

SEXPERTERNA



**SEXO
SEGURO**

DISFRUTA DEL MOMENTO

El sexo está lleno de sensaciones agradables, como por ejemplo el deseo y la excitación, y no importa cómo o con quién o quiénes decidamos mantener relaciones sexuales. El sexo debe ser una experiencia amena y fantástica. Cada uno debe decidir personalmente si quiere mantener relaciones sexuales y, en tal caso, qué le gusta y qué quiere probar. ¿Qué es tener buen sexo para ti?

Practicar sexo seguro significa minimizar el riesgo del contagio del VIH y de otras

infecciones de transmisión sexual. Realizarlo es más fácil si estás preparado y has reflexionado sobre cómo quieres cuidarte a ti mismo y a las personas con las que mantengas relaciones sexuales. De este modo se puede estar más tranquilo y es posible concentrarse en las sensaciones agradables y positivas. En este folleto encontrarás algunos consejos al respecto.

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Independientemente de con quién decidas acostarte, existen diferentes infecciones que se pueden transmitir al mantener relaciones sexuales, por ejemplo: la clamidia, la gonorrea y la sífilis. La mayoría de estas infecciones se transmiten fácilmente por la boca, como en el caso de una felación (sexo oral a un hombre), a través del ano,





el pene, la vagina y, a veces, también por los dedos. El condón es una protección fácil de utilizar en la mayoría de los casos al momento de tener sexo. Incluso puedes utilizar el condón también durante el sexo oral, si deseas reducir el riesgo de contagio. Sin embargo, algunas infecciones de transmisión sexual, como la sífilis y el condiloma, se pueden transmitir aun si se utiliza el condón.

Muchas infecciones de transmisión sexual son relativamente fáciles de tratar si se detectan a tiempo. Algunas de las más comunes no suelen presentar síntomas, pero aun así pueden contagiarse a otras personas. Por eso muchas veces no te darás cuenta de si tienes una infección de transmisión sexual. Las infecciones de transmisión sexual no tratadas aumentan también el riesgo de transmisión del VIH.

Haciéndote la prueba regularmente podrás controlar mejor tu salud. ¿Qué se adapta mejor a ti, cada seis meses o cada doce?

VIH

El virus VIH debilita el sistema inmunitario del cuerpo, lo que aumenta el riesgo a desarrollar infecciones que el sistema inmunitario normalmente sería capaz de combatir. Con el tiempo, el VIH que no se trata acaba derivando en el sida.

En Suecia, actualmente el VIH se considera una infección crónica. No existe de momento ninguna vacuna y el VIH no se cura. Sin embargo, existen tratamientos eficaces que permiten vivir con el VIH.

El virus VIH puede encontrarse en la sangre y el semen, y se transmite en caso

de practicar sexo anal, sexo vaginal o sexo oral sin protección. El condón es una buena protección contra la transmisión del VIH tanto si penetras tú como si te penetran.

Aproximadamente la mitad de las personas que contraen el VIH desarrollan lo que se conoce como infección primaria. La infección primaria suele aparecer de una a cuatro semanas después de la exposición al VIH y es similar a la gripe. Los síntomas más comunes son: fiebre, ganglios linfáticos inflamados, dolor muscular o articular, erupción cutánea, náuseas y dolor de garganta. Durante esta fase, los niveles de virus en el cuerpo son muy altos y el riesgo de transmisión es alto, mientras que la persona probablemente aún no es consciente de que ha contraído el VIH.





Si sueles tener relaciones sexuales anales o vaginales sin condón, es recomendable que te hagas la prueba del VIH regularmente. Si sospechas que tienes una infección primaria, es recomendable que te hagas la prueba lo antes posible. El recibir el diagnóstico de forma temprana facilita comenzar a recibir tratamiento lo antes posible, lo cual no sólo trae beneficios para tu salud, sino también elimina el riesgo de transmisión del VIH. El tratamiento hace que la carga viral baje a niveles indetectables. Hay estudios que han demostrado que, con la carga viral indetectable, no existe riesgo alguno de transmitir el VIH a otros.

CONDÓN Y LUBRICANTE

Utilizar condón es una forma eficaz de disminuir el riesgo de transmisión del VIH y las infecciones de transmisión sexual. Así,

el condón te da la libertad para disfrutar del sexo con quien quieras, independientemente de que vivas o no con el VIH.

Es posible que a veces decidas no utilizar condón por diferentes motivos. No obstante, el condón es una buena forma de mostrar que uno sabe cuidarse y se preocupa por las personas con las que mantiene relaciones sexuales. ¿Según tu punto de vista, cuáles son las ventajas de utilizar condón?

