

# GUÍA DEL SEXO MÁS SEGURO

PARA HOMBRES GAYS  
Y BISEXUALES



+18

Contiene  
imágenes  
de sexo  
explícito

# SUMARIO

01. La transmisión del VIH
02. ¿Qué es seguro?
03. follando seguro
04. Mamada (sexo oral)
05. Sexo con mujeres
06. Condón - Lubricante
07. Tenlo claro
08. Mantener el sexo seguro
  
09. La prueba del VIH
10. Amor, confianza y protección
11. La Profilaxis post-exposición (PPE)
12. ¿De qué me puede proteger el sexo más seguro? Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)
13. Algunos riesgos potenciales



PARA HOMBRES GAYS Y BISEXUALES

# ¿QUÉ ES EL SEXO MÁS SEGURO?

Este folleto te aportará la información básica que necesitas para estar más seguro y evitar el riesgo de infección por el VIH y otras Infecciones de Transmisión Sexual (ITS). Si eres seropositivo podrás tener información sobre cómo cuidarte y evitar la reinfección.

El sexo más seguro puede ser sexo placentero y funciona!

El sexo más seguro implica utilizar estrategias para reducir los riesgos de infección/reinfección del VIH y otras ITS. Miles de hombres gays tienen una vida sexual activa, saludable y placentera, practicando sexo más seguro.



**Eres seropositivo**

**o seronegativo,**

**¿quieres cuidarte y saber**

**del sexo más seguro?**

# 01 LA TRANSMISIÓN DEL VIH

El VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana) es el virus que puede dar lugar al Sida (Síndrome de Inmunodeficiencia Humana), la fase más avanzada de la infección. Aunque han habido muchos avances en tratamientos para las personas con VIH/SIDA, todavía no hay cura definitiva ni vacuna contra el VIH.

El sexo más seguro sigue siendo la única manera de evitar la infección por el VIH. No significa renunciar al placer ni a ciertas actividades sexuales, aunque sí implica pensar en el riesgo que estás dispuesto a asumir.



**El sexo que tienes es tu decisión y tu responsabilidad.**

Haz sólo lo que quieras hacer, con lo que disfrutes y te sientas seguro. Tienes derecho a decir **NO** en cualquier momento si no te gusta lo que está pasando.

En las relaciones sexuales, el VIH sólo puede ser transmitido a través de sangre, semen o fluidos vaginales (no otros fluidos corporales), pasando de una persona (con VIH) al torrente sanguíneo de otra a través de las mucosas y/o heridas (las ya existentes o las que se producen) durante las relaciones sexuales. El mayor riesgo de infectarte por el VIH es siendo penetrado y en segundo lugar penetrando sin condón; las investigaciones demuestran este hecho en casi todas las transmisiones de VIH entre hombres.

## ¿QUÉ ES MÁS SEGURO?

Hay tantas cosas que puedes hacer y que son absolutamente seguras respecto al VIH... ¡Sólo nos limita nuestra imaginación!

Usar condones y lubricantes hidrosolubles evita

el riesgo de infección por el VIH.

Establecer los límites y decir cómo lo quieres antes de empezar cualquier relación sexual, puede ayudarte a sentirte más seguro.

Muchos hombres gays disfrutan masturbándose mutuamente, frotando las pollas entre ellos, besando, mamando, lamiendo todo el cuerpo, haciendo un beso negro... por nombrar algunas prácticas.

A veces se supone que el sexo entre gays significa sólo el sexo anal. Aunque muchos disfrutan penetrando o siendo penetrados, para algunos no es importante o incluso no disfrutan con ello. Si te sientes presionado, recuerda que tienes derecho a hacer sólo lo que quieras, con lo que disfrutes y te sientas más seguro.



