

**GUÍA
DE
SEXO
MÁS
SEGURO**

**PARA HOMBRES
GAYS Y BISEXUALES**

**¿Tienes interés sobre qué es seguro?
¿Acabas de salir del armario?
¿Eres nuevo en el ambiente gay?
¿Eres seropositivo
y quieres información para cuidarte?**

Este folleto te aportará la información básica que necesitas para estar seguro y evitar el riesgo de infección por VIH (también hay una parte dedicada al sexo seguro para gays y bisexuales que viven con el VIH). La información puede parecer un poco pesimista (e incluso asustarte) pero el sexo seguro funciona. Puede ser buen sexo, como miles de hombres gays han demostrado teniendo una vida sexual activa, saludable y placentera, y manteniéndose no infectados durante toda la epidemia de VIH.

SUMARIO

3. La transmisión del VIH
4. ¿Qué es seguro?
5. Follando seguro
6. *La mamada (sexo oral)*
6. *Sexo seguro con mujeres*

7. Tenlo claro
7. Mantener sexo seguro
8. La prueba
8. Amor, confianza y protección

9. **Salud sexual para hombres gays y bisexuales seropositivos**
11. *Riesgos potenciales*
12. *¿De qué tengo que cuidarme?*
12. Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS)
13. La reinfección
14. ONGs gays y anti-sida colaboradoras en la campaña "Cúidate"

El sexo seguro puede ser sexo placentero y funciona; como miles de hombres gays han demostrado manteniéndose no infectados durante toda la epidemia de VIH



LA TRANSMISIÓN DEL VIH

El VIH es el virus que puede originar el SIDA. Aunque ha habido muchos avances en tratamientos para las personas con VIH y SIDA, todavía no hay cura para el SIDA ni vacuna contra el VIH.

El sexo seguro sigue siendo la única manera de evitar la infección por el VIH. No significa renunciar al placer ni a ciertas actividades sexuales, aunque implica pensar en el riesgo que estás dispuesto a asumir.

En las relaciones sexuales, el VIH sólo puede ser transmitido a través de sangre, semen o fluidos vaginales (y no otros fluidos corporales), pasando de una persona (con VIH) al torrente sanguíneo de otra. El mayor riesgo de infectarte por el VIH es follar sin condón; las investigaciones demuestran este hecho en casi todas las transmisiones de VIH entre hombres.

*Haz sólo lo que quieras hacer,
con lo que disfrutes
y te haga sentir seguro*

¿QUÉ ES SEGURO?

Hay tantas cosas que puedes hacer y que son absolutamente seguras respecto al VIH...

¡Sólo nos limita nuestra imaginación!

Muchos hombres gays disfrutan masturbándose mutuamente, frotando las pollas entre ellos, besando, mamando, lamiendo todo el cuerpo, haciendo un beso negro... por nombrar algunas prácticas.

A veces se supone que el sexo entre gays significa sólo follar (sexo anal). Aunque muchos disfrutan follando o siendo follados, para algunos no es importante o incluso no disfrutan con ello.

No te sientas presionado a ser follado, haz sólo lo que quieras, con lo que disfrutes y te sientas seguro.



Usar condones y lubricantes hidrosolubles reduce el riesgo de VIH

FOLLANDO SEGURO

Follar o ser follado sin condón implica el riesgo más importante de infectarte por el VIH.

Aunque no os corráis dentro existe riesgo para ambos, por presencia de sangre (cortes minúsculos en el ano o el pene) y por el líquido preseminal.

Usar condones resistentes y lubricantes hidrosolubles reduce el riesgo de VIH.

CONDÓN

Aunque los condones podrían romperse o deslizarse, seguir los consejos del envoltorio te ayudará a evitarlo:

- asegúrate de que los condones no se almacenen en sitios calurosos o húmedos
- comprueba la fecha de caducidad; los condones tienen una vida limitada
- expulsa el aire de la punta del condón apretándola con los dedos índice y pulgar mientras lo pones sobre la polla
- comprueba que el condón está puesto de la forma correcta y desenróllalo hacia la base de la polla erecta.
- usa mucho lubricante hidrosoluble, en el culo (ano y recto) y en el condón
- cuando la saques, mantén el condón sujeto a la polla. Después, quítatelo y tíralo
- nunca reutilices un condón o uses el mismo con más de una persona
- si no estás acostumbrado al condón puedes practicar poniéndotelo o incluso masturbarte con él, así irás familiarizándote
- los juguetes sexuales, como los consoladores, son seguros. Si los compartes, lávalos bien, y usa un condón nuevo cada vez.

