

iX8@ www.gayhealthnetwork.ie

Información en Español para Hombres que practican el Sexo con Hombres sobre un Sexo más Seguro,
la Prueba del VIH, Sífilis, ETS y PPE

JUEGA DE FORMA SEXY Y SEGURA

Información sobre el VIH y un Sexo más Seguro
para Hombres Gays y Bisexuales.



Publicado por Gay Health Network 2007



www.gayhealthnetwork.ie

HSE Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
Health Service Executive

A GHN translation project funded by Social Inclusion, HSE

Juega de forma Sexy

El sexo entre hombres ofrece una variedad ilimitada de placer con diferentes niveles de riesgo. Este folleto trata principalmente del VIH y de un sexo más seguro. Esperamos que te de algunas ideas para practicar el sexo que tu quieres de forma segura, independientemente de que seas seronegativo (VIH-) o seropositivo (VIH+).

¿Por qué debería el VIH ser todavía una preocupación para mí?

1 de cada 2 Hombres Gays y Bisexuales no se han hecho la prueba del VIH. Según estudios de salud gay llevados a cabo en Irlanda (Estadísticas Vitales y Vidas Reales), más del 40% de los hombres que mantienen relaciones sexuales con otros hombres no se han hecho la prueba del VIH. Esto significa que, a menos que tú o tu pareja sexual os hayáis hecho la prueba recientemente, no hay manera de saber realmente si alguno de los dos es seronegativo (VIH-) o seropositivo (VIH+).

Juega de forma Segura

El VIH es una enfermedad seria, crónica y a largo plazo que afecta enormemente tu vida desde un punto de vista médico, emocional y, sin duda, social y que puede desembocar en Sida. No hay cura para el VIH o el Sida. La mejor manera de prevenir el contagio es practicar el sexo de forma más segura y no compartir el material utilizado en el consumo de drogas. Sin embargo, somos muchos los que hemos corrido riesgos, cometido errores o asumido que ni nosotros ni nuestra pareja éramos seropositivo (VIH+). La única manera fiable de saber si eres seropositivo es hacerte la prueba del VIH. Lee el folleto de GHN titulado '¿Estás en la Onda?' para más información acerca de la prueba del VIH.

¿Qué es el VIH?

VIH significa Virus de Inmunodeficiencia Humana, una enfermedad que si no se trata puede afectar seriamente la salud y puede conducir al Sida. Cuando el VIH penetra en el torrente sanguíneo, comienza a atacar el sistema inmunológico. El sistema inmunológico se queda tan dañado que ya no puede luchar contra las enfermedades o cánceres. El Sida (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) es el término que se usa para describir estos síntomas o cánceres inusuales en personas seropositivas (VIH+). El VIH no es el Sida.

¿Cómo se contagia el VIH?

El VIH se transmite por la sangre, el semen (esperma, corrida, o líquido preseminal), los flujos vaginales o la leche materna. Padecer alguna otra enfermedad de transmisión sexual (ETS) puede aumentar el riesgo de contagio del VIH. En Irlanda, las dos causas más comunes del contagio del VIH son mantener relaciones sexuales sin protección (sexo sin condón) y compartir agujas y jeringas.

3 cosas tienen que ocurrir para que haya contagio del VIH:

- 1) Que haya una persona seropositiva (VIH+) y
- 2) Que el VIH salga del cuerpo de esa persona (por medio de la sangre, semen (esperma, corrida, o líquido preseminal), flujos vaginales o la leche materna) y
- 3) El VIH tiene que poder penetrar en el torrente sanguíneo de otra persona.

¿Qué tipo de prácticas sexuales?

Sexo Anal

Si se mantienen relaciones sexuales y uno de los dos es seropositivo (VIH+), el virus se puede contagiar al follar o cuando te follan sin condón o si el condón utilizado se rompe o se desliza.

El VIH se puede transmitir fácilmente a través de las paredes interiores del ano o a través de la punta del pene hacia el torrente sanguíneo. El uso de condones junto con lubricantes de base acuosa (como por ejemplo Wet Stuff, Liquid Silk, Pasante, TLC o KY) al follar es la única manera de reducir el riesgo de transmisión del VIH.

