

HOTEL
ROMANTIC
SITGES
8940643



RECORDA:

Una boca o unes genives lesionades o sagnants, una pell o unes mucoses irritades (ferides, llagues, úlceres,...) no han d'entrar mai en contacte amb la sang, l'esperma o la saliva del company.



R.00922 B

Aquest fulletó publicat pel Grup GAIS PER LA SALUT és la traducció d'un triptic editat per l'Agència Francesa de Lluita contra la SIDA (AFLS)

GAIS PER LA SALUT REP LA COL·LABORACIÓ:

- INSTITUT MUNICIPAL DE LA SALUT (Ajuntament de Barcelona).
- DEPARTAMENT DE SANITAT DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA

ADRECES D'INTERÈS:

- **COL·LECTIU LAMBDA DE VALÈNCIA**
A. Correus 1197 - 46080 VALÈNCIA.
- **GAIS PER LA SALUT (GPS), COORDINADORA D'INICIATIVES GAIS (CIG), VOTA ROSA JOVES D'INICIATIVES GAIS (JIG), CARNET bG**
Dilluns a Divendres, de 7 a 9 tarda a
C. Tallers, 45, 2.^{on} - Tel. 318 26 10
08001 Barcelona
- **VOTA ROSA MADRID**
Tel. 429 94 96
- **INICIATIVES GAYS DE MADRID**
Reunions: Dissabtes a les 8 de la tarda a
C/. Barbieri, 3, 3.^{er} - Tel. 255 48 85
28004 MADRID.
- **CASAL LAMBDA (CENTRE ASSOCIATIU DE GAIS I LESBIANES)**
Passeig Picasso, 40, 2.^{on} 1.^a - Tel. 310 43 22
08003 BARCELONA.
- **FEDERACIÓ DE COMITÉS ANTI-SIDA D'ESPAÑA**
C/. Sandoval, 7, 1.^a planta - Tel. 593 10 04
MADRID.
- **SOLIDARIDAD GAY**
C/. Sandoval, 7
MADRID.
- **ASSOCIACIÓ CIUTADANA ANTI-SIDA DE CATALUNYA**
Sepúlveda, 181, baixos - Tel. 254 71 93
08011 BARCELONA.
- **COMITÉ CIUDADANO DE LUCHA CONTRA EL SIDA EN BARCELONA**
Jaume I, 15, 1.^{er} 1.^a - Tels. 315 00 95 - 417 10 51
08002 BARCELONA.
- **SIDA-STUDI**
Bruc, 26, pral. - Tel. 318 57 43
08010 BARCELONA.
- **GENERALITAT DE CATALUNYA**
Departament de Sanitat i Seguretat Social
Telèfon d'informació confidencial: 339 87 56

POST FER-TE LES PROVES DE LA SIDA DE FORMA GRATUÏTA I ANÒNIMA A:

- **PREVENCIÓ DE M.T.S.**
Avd. Drassanes, 17-21, baixos - Tel. 329 44 95

B10
B/0895



**SEX
ENTRE
HOMES**

GAIS PER LA SALUT

RECORDA QUE...

La reducció del nombre de companys sexuals no és una garantia contra la infecció; un sol contacte potser suficient;

L'edat del teu company no és en sí mateixa un valor segur: un «carrossa» pot gaudir de bona salut!

No existeixen llocs de trobada «bé» i d'altres «de mala fama»; de la mateixa manera, l'aspecte del noi que acabes de conèixer no significa res. Finalment, els sentiments que puguis tenir envers el teu company no impedeixen que el virus sigui actiu... L'única protecció eficaç rau en les pràctiques sexuals de menor risc, sigui quin sigui el lloc o el company, tant si ets seropositiu, seronegatiu o si no t'has fet la prova, com si gaudeixes de bona salut o estàs malalt.

La passió amorosa, el «flechazo», el desig d'ajudar un amic que passa un mal tràngol no protegeixen dels efectes del virus... El desafiament que fas així a una possible infecció no és de cap manera una prova suplementària d'arrelament al teu company.

