

MANUAL DE SEXO Y SALUD PARA GAYS



- 1 Una persona puede tener una ITS (Infección de transmisión sexual) y no saberlo ni tener síntomas.
- 2 Si crees que tenés una ITS, es necesario ir al médico. Hacer revisiones periódicas en un Centro de ITS, o de Atención Primaria, puede ayudar a detectar cualquier problema. Si sos VIH positivo tu especialista puede realizarte los controles de ITS en tus revisiones.
- 3 Las ITS se pueden prevenir. Algunas se curan y en otras sólo se tratan los síntomas.
- 4 La mejor manera de protegerse de las ITS y de la infección o reinfección del VIH es utilizar el condón en la penetración, desde el principio, y no dejar que larguen en tu boca.
- 5 Acordate que, aunque la carga viral sea indetectable, la transmisión del VIH es posible.
- 6 Si sos VIH positivo, el resto de Infecciones de Transmisión Sexual pueden tardar mucho más en desaparecer; algunas pueden hacer que el tratamiento de la infección por VIH se complique.
- 7 La auto-observación de síntomas o lesiones y la observación de la pareja sexual, puede ayudarte a evitar ciertas prácticas, si es necesario.
- 8 Existen vacunas para la Hepatitis A y B: pregunta al médico donde vacunarte.

Infecciones de Transmisión Sexual

Muchas Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) se manifiestan a través de síntomas relacionados directamente con tu culo (también con tu pija, boca, garganta etc.)

Las ITS más conocidas relacionadas con el culo son el VIH, la gonorrea, la sífilis, el herpes anal, verrugas anales, los condilomas y las hepatitis A, B y C.

La vergüenza, el miedo al estigma, la culpa, son emociones que pueden paralizarnos, pero si algo está pasando, puede que necesites acudir a tu médico, o a un Centro de ITS, para un examen.

SERVICIO GRATUITO

Vení a EL CENTRO DE TESTEO Y CONSEJERÍA GRATUITA de VIH e ITS PARA VARONES, ahí podés tomar la prueba gratis, recibir consejería y obtener resultados en una sola visita.

LUNES A VIERNES 16 a 22hs
MANDUVIRÁ 367 C/ CHILE

LLAMANOS (021) 495 802



SOMOSGAY

ÑANDE JOJA HA RORY (SOMOS IGUALES Y FELICES)

La organización SOMOSGAY es una asociación solidaria comprometida con la innovación de estrategias efectivas contra la homofobia; la mejora de la prevención del VIH y el sida; la defensa de los derechos de las personas afectadas por este virus y el avance de los derechos humanos en el Paraguay.

SOMOSGAY sueña con un país en donde la homofobia, el sexismo, la desigualdad y la violencia, sean parte de la historia. SOMOSGAY marca el inicio de una nueva etapa en el camino por andar hacia ese país. **Únete al sueño. ¡Cambiá la realidad!**



CON EL APOYO DE:

SOMOSGAY MIEMBRO DE:

