

entre hombres, entre mujeres, hablando de sexo seguro



Edición
actualizada
2019

Una publicación de educación para la salud
dirigida a personas gays,
lesbianas y bisexuales

Esta publicación quiere contribuir a mejorar la información preventiva y de los recursos existentes en el ámbito de la salud, para hombres y mujeres que tienen relaciones con personas de su mismo sexo, independientemente de que se identifiquen como gays, lesbianas, bisexuales, heterosexuales e intersexuales.

En el momento actual no podemos bajar la guardia, debemos seguir potenciando las medidas de prevención y protección frente a estas enfermedades, modificando aquellos comportamientos que sean necesarios.

Es necesaria una relación de confianza entre profesionales sanitarios y personas con prácticas de riesgo para poder abordar francamente los problemas de salud, incluida la salud sexual, lo que sin duda mejorará la calidad de la atención.



Desde un punto de vista social, convivir y respetar a las personas con VIH constituye una tarea que ha de revisarse permanentemente. Aunque de forma cada vez más aislada, siguen existiendo actitudes sociales de estigma y discriminación que hacen que las personas a veces oculten la infección o tengan miedo a conocer si están o no infectadas.

Prevenir la infección por VIH supone, por tanto, también combatir su estigma, respetar los derechos de las personas independientemente de su orientación sexual y asumir la responsabilidad de protegerse y proteger a los demás.



¿nos protegemos? ¿cómo?

Muchas personas nos reconoceremos en argumentos como los siguientes, para decirnos que ya nos protegemos o que no es necesario protegerse. Sin embargo, estas mismas ideas nos exponen a la adquisición o a la transmisión del VIH.

En el contexto de la confianza y del amor

En el inicio de una relación de pareja puede ser difícil mantenerse en el uso del preservativo.

“ Si sigo usando el condón con mi pareja, implica que desconfío, que preveo que se va a romper o que vamos a ser infieles. Dejar de usarlo es como un símbolo de que me comprometo, que quiero seguir con la relación. ”

Pedir que se use preservativo, o no querer dejar de usarlo, parece traer consigo una duda acerca del pasado de la pareja o el nuestro, o acerca del compromiso. Pero cualquiera puede haber estado expuesto a la infección y ello no califica ni a la persona ni a la relación.

La forma más sencilla de demostrar amor y ‘empezar desde cero’ es descartar cualquier posibilidad de infectar a la persona que se ama. Antes de dejar de usar el preservativo, háblalo y hazte la prueba con tu pareja.

En el contexto de la experimentación sexual

Para algunas personas la sexualidad se relaciona con la experimentación y el placer.

“ Para mí es un crescendo... al liberarte vas incorporando más cosas a tu repertorio de prácticas, y entre ellas, está asumir un cierto grado de riesgo. ”

¿protegemos al otro?

Romper los límites puede ser muy excitante, pero la mejor garantía para mantener la sexualidad elegida es disfrutar de un buen estado de salud. Prevención, experimentación y placer no son excluyentes. Puede introducirse el preservativo de forma sensual, como un juego y además pactar otras prácticas que supongan menos riesgos para ambos.

Indetectable=Intransmisible

Si soy una persona con VIH la mejor forma de proteger a mis parejas sexuales es mantener una excelente adherencia al tratamiento antirretroviral ya que me permitirá tener una carga viral indetectable y los riesgos de transmisión sexual del VIH son prácticamente cero.

Lo que soy, lo que hago o de dónde vengo

El estigma que pesa sobre el VIH hace que, en muchas ocasiones, relacionemos la infección con personas, lugares y situaciones determinadas.

“ Yo ni piso los cuartos oscuros, ni me drogo, ni voy a saunas... sólo me relaciono con poca gente y los selecciono bien: guapos, limpios, sanos, jóvenes y de mi país. ”

El VIH puede afectar a **personas de todas** las nacionalidades, clases sociales y orientaciones sexuales. No importan tanto las características de las parejas, ni el número de relaciones sexuales o los lugares que se frecuenten, sino el riesgo que se asuma en las prácticas sexuales.

Contribuir a combatir el estigma y los prejuicios pasa por mantener prácticas sexuales seguras con cualquier persona y en cualquier contexto.

La prevención en el contexto de los avances médicos

Numerosos estudios han mostrado que se ha generalizado la idea de que tener VIH no implica una amenaza para la salud tan grande como antes.