Para follar sin riesgo asegúrate de usar los condones más resistentes. No son muy seguros los denominados ultrasensibles o ultra-finos.

LUBRICANTE

Es muy importante usar mucho lubricante hidrosoluble, como: K-Y®, Androgel®, Body-Arts® u otros. Puedes comprarlos en farmacias o sex-shops. Algunas razones para usarlos:

- con mucho lubricante reduces el riesgo de que el condón se rompa
- los lubricantes hidrosolubles no estropean el látex. La vaselina y cremas grasas lo dañan y pueden hacer que el condón se rompa
- usar lubricante hace facilita la penetración.

Nunca uses semen como lubricante para follar, meter el dedo o masturbar a tu pareja. Lleva condones y lubricante siempre encima y guarda unos cuantos en casa.

MAMADA (SEXO ORAL)

Comparado con follar, mamarle a alguien la polla es bastante seguro. Tragarse el semen no significa necesariamente que el VIH llegue a absorberse hasta el torrente sanguíneo. Lo aconsejable es evitar la eyaculación en la boca y, si se produjera, no tragar el semen. Aunque un pequeño porcentaje de casos de infección por el VIH han sido por la mamada, sabemos que el riesgo es pequeño. Ciertos factores incrementan el riesgo:

- dejar que alguien se corra en tu boca
- infecciones de garganta, como gonorrea u otras
- tener cortes, llagas o infecciones en tu boca o garganta.

¡La mamada sin eyaculación es sexo seguro y una de las prácticas más populares entre los gays!

SEXO CON MUJERES

Si tienes o vas a tener sexo con mujeres es importante mantener las mismas precauciones, tanto para la penetración vaginal como para la anal. Usa condones y lubricante, no te corras en su boca y si vas a hacer un cunnilingus utiliza barreras de protección (un dental dam, un condón cortado a lo largo o plástico de uso alimentario) para que tu boca no entre en contacto con los fluidos vaginales.

TENLO CLARO

Hacer suposiciones es ponerte a ti y a otros en riesgo. A veces, hacemos suposiciones sobre si, nuestras parejas sexuales o nosotros mismos, tendremos o no el VIH sin habernos hecho realmente una prueba analítica.

Recuerda que:

- no importa lo bien que conozcas a alguien, no puedes estar seguro de que no tenga el VIH
- no importa lo guapo, atractivo o joven que parezca, podría tener el VIH
- muchos hombres con el VIH no saben que lo tienen y podrían suponer, erróneamente, que no están infectados
- algunos hombres seropositivos podrían decidir no decirte nada sobre su estado serológico
- si alguien no quiere usar condones no supongas que no está infectado. Podría ser seropositivo y suponer que tú también lo eres.

MANTENER SEXO SEGURO

Aunque muchos hombres han tenido sexo seguro durante años y han evitado el VIH, para otros el sexo seguro puede ser difícil de mantener constantemente. Usar condones puede ser un problema a veces o puede que no sea la clase de sexo que te gusta, pero puede evitar que te infectes por el VIH. Sin embargo, si alguna vez follas sin condón no supongas automáticamente que ya te has infectado y abandones el sexo seguro por eso.

Si sientes que mantener sexo seguro es difícil para ti, llama a un teléfono de información o habla con alguien en quien puedas confiar para que te ayude. También puedes recurrir a una asociación gay o anti-sida.

Sentirte culpable y pasar un mal rato por no haber hecho sexo seguro no ayudará a evitar que vuelva a suceder. Piensa en cómo y por qué ha pasado y qué podrías hacer para evitarlo en un futuro.