## FOLLANDO SEGURO

La penetración (tanto si penetras como si te penetran) sin condón implica el riesgo más importante de transmisión del VIH. Aunque no os corráis dentro existe riesgo para ambos. Durante la penetración se producen heridas en el ano o en el pene, a través de las cuales el VIH puede entrar en el organismo por la sangre.

Usar condones resistentes y lubricantes hidrosolubles, desde el principio de la penetración, evita el riesgo de infección o reinfección por el VIH.

Si decides asumir el riesgo que implica no usar el condón en la penetración, podrías reducir el riesgo usando lubricante, este hará que se produzcan menos heridas. También puedes evitar la eyacuación, implicará menor riesgo para quien es penetrado.

La mejor prevención es el preservativo pero si no lo usas puedes buscar estrategias que reduzcan el riesgo, aunque no sean tan seguras.



## MAMADA (SEXO ORAL)

Comparado con la penetración, el sexo oral (la mamada) es bastante seguro. Tragarse el semen no significa necesariamente que el VIH llegue hasta el torrente sanguíneo pero es más seguro no tragárselo. Lo más seguro es evitar la eyaculación en la boca y, si se produjera, no tragar el semen y hacer enjuagues sólo con agua. Aunque un pequeño porcentaje de casos de infección por el VIH ha sido por la mamada, sabemos que el riesgo es pequeño.



Si no quieres que se corran en tu boca díselo a tu compañero sexual antes de empezar, establece tus propios límites

Ciertos factores que incrementan el riesgo:

- dejar que alguien se corra en tu boca
- infecciones de garganta como gonorrea u otras
- tener cortes, llagas o heridas en tu boca o garganta.

La mamada sin eyaculación es sexo más seguro y una de las prácticas más frecuentes entre los gays

Si quieres sentirte más seguro, y evitar, además del VIH, otras ITS, puedes utilizar condón para el sexo oral. Hay preservativos de sabores. ¡Pruébalos!

## SEXO CON MUJERES

Si tienes o vas a tener sexo con mujeres, puedes mantener las mismas precauciones, tanto para la penetración vaginal como para la anal. Para bajar el riesgo puedes usar condones y lubricante, y no correrte en su boca. Si vas a hacer un cunnilingus (estimular la vagina con la boca) puedes utilizar métodos barrera (un dental dam, un condón cortado a lo largo o plástico de uso alimentario) para que tu boca (las posibles heridas que tengas) no entre en contacto con los fluidos vaginales o la sangre menstrual si la hubiera.

Hacer sexo oral con una mujer, es una practica de bajo riesgo aunque no es totalmente segura.



# 06 CONDÓN Y LUBRICANTE

## EL CONDÓN

La utilización del condón en todas y cada una de tus prácticas sexuales es la mejor forma de evitar la infección por el VIH y otras ITS.



Aunque los condones pueden romperse o deslizarse; seguir ciertos consejos te ayudará a evitarlo:

- asegúrate de que los condones no se almacenan en sitios calurosos o húmedos
- comprueba la fecha de caducidad; los condones tienen una vida limitada
- expulsa el aire de la punta del condón apretándola con los dedos índice y pulgar mientras lo pones sobre el pene erecto
- comprueba que el condón está puesto de la forma correcta y desenróllalo hacia la base del pene
- usa mucho lubricante hidrosoluble, en el culo (ano y recto) y sobre el condón
- mantén el condón sujeto al pene cuando lo saques. Después quítatelo y tíralo
- nunca reutilices un condón o uses el mismo condón con más de una persona
- si no estás acostumbrado al condón podrías practicar poniéndotelo o incluso masturbarte con él, así irás familiarizándote

- Si compartes juguetes sexuales, como los vibradores, lávalos bien, y usa un condón nuevo cada vez.

Para follar sin riesgo asegúrate de usar los condones más resistentes. No son muy seguros los denominados ultrasensibles o ultra-finos.

Si eres alérgico al látex puedes usarlos de silicona o poliuretano.

