

GUÍA DE SEXO
MÁS SEGURO
PARA **MUJERES** QUE TIENEN
SEXO CON MUJERES



GUÍA DE SEXO MÁS SEGURO

PARA **MUJERES** QUE TIENEN
SEXO CON MUJERES

TÚ DECIDES
cómo te defines

TÚ DECIDES
si con una o más
personas

TÚ DECIDES
con quién
tienes sexo

TÚ DECIDES
si es un lío
de una noche
o algo serio

TÚ DECIDES
si usas juguetes
o no

TÚ DECIDES
si lo haces más
kinky o más
vainilla

Con esta guía,
queremos que tú también decidas por tu salud.

GUÍA PARA MUJERES LESBIANAS Y BISEXUALES

El material está pensado para mujeres que tienen relaciones con otras mujeres, pero puede serle útil a muchas personas. A lo largo de estas páginas encontrarás información útil, consejos y recomendaciones que esperamos puedan servirte para proteger tu salud sexual y la de las personas con las que tienes relaciones.

Y, además:

• Preservativos y barreras de látex	05
• Lubricación	05
• Juguetes sexuales	06
• Infecciones de Transmisión Sexual, síntomas y tratamientos	08
• Información específica sobre transmisión y prevención del VIH	16
• Espacios donde solicitar la prueba de detección del VIH	19



No se trata de juzgar, de decir qué está bien o qué está mal. Lo que queremos es que puedas **tomar tus propias decisiones de manera consciente e informada.**

RECOMENDACIONES
PARA UN SEXO
MÁS SEGURO

RECOMENDACIONES PARA UN SEXO MÁS SEGURO

Sexo más seguro significa aprender y poner en práctica comportamientos que disminuyen la posibilidad de contraer o transmitir una ITS sin olvidarnos de hablar, también, sobre placer, erótica(s) y consentimiento.

El sexo seguro debe ser negociado y planificado entre las personas que vayan a mantener una práctica erótica: **conocer y discutir sus limitaciones y expectativas hace que sea más fácil de practicar un sexo más seguro.**

Antes de hacerlo es importante hablar con la otra persona sobre su propia biografía sexual en términos de prácticas y de ITS.

En muchas ocasiones, la manera más adecuada de protegerse y evitar las infecciones de transmisión sexual es usar un método barrera:

LOS GUANTES DE LÁTEX pueden ser utilizados en caso de la penetración con dedos ya sea anal, vaginal u oralmente. En el caso de juguetes y objetos eróticos, por ejemplo, dildos o vibradores pueden usarse condones.

LAS BARRERAS DE LÁTEX son pequeños cuadrados de látex que se pueden utilizar para cubrir la vulva durante el sexo oral. Si no dispones de barreras puedes utilizar un condón abierto por la mitad o incluso papel film.

PRESERVATIVOS VAGINALES O INTERNOS están diseñados específicamente para la penetración por lo que no sirven para prácticas sexuales en las que intervenga el roce o el frote, ya que la fricción ocasionada puede mover el preservativo, así como por su tamaño, ya que no cubre el exterior de la vulva completamente. Es importante atender a las instrucciones de colocación, introduciendo uno de los aros en el interior de la vagina y dejando el otro por fuera de la vulva.

Es importante establecer una buena comunicación con nuestras parejas sexuales para así tener siempre presente la prevención como una estrategia para preservar nuestra salud sexual y la de las demás personas.

OBJETOS SEXUALES

Vibradores, dildos, bolas vaginales, estimuladores de clítoris o arneses son algunos de los juguetes y objetos sexuales más utilizados en las relaciones entre mujeres. Los materiales más adecuados debido a su facilidad para ser desinfectados son el látex y el plástico. Aunque existen otros materiales estos son más complicados de desinfectar, por lo que debes tener esto en cuenta en el momento de la limpieza.

Es recomendable lavar los juguetes sexuales con **detergente neutro** y agua tibia y hacerlo después de cada uso. Los objetos de metal o silicona pueden desinfectarse con alcohol de 70% o con la completa inmersión en agua en ebullición durante quince minutos (incluso los de látex). Esto también se recomienda para los objetos mecánicos, como los vibradores o para los materiales muy elásticos.