LA PRUEBA

Tengas las razones que tengas, hacerse la prueba del VIH es una decisión muy importante. Si no sabes tu estatus de VIH necesitas considerar cuidadosamente cómo reaccionarías ante un resultado positivo y todas las implicaciones que tendría para ti, en lo práctico y lo emocional. Habla de ello con alguien en quien puedas confiar o llama a una línea telefónica de información. Tómate tu tiempo para decidir



A veces se supone que el sexo casual conlleva mayor riesgo. Sin embargo, muchos gays se están infectando del VIH a través del sexo con una pareja de mucho tiempo. Mantener una relación te puede dar un falso sentimiento de seguridad; puedes sentirte más seguro o menos obligado a usar condones. Pero aunque estés seguro del estatus de VIH de tu pareja y del tuyo, el riesgo de VIH es el mismo.

AMOR, CONFIANZA Y PROTECCIÓN

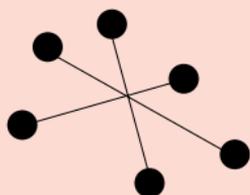
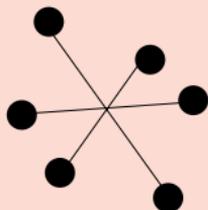
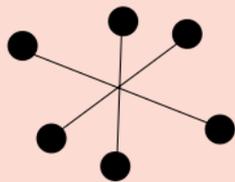
Algunas parejas se hacen la prueba del VIH juntos para poder dejar de usar el condón. Si estáis pensando en esto, antes necesitáis hablar sobre algunos aspectos:

- si mantenéis una relación abierta o cerrada;
- si mantenéis una relación abierta, del sexo que tendréis fuera de la pareja;
- y de la posibilidad de que cada uno reciba diferentes resultados.

Significará un firme compromiso, en concreto respecto al sexo con otras personas y ser completamente honesto y abierto con el otro. Implica completa confianza en tu pareja y en ti mismo.

Disfruta del sexo seguro y siéntete seguro.

La información de este folleto te puede ayudar a cuidarte y respetarte a ti y a tus parejas sexuales. Como miles de gays han demostrado, no hay razón para no disfrutar de una vida sexual activa y placentera y estar seguro.



**SALUD
SEXUAL
PARA
GAYS Y
BISEXUALES
SEROPOSITIVOS**

Queremos ofrecerte información sobre sexo y salud, que te permita tomar decisiones sobre cómo cuidarte, considerando tu situación personal y preferencias sexuales. Lo que puede ser beneficioso y adecuado para una persona puede no serlo para otra. Una vez que tengas esta información probablemente decidas modificar algunas prácticas sexuales. Esto no significa abandonar actividades placenteras, pero implicará hacer balance sobre placer y riesgo.

¿Por qué los hombre seropositivos necesitan preocuparse por otras Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) y nuevas infecciones? Reinfectarte del VIH podría dañar tu salud y perjudicar las opciones de tratamiento. Al reinfectarte te arriesgas a adquirir una mutación del virus resistente a fármacos que tú ni siquiera has tomado. Si tienes el VIH, una baja concentración de CD4 o una enfermedad relacionada con el VIH, las infecciones cogidas a través del sexo pueden ser difíciles de llevar para un sistema inmunológico debilitado. Las infecciones pueden tardar más tiempo en desaparecer, pueden ser más severas y si no se tratan pueden causar problemas de salud crónicos.

Usar antibióticos y medicinas para tratar las ETS pueden debilitar el sistema de defensa natural del cuerpo y causar problemas con otra medicación que estés tomando.

Las infecciones continuas con ETS pueden también dañar el sistema inmunológico, haciéndote más susceptible a infecciones oportunistas.

Lamer el culo, mamar, el percing y follar implican riesgos potenciales

Como seropositivo necesitas estar informado sobre qué riesgos para tu salud están implícitos en el sexo y cómo disminuirlos si así lo eliges.

RIESGOS POTENCIALES

Lamer el culo puede implicar un riesgo de infecciones por bacterias y parásitos, como Giardia o Salmonela. Estas infecciones pueden ser muy peligrosas para la gente con VIH. Lamer el culo puede también exponerte a la Hepatitis. Para protegerte, podrías usar dental dam, cortar un condón a lo largo o un trozo de plástico de uso doméstico y ponerlo sobre el ano. Así evitas el contacto directo entre boca y ano.

Mamar puede exponerte a la Gonorrea, Candidiasis y a una posible Hepatitis B. Usando un condón para la mamada evitas los riesgos de estas Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS).