## EL LUBRICANTE

Es muy importante usar mucho lubricante hidrosoluble (soluble en agua), los de éste tipo son compatibles con el látex. Las cremas, vaselinas u otros productos grasos dañan el preservativo haciendo que éste se rompa. Puedes comprarlos en farmacias o sex-shops, hay diversas marcas y presentaciones, como K-Y®, Androgel®, Body-Ars®. Recientemente existen en el mercado lubricantes a base de silicona, también son compatibles con el látex.

Algunas razones para usarlos:

- usar lubricante facilita la penetración y evita heridas en ano y pene
- con mucho lubricante reduces el riesgo de que el condón se rompa
- los lubricantes hidrosolubles no estropean el látex



## 07 TENLO CLARO

Tomar decisiones basadas en intuiciones es ponerte a ti y a otros en riesgo. A veces, hacemos suposiciones sobre si nuestras parejas sexuales, o nosotros mismos, tendremos, o no, el VIH sin habernos hecho la prueba analítica.

Recuerda que:

- no importa lo bien que conozcas a alguien, la única forma de saber si una persona tiene el VIH, es haciéndose la prueba.
- el aspecto físico, la edad, la clase social, la profesión, etc. no están relacionados con el estado serológico de las personas.
- muchos hombres con el VIH no saben que lo tienen y podrían suponer, erróneamente, que no están infectados.
- no esperes a que sea el otro el que saque el condón. Se trata de tu salud, lleva tú la iniciativa.
- asumir que una persona tiene o no tiene el VIH puede llevarte a tomar decisiones que afecten a tu salud sexual.
- usando condones evitas otras infecciones de transmisión sexual (hepatitis B o C, sífilis,...)



## MANTENER EL SEXO MÁS SEGURO

Aunque muchos hombres han tenido sexo más seguro durante años y han evitado el VIH, para otros el sexo más seguro puede ser difícil de mantener constantemente. Usar condones puede ser un problema a veces o puede que no sea la clase de sexo que te gusta, pero puede evitar que te infectes por el VIH y otras ITS. Sin embargo, si alguna vez follas sin condón no supongas automáticamente que te has infectado y abandones el sexo más seguro por eso.

Si sientes que mantener sexo más seguro es difícil para ti, llama a un teléfono de información o habla con alguien en quien puedas confiar para que te ayude, puedes recurrir a una asociación gay o anti-sida.



Cuando tenemos sexo:

- podemos establecer los límites y decir cómo lo queremos, antes de empezar. Por ejemplo, si no quieres que te eyaculen en la boca, avisa a tu compañero sexual
- tienes derecho a decir NO, en

cualquier momento, si no te gusta lo que está pasando

- si practicas sexo en grupo, puedes utilizar un preservativo nuevo con cada persona
- ten preservativos y lubricantes siempre a mano
- si entras en un "cuarto oscuro", puedes valorar el riesgo de practicar sexo donde no puedes ver si tu compañero sexual tiene lesiones o heridas producidas por alguna ITS
- cuando estás en una sauna, puede ser difícil tener preservativos y lubricantes a mano. Podrías llevarlos junto con la llave de la taquilla. Asegúrate que los llevas cuando entres en la cabina
- si vas a una fiesta de sexo o "sex party", puedes buscar la manera de llevar preservativos encima. Si la fiesta es nudista ("naked party") los puedes llevar dentro de los zapatos o calcetines.

Sentirnos culpables y pasar un mal rato por no haber hecho sexo más seguro no nos ayudará a evitar que vuelva a suceder. Puedes pensar en cómo y por qué ha

pasado y qué podrías hacer en el futuro para evitarlo.



## LA PRUEBA DEL VIH

Tengas las razones que tengas, hacerse la prueba del VIH es una decisión muy importante. Si no sabes tu estado frente al VIH, hacerte la prueba puede proporcionarte tranquilidad y la información necesaria para tomar decisiones basadas en evidencias, no en suposiciones.

