

entre hombres, entre mujeres, hablando de sexo seguro



Edición
actualizada

► Las relaciones sexuales entre personas del mismo sexo son una realidad. Las lesbianas y gays han conseguido equiparar sus derechos a los de las personas heterosexuales. Sin embargo, las actitudes y comportamientos homofóbicos y discriminatorios así como la dificultad para aceptar la propia homosexualidad hacen que algunos gays, lesbianas y bisexuales vivan situaciones que pueden incrementar su vulnerabilidad frente a las infecciones de transmisión sexual (ITS).

hablemos

- En muchos ámbitos, entre ellos el sanitario, la heterosexualidad es la norma; se actúa como si todos fuéramos heterosexuales, o bien en función de estereotipos sobre gays y lesbianas.
- Una relación abierta entre profesionales sanitarios y personas con prácticas homosexuales es necesaria para poder discutir francamente sobre los problemas de salud, incluida la salud sexual, lo que sin duda mejorará la calidad de la atención.
- Este folleto pretende ser una herramienta para mejorar esta relación y conocer qué recursos existen, 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 o heterosexuales.

► Todo ello resulta imprescindible, ya que en la Comunidad de Madrid la proporción de varones homo/bisexuales afectados por el VIH sigue siendo muy superior a la de hombres y mujeres heterosexuales, a pesar de la tendencia creciente de la transmisión heterosexual en los últimos años. Hay, además, datos que muestran una mayor presencia de otras ITS, reflejando un aumento de los comportamientos de riesgo entre hombres homo/bisexuales.

abiertamente

► En esta situación influyen, entre otras cosas, un menor temor a la infección por el VIH, la invisibilidad de las personas infectadas y cierto desconocimiento de la seriedad de esta infección. Los fármacos y la mejora en la calidad de vida no deben llevarnos a engaño: el sida no se cura, y es una enfermedad dura de llevar, tanto clínica como socialmente. Convivir y respetar a las personas seropositivas es aún una tarea pendiente: la infección por el VIH es un hecho, pero el estigma hace que se oculte y que muchos hombres homo/bisexuales tengan miedo a conocer si están o no infectados.

► Prevenir la infección por el VIH supone, de hecho, combatir el estigma del sida, respetar los derechos de las personas independientemente de su orientación sexual y asumir la responsabilidad de protegerse y proteger a los demás. Es una cuestión de salud pública que tiene que ver con todos y todas.

¿nos protegemos?

¿cómo?

Muchos 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

Los inicios de una relación de pareja pueden ser especialmente problemáticos a la hora de mantenerse en el uso del preservativo, según indican varios estudios.

“ Si sigo usando el condón con la 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 él. ”

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 mantenimiento de la fidelidad mutua. 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, hazte la prueba con tu pareja. Háblalo.

En el contexto de la experimentación sexual

Para muchos hombres la sexualidad se relaciona con la experimentación y el placer.

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

Romper los límites puede ser muy excitante, pero la mejor garantía para mantener la sexualidad elegida es asegurar un buen estado de salud. Prevención, experimentación y placer no son excluyentes. Puede introducirse el preservativo de forma sensual, como un juego.

¿protegemos al otro?

Lo que soy, lo que hago o de dónde vengo

El estigma que pesa sobre el sida 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 españoles.**

El sida afecta 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, ni los lugares que se frecuenta, sino el riesgo que se asuma en las prácticas sexuales.

Para combatir el estigma es necesario no sólo tratar respetuosamente a las personas seropositivas, sino también 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 el ser seropositivo no implica una amenaza para la salud tan grande como antes.

**“ Yo veo a mis amigos seropositivos y están bien, aunque sea ”
a pastillazo limpio.**

También se han asociado los avances en el tratamiento con la imposibilidad de transmitir el VIH.

**“ ¡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.**

España sigue siendo uno de los países de Europa Occidental más afectado por el sida. El 78% de los hombres homo/bisexuales que acudieron a realizarse la prueba del VIH y fueron diagnosticados de infección por VIH, se había realizado previamente la prueba con resultado negativo¹.

