

## Sobre el virus del VIH/SIDA

El VIH (virus de la inmunodeficiencia humana) ataca al sistema inmunitario, que es el encargado de proteger a nuestro organismo contra posibles infecciones o enfermedades.

Las personas seropositivas son aquellas que están infectadas por el VIH, aunque pueden o no manifestar algún síntoma.

Todas las personas seropositivas pueden ser transmisores del virus a otras personas durante toda su vida.

## Cómo se transmite

La transmisión del virus es a través del intercambio de fluidos corporales que contienen suficiente de VIH de una persona infectada al torrente sanguíneo de otra que no lo está.

Los fluidos corporales que contienen la cantidad suficiente para contagiar son:

La sangre (menstruo), el fluido vaginal y el semen.

Hay ciertas conductas en las que se puede dar este intercambio de fluidos; son las llamadas prácticas de riesgo:

penetración vaginal o anal sin protección (sin preservativo)

compartir jeringuillas, agujas...

Sexo oral no protegido

Compartir juguetes sexuales sin preservativos.

## EL SIDA EN LESBIANAS

El número de casos conocidos de transmisión del VIH por relaciones sexuales entre mujeres es muy pequeño. Esto no significa que no tengamos riesgo, sino que el riesgo de nuestras prácticas sexuales es mucho menor, pero recuerda:

**no somos inmunes al SIDA**



**Colectivo de Gais  
y Lesbianas de Madrid**

*Entidad en convenio con la Consejería de  
Sanidad y Asuntos sociales de la C.A.M.*

Federación Estatal de gays y lesbianas

### GRUPO DE MUJERES

**Reuniones los VIERNES, a las 8:30 h.**

**G A I I N F O R M 5 2 3 0 0 7 0**

*Folleto subvencionado por el PLAN NACIONAL  
DEL SIDA del Ministerio de Sanidad y Consumo.*

# Las LESBIANAS no. SOMOS inmunes al SIDA



## PRÁCTICAS SEXUALES

### ENTRE LESBIANAS

#### PRÁCTICAS CON CIERTO RIESGO

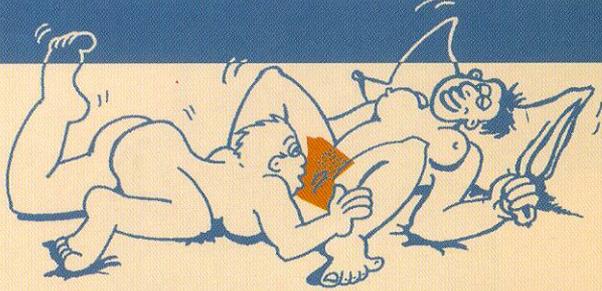
##### Sexo oral / Cunnilingus

Consiste en chupar, lamer el sexo de tu amante. Implica cierto riesgo al poner en contacto las mucosas bucales con las secreciones vaginales o posibles restos de menstruación.

Podemos usar barreras protectoras sobre la vagina para evitar contacto.

Estas barreras pueden ser:

- Cuadrante de látex (hoy de varios sabores)
- Plástico adherente para envolver alimento
- Cortar un preservativo o guante de látex.
- Se pueden usar lubricantes vaginales para aumentar la sensación.



**Penetración** de dedos o puño en la vagina, el riesgo de contagio está por la presencia de heridas.

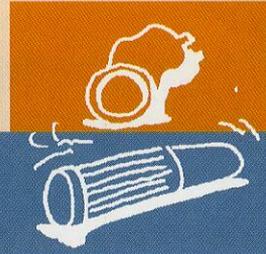
Puedes usar, como práctica segura, el uso de guantes o dedos.



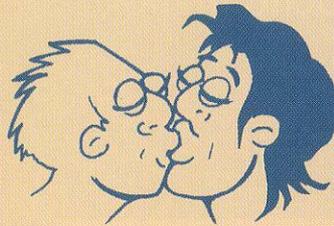
**Frotamiento sexo con sexo** El riesgo está en el contacto de posibles heridas en la vagina. Se puede evitar usando barreras de protección.



Compartir juguetes sexuales (consoladores y vibradores). Pueden quedar restos de fluidos vaginales o menstruación. Es preferible usarlos con preservativos.



**Contacto Buco-anal** y otras prácticas que haya contacto con orina. Tienen el riesgo de contraer otro tipo de enfermedades como la hepatitis B a través de las heces. como protección los métodos barrera.



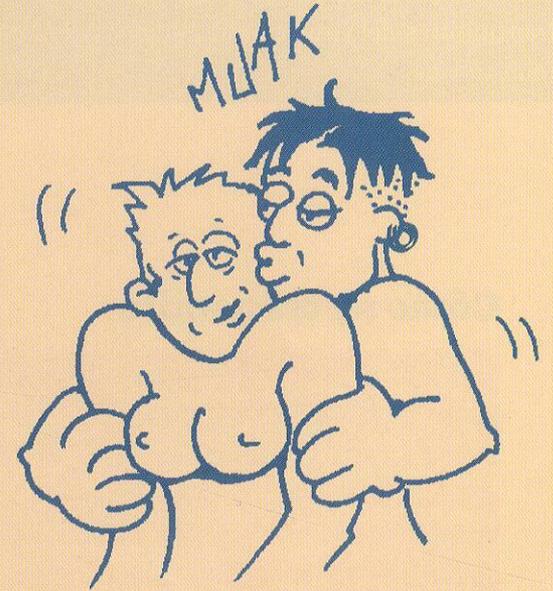
**El beso húmedo**, hay que tener cuidado con las heridas o encías sangrantes. Cepillarlos los dientes con bastante antelación a la relación.

#### PRÁCTICAS SEGURAS

- Abrazo o masaje
- Tocarse
- Masturbarse
- Masturbación mutua
- Tocamiento y frotamiento de manos
- Chupar pezones
- Besarse el cuerpo
- Compartir fantasías sexuales
- Frotar los genitales en la piel de la amante
- Mimarse, acariciarse



El **SIDA** es un problema que nos afecta a todas, pero que tiene que ver más con cómo lo hacemos que, con lo que hacemos, o lo que somos. La forma más efectiva de prevenir la infección es mediante comportamientos seguros que pueden ser también muy divertidos.



#### No olvides que

- Si mantienes relaciones Sexuales con un hombre, usa el preservativo en penetración vaginal, anal y relaciones sexuales orales.
- No compartas jeringuillas, canutos y otros utensilios donde se pueda intercambiar sangre
- Si quieres tener un hijo, asegúrate de que el "donante" no sea seropositivo. Puedes transmitir la enfermedad durante el parto o la lactancia.