

Sexo + seguro ¿Cómo?

En el **sexo oral** (cunnilingus y beso negro) podemos utilizar el dental dam, también llamados cuadrantes de látex.

Puedes comprarlos o hacerlos tu misma con plástico de cocina de envolver alimentos. Usa una barrera para cada vez y asegúrate que cubra totalmente la zona a lamer para evitar el contacto entre distintos fluidos o entre mucosas y fluidos.

En la **masturbación y penetración anal y vaginal** podemos utilizar un guante de látex. Evita arrastrar fluidos de tu compañera sexual a tus genitales, boca o ano. Recuerda que si vas a penetrar anal y vaginalmente, o si vas a penetrar a diferentes personas, es mejor utilizar un guante distinto en cada penetración.

Si usas **juguete sexuales** es imprescindible lavarlos antes y después de su uso, con agua y jabón. Si se comparten utilizar un preservativo diferente para cada una.

Para el **tribadismo** no es fácil conseguir una barrera lo suficientemente funcional. Decide personalmente si quieres practicarla con tu pareja sexual, valorando el riesgo que conlleva.

El uso de lubricantes solubles en agua favorece la fricción y penetración disminuyendo la posibilidad de hacerte heridas.

Es importante lubricar el guante de látex, el preservativo y el cuadrante de látex.

Si no dispones de cuadrante de látex en el sexo oral:

- evita cepillarte los dientes antes y después de la relación (sangrado de encías y heridas que te exponen a fluidos de tu compañera)
- no es aconsejable practicarlo tras la penetración por el riesgo de heridas que se hayan podido producir.
- el riesgo aumenta en presencia de sangre menstrual, heridas o llagas en la boca, encías inflamadas, etc.

Si no dispones de guante de látex en la masturbación y penetración vaginal o anal:

lávate las manos con agua y jabón antes de tocar la vulva, vagina o ano.

Cuando termines de realizar la práctica lávate de nuevo la mano, antes de tocar otra parte de vuestros cuerpos.

Usa lubricante.

Si no dispones de preservativo al usar juguetes sexuales: No compartas el juguete o lávalo con agua y jabón entre un uso y otro.

Usa lubricante.

**Juega, quíete,
PROTÉGETE**



FELGTB
Federación Estatal de
Lesbianas, Gays,
Transexuales y Bisexuales

902 280 669
Area de Políticas Lésbicas

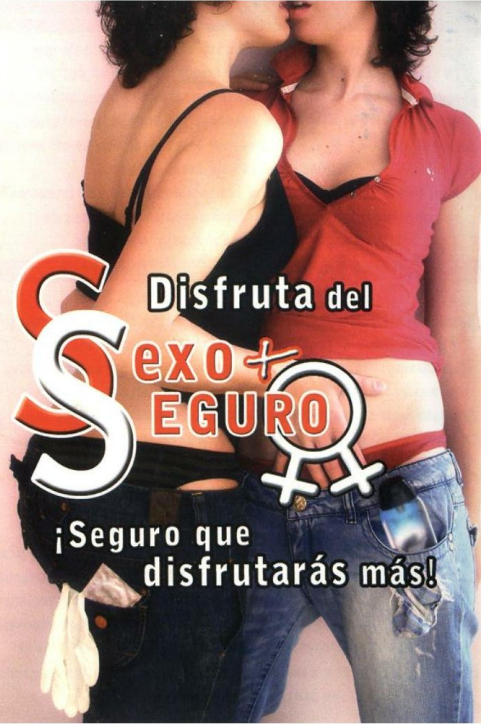
Más info:

www.felgt.org/temas/salud-y-vih-sida
<http://politicaslesbicas.foroactivo.com/>

Fotografía y diseño:



<http://silviaineus.spaces.live.com>



¿Por que?

Las lesbianas vivimos con el FALSO convencimiento de que las ITS (Infecciones de Transmisión Sexual) y el VIH no nos afectan, porque el hecho de tener relaciones sexuales con otras mujeres nos hace INMUNES. Esta falsa creencia nos hace más vulnerables frente a las ITS y el VIH, ya que, por lo general, no percibimos la necesidad de practicar sexo + seguro.

Aquí tienes información sobre los posibles riesgos de infección asociados a nuestras prácticas sexuales y opciones de sexo + seguro. Está en tus manos, tú decides.

¿Cómo nos lo montamos y sus riesgos?

Nuestras prácticas sexuales:

Sexo oral: lamer la vulva, zona vaginal y genitales (cunnilingus) o el ano (beso negro) de nuestra/as compañera/as sexuales.

Tribadismo: frotar nuestro sexo con el de nuestra compañera/as sexuales. **Masturbación:** Estimular los genitales de nuestra compañera/as sexuales. **Penetración:** Introducir los dedos, mano o puño en el ano o vagina de nuestra compañera/as sexual/es.

Juguetes sexuales: Utilizar vibradores, dildos, bolas chinas, etc. para penetrar a nuestra compañera/as sexuales/es.

Riesgos de nuestras prácticas sin protección

Una ITS (Infección de Transmisión Sexual) puede transmitirse por: Contacto de mucosas (piel de la boca, vulva, vagina, ano...) cuando practicamos cunnilingus, tribadismo o beso negro sin protección. Contacto de fluidos (sangre menstrual o de heridas, y flujo vaginal) con heridas o mucosas al compartir juguetes sexuales, tras la penetración vaginal u anal con la mano y en el cunnilingus, cuando se practican sin protección.



ALGUNAS ITS QUE PUEDEN AFECTARNOS

Gonorrrea causada por una bacteria, que se aloja en el cuello del útero, recto y faringe.

Sífilis causada por una bacteria que se localiza en los genitales, interior de la vagina, cuello del útero, ano, recto y boca.

Hepatitis A y B inflamación del hígado producido por el virus de la hepatitis A y B respectivamente.

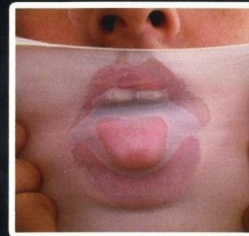
Clamidia producida por una bacteria. Se aloja en las mucosas de los conductos del sistema reproductor y urinario, así como en la mucosa del recto, boca, lengua y garganta. Puede provocar esterilidad en la mujer.

Condilomas o verrugas genitales infección causada por el virus del papiloma humano que produce unas verrugas en la vagina, cuello uterino, zona perianal y vulva. Este virus puede llegar a causar cáncer de cuello de útero.

Herpes, causada por 2 tipos de virus, el herpes 1 que se localiza en labios, boca y cara y el herpes 2 asociado a la zona genital. Este virus no se elimina nunca de nuestro cuerpo.

VIH virus de inmunodeficiencia humana, es el virus que provoca la enfermedad del SIDA. Ataca a nuestro organismo deteriorando nuestro sistema inmunológico

Algunas ITS presentan pocos síntomas o no los presentan. Por eso debes hacerte revisiones ginecológicas periódicas. De lo contrario, pueden llegar a provocar cáncer, esterilidad y/o afectar a tu bebé en el embarazo (tenlo en cuenta si tienes planes de ser madre).



Las ITS incrementan el riesgo de transmisión del VIH porque inflaman y erosionan las mucosas y facilitan la penetración del virus.

Tener una ITS o el VIH/SIDA no se lleva escrito en la cara, por ello es importante que cuides tu salud, acudas al ginecólogo/a y no presupongas NADA sobre el estado de salud de tu compañera/as sexual/es.