“ Yo veo a mis amistades con VIH y están bien, aunque sea a pastillazo limpio. ”

También se han asociado los avances en el tratamiento con la imposibilidad de transmitir el VIH: “Indetectable=Intransmisible”, pero no significa que hemos erradicado el virus del organismo. El tratamiento antirretroviral sólo protege frente a la transmisión por vía sexual del VIH, pero no frente a otras infecciones de transmisión sexual, como la sífilis, la gonococia, la clamidiasis, el virus del papiloma humano, el virus herpes simple tipo 2, la hepatitis C, etc.

“ Claro que he hecho burradas... y cuando me preocupa mucho voy, y me hago las pruebas, pero si después de todo no lo he cogido... ¿cómo se coge?... Además, he oído que si la carga viral es indetectable ni siquiera hay riesgo por hacerlo sin condón con un seropositivo. ”

La cantidad de virus en sangre disminuye con el tratamiento antirretroviral. Una carga viral indetectable significa menos de 50 partículas virales en sangre, esto no significa que no haya virus y la infección no sea posible. Además, no hay pruebas concluyentes de que una carga viral indetectable (baja) en sangre lo sea también en el semen, no obstante la infección por VIH sigue siendo grave.

Masculinidad y transmisión del VIH

Determinados valores que se encuentran asociados a la identidad masculina pueden conllevar una mayor propensión a las prácticas no seguras frente al VIH. Dar valor sólo a penetrar, adoptar un rol activo y correr riesgos y experimentar, se asocia a “lo masculino”; mientras que adoptar un rol receptivo o pasivo, así como de cuidador se identifica con “lo femenino”.

“ Si no vas a morir de esto, te vas a morir de otra cosa. La vida es correr riesgos. Yo cuido de mí; el otro que se cuida él. ”

El modelo dominante de “masculinidad” en las prácticas sexuales, puede determinar el mantenimiento de comportamientos de riesgo, a fin de demostrar su virilidad.

Cuando la penetración es sin condón, el riesgo, mayor o menor, existe para ambos (activo y pasivo) y la infección por VIH es siempre posible.

Las personas con VIH y la discriminación

La discriminación hacia las personas con VIH también está presente en el colectivo LGTBI. Ello implica, entre otras cosas, que sean rechazadas como parejas sexuales por su aspecto.

“ Con esos tíos tan chupados, no tendría nada. Igual no es eso, pero la sola idea de pensar que tengan sida... aunque use preservativo, es que no puedo. ”

Proteger no significa evitar a las personas con VIH, sino mantener prácticas seguras con ellas, como con las demás.

La autoestima

Determinadas situaciones vitales (problemas económicos, rupturas de pareja, necesidades afectivas no cubiertas, primeras experiencias homosexuales, sentirse rechazado/a en el ambiente) pueden llevar a momentos de baja autoestima en los que se baja la guardia.

“ Es que me sentía tan mal, tan sola/o... que dije, venga cualquier cosa. ”

En estas situaciones es conveniente solicitar ayuda. Háblalo en tu centro de salud.

Hartazgo del sida

En muchos casos, los mensajes de prevención del VIH son generalizados y repetitivos. No es de extrañar, entonces, que las personas destinatarias puedan llegar a ser poco receptivas.

“ Estoy harta/o de oír hablar del sida toda mi vida. No quiero saber nada más, ni del sida ni de los condones. Sólo quiero disfrutar a gusto. ”

Los métodos de prevención se han ampliado, incluyéndose como método eficaz contra la transmisión del VIH el tratamiento antirretroviral o la PreP.

Si necesitas más información sobre estos métodos u otros prevención y de reducción de riesgos no dudes en asesorarte.

si eres hombre y tiene con hombres (HSH)...

CÓMO EVITAR O REDUCIR EL RIESGO

No toda actividad sexual es una “práctica de riesgo”. Prácticas sexuales de riesgo son aquellas que implican la posibilidad de infectarse o de transmitir el VIH. El VIH se puede transmitir cuando la sangre o el semen de un hombre infectado entran en el cuerpo de otro.

Una única práctica sexual de riesgo es suficiente para la transmisión; sin embargo, como no siempre sucede, nunca es demasiado tarde para empezar a practicar sexo seguro. Parece más fácil hacer sexo seguro cuando lo acuerdas previamente con tu pareja sexual.

El grado de riesgo varía de unas prácticas a otras. A continuación, se comentan las prácticas sexuales **de mayor a menor riesgo**.

Penetración o coito anal sin preservativo

Es la **práctica de mayor riesgo** para la infección por VIH.

Tanto la persona receptiva como la insertiva tienen riesgo de infectarse.