El piercing puede llevar a infecciones bacterianas. Compartir aros te puede exponer a la Hepatitis. Ten especial cuidado durante el tiempo de cicatrización, ésta puede tardar incluso meses en algunos casos. Si quieres hacerte un piercing elige un lugar que te garantice higiene y seguridad. Usar aros limpios reduce los riesgos.

Follar Algunos hombres con VIH eligen follar sin condón, por diferentes razones. Pero follar sin protección puede exponerte a una gran variedad de ETS, Hepatitis, y también a reinfectarte de diferentes cepas del VIH. Follar con protección, usar condones resistentes y lubricantes hidrosolubles, evita estos riesgos.

Es posible tener una ETS y no mostrar signos ni síntomas. Las revisiones o chequeos regulares en una clínica de enfermedades de transmisión sexual (ETS) es la mejor forma de mantener una buena salud. Un tratamiento precoz puede reducir los problemas a largo plazo.

Las enfermedades de transmisión sexual más frecuentes en gays son los herpes, gonorrea, hepatitis, verrugas anales y genitales.

¿DE QUÉ TENGO QUE CUIDARME?

ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ETS)

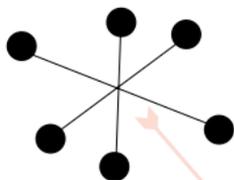
Herpes causa llagas alrededor de la boca y los genitales. Éstas pueden ser más severas y difíciles de tratar si tienes el VIH. Cualquier contacto con las llagas mientras follas, mamas, lames el culo o tocas puede llevarte a la infección. Tal vez prefieras esperar hasta que las llagas se hayan curado antes de tener sexo que implique contacto con la zona afectada.

Gonorrea afecta al conducto dentro de la polla, al culo y a la garganta. Se contagia por follar sin protección, mamar y lamer el culo.

Hepatitis A y B son infecciones serias ya que pueden dañar el hígado. La Hepatitis A puede adquirirse por lamer el culo. La Hepatitis B puede cogerse lamiendo el culo, follando o mamando. Ambas se pueden prevenir por vacunas, habla con tu médic@.

Verrugas, pueden aparecer en el tronco o la cabeza de la polla, dentro del ano y en la cara. Son transmitidas por contacto de la piel y si tienes el VIH pueden reaparecer.

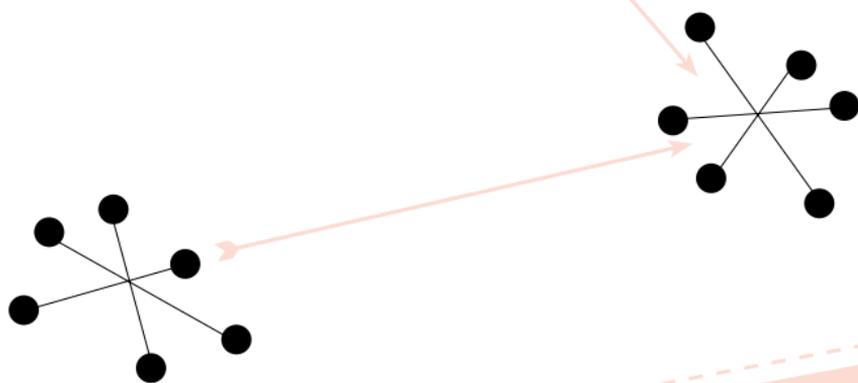
Algunas infecciones oportunistas pueden ser transmitidas sexualmente, como la Salmonela y Citomegalovirus (CMV). Puedes hacerte una prueba para ver si ya tienes alguna infección en una clínica de ETS o hablar con tu médic@.



LA REINFECCIÓN

Los hombres seropositivos pueden tener riesgo de reinfectarse con diferentes cepas del VIH si follan sin protección. El VIH es un virus cambiante y algunas de sus mutaciones son más fuertes que otras y pueden causar la evolución a SIDA más rápidamente y sobrecargar el sistema inmunológico, que deberá luchar al mismo tiempo con las diferentes mutaciones del virus.

Ensayos médicos han mostrado que algunas mutaciones del VIH pueden desarrollar resistencia al AZT y a otras medicaciones antirretrovirales. Infectarse con estas nuevas mutaciones puede limitar las opciones de tratamiento futuras.



