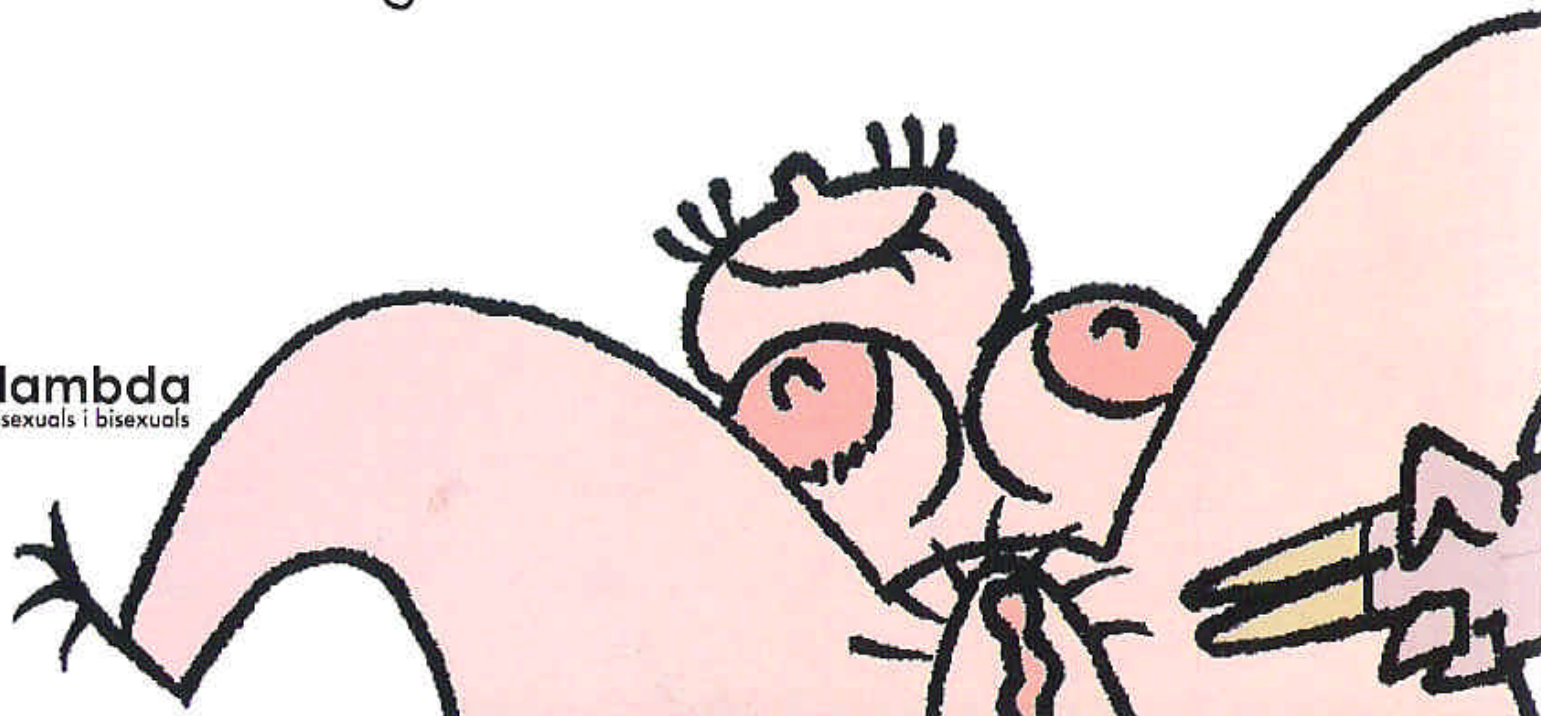


guia lesbica/SEXO+SEGURO

para mujeres que tienen sexo con mujeres

 col·lectiu lambda
de lesbianes, gais, transsexuals i bisexuals



¿NOS SABEMOS LA TEORÍA?

- ¿qué son las its?
- ¿qué síntomas tienen las its?
- ¿existe tratamiento para las its?
- ¿cómo puedo saber si tengo una its?
- ¿dónde puedo ir si sospecho que tengo una its?
- ¿qué debo hacer si tengo una its?

¿CUÁLES SON NUESTRAS PRÁCTICAS SEXUALES Y QUÉ RIESGOS CORREMOS?

CUNNILINGUS

- gonorrea
- sífilis

BESO NEgro

- hepatitis a
- hepatitis b
- clamidia

tribadismo

- condilomas o verrugas genitales

Masturbación

- herpes

penetración

- candidiasis

juguets sexuales

- vih

¿cómo podemos protegernos?