- ▶ Existe riesgo con y sin eyaculación, con y sin heridas o lesiones, con y sin presencia de sangre visible.
- ▶ El riesgo es especialmente alto si hay presencia de sangre y lesiones, para la persona receptiva y si hay eyaculación.
- ▶ La presencia de ITS aumenta de manera considerable el riesgo de adquirir o de transmitir el VIH.

s relaciones sexuales

Ser la persona insertiva o evitar la eyaculación (marcha atrás) no es una estrategia segura.

El único método preventivo eficaz es la utilización correcta del preservativo extrafuerte durante **toda** la penetración, con abundante lubricante de base acuosa.

7 Felación

- ▶ Es una práctica de riesgo bajo para la infección por el VIH, pero transmite con facilidad otras ITS como sífilis, gonorrea, virus del papiloma humano, clamidiasis, etc.
- ▶ El riesgo de infectarse por el VIH existe básicamente para la persona receptiva, aunque el riesgo de otras ITS es para ambas personas. ¡No lo olvides!
- ▶ El riesgo aumenta si hay eyaculación en la boca, encías sangrantes, cortes o úlceras en la boca y/o inflamación en la garganta causada por infecciones, alergias o ITS.

Evitar la eyaculación en la boca reduce el riesgo.

Si accidentalmente se eyacula en la boca es conveniente escupir y enjuagarse con abundante agua, no utilizar ningún producto abrasivo o desinfectante, colutorios y cepillados al menos una hora antes y hasta una hora después de esta práctica.

El método preventivo más eficaz es la utilización de preservativos (existen de sabores). Para total seguridad, utilízalos siempre, así se evitarán todas las ITS que estén localizadas en la zona cubierta por el preservativo o que se transmiten por semen.

8 Beso negro

El contacto entre la boca y el ano sólo supone riesgo de infección por VIH si hay presencia de sangre en el ano (tener especial cuidado, si ha habido penetración previa) pero puede transmitir otros organismos (virus como la hepatitis A, bacterias y parásitos).

Conviene evitar esta práctica cuando exista sangre, o bien, se puede utilizar cualquier método barrera que impida el contacto directo de la boca con el ano: un preservativo cortado a lo largo o un plástico de envolver alimentos.

Otras formas de penetración

► **Penetración anal con dedos, mano o puño.** Existe un riesgo teórico de adquirir o de transmitir el VIH y otras infecciones (hepatitis) si hay sangre, lesiones o heridas.

Para reducir más el riesgo, puedes utilizar dediles o guantes de látex de un solo uso junto con gran cantidad de lubricante soluble en agua, teniendo cuidado con los anillos y las uñas. No olvides que el intestino puede ser insensible al dolor. La penetración anal sin protección, después de estas prácticas, supone un riesgo elevado a causa de los cortes y heridas a menudo ocasionados.

► **Penetración con juguetes sexuales (vibradores y similares).** Sólo presentan riesgo cuando se intercambian.

Como norma general, es mejor que utilices tus propios juguetes sexuales (es conveniente lubricarlos antes del uso). En su defecto, y dependiendo del juguete, utiliza un condón distinto para cada persona o límpialos con abundante agua y jabón entre una y otra inserción.

Prácticas que no tienen riesgo

► **Masturbación, besos, caricias, lluvia dorada.** No existe riesgo de infección o transmisión del VIH.

Si tienes alguna duda sobre el riesgo de tus prácticas sexuales, puedes consultar con profesionales de la salud o en alguno de los centros específicos y ONG descritos en el último apartado.

Puedes tener sexo seguro sin perder sensualidad, erotismo y placer.

Otras medidas preventivas además del sexo seguro...

► **Las drogas y el sexo, una combinación peligrosa...** y demasiado frecuente. Según un estudio en HSH, aquellos que tuvieron relaciones anales sin protección consumieron alguna droga en más del 50% de los casos, siendo las más usadas, el alcohol, popper, marihuana y cocaína por este orden, con algunas diferencias entre jóvenes y mayores de 25 años. (1)

Actualmente hay que destacar el aumento de drogas recreativas entre HSH o CHEMSEX, que se refiere a la prácticas sexuales potenciadas por el consumo de diversas drogas o sustancias químicas como son la metanfetamina, la mefedrona y el GHB/GHL, aunque también se utiliza la cocaína, la ketamina o el speed.

El alcohol y otras drogas pueden alterar la percepción del riesgo y tu capacidad de control, por lo que es más fácil no usar el preservativo en este contexto. ¡Ténlo en cuenta!

