

# Guía de SSexo+ Seguro

Para Hombres que tienen  
Sexo con Hombres  
y viven con VIH.



**Colectivo de Lesbianas, Gays, Transexuales y Bisexuales de Madrid.**

[www.cogam.es](http://www.cogam.es)

Es conveniente, que los **Hombres que tienen Sexo con hombres (HSH)** que vivimos con **VIH** tengamos en cuenta que muchas **Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)** no cursan de la misma manera en nosotros que en las personas seronegativas por lo que tendríamos que tener especial cuidado en nuestras relaciones sexuales de no exponernos a ellas.

Un sistema inmunológico deteriorado hace que alguna de estas infecciones no evolucionen de igual manera que en el resto de la población, pudiendo los tratamientos requerir más dosis y más tiempo que en las persona VIH negativas. El deterioro de las mucosas por alguna ITS hace más fácil adquirir otras enfermedades así como la reinfección por el VIH, en ocasiones por cepas diferentes a la que ya poseemos.

En la importancia de ser conscientes de nuestra mayor vulnerabilidad radica la importancia de este folleto. Con él sólo queremos informarte sobre cómo proteger tu salud y la de aquellos con los que tienes relaciones sexuales.

Esperamos que en él encontréis respuestas a vuestras dudas.



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)**. El VIH destruye poco a poco las defensas del organismo hasta dejarlo indefenso ante infecciones y enfermedades que pueden producir incluso la muerte.

# ¿Cómo se transmite el VIH? prácticas de riesgo

El Virus de Inmunodeficiencia Humana se puede transmitir:

- Compartiendo **objetos punzantes o cortantes** que pueden haber estado en contacto con **sangre** infectada como agujas, jeringuillas, maquinillas de afeitarse, cuchillas, etc. Por eso, no los compartas o, si lo haces, desinfectalos antes con agua.
- Manteniendo **prácticas sexuales sin protección** que pueden poner en contacto **semen o sangre** infectados con tu torrente sanguíneo a través de heridas, irritaciones o lesiones a veces imperceptibles de tus **mucosas**.

La **penetración anal** sin preservativo es la práctica sexual de más riesgo para transmitir el VIH. Hay quien piensa que sólo el hombre que es penetrado se puede infectar. Sin embargo, el hombre que penetra también puede infectarse con el VIH.

La **mamada (felación)** es una práctica con muy poco riesgo, lo que es importante es que no se corran dentro de tu boca y no correrte tu en la boca de tu compañero , si esto llega ocurrir hay que procurar no tragarse el semen y enjuagarse la boca con abundante agua.

## ¿Cómo NO se transmite el VIH?

El VIH no puede atravesar la piel intacta, ni vivir fuera del cuerpo humano. **Tampoco se transmite por la saliva o la orina.**



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**. Entre las más comunes están la sífilis, la gonorrea, la infección por clamidias, las hepatitis A y B, el VIH, el herpes genital, los condilomas acuminados, etc.

Las ITS pueden causar malestar, dolor, dañar los órganos sexuales o **una infección grave del organismo**. Además tener una ITS aumenta el riesgo de transmisión del VIH. La mayoría de las ITS son curables; otras no, pero **todas tienen algún tipo de tratamiento** por lo que es importante que vayas a tu médic@ lo antes posible si sospechas que tienes una.

El haber tenido una de estas infecciones en el pasado no quiere decir que no la puedas volver a contraer ya que, excepto las hepatitis A y B, el resto de estas infecciones no crean inmunidad.

# ¿Cómo se transmiten las ITS?

En **la mayoría** de los casos, **se transmiten durante el coito y el sexo oral si no se usan métodos barrera**. Algunas, como la sífilis y la gonorrea, también se pueden transmitir por vía oral, incluso por el beso en la boca, si la infección se encuentra localizada en la boca o garganta.

Los herpes y las verrugas genitales se transmiten por contacto de las lesiones con la piel o con las mucosas.

La hepatitis A y otras infecciones intestinales se pueden transmitir por contacto fecal-oral, ya sea al realizar el beso negro o al ingerir heces o líquidos contaminados con éstas.

Respecto a la **Hepatitis C** hay datos que muestran que es más prevalente en las personas que vivimos con VIH/sida, esto parece ser porque esta se transmite por contacto sangre con sangre y en algunas prácticas de sexuales como el fist fucking esto es más fácil. También es fácil la transmisión compartiendo rulos de esnifar.

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

**Algunas ITS a veces no tienen síntomas**, de manera que puedes haberte infectado y 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.

# ¿Hay tratamiento para las ITS?

Muchas ITS, como **la sífilis, la gonorrea y la infección por clamidias**, si son tratadas a tiempo no revisten ninguna gravedad; para éstas **hay un tratamiento antibiótico muy efectivo**. El tratamiento de otras, como el VIH y el herpes, mejora la evolución de la enfermedad pero no la cura. Las verrugas genitales, provocadas por el Virus del Papiloma Humano (VPH) pueden eliminarse quirúrgicamente o por otras técnicas como criogenización o láser. **Para la hepatitis A y B existe vacuna**, si no estás vacunado o no estás seguro de estarlo, consulta a tu médico@.



**S**exo+  
eguro

Cuando hablamos de practicar **Sexo+Seguro** nos referimos a practicar sexo **reduciendo riesgos en la transmisión del VIH**, aunque también se reducen bastante los riesgos de transmisión de **otras ITS**.

**Usa siempre y adecuadamente condones y lubricantes hidrosolubles o de silicona en la penetración anal.**

Si practicas **sexo en grupo** es importante cambiar de condón con cada compañero, porque de lo contrario a través de los restos de sangre, heces o pus que arrastra el preservativo (a veces no perceptibles a simple vista) se podría transmitir el VIH o alguna ITS.