- sexo oral
- tribadismo
- masturbación/penetración
- juguets sexuales
- preservativo
- lubricante
- ginecólogo

ilustraciones realizadas por Joel Maldonado

guia lesbica/SEXO+SEGURO
para mujeres que tienen sexo con mujeres



Ente de promoció social de la Generalitat

Durante mucho tiempo hemos vivido con el convencimiento de que el VIH es una infección que no nos afectaba a nosotras. Bajo la peligrosa afirmación de ser mujeres, lesbianas e inmunes, hemos generalizado esta falsa creencia hasta la errónea afirmación de que el **VIH** y el resto de las **ITS** no nos afectan.

Hoy, ninguna de nosotras duda que, aunque nuestro riesgo es menor, el VIH y las ITS están presentes en todas y cada unas de nuestras relaciones sexuales.

Esta guía tiene la modesta intención de ofrecerte toda la información necesaria para que disfrutes de tu sexualidad cómo, cuando y con quien tu elijas... pero **protegida**.

¿NOS SABEMOS LA TEORÍA?

¿qué son las its?

Las ITS (Infecciones de Transmisión Sexual) son **infecciones** que se transmiten durante la **actividad sexual** y están causadas por bacterias, hongos, virus y/o parásitos que se desarrollan principalmente en los **órganos sexuales**

¿qué síntomas tienen las its?

La mayoría de las ITS no presentan síntomas claros que determinen la presencia de posibles infecciones, sin embargo, los indicios **más frecuentes** que nos indican que sucede algo son: llagas // úlceras // ampollas o verrugas en el ano, vagina o en sus alrededores // flujo anormal y/o maloliente en la vagina // picor, escozor o inflamación en el ano o vagina // escozor y/o picor al orinar o al hacer de vientre // sensación de querer orinar o defecar frecuentemente sin conseguirlo // sangrado excesivo en la regla o falta de esta // ganglios inflamados en la ingle o próximos a la boca.

¿existe tratamiento para las its?

La mayoría de las Infecciones de Transmisión Sexual **se pueden tratar** y se pueden prevenir de forma muy sencilla. En el caso de la Hepatitis A y B, también existen vacunas que impiden que puedas contraerlas.

Recuerda que el hecho de haber pasado una ITS en el pasado no te hace inmune ante ella en el futuro, salvo en la hepatitis A y B en las que nuestro organismo genera anticuerpos que impiden volver a contraerlas.

¿cómo puedo saber si tengo una its?

Puesto que la mayoría de ITS no presentan unos síntomas claros, en el caso de que existan indicios de una posible infección (práctica sexual no protegida, escozor en la zona genital, manchas no habituales en la ropa interior, etc) la única forma de saberlo es visitando a tu médico o acudiendo a centros especializados y que te realicen las **pruebas y exploraciones** indicadas en cada caso.

Recuerda que nadie mejor que nosotras, conoce nuestro cuerpo, por eso, ante cualquier hecho anormal, **acude al médico**.

¿dónde puedo ir si sospecho que tengo una its?

A tu centro de salud. Tu médico de cabecera te realizará las pruebas, exploraciones y análisis adecuados para determinar si tienes una ITS. También puedes acudir a los CIPS (Centro de Información y Prevención del Sida). Los puedes encontrar en:
Valencia 96 317 04 40
Castellón 964 23 99 22
Alicante 965 24 05 63

¿qué puedo hacer si tengo una its?