Si tienes alguna preocupación al respecto, o cualquier síntoma de una posible ETS, visita a tu médic@ de cabecera o acude a una clínica de ETS. Si quieres, puedes pedir información a la asociación de tu ciudad o llamar al **900 Rosa**. En esta guía te ofrecemos un listado de asociaciones gays y anti-sida a las que te puedes dirigir.

**Sea cual sea tu estado serológico, cuidarte está en tu mano.
Nosotros te ofrecemos información, tú decides.**

TELÉFONOS DE INTERÉS

A Coruña	CASCO	981 14 41 51
Alacant	ACOSPA	965 92 39 39
Albacete	ALVAS	967 50 88 60
Algeciras	Comité Ciudadano Anti-sida	956 63 48 28
Benidorm	Amigos	966 80 44 44
Bilbao-Bilbo	Asociación T4	944 22 12 40
Burgos	Comité Ciudadano Anti-sida	947 24 02 77
Cáceres	Comité C. Anti-sida Extremadura	927 22 76 13
Cádiz	Cádiz Positiva	956 83 41 01
Cartagena	CASMU	968 52 18 41
Castellón	Asociación Anti-sida	964 21 31 06
Córdoba	CONVHIDA	957 43 03 92
Gijón	Comité Ciudadano Anti-sida	985 33 88 32
Granada	Comité Ciudadano Anti-sida	958 52 29 21
Granada	NOS- Asociación lesbianas y gay	958 20 06 02
Huelva	Comité Ciudadano Anti-sida	959 15 24 27
La Laguna-Tenerife	UNAPRO	922 25 96 54
León	COGALE	987 21 87 33
Logroño	Comité Ciudadano Anti-sida	941 25 55 50
Lugo	Comité Ciudadano Anti-sida	982 24 45 60
Málaga	Asociación Ciudadana Anti-sida	952 60 17 80
Manzanares	Comité Ciudadano Anti-sida	926 61 48 49
Maspalomas-Las Palmas	Amigos contra el sida	928 76 48 49
Murcia	CASMU	968 29 88 31
Oiartzun-Guipúzcoa	Asociación Harri-Beltza	943 49 35 44
Ourense	Comité Ciudadano Anti-sida	988 23 30 00
Oviedo	XEGA -Xente Gai Astur	985 22 40 29
Palencia	Comité Ciudadano Anti-sida	979 74 94 51
Palma de Mallorca	BEN AMICS- A. gais i lesbianes	971 72 30 58
Palma de Mallorca	ALAS	971 71 44 88
Pamplona-Iruña	Asociación SARE	948 17 72 44
Pamplona-Iruña	Comisión Ciudadana Anti-sida	948 21 22 57
Ponferrada	CARACOL	987 40 25 51
Puertollano	Comité Ciudadano Anti-sida	926 42 67 16

Santander	ALEGA- Gays y lesbianas	942 22 17 22
Santander	Asociación Ciudadana Anti-sida	942 31 32 32
Santiago de Compostela	Comité Ciudadano Anti-sida	981 57 32 01
València	Col·lectiu Lambda gais i lesbianes	963 91 20 84
València	AVACOS	963 80 07 37
València	Comité Ciudadano Anti-sida	963 67 69 11
Valladolid	Comité Ciudadano Anti-sida	983 35 89 48
Vilagarcía-Pontevedra	CCANVIHAR	986 50 89 01
Vitoria-Gasteiz	Comisión Ciudadana Anti-sida	945 25 77 66
Vitoria-Gasteiz	GAYTASUNA	630 24 46 84
Zamora	Comité Ciudadano Anti-sida	980 53 43 82
Zaragoza	LYGA- lesbianas y gays	976 39 55 77
Zaragoza	OM-SIDA	976 37 01 97



Editado por **stop sida**

Textos Originales Terrence Higgins Trust
Traducción Miguel A. Ortega
Adaptación creativa Comisión *Cuidate*

Diseño Studio Gregorio Soria
Impresión Gráficas Masanas



g/▼ **stop sida**
coordinadora gai-lesbiana

Finlàndia, 45, 3r
08014 Barcelona

Tel. 902 120 140

stopsida.org
stopsida@stopsida.org

900 ROSA 601 601
De 18 a 22 h todos los días