UNAIDS amfAR The MSM Initiative

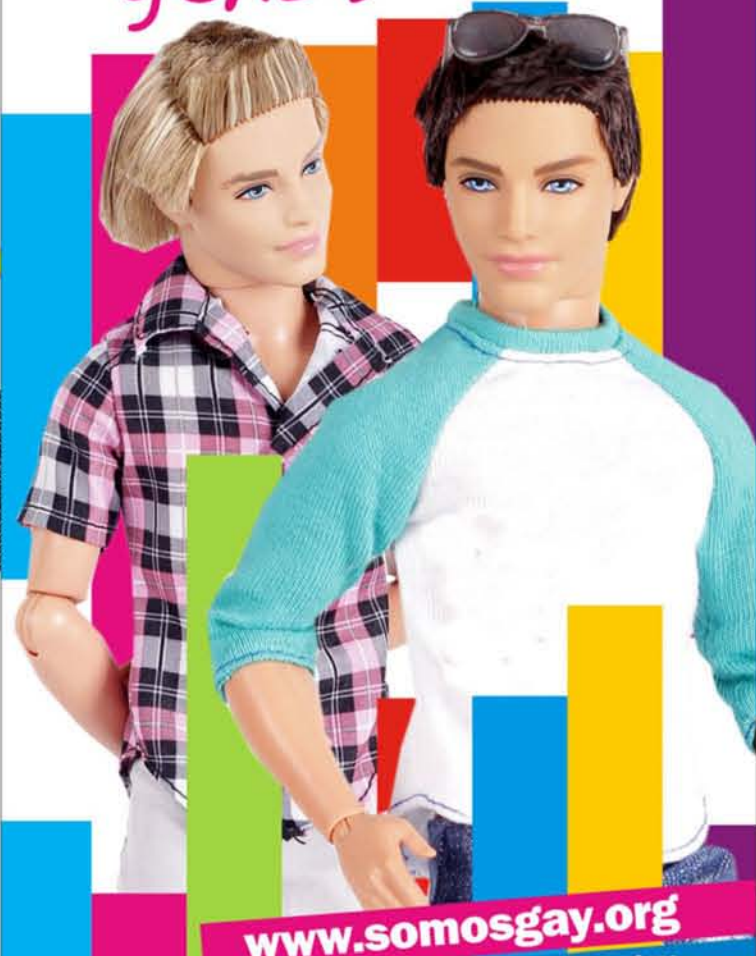
NGO CODE OF GOOD PRACTICE ASICAL AVAC FEDERACIÓN LGBT

gyca MenEngage MSMGF irma

+595 (21) 495 802 ASUNCIÓN - PARAGUAY

www.somosgay.org
www.facebook.com/elcentrosomosgay
www.twitter.com/SOMOSGAYorg

MANUAL DE SEXO Y SALUD PARA GAYS



www.somosgay.org
www.facebook.com/elcentrosomosgay
www.twitter.com/SOMOSGAYorg

MANUAL DE SEXO Y SALUD PARA GAYS



www.somosgay.org
www.facebook.com/elcentrosomosgay
www.twitter.com/SOMOSGAYorg

Como cuidar mi **PiJa** del VIH

Aunque es bastante dura, la piel de la pija puede rasgarse y absorber líquidos como la sangre; así es como la sangre (que puede contener el VIH) entra en tu organismo, a través de la pija:

Si cogés a otro hombre sin condón, tu pija puede entrar en contacto con sangre infectada del culo del otro (el ano puede sangrar un poco cuando cogés). En tu pija hay membranas mucosas (áreas húmedas y delicadas de piel con vasos sanguíneos). Estas membranas pueden absorber la sangre infectada, **permitiendo que el VIH entre directamente en tu torrente sanguíneo.**

Además cuando cogés, la fricción en la punta de la pija puede provocar cortes o fisuras en la piel (a menudo demasiado pequeñas para verlas). El VIH que está en la sangre puede entrar a través de la piel dañada.

El semen del otro tipo en la punta de tu pija también tiene riesgo, por lo que si quieres evitar el riesgo de infección o reinfección, **es mejor no lubricarte con su semen.**



MANUAL DE **SEXO** y SALUD PARA GAYS

Más duro = Más riesgo

Cuanto más fuerte y prolongada sea la cogida sin protección, **mayor es el riesgo que corres**, más fricción es igual a más heridas, permitiendo que la sangre o el semen infectados por el VIH puedan entrar en tu organismo. **Usar lubricante disminuye el riesgo.** Para evitar el riesgo, usa condón y lubricante.



Algunas estrategias para utilizar adecuadamente el condón:

- Guarda los condones en un lugar fresco y seco.
 - Comprueba la fecha de vencimiento
 - Una vez sacado del envoltorio expulsa el aire de la punta, presionándolo con los dedos índice y pulgar, mientras lo desenrollás en el pene erecto. (1)
 - Comprubá que pusiste el condón correctamente y desenrollalo cuidadosamente, cubriendo todo el pene hasta la base. (2)
 - Cuando hayas largado, sacá la pija antes de que se te baje. Después quitá el condón y tirálo. (3)
- Si no estás acostumbrado a utilizar condón, puedes practicar pajeándote con él.