Hi ha gent que disminueix considerablement la seva activitat sexual o fins i tot la interromp. Aquesta abstinència pot ser, durant cert temps, una protecció personal, però també pots fer-te sucumbir de cop a pràctiques sexuals arriscades. Preveu-ho, doncs, des d'ara i adopta els principis del **sexe segur**.

Gràcies al sexe segur, pots superar les pors i desconfiances que la trobada amb un company et pot suscitar.

Protegent-te del virus responsable de la SIDA, et protegeixes així mateix contra d'altres malalties de transmissió sexual (MTS), contribuint així a preservar la teva salut: una sífilis o una hepatitis quan s'és portador del virus VIH és molt més perillosa.

Practicant el **sexe segur**, penses en tu i també en la teva parella; es tracta per tant d'un comportament respectuós i solidari.

L'alcohol i els «poppers» poden sotmetre't a un estat en el que perdis el control i t'oblidis del **sexe segur**.

L'ús d'altres drogues debilita la salut i disminueix el sistema immunitari; no oblidis que aquestes drogues poden ser a més a més una via d'infecció adicional mitjançant la xeringa,...

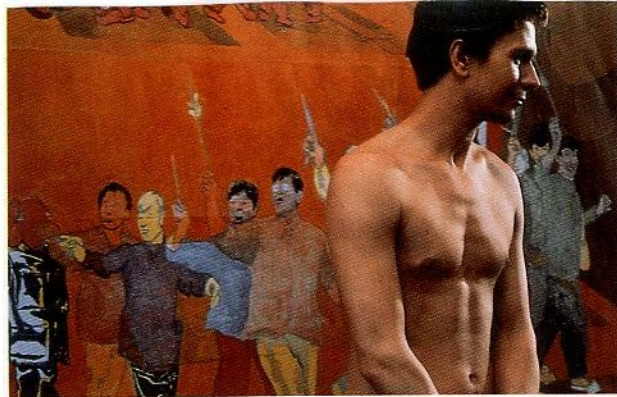
La prostitució no ha de ser en cap cas una excusa per a deixar de banda els principis del **sexe segur**.

TENS UNA PARELLA ESTABLE

El **sexe segur**, a vegades, és més difícil de viure'l de forma constant i regular quan es té una parella estable... L'amor i l'afecte no són vacunes contra el virus!

Parleu entre vosaltres del sexe segur a fi d'integrar-lo a la vostra vida quotidiana: inventeu, per exemple, jocs eròtics amb preservatius. D'altra banda, interrompre les relacions sexuals quan algú de la parella està infectat pot portar problemes psicològics importants.

La pràctica del **sexe segur** permet restablir entre dos amics complicitat, intercanvis, tendresa, etc.



Si ambdós sou seronegatius (és a dir no infectats per el virus VIH), potser us sembli que no us concerneix el **sexe segur**... Tanmateix, practiqueu-lo entre vosaltres, us serà molt més fàcil tenir després relacions sexuals sense risc si teniu contactes ocasionals fora de la vostra relació. Heu de saber igualment que existeixen centres d'anàlisi anònims i gratuïts.

Si un dels dos és seropositiu (és a dir portador del virus VIH), podeu seguir fent l'amor gràcies al **sexe segur**.

Si ambdós sou seropositius podeu practicar el **sexe segur** entre vosaltres. Haver estat infectat un cop pel virus no et protegeix en absolut davant d'una infecció. Al contrari, una reinfecció seria un nou atac a la vostra immunitat que podria tenir greus conseqüències.

EL PETÓ PROFUND?

Actualment no hi ha cap prova científica d'infecció pel virus VIH en donar-se petons a la boca amb intercanvi de saliva.

XUCLAR O NO XUCLAR?