Es también recomendable utilizarlos acompañados de un **lubricante en base agua** o bien con uno que especifique que es compatible con el material de nuestro juguete.

Ten presente que, además, si usas algún método barrera es necesario que lo cambies cuando vayas a cambiar de penetración vaginal a anal o cuando cambies de persona con la que se utiliza. En el caso de objetos sexuales sería apropiado desinfectarlos antes de utilizarlos con diferentes personas o de cambiar del orificio vaginal al anal. De esta manera se consigue evitar que algunas bacterias puedan entrar en contacto con la vagina.

Recuerda que la **introducción de vegetales** (zanahorias, pepinos, mazorcas de maíz...) **pueden llegar a causar un eczema**. Incluso en otros casos como la introducción de una botella, podría ser muy peligroso ante el riesgo de rotura o de crear un vacío de aire.

No se trata de que vivamos nuestra sexualidad con miedo. Hay muchas formas de disfrutar de nuestros cuerpos y tener placer, solo debemos tener presente que existen unas maneras más seguras que otras para así ser conscientes y responsables de los riesgos.

LAS ITS:
INFECCIONES
DE TRANSMISIÓN
SEXUAL

LAS ITS: INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Las ITS son las Infecciones de Transmisión Sexual, es decir, infecciones causadas por la transmisión de virus, bacterias, hongos y parásitos que se producen por la práctica de relaciones sexuales no solo vaginales o anales, sino también orales y las que tienen que ver con el contacto entre la mucosa o intercambio de fluidos corporales.

Las ITS son las Infecciones de Transmisión Sexual, es decir, infecciones causadas por la transmisión de virus, bacterias, hongos y parásitos que se producen por la práctica de relaciones sexuales no solo vaginales o anales, sino también orales y las que tienen que ver con el contacto entre la mucosa o intercambio de fluidos corporales.

Tanto la sintomatología como las consecuencias en nuestro organismo son muy diferentes en cada caso. Mientras que algunas afectan a nuestros órganos genitales, mientras que otras afectan a otras partes de nuestro organismo.

Debido a la invisibilización de las mujeres lesbianas y bisexuales, muchas veces se considera que en sus relaciones sexuales no existe riesgo de contraer alguna infección de transmisión sexual, pero esto no es así.

La prevención de las ITS y el conocimiento de las prácticas de sexo seguro son muy importantes para cualquier mujer que tiene relaciones sexuales. La prevención es posible solo si conocemos qué ITS existen y cómo se transmiten, así como manteniendo una comunicación fluida y honesta sobre nuestra salud sexual.

El conocimiento de las ITS nos ayuda a prevenir posibles lesiones, practicar un sexo más seguro y saludable independientemente de las prácticas que nos causen placer y, sobre todo, un conocimiento general sobre nuestra propia salud.

ALGUNAS COSAS QUE DEBEMOS SABER SOBRE LAS ITS

Muchas de las infecciones transmitidas sexualmente pueden curarse completamente siempre que se diagnostique y se trate de inmediato con tratamientos apropiados.

Por lo tanto, es importante acudir a un/a especialista en los primeros síntomas. Algunos de los más frecuentes son:

- **Flujo vaginal inusual en cantidad, color y olor.**
- **Picor o escozor durante la micción.**
- **Dolor durante las relaciones sexuales.**
- **Aparición de ampollas o úlceras en el área genital.**

Es importante señalar que la presencia de estas infecciones puede aumentar el riesgo de la transmisión de VIH. Si se padece una ITS, la concentración de virus en las secreciones vaginales puede modificar el entorno de la vagina, lo que las hace más sensibles a la propagación del virus y otros agentes patógenos.

La forma más frecuente de transmisión de alguna infección es mediante la introducción de los dedos en la vagina, al frotarse los genitales unos contra otros, el sexo oral o el intercambio de juguetes eróticos.

La infección por las secreciones vaginales o cualquier lesión de la piel o anal puede deberse al contacto con las membranas mucosas de la otra persona, aunque por el momento se disponen de pocos datos científicos sobre este modo de transmisión entre las mujeres.