Más tiempo = Más riesgo

Meter una pija sin protección dentro de un culo por poco tiempo tiene menos riesgo que hacerlo durante mucho tiempo. Pero, **incluso que te la metan un segundo o dos tiene riesgo de infección o reinfección por VIH o de cualquier otra infección de transmisión sexual (ITS).**

El mayor riesgo de infección o reinfección por VIH existe cuando te penetran sin condón. **Este riesgo aumenta si se te largan dentro.** La forma más efectiva de evitar el riesgo es cubriendo la pija del otro tipo con un condón y usando lubricante.

Poner de forma adecuada el condón y utilizar lubricante hidrosoluble evitará que el condón se te rompa y será más fácil la penetración.

De lo más suave a lo más duro

Que te gusten los tipos no quiere decir que te tenga que gustar penetrar o ser penetrado. **Es importante que hagas sólo lo que quieras.** Muchos disfrutamos del sexo sin tener que practicar la penetración anal. También puedes chupar, acariciar, besar, comer el culo, meter los dedos.

Activo Pasivo o Versatil ¿Como disfrutar?

Durante un tiempo se pensó que los tipos que cogíamos con otros tipos teníamos que tener un rol definido (activo o pasivo). Algunos pensaban que en una pareja de varones tenía que haber un hombre y una mujer.

Hoy en día, muchos de nosotros adoptamos los dos roles. Podemos tener preferencia porque nos penetren o por penetrar, pero eso no tiene que ver con lo hombres o mujeres que seamos. Las actitudes respecto a esto están cambiando. Hoy en día se entiende que los que cogemos con otros tipos simplemente hacemos aquello con lo que disfrutamos.

Por atrás

Todo depende de cómo y con quién estés. Tierno, romántico, duro, íntimo, bruto, obscuro, sensible, apasionado, ... **Se trata de disfrutarlo.** El culo hay miles de terminaciones nerviosas que hacen que la penetración anal sea placentera. Si cuando cogés o te cogen no disfrutás, tal vez la penetración anal no es para ti; o quizá necesites saber algo más.

Una buena cogida

Normalmente, te duele cuando la pija entra golpeando la pared del culo. **El secreto está en encontrar el mejor ángulo cuando entra** y luego buscar la posición más cómoda para los dos. Poné mucho lubricante en el culo y en la pija y siempre tené los condones a mano.

Si el culo se contrae, esperá unos segundos para relajarte, **podés ayudarte con los dedos para prepararlo.** Después de largar, sacá la pija lentamente.



Sexo Oral

Comparado con la penetración, el sexo oral (o chupada) es mucho más seguro. **Si no tienes ninguna herida abierta** en la boca, puedes practicar sexo oral seguro del VIH, pero tienes que tener en cuenta que además del VIH, existen otras ITS (infecciones de transmisión sexual) que son transmitidas por sexo sin condón.

Si bien es **relativamente más seguro**, dejar que alguien largue en tu boca puede incrementar el riesgo y exponerte al VIH.

Si es la primera vez que te penetran o que penetras, puede que te sientas incómodo o que estés preocupado. Puede que si lo haces por primera vez, necesites un poco de tiempo para ver qué tal funciona y tomarle el gusto. También puede que estés intranquilo porque te hayan intentado penetrar otras veces y no haya salido bien.

El éxito en la penetración está ligado a cómo y con quién estás: **lo que un día no funciona, otro día puede funcionar.**

Tal vez necesitás poder hablar con el otro tipo de lo que te gusta hacer y del ritmo que necesitás llevar.

Tal vez necesitás practicar más. **Jugá antes con tu culo:** métete los dedos o un consolador.