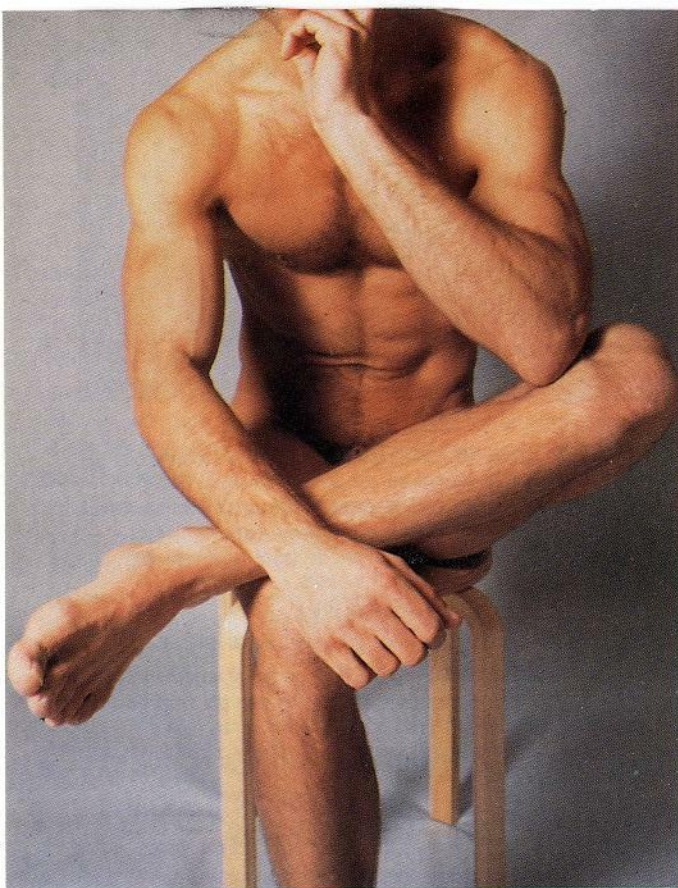
La infecció per fel·lació (xuclar-la o que te le xuclin) és possible. Alguns científics pensen que el risc és petit, d'altres que és força elevat.

Així doncs, és recomenable no empassar-se el líquid seminal (gota que apareix sovint, a causa de l'excitació, al final del canal urinari) ni prendre esperma a la boca o empassar-se'l...

Et recordem també que la fel·lació facilita la transmissió de gèrmens (virus de l'hepatitis B, gonococs, clàmide,...) responsables d'altres malalties de transmissió sexual (ETS).

Llepar-se el cul sembla ser una pràctica amb un baix risc d'infecció, a condició que no sigui després d'una penetració i no hi hagi ferides sagnants. Pel contrari, aquesta pràctica sexual pot transmetre d'altres malalties com la sífilis, l'hepatitis vírica o parasitosis. La utilització d'una pel·lícula transparent protectora en aquest tipus de pràctiques sexuals evita tota possible infecció.

El contacte de la boca amb l'orina afavoreix igualment la transmissió d'algunes malalties infeccioses, però no s'ha comprovat que transmeti la SIDA.



PRÀCTIQUES SEXUALS AMB RISC MOLT ELEVAT DE CONTAGI

- Fer-se penetrar sense preservatiu.
- Penetrar sense preservatiu, fins i tot retirant-se abans de còrrer-se (gotes de semen apareixen sovint i el fregadís del gland amb la mucosa anal pot transmetre el virus).
- Utilitzar un mateix consolador per a diverses persones.
- Penetrar diversos companys sexuals amb el mateix preservatiu.
- Practicar el **fist-fucking** (actiu o passiu) sense guants d'un sol ús.
- Realitzar pràctiques sadomasoquistes en les quals les llagues o sang poden entrar en contacte amb les mucoses de la parella o amb els utensilis eròtics. Llur desinfecció després de cada ús és indispensable.