CÁNDIDA

La **cándida** es una **infección micótica causada por la *Candida Albicans***, un hongo que normalmente se encuentra en el interior de la vagina. Debido a la sensibilidad de la zona afectada se suele recomendar la toma de antibióticos o tratamientos hormonales para no alterar el equilibrio de la vagina.

Cuando la infección está en curso, el hongo se transmite por contacto sexual, especialmente a través de los dedos, la boca y el intercambio de accesorios eróticos.

El periodo de incubación dura varios días y se manifiesta con el enrojecimiento y la hinchazón de la vulva y la vagina, así como picazón, escozor, secreciones blanquecinas y posible dolor en la micción.

Por regla general los **antimicóticos son suficiente para eliminar la infección.**

CLAMIDIA

La clamidia es una infección bacteriana genital causada por la bacteria *Chlamydia Trachomatis*. Se transmite fundamentalmente a través de relaciones sexuales vaginales o anales y con menos frecuencia orales.

El periodo de incubación es de varios días, siendo, en muchas mujeres una infección de carácter asintomático. Cuando se dan los síntomas se observan en el ardor que causa el flujo vaginal, el dolor al orinar, dolor abdominal y la pérdida de sangre entre ciclos menstruales. En los casos menos habituales puede llegar a causar inflamación pélvica y problemas de fertilidad.

Con el diagnóstico médico adecuado, la clamidia se trata con terapia antimicrobiana.

CONDILOMA

El condiloma es causado por el virus del papiloma humano. Se transmite principalmente a través de relaciones vaginales o anales sin protección, así como mediante el contacto genital directo.

Su periodo de incubación se extiende a unas cuatro semanas aproximadamente.

Es una infección asintomática y se manifiesta con verrugas de diferentes dimensiones que aparecen en la vulva, la vagina y en el cuello del útero. En el caso de que se formen en la uretra pueden dar lugar a pequeños sangrados en la orina. Muy a menudo, las verrugas vaginales suelen pasar desapercibidas para las mujeres debido a la falta de exploración y conocimiento de su propio cuerpo. Esta infección puede derivar en cáncer cervical uterino, anal o vulvar.

El tratamiento suele centrarse habitualmente en la eliminación de las verrugas mediante diferentes técnicas.

GONORREA

Esta infección está causada por la bacteria *Neissera gonorrhoeae* y se transmite a través de relaciones sexuales vaginales o anales y por el contacto boca-vagina o pene-boca.

El periodo de incubación suele ser de un día. En la mujer, es común que la infección no se reconozca porque puede ser asintomática.

La bacteria vive en la mucosa del útero, en el que puede permanecer sin producir ningún síntoma. Si llega a la uretra, en la fase inicial, las mujeres sólo sienten un ligero escozor en la micción. Algunos de los síntomas más frecuentes son el flujo vaginal de un color verde amarillento, escozor y picor en la uretra, dolor abdominal y menstruación irregular.

La gonorrea se cura fácilmente con antibióticos. En caso de no ser tratada puede causar complicaciones como inflamación abdominal, infertilidad, inflamación conjunta, problemas de corazón. Esporádicamente surgen a la par que las clamidias.

HEPATITIS A

Causada por el virus A (VHA). Se transmite fundamentalmente por el contacto fecal-oral (alimentos, agua contaminada y/o contactos sexuales orales y anales. Causada por el virus A (VHA). Se transmite fundamentalmente por el contacto fecal-oral (alimentos, agua contaminada y/o contactos sexuales orales y anales.

Durante el periodo de incubación, el virus se elimina por las heces, lo que en general deja de ocurrir a los pocos días de comenzar los síntomas. Este periodo oscila entre las dos y seis semanas. **La evolución a hepatitis crónica no ocurre con el VHA.**

Son frecuentes las epidemias por consumo de agua contaminada en países en desarrollo. A veces, la causa es la ingestión de marisco crudo contaminado.

El **beso negro o rimming** es una práctica de riesgo para esta infección, por lo que es recomendable utilizar materiales preventivos específicos para estas prácticas o bien utilizar un preservativo cortado por la mitad para crear una barrera protectora. Se recomienda también no introducir los dedos en el ano de otra persona si tienes pequeñas heridas en las manos que pudieran servir como puerta de entrada de la infección.