(1) "Hombres que tienen sexo con hombres: ¿un colectivo en alto riesgo para la infección por el VIH?". Stop Sida, Facultat de Psicologia de Barcelona. Centres d'Estudis Epidemiològic sobre Infeccions de Transmissió Sexual i Sida de Catalunya.

Además, ten presente que...

- El alcohol y algunas drogas disminuyen la sensación de dolor, lo que puede conllevar que la relación sexual sea más traumática, con presencia de sangre.
- La combinación de diferentes drogas puede ser muy peligrosa: el uso simultáneo de viagra con poppers o de éxtasis líquido con alcohol puede llegar a ser mortal.
- Si estás en tratamiento con antirretrovirales, pide asesoramiento sobre la interacción con las drogas.

No compartir jeringuillas ni cualquier otro material de inyección.

Hay que utilizar material estéril o de un solo uso para realizar piercing, tatuajes o depilación eléctrica.

EL BUEN USO DEL PRESERVATIVO MASCULINO...

Además de seguir las instrucciones de uso presentes en los envases y de controlar la caducidad:

- ▶ **Utilízalo siempre.**
- ▶ **Desde el inicio y durante toda la penetración**, haya o no eyaculación.
- ▶ Emplea **lubricantes** en la penetración anal; hace menos probable el deslizamiento y la rotura.
 - Usa siempre **lubricantes de disolución acuosa**.
 - No utilices nunca lubricantes grasos (aceites, vaselina, cremas...), perjudican al condón, pueden deteriorarlo y romperlo.
 - Aplica el lubricante sólo en el exterior del condón (una vez colocado), así como en el ano.
 - Si no dispones de lubricante, tu propia saliva es mejor que nada.

- ▶ Nunca utilices dos condones a la vez; la fricción entre ellos favorece su rotura.
- ▶ Puedes utilizar condones extra-fuertes.
- ▶ Nunca utilices un condón más de una vez.
- ▶ En el sexo en grupo, cambia de condón con cada persona.
- ▶ En una relación sexual con una única persona, cambia de condón para cada penetración, vaginal o anal.
- ▶ Utiliza el condón cuando intercambies juguetes sexuales.

Es imprescindible aprender a usarlos adecuadamente: masturbarse con él puede ser una forma de familiarizarse y tener confianza en su uso. Si persisten las dificultades, en asociaciones LGTBI (ver apartado direcciones) te ofrecerán asesoramiento personalizado.

No olvides llevarlos siempre contigo y recuerda que los puedes encontrar en muchos locales.

En algunas situaciones, los condones pueden ser incómodos, reducir la sensibilidad, interrumpir... Nadie está diciendo que sean perfectos o que el sexo sea mejor si los usas, pero te darán la tranquilidad de practicar sexo sin que te preocupe la posibilidad de infectarte o de transmitir la infección.

▶ Cuando el preservativo se rompe o se desliza

Si el condón no está caducado, lo has colocado correctamente, y, además, utilizas un lubricante adecuado, es muy difícil que se rompa, aunque pueda ocurrir. El condón también se puede deslizar y quedar en el interior si, por ejemplo, se produce una pérdida de erección ya sea antes o después de eyacular.

Si te ha ocurrido alguna vez, repasa las instrucciones de uso de los condones, valora si son los más adecuados a tus necesidades o si estás utilizando suficiente lubricante.

No te angusties con la idea de que se pueda romper sin que te enteres, porque generalmente se nota. Si ocurriera, retírate y utiliza un nuevo preservativo.

Si ha habido eyaculación y no sabéis si con anterioridad estabais o no infectados, podéis haceros la prueba del VIH (ver apartado “La prueba de detección del VIH”). Si ambos tenéis distinto estado serológico (uno de vosotros tiene VIH y el otro no) en Urgencias de un hospital valorarán la conveniencia o no de la Profilaxis Post Exposición (PPE).

Diferentes, pero juntos: cuando la pareja es serodiscordante

Las parejas en las que uno tiene VIH y el otro no, también llamadas parejas serodiscordantes, son una realidad cada vez más frecuente entre los hombres homosexuales. Por múltiples razones, entre ellas la discriminación y la invisibilidad, no siempre es una circunstancia fácil.

Aunque el VIH no tiene por qué arbitrar la relación, vuestra diferencia podría crearos dificultades en el terreno del sexo y de la intimidad: la expectativa de tener que utilizar condón siempre no es fácilmente asumible. Incluso una carga viral indetectable no evita el riesgo de transmisión, sobre todo, cuando las prácticas de riesgo son reiteradas.