**AQUESTS SÓN ELS LOCALS DEL CARNET D.G.,
EL CARNET QUE T'OFEREIX AVENTATGES
I QUE FA QUE LES COSES MILLORIN.**

SAUNA PADVA



SAUNA VAPOR Y FINLANDESA
RELAX COLECTIVO
BAR • VIDEO-TV
MASAJES
CABINAS
La Gleva, 34
08006 BARCELONA
Tel. 212 16 54 (nuevo)



DISCOTECA C/ Bruniquer 59

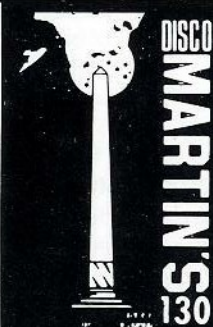


Diputació, 46 • Tel. 325 93 46
08016 BARCELONA

CASANOVA

GYM
FITNESS
SAUNA FINLANDESA
BANOS TURCOS
MASAJE
SOLARIUM UVA
SNACK BAR

C/ Casanova, 57 (esq. Diputació)
08011 BARCELONA
Tel. 323 78 60



Sauna Bruch
BRUCH, 65

SAUNA FINLANDESA
VAPOR • RELAX
MASAJE
SALA TV • PROYECCIONES

Tel. 301 20 79 08009 BCN



JEANS & LEATHER SHOP
ROPA TEJANA Y CUERO

SAUNA SPARTA

C/ SANT PAU, 82
FIGUERES
(GIRONA)
051 17 05

C/ VALLDONCELLA, 49
08001 BARCELONA-ESPAÑA



**EL NUEVO MULTIESPACIO
GAY DE BARCELONA**



SEPULVEDA, 185
(CERCA UNIVERSIDAD)



CALLE RAURIC, 11 08002 BARCELONA

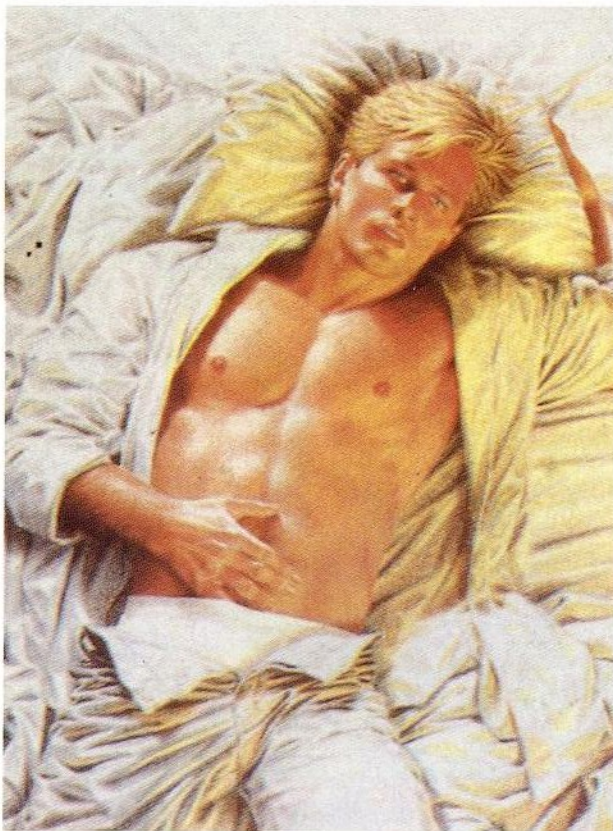


**EL PRIMER
SEX-SHOP
GAY DE LA
HISTORIA
DE ESPAÑA**



CONSELLS PRÀCTICS

- Si et sagnen les genives amb facilitat, procura de no irritar-les i, per tant, no et rentis les dents abans de fer l'amor.
- Evita fer-te lavatives i dutxes rectals abans de tenir una relació sexual amb penetració. Aquestes debiliten la mucosa anal i poden afavorir la introducció del virus a la sang.
- Alguns sabons detergents i cremes irriteren i debiliten la mucosa anal. No els utilitzis creient que t'estan protegint.



- A la perruqueria exigeix fulles d'afaitar d'un sol ús.
- Procura deixar passar el màxim d'hores entre el teu afaitat i el contacte sexual, per si de cas tinguessis ferides.
- No utilitzis mai lleixiu o alcohol de 90° per fer-te lavatives a l'anús creient que aquests productes maten el virus de la SIDA.
- Si passes la nit a casa d'un company sexual ocasional, no facis servir el seu raspall de dents ni la seva màquina d'afaitar.
- I no cal dir-ho, mai insistirem prou, que et rentis abans i després de cada relació sexual.