Otra práctica que tener en cuenta es el **fisting** o la introducción del puño en el ano y/o vagina. Esta requiere de una preparación previa que en caso de no producirse puede dar lugar a lesiones internas importantes. Por esta razón es recomendable usar guantes de látex y lubricante en abundancia, especialmente los aconsejados para esta práctica. Así mismo, debe evitarse el uso de anillos y las uñas largas y afiladas. Existen cremas dilatadoras y anestésicas que insensibilizan al dolor, pero deben ser usadas con mucha precaución porque pueden hacer que pases por alto una lesión en el recto.

En el caso de la hepatitis A se dispone de vacuna. Esta se recomienda a todas aquellas personas que puedan estar expuestas al virus (viajeras y voluntariado internacional, personal sanitario, militares, etc.). Seguir las normas de higiene personal y de alimentación es de gran ayuda para prevenir la transmisión de la infección. Así mismo, debido al repunte de casos, se recomienda la vacunación en casos de hombres que tienen sexo con hombres (HSH).

HEPATITIS B

Infección debida al virus B (VHB) que se puede encontrar en cantidades suficientes para producir la infección en la sangre, semen y en las secreciones vaginales.

Se trata de una infección de transmisión sexual que tiene un periodo de incubación que oscila entre las seis y las veinticinco semanas y que afecta al hígado.

El pronóstico favorable de la hepatitis B es menos seguro que en el caso de la variante A. En algunos casos, entre el 5 y el 10% la infección de la hepatitis B evoluciona hasta hacerse crónica, es decir, que tiene una duración mayor a seis meses. Esta infección crónica se puede manifestar de tres maneras diferentes:

- **Hepatitis persistente y leve.**
- **Hepatitis crónica activa con posibilidad de evolucionar a cirrosis.**
- **Estado de portador/a asintomático/a.**

Una vez contraída la infección, no existe más riesgo de volver a infectarse; el cuerpo queda inmunizado contra el virus de la hepatitis B. Tanto las personas enfermas de hepatitis B aguda como los enfermos crónicos pueden transmitir la infección.

También en el caso de la hepatitis B existe una vacuna que consiste en tres dosis y en algunos casos se recomienda una dosis más de recuerdo. Su eficacia ha sido ampliamente comprobada, al igual que su tolerancia. En el caso del Sistema de Salud Español la vacuna de la hepatitis B se encuentra recogida en el calendario de vacunación oficial. En caso de no estar vacunada (especialmente si eres seropositiva) consulta con tu médico/a de cabecera sobre la posibilidad de vacunarte.

HEPATITIS C

Originada debido al virus C (VHC), se transmite a través de la sangre.

Si bien la transmisión por vía sexual es poco frecuente también es posible. Esta es la variante que presenta una mayor tendencia a cronificarse (hasta el 50%) a pesar de que la infección inicial es, curiosamente, muy benigna. Si bien es cierto que lo más frecuente es que la mayoría de las/los pacientes de hepatitis crónica sigan un curso benigno e incluso asintomático, un porcentaje del 20% acaban por desarrollar cirrosis que puede derivar en un cáncer hepático.

No existe vacuna para este tipo de hepatitis, aunque si tiene un tratamiento curativo.

HERPES GENITAL

El herpes genital es una infección viral causada por el Herpes Virus II que está estrechamente relacionado con el herpes labial (herpes febril en los labios) y que puede causar lesiones bucales. Se puede contraer a través de contacto buco-genital, entre los genitales, genital-anal.

El virus permanece incubando durante varios días y causa burbujas blancas, úlceras vaginales, inflamación, dolor y picor.

El proceso de curación puede tardar hasta dos semanas. Después de su manifestación y curación el virus permanece en el organismo y puede volver a formar úlceras al ser desencadenadas por el sol, el estrés, la menstruación y otros factores. Por este motivo, una vez que se manifiesta, el virus se puede transmitir de por vida, incluso aunque no tengamos lesiones visibles. Aun así, existen fármacos contra el virus que limitan su acción y aceleran su curación.