Si utilizas **consoladores o dildos** es mejor usar uno para cada persona; si los compartes ponles un condón y lubricante (hidrosoluble) cada vez que uno lo use o lávalos con agua y jabón.

**Penetrar con el puño (Fist-Fucking)** puede tener riesgo para ambos si quien introduce el puño tiene cortes en la piel. El riesgo se reduce utilizando guantes de látex y grandes cantidades de lubricante. Los lubricantes grasos, tipo Crisco, deterioran el látex, por lo que es conveniente tener varios guantes para poder ir cambiándolos. Si se

practica entre varias personas, **en cada penetración con el puño hay que usar unos guantes y un envase de lubricante nuevos**; si tienes un envase grande de lubricante, puedes distribuirlo en recipientes y usar un recipiente con cada compañero tirando el restante al finalizar. Es muy importante que, si penetras, tengas las **uñas bien cortadas y limadas**, para no romper el látex ni dañar la mucosa. No hay que llevar anillos ni pulseras. Realizar una penetración anal sin condón después de un fist-fucking es una práctica de riesgo muy alto. Hacerlo con condón, después de haber usado lubricantes solubles en grasas, también tiene bastante riesgo ya que facilitan la rotura del preservativo.

En **el contacto buco-anal (“comidas de culo” o “beso negro”)** si no hay sangre no hay riesgo de transmisión del VIH aunque si lo hay de otras infecciones; puedes usar métodos barrera como los cuadrantes de látex (se pueden hacer cortando un condón a lo largo) o el plástico de envolver alimentos.

En **la felación el uso del preservativo previene la transmisión del VIH y de otras ITS**. El riesgo de transmisión del VIH en esta práctica es bajo, no siéndolo tanto para otras infecciones como la sífilis y la gonorrea. Si practicas la felación sin preservativo procura no correrte ni que se te corran en la boca. Si eyaculan en tu boca, procura no tragarte el semen y enjuagarte con abundante agua.

Con **la orina**, si no contiene sangre, no hay riesgo de transmisión del VIH pero sí de la **Hepatitis B**. Si no estás vacunado puedes prevenir la transmisión de esta hepatitis evitando que te orinen en la boca o sobre heridas abiertas.

**Si usas alcohol y/o drogas** antes o durante las relaciones sexuales, tu percepción de los riesgos puede disminuir, dificultando la práctica del Sexo+Seguro.

# Recomendaciones.

Si tienes una ITS has de valorar qué prácticas sexuales tener, ya que pueden haber zonas u órganos dañados que no habría que exponer a roces o fricciones para evitar lesionarlos más. Puedes consultar en las Clínicas de Atención de ITS o a tu médic@ qué prácticas sexuales puedes realizar sin riesgos para ti ni para los demás.

Si tienes **múltiples compañeros** sexuales aunque practiques **sexo+seguro** es conveniente realizarte **chequeos médicos de ITS dos o tres veces al año**.

Si eres seropositivo y tienes múltiples compañeros sexuales, solicita a tu médic@ que te hagan **pruebas rutinarias de la sífilis** cuando pasas tus controles del VIH. **El desarrollo de la sífilis en personas seropositivas se puede acelerar debutando en la enfermedad con neurosífilis.**

También es conveniente hacerte un par de **pruebas** al año de la **hepatitis C y B** ya que cuando antes se detecta la infección mejores resultados dan los tratamientos.

Respecto a la infección por el **Virus del Papiloma Humano (VPH)** es convenientes que pidas a tu medico que te hagan **pruebas del virus y citologías**, ya que la prevalencia de esta infección es muy alta en las personas que vivimos con VIH.

Si **tu compañero sexual es seronegativo o no conoce su estado serológico** y se os ha roto un preservativo durante la **penetración consultad lo antes posible** con el equipo médico que trata a la persona seropositiva o en urgencias del hospital para valorar la posibilidad de hacer la **Profilaxis Post-Exposición**. Esta consiste en un tratamiento con varios fármacos antirretrovirales que pueden prevenir la infección por VIH tras una exposición al virus.

# Preservativos & Lubricantes

Los **preservativos de látex** impiden la transmisión del VIH y otras ITS. Antes de usarlos fíjate en **que no estén caducados**. No los lleves aplastados en la cartera, ni los dejes en la guantera del coche porque el calor y la humedad deterioran el látex. **Si eres alérgico al látex consulta en la farmacia**, existen preservativos de otros materiales, como el poliuretano.

Los **lubricantes facilitan la penetración**. 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).

Los lubricantes **solubles en grasa** (liposolubles), como la vaselina, parafina, cremas, lociones corporales, la mantequilla, o el **Crisco**, deterioran el látex haciendo más fácil que el condón se rompa.

Existen lubricantes con anestésicos, si los usas ten en cuenta que reducen la sensación de dolor y podemos no darnos cuenta que se está produciendo una lesión.

**Asesoría Médica.**

**Asesoría Psicológica.**

**Grupo de Autoapoyo para personas VIH+ “Entender en Positivo”.**

**Reparto de material preventivo y asesoramiento.**

**Prueba rápida del VIH.**

**Voluntariado de Asistencia para personas VIH+ “Nexus”.**



**Colectivo de Lesbianas, Gays, Transexuales y Bisexuales de Madrid.**

**C/de la Puebla, 9 28004 MADRID**

**Gay Inform/Línea Lesbos/Bi/Trans: 91 523 00 70 (L a V de 17 a 21h)**

**Otros Horarios: 91 522 45 17**

**[www.cogam.es](http://www.cogam.es)**