Además, otras cuestiones como hablar abiertamente sobre el VIH y de salud, la introducción de la medicación en vuestra vida social o la planificación del futuro pueden ser otros temas complejos. Es importante que sepáis que podéis contar con grupos de ayuda donde podéis asesoraros y compartir vuestras vivencias (ver apartado direcciones).

En el caso de rotura accidental del preservativo, y si ha habido eyaculación, podéis considerar la opción de solicitar la **profilaxis post-exposición** una vez que se ha producido la exposición al virus.

También es fundamental que la persona con VIH esté en tratamiento antirretroviral (TAR), porque logra la supresión efectiva de la carga viral a niveles indetectables y por lo tanto, el riesgo de transmisión sexual del VIH a una pareja sexual es prácticamente cero. Para obtener una supresión viral segura y continua del VIH, es **necesaria** una excelente adherencia al tratamiento.

¿En qué consiste?

- ▶ La PPE consiste en la administración de **fármacos antirretrovirales** después de una exposición accidental al VIH para **disminuir el riesgo de infección** (no hay certeza de que su eficacia sea del 100%).
- ▶ Es importante que te hayas planteado de antemano qué hacer ante esta situación. Si tú o tu pareja tenéis VIH, consúltalo con el o la especialista de medicina interna, de modo que el procedimiento a seguir esté suficientemente claro.
- ▶ Se utiliza en exposiciones esporádicas y excepcionales, **no cuando se tienen repetidas prácticas de riesgo**. No es un sustituto del condón.
- ▶ Se debe iniciar antes de que transcurran 72 horas desde la exposición y preferiblemente en las primeras 6 horas. El tratamiento dura 28 días y requiere un cumplimiento estricto.
- ▶ No tomes los medicamentos de tu pareja sin que los haya prescrito un médico: algunos pueden producir importantes efectos secundarios.
- ▶ Debes acudir a solicitarlo a urgencias hospitalarias.

OTRAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS) FACILITAN LA INFECCIÓN POR EL VIH

En los últimos años se está observando un aumento importante de su presencia en HSH.

Las infecciones más frecuentes en nuestro medio son: sífilis, gonorrea, verrugas genitales o condilomas, herpes simple genital, clamidias, tricomonas, hepatitis B, hepatitis A y las ladillas, aunque también linfogranuloma (Sandoval) (1).

Las infecciones se “pasan” de persona a persona en las relaciones sexuales (penetración, felación, beso negro) o a través de otros contactos corporales íntimos con alguien que esté infectado.

Los síntomas varían según el tipo de infección y también de persona a persona. A veces pueden pasar desapercibidos; otras veces los síntomas, “aparentemente” desaparecen y no se les da mayor importancia.

Es importante saber que las ITS:

- ▶ **Facilitan** la infección por VIH (el 47% de los HSH diagnosticados de VIH también lo fueron de sífilis) (2).

- ▶ Son **más fácilmente transmisibles que el VIH**, también a través del **sexo oral**. A diferencia de la infección por VIH, la felación entraña riesgos de transmisión de ITS **tanto para el insertivo como para el receptivo** (las infecciones por sífilis, gonorrea, virus del papiloma humano, clamidias y otras se pueden localizar en la boca además de en tu pene, testículos y recto).

- ▶ Curarse de una ITS no significa que uno se haya inmunizado: **se puede volver a “pillar”**.

Por lo tanto:

- ▶ Ante cualquier cambio que notes en la boca, en el ano o en tus órganos genitales (pene o testículo), acude cuanto antes a profesionales de la salud.

- ▶ Cuando te hagas la prueba del VIH, no te olvides de estas ITS y consúltalo con tu médico/a.

- ▶ Hay vacunas eficaces para la Hepatitis B y la Hepatitis A; si no te has vacunado, consulta a tu médica/o.

- ▶ Usa **condón también en el sexo oral**.

(1) “Hombres que tienen sexo con hombres: ¿un colectivo en alto riesgo para la infección por el VIH?”. Stop Sida, Facultat de Psicologia de Barcelona. Centres d'Estudies Epidemiològic sobre Infeccions de Transmissió Sexual i Sida de Catalunya.

(2) Datos extraídos del Servicio de Epidemiología de la Comunidad de Madrid. Casos registrados de nuevos diagnósticos de VIH, desde el 2007. Coinfección de VIH y Sífilis.

LA PRUEBA DE DETECCIÓN DEL VIH

Se recomienda hacerse la prueba en el momento de la práctica de riesgo (sobre todo, si se ha tenido más de una práctica de riesgo anteriormente) y repetirla tras el período ventana, no esperes.