Si durante la infección aparecen ampollas en los órganos genitales conviene evitar el coito hasta unas dos semanas después de la curación.

En el caso del herpes febril en los labios debe abstenerse de besos y el sexo oral, ya que el herpes labial se puede transmitir a los órganos genitales. Así mismo no es recomendable compartir artículos personales como guantes, trajes de baño, toallas y juguetes eróticos para evitar la transmisión.

LADILLAS

Las ladillas son causadas por un insecto (piojo público). Se incuban durante varios días y causan picor en el vello público, a veces incluso en la axila. Otros síntomas son manchas azuladas en la zona genital. Este insecto y sus huevos son visibles con lupa.

Las ladillas son causadas por un insecto (piojo público). Se incuban durante varios días y causan picor en el vello público, a veces incluso en la axila. Otros síntomas son manchas azuladas en la zona genital. Este insecto y sus huevos son visibles con lupa.

Se transmite por contacto, especialmente sexual, pero también mediante el intercambio de prendas de vestir, ropa de cama y toallas.

El tratamiento consiste en la aplicación de lociones que en la mayoría de los casos acaban con los piojos públicos. En caso de no reaccionar adecuadamente a estas lociones es posible recetar tratamientos más fuertes.

SARNA

La sarna es causada por un ácaro que se incuba durante un periodo de tiempo que oscila entre varios días a varias semanas. Se caracteriza por una intensa picazón en la zona infectada de los genitales, así como por su enrojecimiento. A diferencia de las ladillas estos ácaros no son visibles a simple vista.

La sarna es causada por un ácaro que se incuba durante un periodo de tiempo que oscila entre varios días a varias semanas. Se caracteriza por una intensa picazón en la zona infectada de los genitales, así como por su enrojecimiento. A diferencia de las ladillas estos ácaros no son visibles a simple vista.

Su transmisión se produce por el contacto con la epidermis, por el roce o mediante las relaciones sexuales.

La sarna puede tratarse con facilidad mediante terapia medicamentosa que se aplica en la piel eliminando la infección y sus huevos. Es posible que a pesar de iniciar el tratamiento la picazón continúe durante varios días e incluso semanas.

SÍFILIS

Esta infección está causada por la *Treponema Pallidum*. Es especialmente complicada de advertir ya que se alternan periodos de sintomatología con otros de latencia.

Su transmisión suele producirse a través de relaciones sexuales vaginales o anales y también por el contacto de las membranas mucosas de la vagina. Permanece latente durante aproximadamente tres semanas y se caracteriza por lesiones ulcerosas en la vagina, aunque rara vez puede aparecer en boca o ganglios linfáticos hinchados. Debido a la ausencia de dolor, a menudo las lesiones son descuidadas. Sin embargo, las secreciones que se forman son altamente contagiosas.

Unas semanas más tarde de su primera manifestación aparece un sarpullido por todo el cuerpo junto con síntomas similares a los de la gripe común. De nuevo, el líquido producido por las lesiones en la piel es muy contagioso. Cuando esta sintomatología desaparece la enfermedad permanece en estado latente.

El tratamiento consiste en terapia con antibióticos. Si no se trata adecuadamente la persona continúa siendo transmisora de la infección, pero además esta puede derivar en complicaciones y acabar afectando al cerebro, el corazón y los vasos sanguíneos.

VAGINOSIS BACTERIANA (*Gardnerella vaginalis*)

Esta infección aparece a menudo espontáneamente. La transmisión por contacto sexual aún no se ha comprobado.

Los síntomas son la inflamación vaginal, el cambio de olor que no se corresponde con el habitual y la pérdida de fluidos de color marrón claro. Raramente, acompañada de escozor o dolor. La intensidad de los síntomas depende del nivel de las defensas naturales de la vagina.

VIH EN MUJERES LESBIANAS Y BISEXUALES

Ser diagnosticada/o con VIH no es sinónimo de tener Sida. VIH y sida no son lo mismo. El primero es la infección y el segundo es la etapa más avanzada que coincide con la aparición de infecciones que se aprovechan de la debilidad inmunológica.