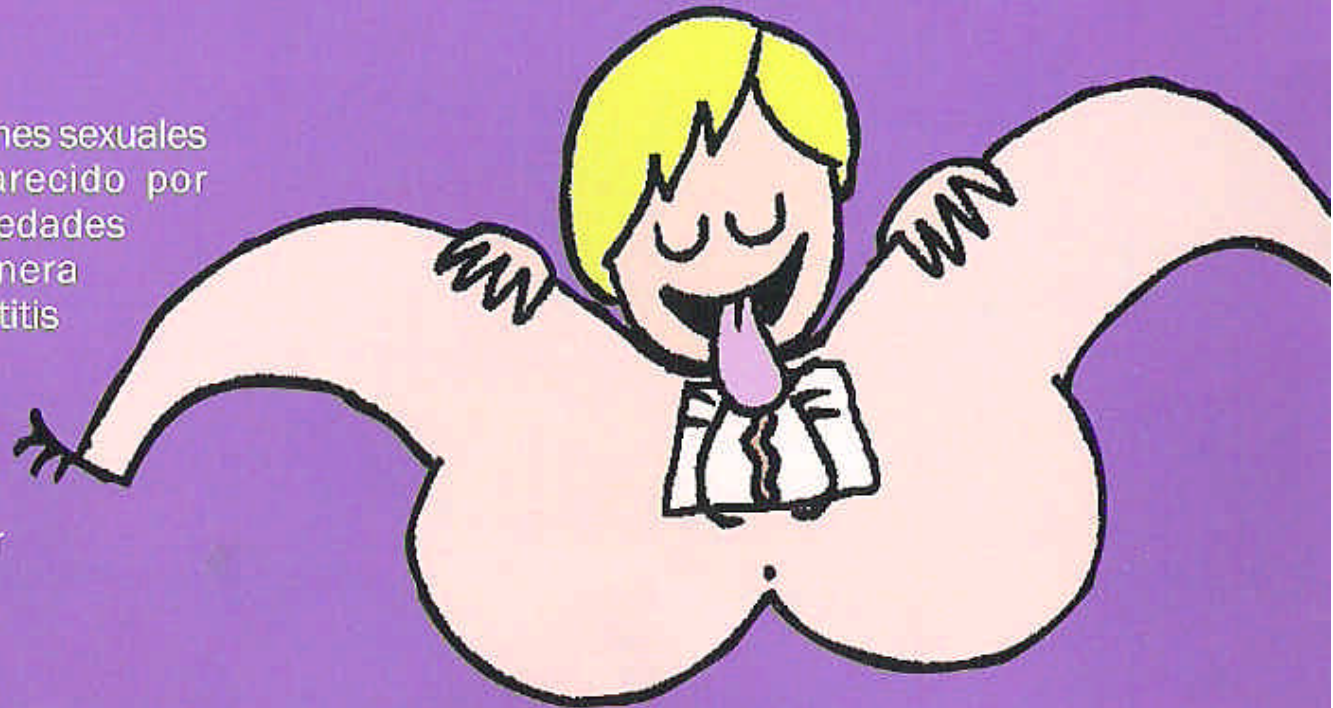
Seguir las indicaciones de tu médico.

Recuerda que no debes mantener relaciones sexuales hasta que la infección haya desaparecido por completo (excepto en aquellas enfermedades en las que el virus se queda de manera permanente en nuestro organismo, hepatitis B, VIH, etc..). Es conveniente que se lo comuniques a tu compañera o compañeras sexuales para que puedan realizarse las revisiones y en caso de que haya infección poder iniciar también el tratamiento.

¿CUÁLES SON NUESTRAS PRÁCTICAS SEXUALES Y QUÉ RIESGOS CORREMOS?

CUNNILINGUS

Lamer o chupar la vulva, zona vaginal y los genitales de nuestra compañera o compañeras sexuales.



gonorrea

¿qué es?

Es una de las ITS más comunes y está causada por una bacteria.

¿dónde se localiza?

Esta bacteria nos afecta al **cuello del útero**, al **recto** y a la **faringe**.

¿qué síntomas tiene?

No siempre presentan síntomas, sin embargo, los más comunes son ardor al orinar y alteraciones en el ciclo menstrual. Tiene un periodo de incubación de 2 a 14 días.

¿tratamiento?

La gonorrea se trata con **antibióticos**. En caso de no tratarse, puede provocar artritis, enfermedad inflamatoria pélvica y esterilidad.

¿cómo se transmite?

Esta bacteria difícilmente se transmite fuera de las relaciones sexuales. Nuestra práctica de mayor riesgo es el **sexo oral** sin protección con una persona infectada.

sífilis

¿qué es?

Es una infección provocada por una **bacteria**.

¿dónde se localiza?

Esta bacteria se localiza en cualquier parte externa de los **genitales**, en el interior de la **vagina** o en el **cuello del útero**.

¿qué síntomas tiene?

La sífilis pasa por **tres fases**. En una primera fase se produce el periodo de incubación (dura alrededor de 9 a 90 días). En esta fase, aparecen unas úlceras rojizas, no dolorosas y duras (lo que se llama "chancro") en las zonas infectadas. Estas úlceras desaparecen entre 4 y 6 semanas, pero esto no significa que la persona se haya curado. En una segunda fase, si no ha habido tratamiento anteriormente, a las 6 / 8 semanas, aparecen erupciones o manchas en la piel y síntomas gripales. Estos síntomas pueden desaparecer al cabo del tiempo, pero esto no quiere decir que se haya curado la enfermedad. En la última fase, la enfermedad puede atacar a diversos órganos del cuerpo, sistema nervioso, huesos, articulaciones, corazón, etc... Estos síntomas pueden aparecer entre 2 y 10 años después del inicio de la enfermedad.

¿tratamiento?

