

# Amar y gozar DE FORMA SEGURA

Información  
sobre la infección  
del VIH y cómo  
prevenirla, para  
mujeres a partir  
de los 40 años



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Salut**



Las mujeres de más de 40 años  
tenemos relaciones sexuales.  
¿Queréis que hablemos de  
ello?

¿Por qué tengo que utilizar protección  
en mis relaciones sexuales?

- ▶ El sexo seguro es algo más que prevenir un embarazo.
- ▶ Es protegerse de las infecciones de transmisión sexual, como la producida por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH).

Es un hombre muy majo, con un buen empleo...  
No puede contagiarme nada, ¿verdad?

- ▶ Todo el mundo puede contraer el VIH y cualquier otra infección de transmisión sexual independientemente de su apariencia física o de su nivel social.

Con un poco de práctica, el sexo seguro puede ser divertido.

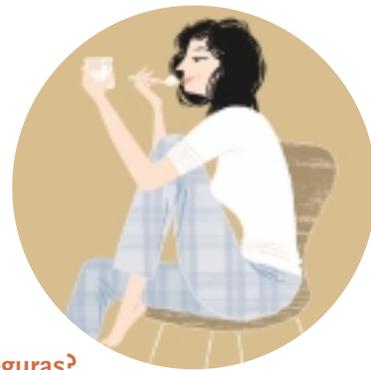
## ¿Cómo hablo con mi pareja de sexo seguro?

➤ Hablar de sexo seguro puede ayudar a aumentar la confianza entre tú y tu pareja, aunque a veces no sea fácil hacerlo.

➤ Justo antes de las relaciones sexuales no es el momento más adecuado para hablar de nuestras preocupaciones acerca del VIH.

➤ Sacar el tema en una conversación informal. Puedes intentarlo de varias maneras:

«He leído un folleto sobre las mujeres y el VIH. No sabía que la gente de nuestra edad se preocupara por eso...»  
«Se me hace un poco violento, pero antes de que las cosas vayan a más, me gustaría que habláramos del VIH...»  
«Me preocupa el VIH, por eso siempre llevo y utilizo preservativos...»



## ¿Cómo puedo tener relaciones sexuales seguras?

➤ Recuerda que la penetración no es la única manera de mantener relaciones sexuales.

➤ Abrazarse, quererse, acariciarse y masturbarse son maneras seguras, agradables y placenteras de mantener relaciones sexuales con tu pareja.

➤ Utiliza el preservativo en la penetración anal y vaginal y en la felación (sexo oral).

➤ Los preservativos masculino y femenino te protegen contra el VIH y otras infecciones de transmisión sexual.

Hay otros métodos de barrera para realizar el cunnilingus (sexo oral).

➤ Con los preservativos, utiliza sólo lubricantes de base acuosa.

Los lubricantes a base de aceite, como la vaselina o la crema de manos, pueden estropear los preservativos de látex.

➤ Los lubricantes hidrosolubles pueden aumentar la sensibilidad y el placer. Son especialmente indicados si tienes sequedad de la mucosa vaginal.

➤ Nunca utilices dos preservativos juntos.

➤ Puedes encontrar preservativos en farmacias, supermercados, centros de salud y máquinas expendedoras.

➤ Los preservativos femeninos sólo los encontrarás en las farmacias.

➤ Para utilizar correctamente los preservativos, lee sus instrucciones.

¡Los preservativos pueden protegerte del VIH y de las infecciones de transmisión sexual!

Las mujeres podemos infectarnos del VIH a cualquier edad.



## ¿Qué es el VIH? ¿Qué es el sida?

- El VIH debilita el sistema inmunológico, que es el encargado de luchar contra las enfermedades.
- El VIH vive en la sangre, el semen y las secreciones vaginales. Una de las vías más comunes de infección del VIH son las relaciones sexuales con penetración (oral, vaginal y anal) sin protección.
- El sida (síndrome de la inmunodeficiencia adquirida) es la etapa más grave de la infección del VIH, y se manifiesta a través de varias patologías más o menos graves.