Sexo Oral

Un número muy reducido de hombres se contagia del VIH por medio del sexo oral (mamada). El riesgo que hay en la práctica del sexo oral no es tan alto como el riesgo que existe en el sexo anal sin protección (follar sin condón), pero aún así existe. El VIH se contagia cuando una persona seropositiva (VIH+) se corre en la boca de otra persona. Padecer heridas, úlceras o encías sangrantes o cualquier enfermedad de transmisión sexual (particularmente Sífilis) puede aumentar el riesgo de infección del VIH. Nunca te cepilles los dientes antes de practicar sexo oral ya que puede causar pequeños cortes en las encías.

El 'beso negro' o rimming (poner la boca en el ano) o chupar el culo supone un riesgo de contagio sólo si hay sangre.

Uso de juguetes sexuales

Compartir juguetes sexuales como vibradores o consoladores pueden facilitar la propagación del VIH. Si compartes juguetes sexuales, ponles un condón antes de usarlos o cambia el condón si el anterior lo ha usado otra persona. Lava muy bien el juguete sexual después de usarlo.

Contacto con la sangre

Las heridas, cortes abiertos o la sangre pueden actuar de vehículo de transmisión del VIH. Compartir cuchillas, agujas o jeringuillas, material de perforación corporal (piercing) o utilizar las manos o los puños sin guantes puede suponer un riesgo. No te puedes contagiar del VIH al donar sangre. En Irlanda, no existe ningún riesgo en las transfusiones de sangre ya que toda la sangre que se dona está sometida a revisión del VIH.

Sexo Duro, Fetichismo, Sadomasoquismo

Sea cual sea tu actividad sexual, puedes practicarla de forma segura. El 'beso negro' o rimming, prácticas que impliquen orina y excrementos, azotes, juguetes sexuales, fustigaciones con látigo, caricias o golpes suaves, afeitado, ataduras, penetración con el puño o con la mano (fisting), dolor y placer sólo acarrear riesgos de contagio del VIH si hay sangre y si las manos o los materiales utilizados se comparten.

Sexo con Mujeres

Algunos hombres gays y bisexuales también practican el sexo con mujeres. Al practicar el sexo vaginal o anal, utiliza un condón y lubricantes de base acuosa. Es posible contagiarse del VIH a través del semen (corrida), flujos vaginales (zumos, corridas) o sangre. Los condones también protegen de otras enfermedades de transmisión sexual (ETS) y del embarazo. Follar entre las piernas, muy cerca de la vagina sin condón puede también causar un embarazo. El sexo oral (chupar el coño) puede suponer un riesgo de contagio del VIH si hay sangre.

Hombres Seropositivos (VIH+) y el Sexo

Hoy en día hay muchas personas seropositivas (VIH+) que tienen una vida plena y sana, incluyendo una vida sexual activa. Hay ciertas cuestiones que los hombres seropositivos (VIH+) deben tener en cuenta con relación a otras ETS y con otros posibles contactos con el VIH. El sexo sin protección entre hombres seropositivos (VIH+) y otra persona también seropositiva (VIH+) podría causar un nuevo contagio de otras variedades del VIH que pueden resultar muy difíciles de tratar. Esto puede causar problemas para las

opciones de tratamiento disponibles en la actualidad y en el futuro.

Un sexo más seguro puede prevenir el contagio del VIH

¿Cuáles son los riesgos de contagio del VIH al practicar sexo?

Es bastante difícil que el VIH se contagie al practicar el sexo, pero el riesgo depende de lo que hagas. Aquí tienes algunos ejemplos de las prácticas sexuales de bajo y alto riesgo:

Sin riesgo de contagio del VIH

Masajes, masturbación, abrazos, tirar de los pezones, azotes, fantasías, ver vídeos o grabarse el uno al otro, luchas, sexo telefónico, sexo por Internet, porno, follar entre las piernas (corriéndose lejos del culo), lecturas, correrse encima de la barriga, en la espalda o en la cara del otro, el uso de juguetes, consoladores, vibradores y dedos (sin compartir), conversaciones calientes, abofetear la cara con la polla, friccionar un cuerpo contra el otro, que te chupen, orinar encima del otro, shopping, cruising, chupar los huevos y alrededor de la polla y entre el ojo del culo y los huevos, el uso de nata, gelatina, crema, miel o cubitos de hielo – la imaginación y la fantasías no tienen límite.

Poco o nada de riesgo de contagio del VIH

El sexo anal o vaginal utilizando un condón y lubricante, siempre y cuando el condón se utilice correctamente, supone un riesgo mínimo. (Ver sección del uso del condón)

Bajo riesgo de contagio del VIH

Chupar una polla si se corren (esperma) en la boca.