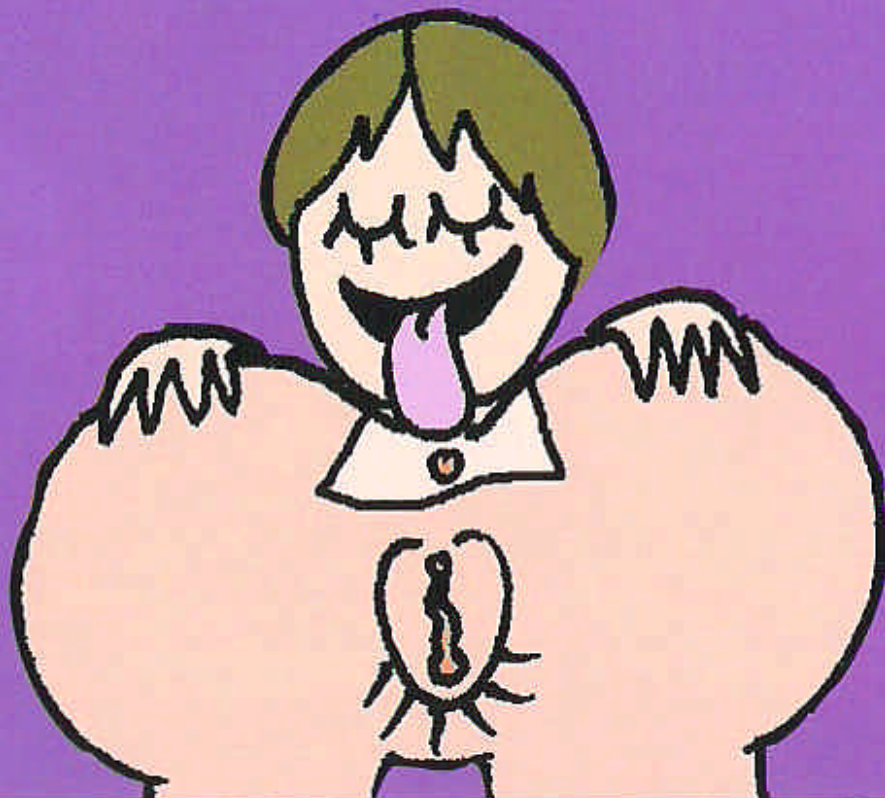
Esta enfermedad tiene fácil curación si se trata a tiempo. El tratamiento es a base de **antibióticos**.

¿cómo se transmite?

La transmisión se produce a través del **contacto sexual directo** entre membranas mucosas. Raramente se produce contagio por contacto de la piel.

BESO NEGRO

Lamer o chupar el ano de nuestra compañera o compañeras sexuales.



hepatitis a

¿qué es?

Es un proceso inflamatorio del hígado producido por el virus de la hepatitis A (VHA).

¿dónde se localiza?

Se encuentra en las **heces** de una persona infectada.

¿qué síntomas tiene?

Los síntomas **no aparecen siempre** ya que suele ser una enfermedad leve, sin embargo, cuando aparecen suelen ser en forma de malestar general, cansancio, síntomas gripales, ictericia, dolor de estómago, orina de color marrón oscuro, heces de color claro, etc.

¿tratamiento?

Sólo necesita tratamiento si aparecen complicaciones. Existen vacunas que nos protegen contra el virus de la hepatitis A. Recuerda que una persona infectada por el virus de la hepatitis A tiene capacidad de transmitir el virus a otra personas aunque esté asintomática.

¿cómo se transmite?

En determinadas **prácticas sexuales** sin protección en las que entramos en contacto con las heces de la persona infectada (beso negro, penetración anal con dedos o puño, al tocar condones o dildos usados por otra persona).

hepatitis b

¿qué es?

Es un proceso inflamatorio del hígado producido por el virus de la hepatitis B (VHB).

¿dónde se localiza?

En la **sangre, saliva, sudor, lágrimas y secreciones vaginales** de una persona infectada.

¿qué síntomas tiene?

En los casos en los que se presenten síntomas, suelen ser parecidos a los de la hepatitis A pero con mayor intensidad.

¿tratamiento?

En la mayoría de los casos la persona se recupera sin necesidad de recibir tratamiento, se vigila su evolución para asegurarnos que no se cronifican. En un 10% de los casos la enfermedad llega a cronificarse. Existen vacunas que nos protegen contra el virus de la hepatitis B. Recuerda que una persona infectada por el virus de la hepatitis B, tiene capacidad de transmitir el virus a otras personas aunque esté asintomática.

¿cómo se transmite?