La cantidad de virus en sangre disminuye con el tratamiento antirretroviral. Una carga viral indetectable significa menos de 50 partículas virales en sangre -no significa que no hay virus-: la infección es posible. Además no hay pruebas concluyentes de que una carga viral indetectable (baja) en sangre lo sea también en el semen.

Comportamientos masculinos 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: correr riesgos se identifica con ser hombre y cuidar del otro se identifica con ser mujer.

“ 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 cuide él. ”

El modelo dominante de “masculinidad”, que obliga a los hombres a asumir riesgos para demostrar su virilidad, puede aún estar determinando la actividad sexual de riesgo.

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.

Los seropositivos y la discriminación.

La discriminación a los seropositivos también está presente en el ambiente gay. Ello implica, entre otras cosas, rechazarlos 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. ”

Protegerse frente al VIH no significa evitar a los seropositivos. El sexo con preservativo con un seropositivo es también sexo seguro.

1. Rojas D y cols. Centro Sanitario Sandoval. Perfil de las personas diagnosticadas recientemente de infección por el VIH en un Centro de ITS/VIH de Madrid: 2004-2005.

La autoestima

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

**“ Es que me sentía tan mal, tan solo... que dije, venga, ”
cualquier cosa.**

En estas situaciones es conveniente solicitar ayuda.

Hartazgo del sida

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

**“ Estoy harto 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.**

El hecho de que se sigan manteniendo mensajes similares en el tiempo es porque los métodos de prevención del VIH no han cambiado. Siguen siendo los mismos. Si la información que te ofrecen no se adecua suficientemente a tus prácticas, no dudes en asesorarte (ver apartado de direcciones).



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 aquéllas que implican la posibilidad de infectarse o de transmitir el VIH. El VIH se puede transmitir o adquirir 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 infectarse; sin embargo, como no siempre sucede, nunca es demasiado tarde para empezar a practicar sexo seguro. Parece más probable hacer sexo seguro cuando lo acuerdas previamente con tu pareja.

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 se eyacula dentro de la pareja.
- ▶ La presencia de ITS aumenta de manera considerable el riesgo de adquirir o de transmitir el VIH.

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

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

s relaciones sexuales

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, clamidias, 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 (marcha atrás) 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 como el alcohol o la lejía.

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.

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, pero puede transmitir otros organismos (virus como la hepatitis A, bacterias y parásitos).

Parece sensato evitar esta práctica cuando exista sangre; de lo contrario, 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.

Es recomendable la utilización de 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 sanitarios o en alguno de los centros específicos y ONGs 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. Un 40% de los HSH diagnosticados recientemente de infección por el VIH refería consumir cocaína, poppers y ketamina y un 20% drogas por vía oral (éxtasis, éxtasis líquido, anfetaminas y “Cristal”)¹.

El alcohol y otras drogas pueden alterar la percepción del riesgo y tu capacidad de control. El sexo de riesgo y sin protección puede ser más fácil. ¡Tenlo en cuenta!

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**, se dé 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 y alrededor del 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.
- ▶ 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 gays (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 hacer 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 seroestatus (uno de vosotros es seropositivo y el otro no), el médico/a valorará la conveniencia o no de la Profilaxis Post Exposición (PPE).

En cualquier caso, consulta la necesidad de realizar pruebas para detectar otras ITS.

Diferentes, pero juntos: cuando la pareja es serodiscordante

Las parejas en las que uno es seropositivo y otro seronegativo, 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 porqué 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 reiterativas.

Además, otras cuestiones como el manejo de la información sobre vuestro estado de salud y la propia infección, el efecto 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.

- ▶ La PPE consiste en la administración de **fármacos antirretrovirales** después de una exposición accidental al VIH para **disminuir el riesgo de infección** (no es eficaz al 100%).
- ▶ Es imprescindible que te hayas planteado de antemano qué hacer ante esta situación. Consúltalo con el **médico/a que sigue tu infección por VIH**, 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 realizar en las 72 horas posteriores a la exposición, preferiblemente en las primeras horas. El tratamiento dura un mes y requiere un cumplimiento estricto.
- ▶ No tomes los medicamentos de tu pareja sin que los haya prescrito un médico/a: algunos pueden producir importantes efectos secundarios.

