

No nos importa si eres gay, bisexual o hetero.
No nos importa si tienes relaciones sexuales porque te gusta o a cambio de dinero.
No nos importa si tienes pareja estable o no; ni siquiera si es hombre o mujer.
No nos importa si tienes relaciones sexuales sólo de vez en cuando o varias veces al día.

Lo que nos importa es tu salud. Por eso, con esta guía de **Sexo Más Seguro** para hombres que tiene relaciones sexuales con otros hombres queremos ayudarte a que sepas cómo proteger tu salud y la de las personas con las que tienes relaciones sexuales.

LA INFECCIÓN POR VIH/SIDA

¿Qué es el SIDA?

El SIDA, o **Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida**, es una enfermedad grave causada por el **Virus de Inmunodeficiencia Humana** (VIH), un virus que actúa destruyendo poco a poco las defensas del organismo hasta dejarlo indefenso ante infecciones y enfermedades que pueden producir incluso la muerte. Hoy en día, no existe vacuna contra el virus del SIDA, por lo que la mejor forma de protegerte es la prevención.

¿Cómo se transmite el VIH?

El VIH se transmite cuando entramos en contacto con **sangre, semen y flujo vaginal** infectados, a través de las pequeñas **lesiones, heridas y llagas**, muchas veces invisibles, que puede haber en nuestra piel o dentro de la boca, garganta, uretra (por donde se orina), vagina, ano o recto. El VIH usa esas "puertas de entrada" para penetrar en nuestro torrente sanguíneo e infectar el organismo.

El virus del SIDA se transmite por varias vías:

POR LA SANGRE: cuando se comparten objetos punzantes o cortantes que puede haber estado en contacto con sangre infectada, como agujas, jeringuillas, maquinillas de afeitar, cuchillas, cepillos de dientes, etc. Por eso, es importante no compartir los objetos de higiene personal, y utilizar agujas y jeringas de un solo uso o desinfectarlas con agua y lejía.

A TRAVÉS DE LAS RELACIONES SEXUALES:

La **penetración anal y vaginal** sin protección (condón) son las prácticas sexuales de más riesgo para contraer el VIH. Hay quien piensa que sólo el hombre al que le penetran (pasivo) o las mujeres que son penetradas se pueden infectar. Sin embargo, el hombre que penetra (activo) también puede infectarse con el VIH.

Hay cierto riesgo de contraer el VIH al practicar la **felación (mamada)**, especialmente si se corren dentro de tu boca.

No hay riesgo al masturbar o besar a otra persona si no hay lesiones, heridas o llagas en tu piel, boca o garganta. Evita cepillarte los dientes o pasarte el hilo dental antes de tener una relación sexual, especialmente si te suelen sangrar las encías. Tampoco hay riesgo al abrazar, acariciar o dar masaje.

¿Quién puede infectarse con el VIH?

Cualquiera puede infectarse con el VIH si tiene **práctica de riesgo**, es decir, conductas que ponen en contacto semen, flujo vaginal o sangre infectados con nuestro torrente sanguíneo, como la penetración anal y vaginal sin protección o que se corran en la boca. Recuerda que para infectarte con el VIH lo que importa no es quien eres, hombre o mujer, gay o heterosexual, joven o viejo, rico o pobre, sino lo que haces.

¿Cómo NO se transmite el VIH?

El VIH no puede entrar a través de la piel intacta, ni puede vivir fuera del cuerpo humano. Por eso, el virus del SIDA **no puede transmitirse** en ninguna actividad de la vida diaria, como:

- Darse la mano, abrazarse o besarse.
- Por lágrimas, sudor, tos, estornudos, orina o heces.
- Por la ropa, los muebles, teléfonos, o por objetos de uso común.
- Por los alimentos, los vasos o los cubiertos.
- Por compartir duchas, lavabos, o W.C.
- En los lugares de trabajo, en las instalaciones deportivas o en los establecimientos públicos.
- En autobuses, trenes o aviones
- Por picaduras de insectos u otros animales.

¿Cómo prevenir la transmisión del VIH?

Usa siempre y adecuadamente condones en la **penetración anal y vaginal**. A algunos hombres no le gusta utilizar el preservativo, pero tener una relación sexual sin condón te pone en riesgo de contraer el virus del SIDA, ya sea que penetres o que te penetren.

En la **mamada (felación)** evita que se corran en tu boca. Hay condones de sabores para esta práctica pero NO sirven para la penetración.