Manteniendo **relaciones sexuales** sin protección con una persona infectada (penetración anal o vaginal, sexo oral, besos, etc). En general, en aquellas prácticas en las que entramos en contacto con sangre, saliva, etc. de una persona infectada por el virus de la

hepatitis B.

clamidia

¿qué es?

Es una de las ITS relativamente más recientes. La produce una **bacteria**.

¿dónde se aloja?

Suele alojarse en las mucosas de los conductos del **sistema reproductor y urinario**, así como en la mucosa del recto, boca, lengua y garganta.

¿qué síntomas tiene?

Los síntomas aparecen de **1 a 3 semanas** después de la infección y suelen ser: aumento del flujo vaginal, sangrado entre menstruaciones, presencia de flujo transparente o amarillento. También puede haber dolor y ardor al orinar, sin embargo, en la mayoría de los casos no se presentan síntomas.

¿tratamiento?

El tratamiento es a base de **antibióticos**. Si no se trata, la infección puede provocar una inflamación y obstrucción de las trompas, llegando a provocar a largo plazo la esterilidad.

¿cómo se transmite?

Se produce por **contacto** directo con la mucosa infectada.

tribadismo

Consiste en frotar nuestro sexo con el de nuestra compañera o compañeras sexuales.



condilomas o verrugas genitales

¿qué es?

Es una infección causada por un virus, el virus del papiloma humano (VPH). A causa de este virus se producen unas verrugas que pueden ser de dos tipos. Unas en forma de coliflor, otras pequeñas y planas difíciles de detectar.

¿dónde se localiza?

En las mujeres se localizan en la vagina, en el cuello uterino, en la zona perianal y en la vulva.

¿qué síntomas tiene?

La mayoría suelen ser **asintomáticas**, pero en ocasiones producen prurito, ardor, dolor local, además puede producir pequeñas hemorragias, irritación en los labios vaginales y la piel de la zona infectada puede agrietarse. Las primeras verrugas suelen presentarse 3 meses después de la transmisión, pudiendo variar desde 2 semanas hasta 8 meses.

¿tratamiento?

Puesto que no hay una terapia eficaz para eliminar el virus que causa la infección, los tratamientos que se utilizan atacan directamente a las verrugas. Las más pequeñas suelen tratarse con pomadas, cremas,

etc. mientras que las de mayor tamaño suelen extirparse o eliminarse mediante la crioterapia (congelación) o mediante el láser.

El virus del papiloma humano se considera la causa principal del cáncer del cuello del útero, por este motivo, la mujer que los haya padecido y en general, todas las mujeres tras la primera relación sexual con penetración (pene, dildos, dedos, etc.) debemos mantener un seguimiento médico y realizarnos citologías periódicas.

¿cómo se transmite?

Se transmite a través del **contacto** directo con la parte afectada por el virus o por sexo anal o vaginal con la persona infectada. Esta es una de las ITS más contagiosa por su facilidad de transmisión.

Masturbación

Estimular los genitales de nuestra compañera o compañeras sexuales.



herpes

¿qué es?

Es una ITS causada por dos tipos de virus, el herpes simple 1 y el herpes simple 2.

¿dónde se localiza?

El herpes 1 está asociado a **labios, boca y cara**, mientras que el herpes 2 está asociado al herpes genital.

¿qué síntomas tiene?

Entre **2 días y 2 semanas** después de la infección se produce inflamación y picor alrededor de los genitales y el ano, con la aparición de ampollas. También se puede producir escozor al orinar y síntomas parecidos a la gripe. Estos síntomas pueden aparecer hasta varios meses después del contacto.

¿tratamiento?

