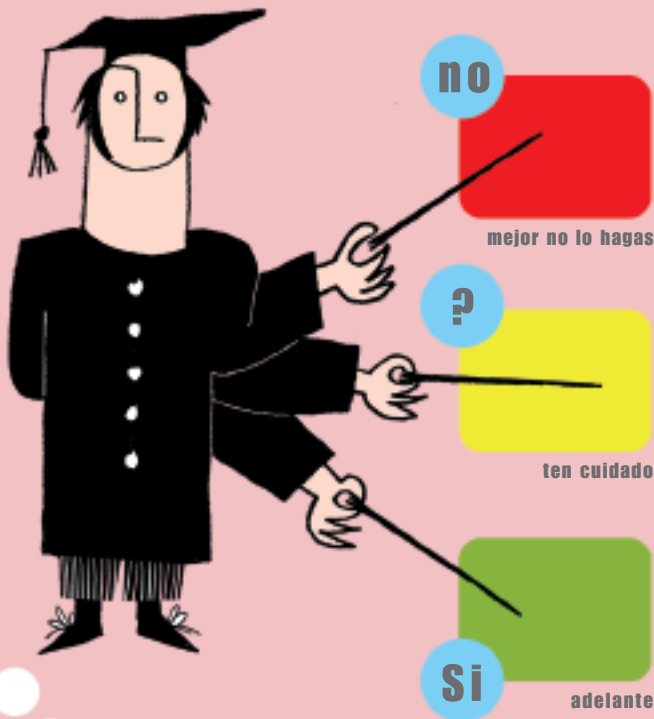
Comunidad de Madrid

Edita:

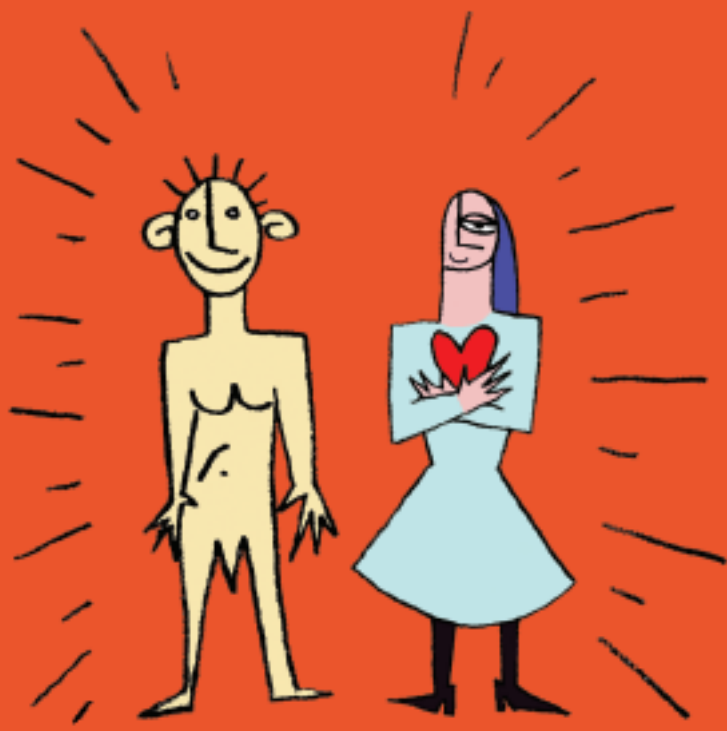


COLECTIVO DE LESBIANAS,
GAYS Y TRANSEXUALES DE MADRID
www.cogam.org

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!

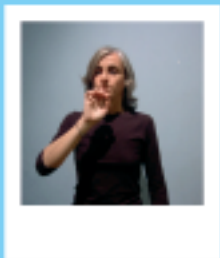
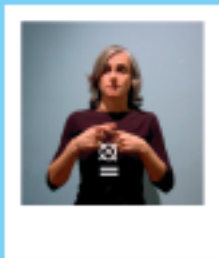


Introducción

“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.