El tiempo desde que se produce la infección del VIH hasta que aparecen anticuerpos en sangre varía (período ventana). En la mayoría de las personas con VIH este período está entre 45 y 90 días.

Las personas recién infectadas tienen más capacidad de transmitir el VIH durante este período ventana, antes de que su sistema inmune trate de controlar el virus. ¡Haz sexo seguro hasta que no sepas el resultado de tus pruebas!.

Nadie puede hacerte esta prueba sin que tú lo autorices. Todo el proceso, así como el resultado, es confidencial.

¿Cuándo es necesario hacerse la prueba?

▶ Cuando se ha practicado sexo no seguro.

Hay muchas personas que no saben que están infectadas y es imposible saberlo por su aspecto exterior o su actividad sexual.

▶ Cuando desees abandonar el uso del condón con tu pareja.

El que hayáis usado siempre condón en vuestra relación no demuestra que no tengáis VIH.

El virus no distingue el grado de afecto en las relaciones. Es importante que las dos personas os hagáis la prueba del VIH y toméis decisiones sobre el condón en función de los resultados.

Con tu pareja, si ambos tenéis una prueba negativa y ninguno ha tenido sexo sin protección en los tres meses previos a la prueba podéis decidir si usar o no condón.

Es imprescindible ponerse de acuerdo en cómo actuar con otros “ligues” y en qué hacer cuando el sexo con estas otras parejas no sea seguro. Puede ser difícil, pero es falso que “no exista aquello de lo que no se habla”.

- ▶ Cuando hayas compartido jeringuillas para inyectarte drogas, hormonas o cualquier sustancia.
- ▶ Puedes acudir al centro de salud que te corresponde y hablar con tu médico/a.
- ▶ También se realiza la prueba rápida de VIH en algunos centros de salud y ONGs. Tendrás el resultado en 30 minutos; si sale positivo tendrás que confirmarlo, y como en la prueba convencional, será necesario que transcurran 3 meses desde la última práctica de riesgo, para obtener un resultado fiable.

Ventajas de hacerse la prueba del VIH

Es la única forma fiable de saber si una persona tiene VIH o no.

Puede ser una situación estresante, y podemos encontrar muchos motivos para posponerla... pero conocer tu situación puede ayudarte a tomar decisiones importantes.

▶ Si el resultado es “negativo”:

- Puedes asumir con seguridad, siempre y cuando hayas pasado el periodo ventana (3 meses desde la última práctica de riesgo); que no estás infectado/a por el VIH. Te tranquilizará saber que no te has infectado, ni has infectado a nadie.
- Tendrás la oportunidad de reducir el riesgo que hasta ahora asumías, ya que no te ofrece garantías para el futuro: no estás “vacunado”, una sola práctica de riesgo puede ser suficiente para infectarse.

▶ Si el resultado es “positivo”:

- Podrás controlar periódicamente tus defensas y cómo evoluciona el virus en tu organismo (carga viral). Esto te permitirá tomar el tratamiento (en el momento que sea necesario) antes de que aparezcan problemas serios (infecciones oportunistas) que hagan más difícil y complicado controlar tu infección por VIH y comprometas tu salud.

Los tratamientos actuales alargan y mejoran la calidad de vida, a pesar de sus efectos secundarios. (3)

- Tendrás la oportunidad de cuidarte mejor, valorar tu alimentación, la actividad física y el descanso, el consumo de tabaco, alcohol, otras drogas...
- Te permitirá no vivir con la incertidumbre y si te sientes con buena salud, será

(3) Gracias a ellos la esperanza de vida de una persona con VIH es prácticamente igual a la de cualquier otra persona.

más fácil afrontar la nueva situación.

- No significa un adiós al sexo. Practicar sexo seguro te protege de otras ITS, además de evitar transmitir el VIH o reinfectarte.
- Podrás contactar con otras personas con VIH, en distintas ONGs, que te pueden orientar desde su experiencia.
- Si tu pareja también es seropositiva, tendréis que decidir el grado de riesgo que estáis dispuestos a asumir. Aunque parece infrecuente, la superinfección (reinfección de una persona con VIH por una variante diferente del VIH) puede ocurrir, aún con carga viral indetectable, si bien, se desconoce su influencia en la evolución de la enfermedad.

Aspectos legales

Nadie puede exigirte la prueba del VIH previa a la contratación laboral, ni tampoco como parte de los reconocimientos médicos periódicos a las personas trabajadoras. Si te lo exigen, puedes denunciarlo. Sin embargo, negarte a hacerte la prueba del VIH en un proceso de contratación, puede excluirte del mismo; si tienes dudas o tienes indicios de que has sido discriminado, consulta con a un asesor legal.