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: en un centro de ITS de Madrid, el 90% de gonorreas y el 96% de sífilis reciente fueron diagnosticadas en este colectivo².

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.

Estas 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 ser tan banales que pasan desapercibidos; otras veces los síntomas, “aparentemente” desaparecen y no se les da importancia.

Es importante saber que las ITS:

- ▶ **Facilitan tanto la infección por VIH como su transmisión** (el 27% de los HSH diagnosticados de sífilis reciente estaban también infectados por VIH)².
- ▶ Son **más fácilmente transmisibles que el VIH**, también a través del **sexo oral**. Al contrario que la infección por VIH, la felación entraña riesgo 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 garganta además de en los órganos sexuales y recto).
- ▶ El 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 sexuales, acude cuanto antes a un profesional sanitario.
- ▶ 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 con tu médico/a.
- ▶ Usa **condón también en el sexo oral**.

2. Centro Sanitario Sandoval. Diagnósticos de ITS en los años 2004 y 2005, entre los hombres homo/bisexuales que acudieron a realizarse las pruebas de VIH y otras ITS.

LA PRUEBA DE DETECCIÓN DEL VIH

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.

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) **y repetirla tras el período ventana.**

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, su forma de ser...

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

El que hayáis usado siempre condón en esta relación, no demuestra que seáis seronegativos.

El virus no distingue el grado de afecto en las relaciones; es importante que los dos 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, puedes elegir 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 aquello de que “de lo que no se habla no existe”.

► Cuando hayas compartido jeringuillas para inyectarte drogas, hormonas o cualquier otra sustancia.

7 Ventajas de hacerse la prueba del VIH

Es la única forma fiable de saber si una persona está infectada o no.

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

► Si el resultado es “negativo”:

- Puedes asumir con seguridad que no estás infectado 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”:

- No vivir con la incertidumbre alivia y si te sientes con buena salud, será más fácil afrontar la nueva situación.
- No significa un adiós al sexo. Practicar sexo seguro te protegerá de otras ITS, además de evitar transmitir el VIH.
- Tendrás la oportunidad de cuidarte mejor: valorar tu alimentación, la actividad física y el descanso, el consumo de tabaco, alcohol, otras drogas...
- 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. Los tratamientos actuales alargan y mejoran la calidad de vida, a pesar de sus efectos secundarios.
- Podrás contactar con otras personas seropositivas, 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 seropositiva 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 a los trabajadores. 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 un asesor legal.

Tampoco estás obligado a informar a la empresa si eres seropositivo.

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 otra práctica de alto riesgo.
- ▶ Evitar la eyaculación (marcha atrás) no es una estrategia segura.
- ▶ El único método preventivo eficaz es la utilización correcta del preservativo, masculino o femenino, durante toda la penetración.

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 seropositivas que se hayan infectado por otros comportamientos de riesgo (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 sólo supone riesgo si hay presencia de sangre

Otras ITS se pueden transmitir sexualmente entre mujeres, con mucha mayor facilidad que el VIH, aunque aparecen con menor frecuencia que en las mujeres heterosexuales. 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 y aquellas que sirven para detectar otras ITS. Conocer precozmente estos problemas permite tratarlos adecuadamente y, en su caso, proteger el futuro hijo/a. Los antirretrovirales reducen de forma muy considerable la posibilidad de que las mujeres seropositivas transmitan el virus a su bebé durante el embarazo o el parto.

No olvides que, como toda mujer, debes acudir al ginecólogo/a ante cualquier síntoma; puedes tener una ITS o cualquier otro problema ginecológico. Aunque te sientas bien, es conveniente que todas las mujeres se hagan periódicamente una citología (a partir de los 35 años) y una mamografía (a partir de los 50 años).

y te relacionas otras mujeres...