¿Qué es el VIH?

El VIH es el Virus de Inmunodeficiencia Humana. Este se introduce en los CD4, células que capitanean nuestro sistema inmunitario y comienzan a replicarse. Durante el proceso de infección, sin el tratamiento antirretroviral adecuado, la cantidad de virus aumenta mientras que el número de células CD4 disminuye progresivamente, produciendo que nuestro sistema inmunológico se debilite. En este momento es cuando las denominadas **“infecciones oportunistas”** aparecen aprovechando la debilidad de nuestro organismo y es cuando se diagnostica el sida (síndrome de inmunodeficiencia adquirida), es decir, la etapa más avanzada de manifestación del virus.

Conocer un resultado positivo de VIH desconsuela a la mayoría de las personas. Dado el impacto cultural que supuso el VIH en los años ochenta y la alta mortalidad que tuvo durante los años que le siguieron solemos vincularla con la muerte. Esto junto con el estigma cultural que se le asocia, causa miedo, sentimientos de culpa, shock, agresividad e incluso depresión.

En el caso de las mujeres lesbianas y bisexuales el diagnóstico positivo no solo se encuentra con la necesidad de lidiar con la enfermedad, sino con los prejuicios homófobos y misóginos que siguen existiendo en nuestra sociedad. **En los procesos de diagnóstico es importante, por lo tanto, estar adecuadamente acompañada y poder hablar de ello para compartir nuestros temores, dudas e incluso desánimo con personas de confianza.**

Es importante recordar que la **serofobia** aún existe, es decir, el estigma y la discriminación que sufren las personas que viven con VIH.



En la actualidad la infección por VIH está perfectamente controlada clínicamente, es decir, que a pesar de que no se dispone aún de una cura definitiva, si existen tratamientos seguros y efectivos que han hecho posible que se convierta en una enfermedad crónica (con la que convivir toda nuestra vida). El tratamiento antirretroviral aumenta los CD4 y baja la carga viral (la cantidad de virus en sangre y otros fluidos) hasta suprimirla. A esto se le llama tener una carga viral indetectable. Hoy sabemos como un hecho científico contrastado que una persona VIH positivo y en tratamiento antirretroviral que llega a reducir su carga viral a indetectable durante al menos seis meses no transmite el VIH aun manteniendo sexo sin protección.

Es por esta situación por la que se recomienda **iniciar el tratamiento cuanto antes** para lo que es necesario un diagnóstico precoz. Aun así, continuamos teniendo un elevado número de diagnósticos tardíos y aproximadamente un 18% de las personas que viven con VIH, lo desconocen.

A pesar de que el VIH sea indetectable deben mantenerse las medidas de protección frente a otras ITS ya que en los últimos años ha aumentado de manera preocupante la transmisión de otras infecciones.

Vías de transmisión del VIH

La mejor forma de prevenir la transmisión del virus es hablar con claridad y honestidad dentro de la(s) pareja(s) sexual(es).

El virus se encuentra en la mayoría de los fluidos corporales y en algunos de ellos con una alta concentración, especialmente, semen y sangre, aunque también en otros en menor concentración, aunque suficiente para producirse la transmisión como las secreciones vaginales o de cuello del útero y la leche materna.

Recuerda que INDETECTABLE = INTRANSMISIBLE

La transmisión se produce únicamente cuando estos fluidos infectados penetran en el interior de otro cuerpo a través de:

- **Vagina, ano, boca, lesiones en la piel o mucosas (heridas, úlceras, arañazos...).**
- **Transmisión por vía sanguínea: uso compartido de agujas (tatuajes o piercing), jeringuillas, objetos cortantes y enseres personales como cuchillas de afeitar o cepillos de dientes.**

Como comentábamos anteriormente las prácticas sexuales de las mujeres han centrado menos volumen de estudios, por lo que todavía no parece estar clara la transmisibilidad del VIH en el sexo oral realizado en periodos en los que no se da la menstruación (la mucosa oral en contacto con la mucosa genital o cunnilingus). Si bien es cierto, debido a esta falta de casos documentador puede desestimarse esta posibilidad por completo.