Tampoco estás obligado a informar a la empresa si tienes VIH.

Toda información médica es confidencial y así lo avalan la Constitución y distintas leyes. Si tu empresa no lo respeta, lo puedes denunciar. Si para defenderte frente a la discriminación laboral, te ves obligado a hacer público tu seroestatus puedes solicitar indemnización añadida por el daño causado. La infección por VIH no puede ser en ningún caso motivo de despido.

SI ADEMÁS TIENES RELACIONES SEXUALES CON MUJERES...

- ▶ La penetración o coito vaginal sin preservativo es una práctica de alto riesgo.
- ▶ Evitar la eyaculación (marcha atrás) no es una estrategia segura, ni puede prevenir el VIH, ni los embarazos.
- ▶ El único método preventivo eficaz es la utilización correcta del preservativo, masculino o femenino, durante toda la penetración.

Utilizar preservativo para cada penetración, sea vaginal o anal.

Si eres mujer sexualmente con

Se considera excepcional la probabilidad de que el VIH se transmita por las prácticas sexuales entre mujeres. Esto no quiere decir que no haya mujeres lesbianas con VIH, independientemente de cuáles sean las prácticas de riesgo por las que se hayan infectado (uso compartido de jeringuillas, relaciones heterosexuales no protegidas...).

► Si utilizas juguetes sexuales, es mejor que utilices tus propios juguetes. En su defecto, y dependiendo del juguete, utiliza un condón distinto para cada persona y para cada tipo de penetración, o límpialos con abundante agua y jabón entre una y otra inserción.

► El cunnilingus no conlleva riesgo apreciable de VIH pero sí de otras Infecciones de Transmisión Sexual, usar la toallita de látex es la mejor opción preventiva. Revisa la información sobre ITS de este folleto. ¡El sexo seguro también va contigo!

Si deseas tener un embarazo sin recurrir a la inseminación artificial, es recomendable que, tanto tú como el hombre, os hagáis previamente la prueba del VIH para planificar así el embarazo y acudáis al centro de salud, porque puede ser necesario realizar otras pruebas complementarias, como aquellas que sirven para detectar otras ITS. Conocer precozmente estos problemas permite tratarlos adecuadamente y, en su caso, proteger el futuro hijo. En caso de tener VIH, los antirretrovirales reducen de forma muy considerable la posibilidad de que las mujeres con VIH transmitan el virus a su bebé durante el embarazo o el parto.

No olvides que, como toda mujer, debes acudir al servicio de ginecología ante cualquier síntoma de una posible ITS. Muchos de los síntomas no se detectan fácilmente. Los síntomas pueden incluir:

- Alteraciones de la secreción vaginal (flujo): mayor cantidad; secreción amarillenta, verdosa y/o blanca y espesa; mal olor.
- Dolor en el bajo vientre.
- Sangrado vaginal inusual.
- Irritaciones (comezón) en la entrada de la vagina con ardor y sensación de quemadura durante las relaciones sexuales.

Es importante que ante cualquier sospecha de tener una de estas infecciones o conducta de riesgo, se acuda al especialista de la salud para que lo examine y, si lo precisa, poner el tratamiento adecuado lo antes posible. Que no tengas relación con penetración no quiere decir que no puedas tener una ITS o cualquier otro problema ginecológico.

y te relacionas otras mujeres...

Aunque te sientas bien, es conveniente que todas las mujeres se hagan periódicamente una citología cada tres años (a partir de los 25), una citología cada cinco (a partir de los 36 hasta los 65) y una mamografía (a partir de los 50).

En relación al virus del Papiloma Humano (VPH) la mejor prevención es el uso de un método barrera eficaz (toallitas de látex, preservativos) y la vacunación hasta los 45 años.

SI ADEMÁS TIENES RELACIONES SEXUALES CON HOMBRES...

- ▶ Al igual que el coito anal, la penetración o coito vaginal sin preservativo es una práctica de alto riesgo.
- ▶ Evitar la eyaculación (marcha atrás) no es una estrategia segura ni para prevenir embarazos, ni ITS.
- ▶ El único método preventivo eficaz es la utilización correcta del preservativo, masculino o femenino, durante toda la penetración.