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.
- ▶ 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, no irrita ni altera la flora vaginal, ni produce reacciones alérgicas.
- ▶ Es más fino y resistente que el masculino (menor posibilidad de rotura).
- ▶ 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 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 del Servicio Madrileño 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.
No es necesaria documentación alguna ni cita previa.
- ▶ **Programa Municipal de Prevención del SIDA y ETS.** C/ Montesa, 22 (Metro Manuel Becerra, Lista y Goya)
• Teléfono: 91 588 51 42 Horario: de lunes a viernes de 8,30 a 11,00 h. Tardes previa petición de hora.
No es necesaria documentación alguna ni cita previa.
- ▶ **Centro Municipal de Salud del Distrito Centro.** C/ Navas de Tolosa, 10 (Metro Callao, Santo Domingo y Sol)
• Teléfono: 91 588 96 60/61 Horario: de lunes a jueves de 9,30 a 10,30 h.
No es necesaria documentación alguna ni cita previa.

Asociaciones de gays, lesbianas, transexuales y bisexuales

- ▶ **COGAM. Colectivo de Lesbianas, Gays, Transexuales y Bisexuales de Madrid.** C/ Puebla 9, 28004 MADRID
En: <http://www.cogam.org/> Ofrece: información personalizada; talleres de sexo seguro y de salud sexual de fin de semana, preservativos y lubricantes; grupo de soporte emocional para gays seropositivos; asistencia y acompañamiento a seropositivos.
• Teléfono: 91 522 45 17 (de 10:00 a 21:00 h) E-mail: cogam@ctv.es
- ▶ **Fundación Triángulo, por la Igualdad Social de Gays y Lesbianas.** C/ Eloy Gonzalo 25, 1º ext, 28010 MADRID
En: <http://www.fundaciontriangulo.es/> Ofrece: información personalizada; preservativos y lubricantes; asesoría jurídica y psicológica para personas seropositivas; programa de atención a trabajadores masculinos del sexo (www.sindudas.org). Línea de información sobre VIH/sida:
• Teléfono LES-GAI: 91 446 63 94 (martes, de 10 a 14 h y de 18 a 21 h; jueves de 18 a 21 h.)
E-mail: infolesgai@fundaciontriangulo.es

Más información...

- ▶ **Programa de Información y Atención a Homosexuales y Transexuales.** Consejería de Familia y Asuntos Sociales de la Comunidad de Madrid. C/ Gran Vía 16, 4ª planta, 28013 MADRID
En: http://www.madrid.org/cservicios_sociales/guia_servicios/7_2_1.htm
Ofrece: información, orientación jurídica, atención (psicológica y social) y apoyo a la normalización. Centro de Documentación.
• Teléfono: 900 72 05 69 (De lunes a viernes, de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 21:00 h).
- ▶ **Teléfono de Información Sexual de la Comunidad de Madrid.**
Responde a dudas sobre sexualidad, uso del preservativo, ITS y centros de atención sexual a donde acudir.
En: <http://www.sitelias.net>
• Teléfono: 900 70 69 69 • Horario:
 - Lunes por las mañanas de 10 h. a 13 h. y tardes de 16 h. a 20 h.
 - Días laborables de martes a viernes de 16 h. a 20 h.
 - Fines de semana de 10 h. a 22 h.
 - Los días festivos, a excepción del domingo, no se prestará este Servicio.
- ▶ **Defensor del Paciente de la Comunidad de Madrid.** C/ Alcalá, 21, 8ª Planta, 28014 MADRID
En: <http://www.madrid.org/oficinadefensorpaciente/> Facilita información sobre la legislación vigente, los órganos competentes a quien dirigirse y los procedimientos, tanto administrativos como judiciales, con los que el paciente cuenta para su defensa.
Atención presencial y telefónica (lunes a viernes, de 9:00 a 20:00):
• Teléfono: 91 360 57 34 E-mail: defensor.paciente@salud.madrid.org



Dirección General de Salud
Pública y Alimentación

Comunidad de Madrid