## ¿Por qué las mujeres de más de 40 años corremos el riesgo de infectarnos del VIH?

- Las parejas estables desde hace años pueden mantener relaciones sexuales fuera de la pareja.
- Las mujeres, a esta edad, podemos tener nuevas parejas sexuales (masculinas y femeninas).
- Algunas mujeres quizá nos sintamos inseguras o incómodas al hablar con nuestra pareja sobre aspectos tan íntimos como el deseo, el placer, la protección o las situaciones de riesgo que se hayan podido producir.
- La vagina cambia con la edad, las paredes se hacen más finas y aumenta la sequedad de la mucosa; todo ello hace que durante las relaciones sexuales se puedan producir microheridas que favorezcan la infección del VIH.
- Aunque los médicos hablen poco sobre nuestra salud sexual, el riesgo de contraer infecciones existe. Es importante que hablemos de ello.
- La mayoría de las mujeres no somos conscientes del riesgo que corremos y por eso no tomamos las medidas de protección adecuadas.

## ¿Cómo sé si me he infectado del VIH?

- Sólo a través de un análisis de sangre podemos saber si nos hemos infectado del VIH. Para hacértelo, se necesita tu consentimiento previa información.
- Si quieres puedes solicitar asesoramiento antes y después de hacerte el análisis.
- Tienes derecho a un resultado confidencial y a que se preserve tu anonimato.
- Con los diferentes tratamientos que existen actualmente se ha conseguido que la mayoría de las personas afectadas de VIH tengan una supervivencia más larga y con más calidad de vida.
- Es importante diagnosticar la infección lo antes posible para tomar decisiones sobre tu salud (atenciones, cuidados, tratamientos, etc.).

No esperes  
a que te propongan  
que te hagas la prueba  
¡Pídela tú!



No se trata de quién eres ni de qué haces, sino de cómo lo haces.

### ¡Preservativos! Yo no los he utilizado nunca... No sabría ni cómo usarlos.

- Los preservativos te pueden proteger de las infecciones de transmisión sexual y también de las causadas por el VIH.
- Otros métodos anticonceptivos no ofrecen esta protección.
- Nunca es tarde para aprender a usar los preservativos.

### Si tuviera alguna cosa me lo diría, ¿verdad?

- La confianza no te protege de las infecciones de transmisión sexual. De hecho, muchas personas no saben que están infectadas, ni siquiera creen que hayan podido tener relaciones de riesgo.
- Puedes proteger tu salud utilizando un preservativo cuando decidas mantener relaciones sexuales.

### Tengo relaciones sexuales con mujeres. ¿Corro el riesgo de infectarme?

- Sea quien sea tu pareja, si no tomas medidas de protección seguras te arriesgas a contraer una infección.



¿Dónde puedo obtener más información?

### Teléfonos de interés

#### Institucionales

DEPARTAMENTO DE SALUD  
PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN  
Y LA ASISTENCIA DEL SIDA:  
900 21 22 22

SANITAT RESPON:  
902 111 444

#### No institucionales

ACTUA: 93 418 50 00

ACTUAVALLÈS: 93 727 19 00

ÀMBIT PREVENCIÓ-DONA: 93 317 70 59

ASSOCIACIÓ ANTISIDA DE CATALUNYA: 93 317 05 05

ASSOCIACIÓ ANTISIDA DE LLEIDA: 973 22 12 12

ASSOCIACIÓ COMUNITÀRIA ANTISIDA DE GIRONA: 972 21 92 82

CENTRE D'ASSESSORAMENT I INFORMACIÓ SOBRE LA SIDA  
(CREU ROJA TARRAGONA): 977 24 47 69

CREACIÓ POSITIVA: 93 431 45 48

STOP SIDA. COORDINADORA GAI-LESBIANA: 900 601 601

Este texto es una adaptación de "Loving Safely. A guide to preventing HIV for women over 40", The Canadian Women's Health Network.