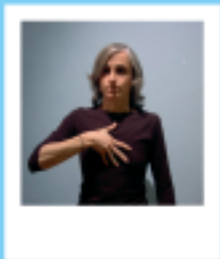
ITS

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

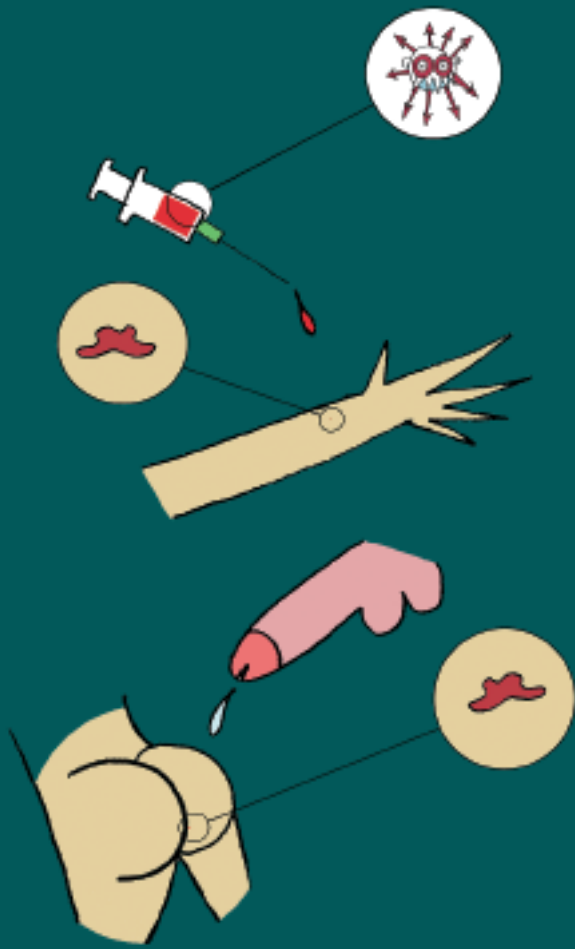
Atracción sexual y sentimental que siente una persona hacia otra persona del sexo contrario (heterosexual) o de su mismo sexo (homosexual).

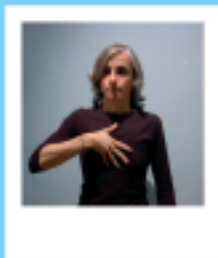
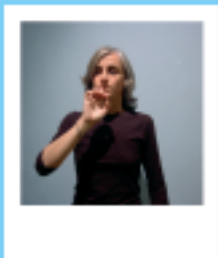


VIH/Sida

El SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia 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 fluido:** (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 desgarró, 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.

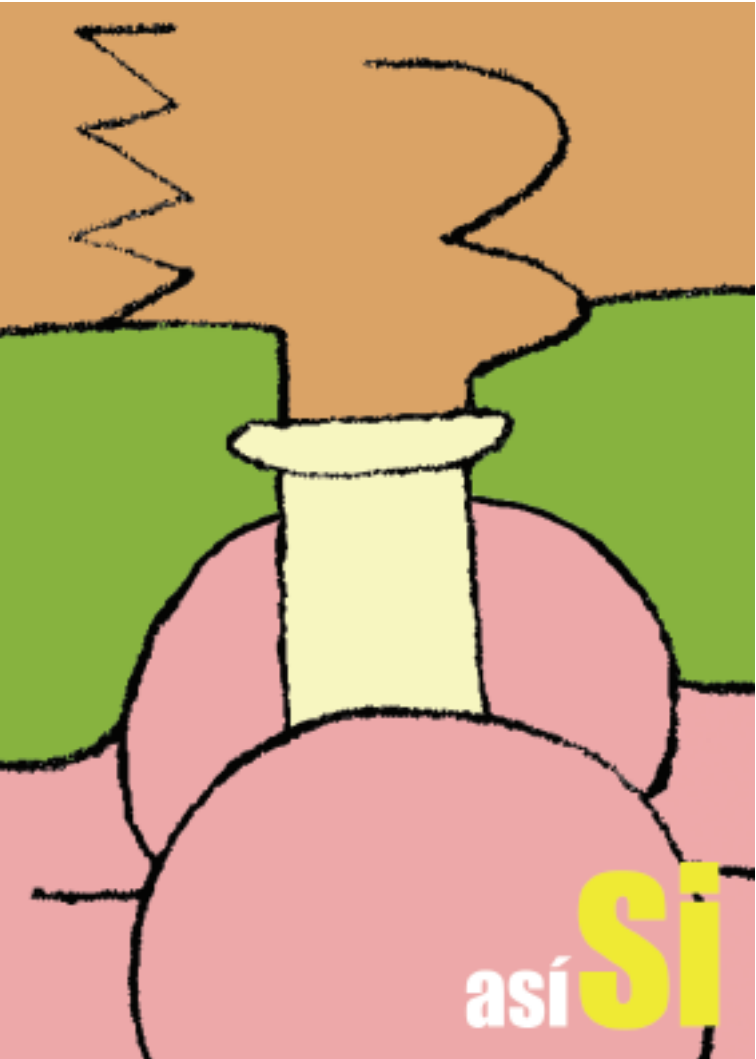
Chicas:

El peligro de transmisión sexual del VIH en el sexo entre mujeres es muy bajo; pero hay otras ITS que se transmiten 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 (heterosexuales). 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.

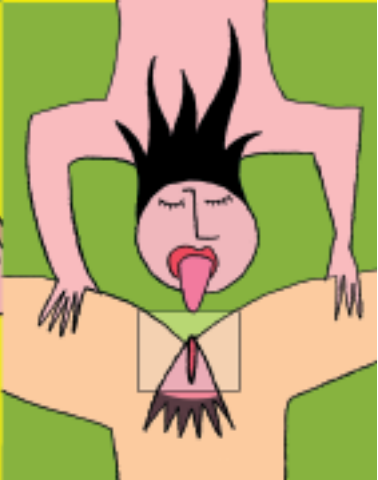
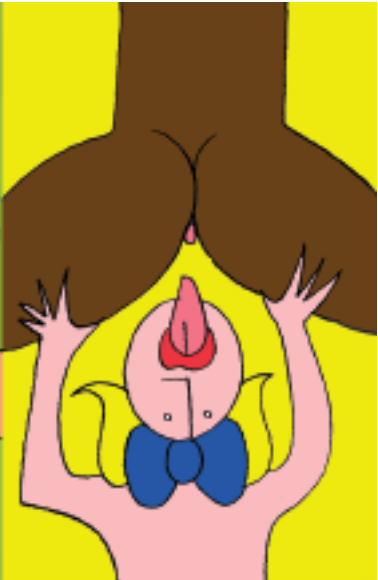


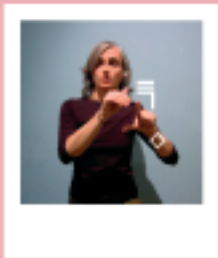
Penetración

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 transmisión del VIH, y sólo es peligroso para la persona que hace la mamada o el cunnilingus. Pero el sexo oral tiene más 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**

6



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

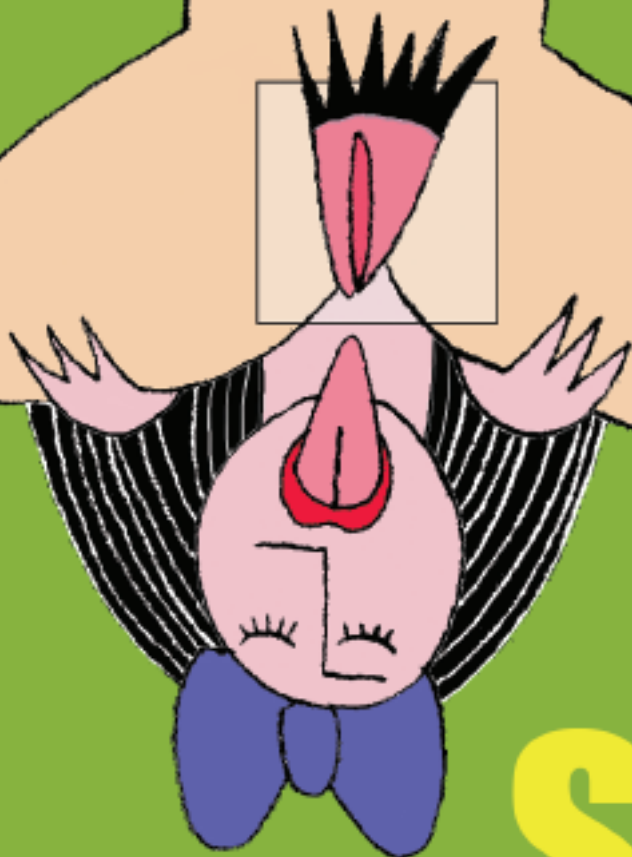


Felación

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



o



así **Si**

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.