AVUI POTS PORTAR UNA VIDA SEXUAL AGRADABLE ENTRE HOMES

El sexe entre homes als anys 90 és el sexe segur, on segur ha de ser sinònim de plaer.

El sexe segur també evita que, a les relacions sexuals, la sang o l'esperma d'un individu infectat pel VIH (virus responsable de la SIDA) entri al cos del company a través de ferides i mucoses.

Tots els termes possibles utilitzats per a designar el sexe segur fan referència a tècniques que permeten viure la sexualitat satisfactòriament, i protegir-se alhora de la SIDA.

Algunes pràctiques sexuals són segures, d'altres comporten poc risc d'infecció i, per últim, n'hi ha de molt arriscades, que són les que convé evitar.

En aquest document doncs, has d'escollir les pràctiques sexuals que et proporcionin el màxim de plaer i que alhora redueixin el risc d'infecció.

Fes servir, a més a més, la teva imaginació i inventa un nou erotisme adaptat a la situació actual i als teus desitjos.

QUÈ ÉS CONCRETAMENT EL SEXE SEGUR

En primer lloc és utilitzar correctament un preservatiu des del primer moment quan penetrem i quan ens penetren.

També és tenir pràctiques eròtiques múltiples i variades (la llista següent no és exhaustiva; amb imaginació sabries encaminar els teus desitjos):

- acaronar-se, abraçar-se, dutxar-se junts (dos o més), fer-se massatges l'un a l'altre.
- llepar-se reciprocament per tot el cos, excepte l'anús. Hi ha moltes zones excitants per a descobrir, a més a més dels testicles (la pell no ha de tenir ni ferides ni ulceracions).
- excitar-se els mugrons amb la boca o els dits (els que siguin propensos a tenir crostes als mugrons, han d'abstenir-se de fer-se's xuclar).
- xuclar-se mútuament el penis amb un preservatiu (no lubricat, és més agradable; sense preservatiu el risc és mínim si no hi ha ejaculació).
- córrer-se fregant el teu cos contra el del teu company (lubrificar bé, per evitar l'escalfament).
- masturbar-se de dos en dos o entre varis (no usar saliva ni esperma com a lubricant).

Evidentment, masturbar-se tot sol mai ha fet mal a ningú... mirar vídeos o pel·lícules pornos, llegir textos eròtics o córrer-se fantasejant per telèfon (compte amb la factura!).

SOBRE PRESERVATIUS

Compra només preservatius de primera qualitat i respecta la data límit d'utilització. El preservatiu és d'un sol ús i ha d'estar ben lubricat; usa només gels hidrosolubles. No et posis mai saliva, vaselina, oli solar o mantega, ni cremes grasses.

Si el preservatiu es trenca durant la penetració vessant-se l'esperma a l'anús, és millor rentar-se amb aigua tèbia a baixa pressió. En cas de resultar-te difícil utilitzar el preservatiu amb els teus companys sexuals, aprèn primer a posar-te'l tu sol.

Per a una minoria, que té altres pràctiques eròtiques, el sexe segur també és:

- utilitzar consoladors d'ús estrictament personal (per raons d'higiene, poden recobrir-se amb un preservatiu).
- excitar-se amb escenes mitjançant el «voyeurisme», l'exhibicionisme, els acudits obscens, la dominació i la sumissió. Portar certa roba (cuir, disfresses eròtiques, cautxú...) dona lloc també a fantasies en les quals el **sexe segur** s'integra fàcilment;
- introduir el braç per l'anús amb un guant de làtex d'un sol ús (el fist-fucking, passiu no és una pràctica totalment segura, ja que pot comportar traumatismes de la mucosa anal la qual romandrà extremadament debilitada davant una possible penetració);
- rebre o vessar orina o excrements sobre el cos, sense contacte amb la cara, l'anús o el gland (**la pell no ha de tenir ni llagues ni ferides**).