El preservativo femenino... tan eficaz como el masculino

- ▶ Está fabricado con poliuretano nitrato, no irrita ni altera la flora vaginal, ni produce reacciones alérgicas.
- ▶ Es más fino y resistente que el masculino (menor posibilidad de rotura).
- ▶ Aunque viene muy lubricado se puede añadir **lubricante** de base acuosa u oleosa (aceite, cremas, vaselina...).
- ▶ Puede introducirse en la vagina hasta 8 horas **antes de la relación sexual, sin necesidad de retirarlo inmediatamente** tras la eyaculación.
- ▶ Permite a las mujeres decidir cómo protegerse... Y cómo proteger.
- ▶ No debe de usarse simultáneamente con el preservativo masculino, porque la fricción puede hacer que uno o ambos condones se deslicen o se rasguen.
- ▶ No ha sido específicamente aprobado para el sexo anal, aunque existen estudios publicados en los que ha sido utilizado para ello.

Su inserción, las primeras veces, parece más complicada de lo que es. Pruébalo fuera de un contexto sexual y hasta que lo hayas utilizado al menos 3 veces, ¡no lo descartes!

A DÓNDE PUEDES ACUDIR...

Prueba del VIH e información personalizada:

Puedes aclarar tus dudas y hacerte la prueba del VIH gratuitamente en cualquiera de los siguientes centros:

- ▶ **Centros de Salud.** Pide cita en tu médico de familia en tu Centro de Salud.
- ▶ **Centro Sanitario Sandoval.** C/ Sandoval, 7 (Metro Bilbao)
 - Teléfono: 91 445 23 28 Horario: de lunes a viernes de 8,45 a 12 h.
- ▶ **Programa Municipal de Prevención del sida e ITS.** C/ Montesa, 22 (Metro Manuel Becerra, Lista y Goya)
 - Teléfono: 91 588 51 42 Horario: de lunes a viernes de 8 a 9,30 h.
- ▶ **Centro Madrid Salud Joven.** C/Navas de Tolosa, 8
 - Teléfono: 91 588 96 77/78
 - Test rápido de VIH hasta 24 años. Sin cita previa de 9 a 20 h.

Prueba rápida de VIH y sífilis, con servicio de counseling:

- ▶ **C.S. Justicia.** C/ Regueros, 3 Madrid (Metro Chueca, Alonso Martínez)
 - Teléfono: 91 702 54 83/84
- ▶ **C.S. Alameda.** C/ Alameda, 5 (Metro Atocha)
 - Teléfono: 91 420 38 02
- ▶ **C.S. Las Fronteras.** C/ Puerto de Navacerrada, 4 Torrejón de Ardoz
 - Teléfono: 91 677 50 77
- ▶ **C.S. Cortes.** C/ Carrera de San Jerónimo, 32 (Metro Sevilla)
 - Teléfono: 91 369 04 91
- ▶ **C.S. Segovia.** C/ Segovia, 4 (Metro La Latina)
 - Teléfono: 91 541 90 05
- ▶ **C.S. San Cristóbal.** C/ Benimamet, 24 A (Renfe San Cristóbal)
 - Teléfono: 91 795 53 13
- ▶ **C.S. Los Cármenes.** C/ Vía Carpetana, 202 (Autobuses 25 y 17)
 - Teléfono: 91 466 31 39
- ▶ **C.S. Lavapiés.** C/ Embajadores, 41 (Metro Lavapiés, Tirso de Molina)
 - Teléfono: 91 539 88 01
- ▶ **Casa de Socorro de Alcalá de Henares.** C/ Santiago, 13
 - Teléfono: 91 877 17 40
- ▶ **Unidad Móvil de la Comunidad de Madrid (Consejería de Sanidad).**
 - Teléfono: 900 111 000



Más información...

- ▶ **Programa LGTB de la Comunidad de Madrid (Lesbianas, Gais, Bisexuales y Transexuales).**
Consejería de Familia y Asuntos Sociales de la Comunidad de Madrid. C/Alcalá, 22 5º dcha 28023 MADRID
Web: <http://bit.ly/LxdKoA>
Ofrece: información, orientación jurídica, atención (psicológica y social) y apoyo a la normalización.
Centro de Documentación y actividades de sensibilización.
 - Teléfono Citas: 91 701 07 88

Asesoramiento jurídico: CESIDA, www.cesida.org / clinicalegal@cesida.org

VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana)

ITS (Infecciones de Transmisión Sexual)

VIH/ITS: <https://bit.ly/2lk3zQG>

Consejería de Sanidad. Dirección General de Salud Pública. D.L.: M-29.424-2019. Tirada: 30.000 ejemplares. Septiembre 2019. Imprime: BOCM.