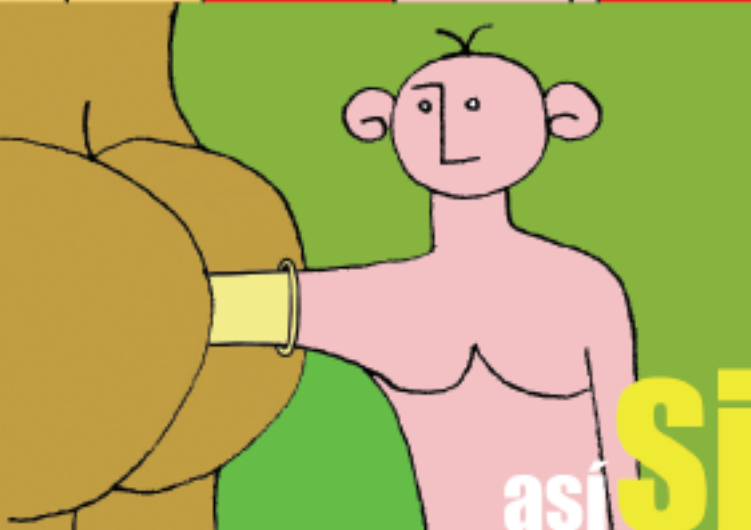
Beso negro





así **Si**

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





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.**



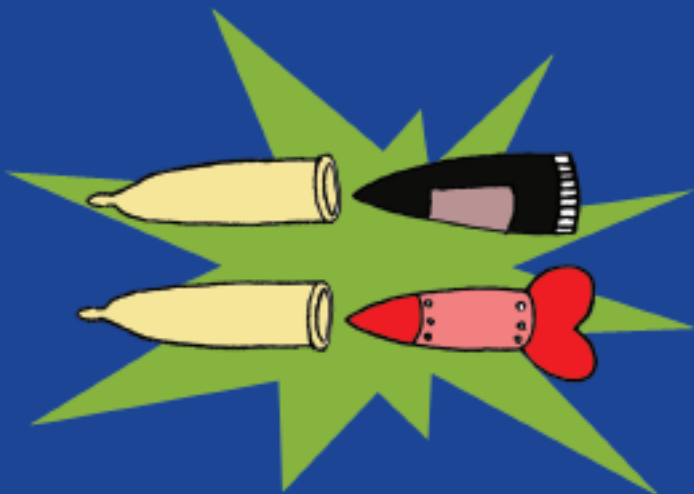
así
si

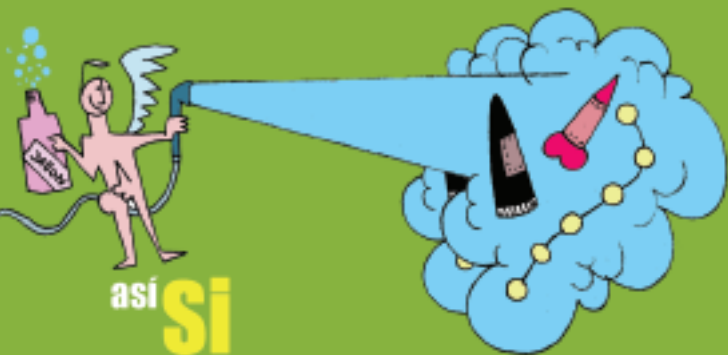


así
no

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.





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.

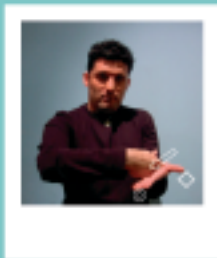


así **Si**

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

¿Cuándo 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**

¿Dónde 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 SALUD Y CONSUMO

Comunidad de Madrid



CNSE



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