Alto riesgo de contagio del VIH

Follar (de forma anal o vaginal) sin protección, compartir material de inyección (agujas y jeringas), cuchillas, agujas o material de perforación corporal (piercing).

Alcohol y drogas

Todos sabemos que el alcohol y las drogas (fármacos con receta incluidos) pueden afectar al placer y a la capacidad de raciocinio. El sexo, las drogas y el alcohol pueden dificultar la capacidad de considerar los riesgos que estás corriendo. Intenta ser consciente de tus límites y del derecho a decir no. Planifica de antemano – procura llevar siempre condones y lubricante.

Si tienes algún problema o inquietud sobre el uso que haces de las drogas y el alcohol, ponte en contacto con un asistente sanitario o con una línea telefónica de ayuda con las drogas y con el VIH.

Habla del tema

Hablar del tema te puede ayudar a conseguir el tipo de sexo que deseas. Hablar del sexo y de un sexo más seguro puede ayudarte pero no siempre es fácil. A menudo puede parecer difícil y embarazoso. Esto puede plantear varias cuestiones que resulten incómodas a la hora de hablar de ellas. Cuanto más hables de sexo, más fácil se vuelve el poder hablar sobre el tipo de sexo que realmente quieres. Te damos algunos consejos que pueden servirte de ayuda.

Conócete a ti mismo. Piensa en lo que quieres y en lo que te gusta.

No tengas miedo a decir 'Sí' o 'No', de acuerdo con lo que te parezca adecuado.

Toma las riendas. Negocia y ponte de acuerdo para practicar un sexo más seguro.

El sexo satisfactorio no depende de que tú o la otra persona seáis unos amantes expertos. Depende de que dos personas exploren y disfruten del sexo que practican.

Recuerda que hablar de sexo puede ser divertido y útil. Por ejemplo, gemir y gritar puede demostrar placer, ponerse rígido o en tensión y apartarse demuestra incomodidad. Déjate guiar por el lenguaje corporal de la otra persona. Dile lo que te gusta y sé claro sobre lo que no te excita. Cosas como 'Yo opto por el sexo seguro', 'Tengo condones y lubricante', 'Nunca follo sin condón', 'Estoy caliente/cachondo'.

O, a veces, tendrás que decir 'He cambiado de opinión'.

No pasa nada por rechazar a alguien y decir 'No'.

A veces es necesario decir 'No' (verbal y no verbalmente) y a lo mejor hace falta repetirlo. El 'No' más claro es salir del lugar o de la situación en la que te encuentras.

No pasa nada si cambias de opinión. Si no te apetece o no te parece adecuado, no lo hagas. Sentir vergüenza o incomodidad en el momento es mejor que arrepentirse luego de lo que hiciste. Tienes todo el derecho a cambiar de opinión, sin importar hasta dónde has llegado o no has llegado.

Sé claro. Si realmente no te interesa algo, no lo hagas porque sí. Da igual quién sea la otra persona o que estés muy cachondo. Recuerda tus límites.

El uso del condón

El condón es la mejor manera de frenar el contagio del VIH cuando folles. Procura utilizar siempre condones de buena calidad, que tengan el símbolo CE, y asegúrate de que no están caducados. Independientemente de que se trate de sexo anal o vaginal, es importante usar un condón.

También necesitarás abundante cantidad de lubricante de base acuosa, como Wet Stuff, Liquid Silk, Pasante Lube, TLC o KY). Los lubricantes a base de aceites como la Vaselina pueden dañar los condones de látex y no se deben utilizar.

Indicaciones para el uso del condón

1. Abre el envoltorio cuidadosamente para que no se rasgue el condón.
2. Sujeta el condón por la punta, haciendo salir el aire y que haya espacio para la corrida.
3. Desenrolla el condón por la polla cuando esté dura.
4. Pon mucho lubricante de base acuosa en el condón cuando esté ya puesto en la polla y también en el culo.
5. Mientras estés follando, asegúrate de que el condón está en su sitio y no se ha deslizado.
6. Si sigues follando durante más de 20 minutos seguidos, aumenta el riesgo de que el condón se rompa, por lo que es importante cambiarlo.
7. Al sacarla, sujeta la parte de arriba del condón para que no se deslice.

Cuando te masturbes, utiliza un condón. Te ayudará a acostumbrarte a ponértelos. (El uso repetido de un mismo condón aumenta el riesgo de rotura).