Quizás necesitas pensarlo, considerar cuidadosamente cómo reaccionarías ante un resultado positivo y todas las implicaciones que tendría para ti en lo práctico y lo emocional.

Puedes pedirle la prueba a tu médico de cabecera, te la puedes hacer en un Centro de Infecciones de Transmisión Sexual, y en algunas ONGs, como Stop Sida. Puedes mirar nuestra página web ([www.stopsida.org](http://www.stopsida.org)) y consultar el mapa de recursos para hacerse la prueba, disponemos de información sobre todas las CCAA. También puedes preguntarnos escribiendo a [info@stopsida.org](mailto:info@stopsida.org) o llamándo al **93 452 24 35**.

La prueba rápida del VIH ofrece un resultado en 20-30 minutos, si bien actualmente hay que mantener el periodo ventana.

Muchas personas se diagnostican como seropositivas cuando su sistema inmunológico está muy deteriorado, debilitado. En éstos casos el beneficio que pueden ofrecer los tratamientos existentes será menor. Cuanto antes se sepa, antes podrás tomar decisiones sobre tu salud, como por ejemplo el control médico, el inicio de la toma de tratamientos si fuera necesario u otras opciones.

Saber con seguridad si te has infectado, o no, del VIH puede darte tranquilidad y también la oportunidad de cuidarte y acudir al médico si resultas seropositivo. Saber con seguridad te da la oportunidad de tomar decisiones que afecten a tu salud. Tómate tu tiempo para decidir.

# AMOR, CONFIANZA y PROTECCIÓN

A veces se supone que el sexo ocasional conlleva mayor riesgo. Sin embargo, muchos hombres gays se están infectando del VIH a través del sexo con una pareja estable.

Mantener una relación de pareja te puede dar una falsa sensación de seguridad, una menor necesidad de usar condones. Pero aunque estés seguro de tu estado y el de tu pareja frente al VIH, el riesgo de infección puede ser el mismo si no hay un compromiso claro entre ambos.

**El compromiso, diálogo, confianza y sinceridad te permitirá disfrutar del sexo sintiéndote más seguro.**

Algunas parejas no diagnosticadas por VIH se hacen la prueba del VIH juntos para poder dejar de usar el condón. Si estáis pensando en esto, antes necesitáis hablar sobre algunos aspectos:

- si mantenéis una relación abierta o cerrada
- si es una relación abierta, tendréis que hablar sobre cómo será el sexo fuera de la pareja
- si es una relación cerrada, cuánta confianza y seguridad tenéis de que será así
- y de la posibilidad de que cada uno reciba diferentes resultados



Cuando un miembro de la pareja es positivo y el otro negativo puede darse la infección aunque la carga viral sea indetectable, asumir riesgos no tiene porque ser una prueba de amor.

Si los dos sois seropositivos, manteneros en el sexo más seguro os permitirá evitar las reinfecciones con otras cepas de VIH que puedan ser resistentes al tratamiento que esteis tomando o que toméis en un futuro. Y reducir el riesgo de infección de otras ITS, como por ejemplo el Virus del Papiloma Humano (VPH).

# 011 LA PROFILAXIS POST- EXPOSICIÓN (PPE)

La Profilaxis post-exposición consiste en un tratamiento con fármacos antirretrovirales que se administra después de una posible exposición al VIH, por ejemplo haber sido penetrado con eyaculación por un hombre VIH positivo, o del que desconoces su estado serológico, sin condón o con rotura del mismo.

La eficacia de la PPE está relacionada con el inicio y el cumplimiento terapéutico. Implica estar decidido y dispuesto a seguirlo bien y rigurosamente.

## ¡Infórmate!

Estos fármacos sólo deben tomarse de forma excepcional y esporádica, una vez que se hayan valorado los riesgos de la practica sexual, y los riesgos y beneficios de la PPE. Como cualquier tratamiento tiene efectos secundarios, estos pueden aparecer los primeros días, dependen de la combinación de fármacos elegida y de la tolerancia del organismo.