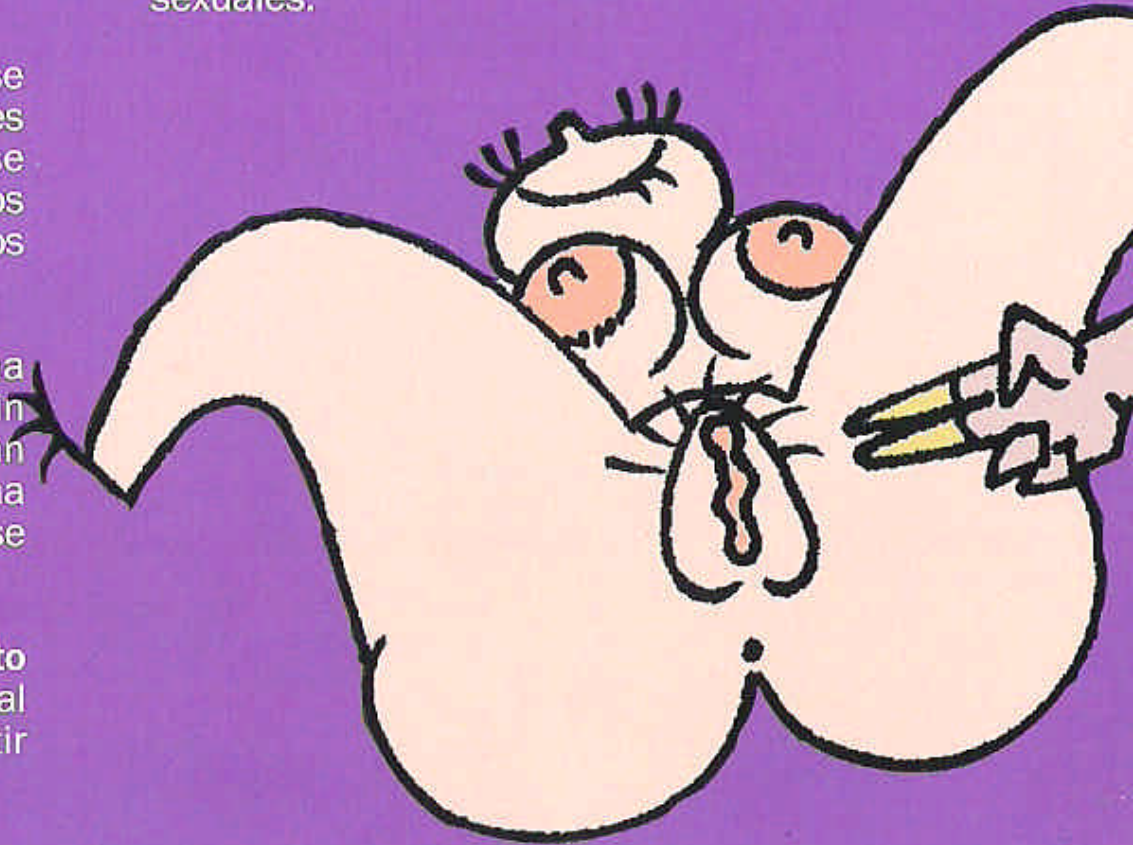
El tratamiento es complicado ya que no se ha descubierto ninguno que sea efectivo al 100%, sin embargo, si encontramos tratamientos que mejoran los síntomas. Es imprescindible mantener una buena higiene de la zona afectada para que las llagas no se infecten.

¿cómo se transmite?

La transmisión se produce por **contacto sexual directo** de cuerpo a cuerpo, de boca a boca, sexo oral, vaginal y anal. A veces también se produce por compartir baños, toallas o ropa infectada.

PENETRACIÓN

Consiste en introducir los dedos, mano o puño en el ano o vagina de nuestra compañera o compañeras sexuales.



candidiasis (hongos)

¿qué es?

Son infecciones producidas por un **hongo** y es considerada la infección genital más frecuente en las mujeres.

¿dónde se localiza?

Se encuentra alojado en la **vagina** de una manera controlada. Ante una bajada de defensas de la vagina (toma de antibióticos, cambios hormonales, etc) los hongos se reproducen en exceso y dan lugar a los síntomas.

¿qué síntomas tiene?

Los síntomas más frecuentes son aumento de flujo vaginal, que se hace blanco, espeso y huele mal, con picores y sensación de ardor en la vulva.

¿tratamiento?