En el caso de las mujeres se considera que el **sexo oral** durante la menstruación y el intercambio de juguetes eróticos sin protección y desinfección adecuadas son prácticas que entrañan riesgo de transmisión en el caso de que esté presente alguna infección.

El VIH también se puede transmitir a través de la **leche materna**. Estos casos, conocidos como transmisión vertical ya no se producen en países con recursos ya que se aplica la terapia antirretroviral que previene de dicha transmisión. En caso de duda se ofrece la prueba del VIH de sangre y saliva y si esta es positiva se confirmaría con otra prueba conocida como WESTER Blot.

Es importante tener en cuenta que el periodo ventana, es decir, el tiempo necesario para que se manifieste el virus en la sangre y sea detectable, es de tres meses tras la infección. En caso de que se realice la prueba antes de ese tiempo, sería necesario confirmarla posteriormente para no obtener un diagnóstico erróneo.

¿Cómo saber si te has infectado?

La única forma completamente fiable de saber si nos hemos infectado es realizándonos la prueba del VIH. En la actualidad existen varios procedimientos para detectar la infección en el organismo:

- La prueba rápida oral PRO que se realiza gratuitamente en el **Comité Ciudadano AntiSida** con una muestra de saliva (sin extracción de sangre) y que solo tarda 30 minutos en obtener el resultado. Si este es positivo el personal del Comité te explicará el procedimiento a seguir, incluyendo una segunda prueba de confirmación, en este caso sanguínea, en los Servicios de Salud del Principado de Asturias. Esta prueba es también gratuita. Si lo necesitas se te acompañará en este proceso.
- En Asturias hay **17 farmacias** donde realizan la prueba rápida en sangre con un pequeño pinchazo en el dedo. El resultado se obtiene en el mismo tiempo que la oral y el coste aproximado es de 6€.
- Con un análisis de sangre. En este caso puedes solicitar esta prueba a tu **médico/a de cabecera** o puedes acudir a cualquiera de las tres **unidades de ITS del Servicio de Salud del Principado**. Esta prueba es también gratuita.

Todas estas pruebas son voluntarias y confidenciales.

¿Dónde puedes hacerte las pruebas?

UNIDADES DE ITS DE ASTURIAS

UVIÉU/OVIEDO : Unidad de ITS del Hospital Monte Naranjo. Avenida Doctores Fernández Vega, 107, 33012; teléfono **985 106 900** (de 16:00 a 20:00 h).

XIXÓN/GIJÓN : Unidad de ITS Casa del Mar. Avenida del Príncipe de Asturias, 76, 33212; teléfono: **985 185 494** (de 9:00 a 14:00 h).

AVILÉS : Unidad de VIH del Hospital Universitario San Agustín. Camino de Heros, 6, 33401; teléfono: **985 123 088** (de 9:00 a 14:00 h).

COMITÉ CIUDADANO ANTI-SIDA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS (CCASiPA) : teléfonos **985 338 832 + 684 628 337**

FARMACIAS EN LAS QUE PRACTICAN LA PRUEBA RÁPIDA

Puedes consultar el listado con sus teléfonos de contacto en este enlace: <https://bit.ly/3JuDmde>

Recuerda que si tienes alguna duda puedes consultar con el **SERVICIO DE ASESORAMIENTO DE XEGA** en el siguiente teléfono a través de Whatsapp o llamada: **+34 635 178 634**

GUÍA DE SEXO MÁS SEGURO

PARA **MUJERES** QUE TIENEN
SEXO CON MUJERES



XENTE LGTBI+ ASTUR

Colectivo de Lesbianas,
Gais, Trans, Bisexuales,
Intersexuales y más
de Asturias

Av. Manuel Llaneza 68
33208 Gijón

+34 635 178 634
(llamadas, WhatsApp y Telegram)

info@xega.org

 [@xega](https://twitter.com/xega)

 [@xega.ast](https://www.instagram.com/xega.ast)

 [@xega.ast](https://www.facebook.com/xega.ast)

Asociación inscrita en el Registro
de Asociaciones de Asturias con el
número **3.703** de la primera sección