Este tratamiento dura 28 días, y no garantiza que la infección no se produzca. Debe iniciarse lo antes posible y siempre antes de que hayan pasado 72 horas de la práctica de riesgo, pasado ese tiempo no sería eficaz y no está clínicamente indicado (incluso recomiendan empezar 6 horas después de la práctica de riesgo).



La eficacia de la PPE está relacionada con el inicio y el cumplimiento terapéutico. Implica estar decidido y dispuesto a seguirlo bien y rigurosamente. Hay que cumplir con todas las tomas, dosis e indicaciones médicas para conseguir su máxima eficacia y evitar la aparición de resistencias a los fármacos.

El tratamiento es gratuito y se dispensa en el hospital. Si tienes una exposición accidental al VIH podrás acudir a urgencias del hospital lo antes posible. No es necesario tener tarjeta sanitaria.

El condón sigue siendo  
la mejor forma  
de evitar la infección  
por el VIH  
y no tiene efectos  
secundarios

No todas las Comunidades Autónomas tienen un protocolo de actuación. Para saber qué hacer, dónde acudir y estar informado puedes preguntar sobre la PPE en una ONG o directamente a los responsables de VIH/Sida de tu ciudad, te ofrecemos un listado con los teléfonos de los coordinadores de cada CCAA. También puedes preguntarnos escribiendo a [info@stopsida.org](mailto:info@stopsida.org) o llamando al 93 452 24 35.



## COMUNIDAD AUTÓNOMA    TELÉFONO

Andalucía	900 85 01 00
Aragón	900 11 10 00
Asturias	985 66 89 67
Baleares	971 17 73 60
Canarias	902 11 44 44
Cantabria	942 20 77 32
Castilla La-Mancha	900 11 10 00
Castilla-León	983 41 36 00
Cataluña	900 21 22 22
Ceuta	900 10 18 67
Extremadura	924 00 41 00
Galicia	881 54 29 60
Madrid	900 11 10 00
Melilla	952 97 62 51
Murcia	900 70 67 06
Navarra	848 42 33 96
Pais Vasco	943 00 64 64
La Rioja	941 29 19 76
Comunidad Valenciana	900 70 20 20



012

## ¿DE QUÉ ME PUEDO PROTEGER CON EL SEXO MÁS SEGURO?

Además de evitar la infección por el VIH, el uso sistemático del preservativo te ayudará a evitar ésta y otras infecciones que se transmiten en las relaciones sexuales. Tener una ITS te hace más vulnerable a la infección/reinfección por el VIH. Algunas causan lesiones en la piel por las que el virus podría entrar en tu organismo.



Si eres seropositivo algunas ITS pueden hacer que el tratamiento de la infección por el VIH resulte más complicado y facilitar la transmisión del VIH. Tener VIH, por ejemplo, y hepatitis puede comprometer tu salud.

## INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)

Herpes, causa llagas en los genitales y ano. Éstas pueden ser más severas y difíciles de tratar si tienes el VIH. Cualquier contacto con las llagas mientras follas, mamas, lames el culo o tocas puede provocar la infección. Tal vez prefieras esperar hasta que el herpes se haya curado antes de tener sexo que pueda implicar el contacto con la zona afectada.

Gonorrea, afecta al conducto dentro del pene, al ano y la garganta. Se transmite por follar sin protección, mamar y lamer el culo.

Sífilis, en un primer momento aparece una especie de herida no dolorosa, el chancro, y se transmite por contacto con esta lesión. Puede aparecer en cualquier parte del cuerpo. Aunque el chancro desaparezca, si la sífilis no es tratada y curada, permanece en el organismo, aunque no haya síntomas y sigue siendo transmisible. Existen pruebas rápidas para la detección de la sífilis.