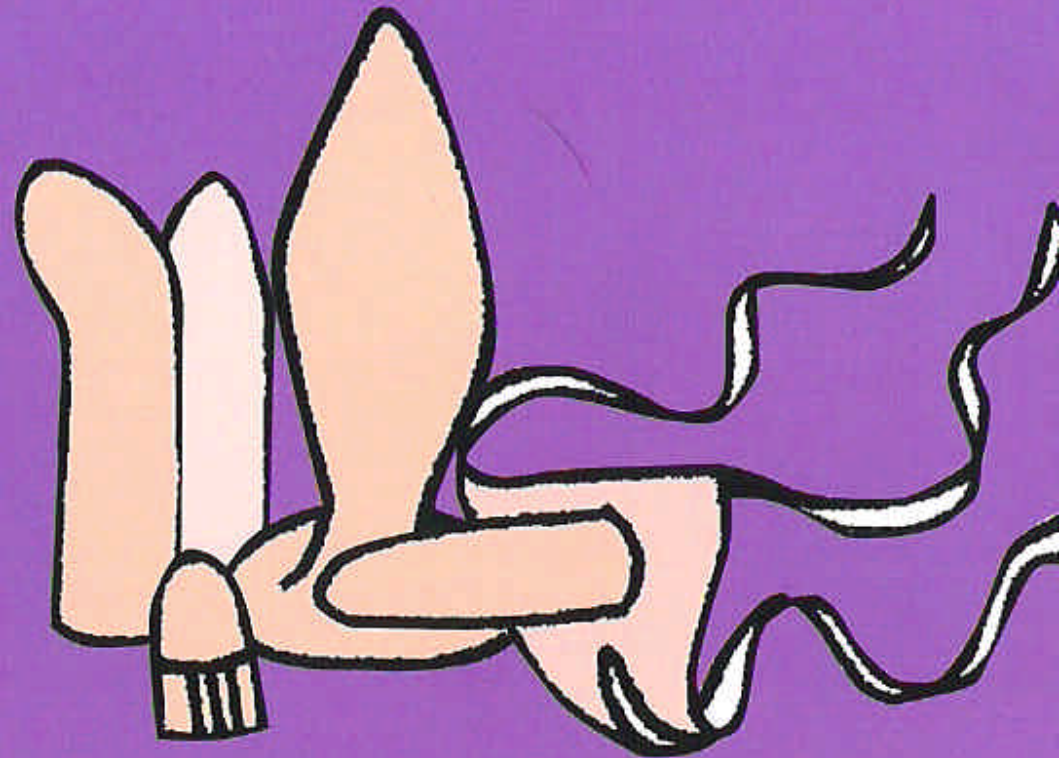
El tratamiento médico es a base de **antifúngicos orales**.

¿cómo se transmite?

No es una infección puramente y exclusivamente sexual ya que tiene otras vías de transmisión como son el uso compartido de toallas, ropa interior y baño infectados, por este motivo, es conveniente que todas aquellas personas que hayan podido infectarse, inicien el tratamiento.

juguetes sexuales

La utilización de vibradores, consoladores, dildos, bolas chinas,... y todo lo que nuestra imaginación nos regale para conseguir placer con nuestra compañera o compañeras sexuales.



VIH

¿qué es?

El Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) es el **virus** que provoca la enfermedad del SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia adquirida). Este virus ataca a nuestro organismo deteriorando nuestro sistema inmunológico y destruyendo progresivamente las células que nos protegen de enfermedades.

¿dónde se localiza?

El virus se encuentra en muchos de nuestros fluidos corporales (sudor, lágrimas, orina, etc...), sin embargo, sólo algunos de estos fluidos tienen capacidad de infección. Estos fluidos son la **sangre**, el **semen**, los **fluidos vaginales** y la **leche materna**.

¿qué síntomas tiene?

En lo que se denomina la infección primaria con VIH, es decir, cuando el virus entra en nuestro organismo, algunas personas experimentan síntomas parecidos a la gripe (fiebre, escalofríos, sudores nocturnos, etc...), sin embargo, en muchas otras personas, estos síntomas no llegan a darse.

¿tratamiento?

No existe un tratamiento único y estándar para todas las personas con VIH. La combinación de fármacos

utilizados en el tratamiento depende de muchos factores (estado de la persona, efectos secundarios, fase en la que se encuentre, conveniencia de utilizar uno u otro, resistencia del virus a un determinado fármaco, etc.). Los tratamientos utilizados, ayudan a prolongar la vida de las personas con el VIH y a demorar el desarrollo del SIDA, pero estos tratamientos, no curan ni previenen contra la infección por VIH.

¿cómo se transmite?

Las principales vías de transmisión son: la **vía sexual** (a través de relaciones sexuales no protegidas con personas infectadas), la **vía sanguínea** (por compartir agujas o jeringuillas, elementos cortantes o punzantes o por compartir objetos de uso personal que hayan podido estar en contacto con sangre como son los cepillos de dientes, cuchillas, etc...) y la **vía vertical** (de madre a hijo, durante el embarazo, el parto o la lactancia).

¿CÓMO PODEMOS PROTEGERNOS?

SEXO ORAL (Cunnilingus / Beso Negro)

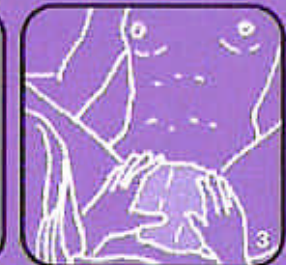
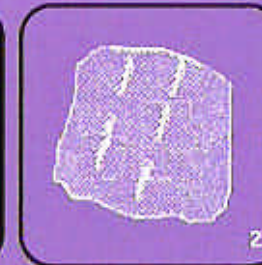
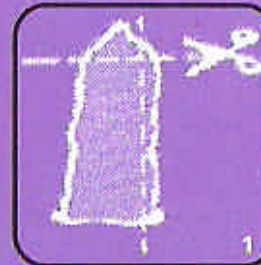
Cuando practicamos el sexo oral podemos utilizar varios métodos barrera:

- Las **barreras bucales**, también llamadas condones bucales o dental dam.
- El polietileno transparente (el típico plástico de cocina utilizado para envolver los alimentos).