Si haces **tríos** es importante cambiar de condón cada vez que se penetra a otra persona, porque de lo contrario el preservativo podría transmitir, a través de restos de sangre, el VIH o una ITS (Infección de Transmisión Sexual) de una a otra persona.

Si utilizas **consoladores** es mejor usar uno para cada persona. Y si los compartes, ponle un condón cada vez que uno lo use. Después de usarlo, lava el consolador con agua y jabón.

No metas tus **dedos en el ano** de otra persona si tienes padrastrós.

El **fist-fucking** (meter el puño por el ano) es una práctica muy traumática que puede producir lesiones internas importantes. Por eso, usa guantes de látex y mucho lubricante, no laves anillos y ten las uñas bien cortadas y limadas. Existen cremas dilatadoras especiales que se pueden conseguir en Internet y que son las más recomendables para esta práctica. Sin embargo no debes usar cremas anestésicas que insensibilizan al dolor y que pueden hacer que no te des cuenta de que se está produciendo una lesión grave.

Las reglas de oro del Sexo Más Seguro son:

1. En la penetración anal o vaginal: usa siempre condón desde el principio hasta el final.
2. En la felación o mamada: no te corras en su boca ni que se corran en la tuya.

¿Cómo saber si te has infectado con el VIH?

La única forma de saberlo es con **un análisis de sangre**. Sin embargo, si has tenido alguna práctica de riesgo debes esperar **tres meses** antes de hacerte la prueba para que el resultado sea fiable. La prueba de anticuerpos anti-VIH es **gratuita, voluntaria y confidencial**.

Piensa que si te has infectado **cuanto antes lo sepas antes podrás cuidarte** y recibir tratamiento médico. Si decides hacerte la prueba, es importante que hables de ello antes con alguien en quien confíes y que te apoye. También te puedes asesorar en los teléfonos y direcciones que aparecen al final de este folleto. Puedes hacerte la prueba en los Centros de Atención Primaria y en los CIPS (Centros de Información y Prevención del SIDA).

Hay quien cree que si ya es **seropositivo** (es decir, que está infectado con el VIH) no necesita seguir haciendo Sexo Más Seguro. Sin embargo, el VIH es un virus muy activo y que cambia constantemente, de manera que si no se usa condón podemos reinfectarnos. La **reinfección** con el VIH puede hacer que se debilite tu sistema de defensas y que algunos tratamientos para el SIDA no sirvan.

LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)

¿Qué son las ITS?

Las ITS, o Infecciones de Transmisión Sexual, son enfermedades que, en general, **se transmiten durante las relaciones sexuales**. Además, la Hepatitis B se puede transmitir en las relaciones sexuales y a través de sangre infectada. La Hepatitis A se puede contraer al practicar el "beso negro" (lamer el ano). Afortunadamente, hay **vacuna para la Hepatitis A y B**.

Las ITS pueden causar malestar, dolor, dañar los órganos reproductores o **una infección grave del organismo**. La mayoría de las ITS son curables; otras no. Pero siempre es necesario recibir tratamiento médico lo antes posible. Sin embargo, no debes tomar medicamentos por tu cuenta o que te hayan recomendado, porque cada enfermedad tiene un tratamiento distinto y sólo el médico sabe cuál te conviene.

¿Cómo prevenir las ITS?

No hay vacunas para las ITS. La única manera de prevenirlas es estar informado y usar **preservativos** en las relaciones sexuales, tanto en la penetración anal y vaginal como en el contacto de la boca con el ano, pene y vagina. Para practicar el "beso negro" puedes usar un condón cortado a lo largo o plástico para envolver alimentos.

¿Qué hacer si crees que te has infectado con una ITS?

Algunas ITS no tienen síntomas, de manera que una persona que se ha infectado con una ITS puede no saberlo. Otras veces, los síntomas desaparecen después de un cierto tiempo, pero eso no quiere decir que la enfermedad se haya curado.

La única forma de saber si te has infectado con una ITS es mediante un examen médico. Por eso, es conveniente que una persona vaya al médico del Centro Atención Primaria, a un Centro de Planificación Familiar, a un CIPS o a un médico privado si tiene alguno de los siguientes **síntomas**:

- Secreciones amarillentas por el pene.
- Llagas, ronchas, ampollas alrededor del pene, la vagina, el ano o la boca.
- Verrugas alrededor del pene, la vagina, o ano.

- Picor, escozor o hinchazón en el pene o vagina.
- Flujo anormal o maloliente en la vagina.
- Dolor interno o en la vagina durante las relaciones sexuales.