Hepatitis A y B, son infecciones que pueden dañar el hígado. La Hepatitis A puede adquirirse por lamer el culo (beso negro). La Hepatitis B se transmite igual que el VIH. Ambas se pueden prevenir con vacunas. Puedes preguntar a tu médico.

Condilomas, pueden aparecer en el pene y dentro del ano. Son transmitidas por contacto de la piel y aunque se eliminen pueden reaparecer, y más frecuentemente si tienes el VIH.

Si eres seropositivo al VIH recuerda que algunas infecciones oportunistas pueden ser transmitidas sexualmente, como la Salmonela y Citomegalovirus (CMV), el sexo más seguro sigue siendo importante para cuidarte. Reinfectarte del VIH podría dañar tu salud y perjudicar las opciones de tratamiento. Al reinfectarte te arriesgas a adquirir una mutación del virus que puede reducir tus opciones terapéuticas. Si eres seropositivo, y tienes una baja concentración de CD4 o una enfermedad relacionada con el VIH, las infecciones

adquiridas a través del sexo pueden ser difíciles de sobrellevar para un sistema inmunológico debilitado. Las infecciones pueden tardar mucho más en desaparecer, pueden ser más severas y si no se tratan pueden causar problemas de salud crónicos.

Usar antibióticos u otros medicamentos para tratar las ITS puede debilitar algún sistema de defensa natural del cuerpo y causar problemas con otra medicación que estés tomando.



Puedes hacerte pruebas para ver si tienes alguna infección en un Centro de ITS o pedirselas a tu médico especialista.

Estar informado sobre qué riesgos para tu salud están implícitos en el sexo, y cómo disminuirlos, puede ayudarte a cuidar tu salud sexual.



013

## ALGUNOS RIESGOS POTENCIALES

**Lamer el culo:** lamer el culo, o las manos después de un contacto con el ano, puede exponerte a la Hepatitis A. Para protegerte, podrías usar dental dam, cortar un condón a lo largo o un trozo de plástico de uso doméstico y ponerlo sobre el ano. Así evitas el contacto directo entre boca y ano. Y también podrás evitar la infección si te vacunas.

**Mamar:** puede exponerte a la Gonorrea, Sífilis, Candidiasis y a una posible Hepatitis B. Usando un condón para la mamada evitas los riesgos de estas Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).

**Follar:** algunos hombres eligen no usar condón, por diferentes razones, pero follar sin protección puede exponerte a un gran número de ITS, Hepatitis, sífilis,... y tam-



bién a reinfectarte de diferentes cepas del VIH si eres seropositivo. Follar con protección, usar condones resistentes y lubricantes hidrosolubles, evita estos riesgos.

Es posible tener una ITS y no mostrar signos ni síntomas. Las revisiones o chequeos regulares, en un Centro de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)

o con tu médica, son la mejor forma de mantener una buena salud. Un tratamiento precoz puede reducir los problemas a largo plazo.

El piercing puede llevar a infecciones bacterianas. Compartir aros te puede exponer a la Hepatitis. Ten especial cuidado durante el tiempo de cicatrización, ésta puede tardar incluso meses en algunos casos. Un piercing en el pene puede ser un problema al usar el condón. Si quieres ponerte un piercing elige un lugar que te garantice higiene y seguridad.

Sea cual sea tu estado  
serológico, cuidarte  
está en tu mano.

Nosotros te ofrecemos  
información,  
tú decides.





TU PLACER HOY, TU SONRISA PARA SIEMPRE  
YOUR PLEASURE TODAY, YOUR SMILE FOREVER





Trabajamos por tu salud sexual

Muntaner 121, Ent. 1ª 08036 Barcelona  
**teléfono:** 93 452 24 35

Con el apoyo de:



Generalitat de Catalunya  
**Departament  
de Salut**



STOP  
SIDA  
X

Trabajamos por tu salud sexual