Si no tienes a mano ninguno de estos métodos, puedes fabricarte tú misma una **barrera de látex** a partir de un preservativo.

El **preservativo** no es exclusivamente de uso masculino, nosotras también podemos utilizarlo como método barrera. Puede ser un buen aliado en nuestras prácticas sexuales.

1. Sacamos con cuidado el preservativo. Cortamos la punta y uno de los laterales. Lo abrimos.
2. Ya tenemos un cuadrante de látex.
3. Colócalo sobre la vagina de tu compañera para practicarle el cunnilingus.



- Si no dispones de ningún método barrera, recuerda:
- no te tragues el flujo vaginal.
 - evita cepillarte los dientes antes (y después) de la relación.
 - no es aconsejable el sexo oral tras la penetración, por la presencia de sangre o heridas que se hayan podido producir durante la misma.
 - el riesgo aumenta en presencia de sangre menstrual, heridas y/o llagas en la boca, encías inflamadas, etc...

TRIBADISMO

En esta práctica también entramos en contacto con el flujo de nuestra compañera. En ocasiones debido al roce, se pueden producir pequeñas lesiones que hacen que aumente el riesgo de una posible infección. Una buena manera de practicarlo con seguridad, sería mediante una **barrera de látex** colocada entre nuestros sexos.

MASTURBACIÓN / PENETRACIÓN

Podemos utilizar **varios métodos** barrera:

- los guantes de látex
- dedil (protector de dedo)
- un preservativo, etc.

Recuerda que si vas a penetrar analmente y vaginalmente, o si vas a penetrar a diferentes personas, debes utilizar un método barrera (guantes, dedil, preservativo, etc.) distinto en cada penetración.

JUGUETES SEXUALES

(arnés, bolas chinas, dildos, vibradores, etc...)

Algunas **recomendaciones** cuando utilizamos los juguetes sexuales en nuestras relaciones:

- Es preferible utilizar juguetes sexuales que sean semirrígidos y utilizar bastante lubricante para evitar hacernos daño.
- Es imprescindible una buena higiene del juguete antes y después de cada uso (lavarlos con agua caliente y jabón).
- No compartirlos. Si se comparten, utilizar un preservativo diferente para cada una de nosotras.

PRESERVATIVO

Hay una amplia y divertida variedad para que disfrutemos seguras en nuestras relaciones sexuales (de colores, sabores, de látex, de poliuretano, que brillan en la oscuridad, con música, etc.) pero todos ellos tienen una característica común: nos ayudan a protegernos en nuestras relaciones sexuales.

A la hora de utilizar el preservativo y en general cualquier método barrera de látex debemos tomar las siguientes **precauciones**:

- Que no estén caducados.
- Que no estén deteriorados por algún motivo (calor, desgarro, etc.).

LUBRICANTE

Que sean hidrosolubles (es decir, que tengan base acuosa no grasa, como ocurre con la vaselina, hidratantes, etc. ya que en estos casos deterioran el látex).

Cuidado con los lubricantes que tienen algún componente anestésico.

GINECÓLOGO

Nosotras, igual que el resto de mujeres, debemos querernos y cuidarnos, por eso debemos hacernos revisiones ginecológicas periódicas y exploraciones mamarias.

Si notas cualquier síntoma extraño en tu cuerpo, no dudes en acudir al servicio de ginecología.

Y RECUERDA:

El sexo no tiene porqué ser peligroso para ser divertido.

**Bajo riesgo no significa
riesgo cero**

guia lesbica/SEXO+SEGURO

para mujeres que tienen sexo con mujeres

 **col·lectiu lambda**
de lesbianes, gais, transsexuals i bisexuals
c/Sant Dionís, 8-1. 46003, València, Telèfon/Fax: 963912084
www.lambdavalencia.org | info@lambdavalencia.org | InfoRies: 963913238

Entidad subvencionada por la Generalitat

963 913 238 
info ROSA
el telefon d'informació per a
gais, lesbianes i transsexuals


Grup Stop-Sida

SUBVENCIONA


FELGT

 **MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO**
SECRETARÍA GENERAL DE SALUD
DIRECCIÓN GENERAL DE POLÍTICA Y CONSUMO
SECRETARÍA DE PLANIFICACIÓN Y EVALUACIÓN