Atención: Existen condones para hombres en el mercado que no son de látex (poliuretano), y son similares a los condones femeninos. Si se usan adecuadamente, protegen igual y se pueden utilizar junto con lubricantes a base de aceites.

¿Qué pasa si he corrido algún riesgo?

Puede ser que hayas practicado el sexo anal sin protección en un momento determinado de tu vida y esto puede causar mucha preocupación y estrés. Hay muchas razones por las que esto puede haber ocurrido. Para reducir las posibilidades de que vuelva a ocurrir, piensa por qué practicaste el sexo anal sin condón:

- ¿No te atreviste a decir que sólo querías sexo seguro?
- ¿No te atreviste a pedirle que utilizase un condón?
- ¿Asumiste que la otra persona era seronegativa (VIH-) o seropositiva (VIH+)?
- ¿Querías saber lo que se sentía o te dio igual que hubiese riesgo de contagio?
- ¿Te dio vergüenza ponerte un condón?
- ¿Nunca antes te habías puesto un condón?
- ¿Estabas bajo los efectos del alcohol o drogas?
- ¿El condón se rompió o se deslizó?

¿Qué debo hacer?

Si practicaste el sexo sin condón, intenta que no cunda el pánico. Si bien es cierto que te has expuesto al riesgo de contagio del VIH, no deberías asumir que automáticamente has contraído el virus. Háblalo con un consejero que tengas a tu alcance, un amigo o un asistente sanitario o llama a una línea telefónica de ayuda gay y del VIH. Considera el hacerte la prueba del VIH. Recuerda que el VIH puede tardar hasta tres meses en aparecer en un análisis de sangre. Este período se conoce como el 'período ventana' o de seroconversión. Para más información acerca de la prueba, lee el folleto GHN ¿Estás en la Onda?.

PPE

Existe un nuevo tratamiento de urgencia para la exposición al contagio del VIH que se llama Profilaxis Post Exposición (PPE). La PPE es un ciclo de cuatro semanas de fármacos anti-VIH que pueden frenar el contagio del VIH si se comienza justo después de la exposición al contagio del VIH. Si crees que has podido estar en contacto con el VIH, por ejemplo al mantener relaciones sexuales sin protección, o si se ha roto el condón o después de un episodio de riesgo con inyección de drogas, entonces valdría la pena que te sometieras al tratamiento del PPE. No obstante, no hay garantías de que funcione. Además, el médico tendrá que evaluarte. Para que sea más eficaz, la PPE se debería empezar a tomar unas horas después de la exposición al contagio y no después de 72 horas. En Irlanda, la PPE está disponible en varias clínicas ETS/MGU y en la sala de urgencias de los hospitales. Lee el folleto de GHN titulado PPE y Tú.

Follar sin condón

Si tienes una relación, puede que tú o tu pareja queráis dejar de usar condones. Es importante reflexionar sobre esto antes de seguir adelante. Algunas personas que tienen una relación han acabado contagiándose del VIH al dejar de utilizar condones. Estar 'enamorado' o asumir que 'él no tiene el VIH' o si tú o él os habéis hecho la prueba durante el 'período ventana' son algunas de las razones por las que mucha gente que está en una relación deja de utilizar condones. Si tienes una relación y estás pensando en dejar de usar condones, es importante que hables primero sobre el tipo de relación que quieres y que os hagáis la prueba juntos. Piensa en las consecuencias si uno de los dos diera VIH+. Recuerda el 'período ventana' de 3 meses y después de tener los resultados vuelve a hablar del tema antes de tomar la decisión definitiva de dejar de usar condones.

El amor no protege del VIH. Los condones sí.

La mayoría de las prácticas sexuales más seguras que se enumeran en este folleto se refieren a la transmisión del VIH. Es importante que recuerdes que lo que pueda ser más seguro a la hora de protegerte del VIH no tiene porqué serlo para protegerte de otras ETS, en las que se incluyen la Hepatitis A o B o C. Lee el folleto de GHN titulado Los Virus del Amor para más información.

En GHN estamos encantados de poder fomentar un sexo más seguro. Si quieres saber más sobre algún aspecto relacionado con un sexo más seguro o con tu salud sexual, ponte en contacto con cualquiera de los servicios que aparecen en la lista o entra en la web – después de todo, un sexo más seguro no tiene límites.