Además, es mejor que **no tengas relaciones sexuales** hasta que el médico te confirme que te has curado ya que puedes transmitir tu enfermedad, y que le **digas** a las personas con las que has tenido relaciones sexuales recientemente que te has infectado con una ITS, para que vayan al médico y reciban tratamiento adecuado.

PRESERVATIVOS

Sólo los preservativos (condones) de **látex** impiden la transmisión del VIH y otras ITS. Los de mejor calidad se venden en farmacias, supermercados, sex shops o son repartidos por asociaciones que luchan contra el SIDA. No te fíes de los de marcas desconocidas o muy baratos. En el Colectivo Lambda y Médicos del Mundo te podemos dar **preservativos y lubricantes gratis**.

Antes de usarlos, fíjate en **que no estén caducados**. No los llesves aplastados en la cartera, ni los dejes en la guantera del coche porque el **calor y la humedad deterioran el látex**.

Bajo los efectos del alcohol y otras drogas es más fácil tener prácticas de riesgo o que te olvides de usar el condón. No mezcles **Viagra** con **Poppers**, ni **éxtasis líquido** con **alcohol o tranquilizantes**, porque es peligroso para tu salud y pueden causar incluso al muerte.

En caso de accidente, como que se rompa o deslice un condón dentro del ano o vagina, no te asustes, si no ha habido eyaculación el riesgo es bajo. Si ha habido eyaculación, puedes ir al váter y expulsar el semen que haya quedado dentro. Lávatelo sólo con agua, con suavidad y evitando hacerte alguna herida. No uses jabón ni ninguna otra sustancia irritante. Infórmate y asesórate en los teléfonos que aparecen al final de esta guía.

LUBRICANTES

Los lubricantes, o lubricantes, **facilitan la penetración** anal o vaginal. Usar un lubricante soluble en agua junto con el preservativo reduce el riesgo de que éste se rompa. Pero sólo son recomendables los lubricantes **solubles en agua** (hidrosolubles); algunas de las marcas que puedes encontrar en sex shops o farmacias son KY, For Play, Proxigel, etc.

Los lubricantes solubles en grasa (liposolubles), como la vaselina, parafina, cremas, aceites o lociones corporales o solares, o la mantequilla y margarina, deterioran el látex haciendo que el condón se rompa. Hay gente que utiliza la saliva como lubricante, pero no es ni suficiente ni adecuada.

INSTRUCCIONES DE USO DEL CONDÓN Y LUBRICANTE

1. Haciendo a un lado el preservativo, corta el envoltorio con los dedos, no con los dientes.
2. Con el pene en erección, coge el condón por el depósito o punta con el índice y el pulgar, y colócalo sobre el glande.
3. Con la otra mano, desenrolla el preservativo hasta la base del pene, procurando que quede un espacio libre y sin aire en la punta para cuando eyacules.
4. Pon lubricante, cuanto más mejor, en el preservativo y en el ano de la otra persona.
5. Después de eyacular, retírate lentamente antes de perder la erección, sujetando el condón por su base y evitar así que se quede dentro.
6. Finalmente, tira el condón a la basura, no al WC.

RECURSOS

COLECTIVO LAMBDA DE LESBIANAS, GAYS Y TRANSEXUALES

San Dionisio 8, 1ª (Barrio del Carmen). 46003 Valencia.

INFO ROSA 96 391 32 38

Correo electrónico: lambda@colectivolambda.com

Página Web: www.colectivolambda.com

DECIDE-T, Asociación de lesbianas, gays, bisexuales y transexuales de Alicante.

Universidad de Alicante. C/ Ramón y Cajal, 4 (Frente Parque Canalejas). Alicante

Tel. 600 948 210

Correo electrónico: info@decidet.org

Página Web: www.decidet.org

GAILES, Asociación de lesbianas, gays, transexuales y bisexuales de la Ribera Alta y Baja.

C/ Mayor Santa María 23, bajo. 46600 Alzira

Correo electrónico: gailles@felgt.org

Página Web: www.gailles.org

CIPS (CENTRO DE INFORMACIÓN Y PREVENCIÓN DEL SIDA)

TELÉFONO GRATUITO: **900 70 20 20.**

Valencia – Tel. 96 317 04 40. (Cita previa). C/ San Lázaro, s/n. (acceso por aparcamiento del Hospital Dr. Peset)

Castellón - Tel. 96 423 99 22. (Cita previa). Avda. del Mar, 12.

Alicante - Tel. 96 524 05 63. (Cita previa). Pl. de España, 6.