USO CORRECTO DEL CONDÓN

Cuando te coloques el condón, sujeta la parte superior entre los dedos y aprieta para que nada de aire quede dentro del condón. Desenrolla el condón por completo. Si es más largo que el pene y el condón se arruga un poco, no te preocupes, no hay





problema. A veces puede ser agradable ponerse una gota de lubricante en el glande antes de colocar el condón.

CONSEJOS

- Hay condones de diferentes tamaños, formas, sabores y materiales. Prueba condones de distintos tipos para saber cuál es el más agradable y adecuado para ti y para las personas con las que mantienes relaciones sexuales.
- Es más fácil utilizar el condón cuando se tiene práctica. ¡Practica tú solo primero!
- Para que el sexo anal sea más agradable es esencial utilizar un lubricante. Pero también puede utilizarse en otras

formas de tener sexo. Los lubricantes de silicona sirven bastante bien como aceites para masaje. Fíjate que sean sólo lubricantes con base de agua o silicona al momento de combinar con un condón.

- Los condones no sirven sólo para el pene, sino que también pueden ponerse en muchos juguetes sexuales. Recuerda cambiar el condón si varias personas son penetradas con el mismo pene o consolador.
- ¿Dónde crees que tendrás relaciones sexuales la próxima vez? Ten siempre a la mano condones y lubricante: ¿Tal vez junto a la cama, en el cajón de la cocina o en el bolso del gimnasio?





¿RELACIÓN ENTRE DOS O MÁS?

Las relaciones pueden adoptar formas muy diversas: puede haber relaciones monógamas (entre dos) o más, o bien se puede tener una visión más abierta del sexo y las relaciones. Algunas personas deciden seguir utilizando el condón durante la relación, mientras que otras deciden hacerse juntas la prueba del VIH y de infecciones de transmisión sexual y, después, deciden si van a seguir utilizando condón o no en la relación.

A veces las relaciones no funcionan como uno esperaba. Mantener relaciones sexuales con una persona diferente a la pareja o parejas, o romper las reglas establecidas, puede significar que se exponga a la pareja al riesgo de contraer una infección de transmisión sexual. Por eso es importante

acordar las reglas que se van a aplicar dentro y fuera de la relación. Atreverse a hablar de posibles aventuras es una buena forma de mostrar consideración hacia la otra persona. Anímate a hacer un contrato sobre las condiciones de las relaciones sexuales contigo mismo o con tu pareja o parejas.

PREP

Quizás a veces uses condón, tal vez raras veces o ni siquiera uses. Tal vez quieres disminuir el riesgo de contraer VIH, pero por alguna razón no siempre el condón es para ti. Y no es porque no te importe el riesgo de contagio, sino que simplemente es así. Entonces puede que la PrEP (siglas en inglés para la profilaxis (prevenir o proteger) preexposición) sea para ti. Elegir la PrEP significa que debes tomar medicamento para reducir el riesgo de contagiarte por

VIH. Dicho medicamento se conoce como Truvada, pero también existen genéricos con el mismo compuesto bajo distintos nombres.

Puntos a tener en cuenta:

- Para elegir PrEP debes estar completamente seguro de no portar el VIH.
- La protección es alta, pero no al 100%
- Olvidar tomar las tabletas es igual a menos efectividad de protección.
- PrEP no protege contra la clamidia, gonorrea o sífilis.
- PrEP puede causar efectos secundarios.





- Asegúrate de tener un buen seguimiento/control para estar seguro de que no ha contraído el VIH, que los valores de sus riñones son correctos y se siente bien en el acto sexual.

La PrEP es aceptada en Suecia y se incluye en la lista de protección de altos costos (högkostnadsskydd). Esto significa que tu como paciente no pagas más de 2 200 coronas por año por todos tus pagos de receta en medicamentos.

En ocasiones es fácil olvidar tomar el medicamento. Aquí algunos consejos para que eso no suceda:

- Tener un recordatorio en el celular todos los días. Ya sea a través de la alarma propia del celular o alguna aplicación (app) para medicinas.

- Tener tabletas en la bolsa o en un pastillero enganchado a tus llaves.
- Tener pastillas a la vista en casa, tal vez junto al cepillo de dientes o junto la cafetera.

PRUEBAS/ANÁLISIS

Hacerse regularmente la prueba para detectar el VIH o infecciones de transmisión sexual puede ser una seguridad tanto para ti como para las personas con las que mantienes relaciones sexuales. Además, realizarla permite disminuir la inquietud y recibir tratamiento rápidamente en caso de infecciones. ¿Con qué frecuencia te haces la prueba, cada seis meses o cada doce?



PUNTOS A TENER EN CUENTA A LA HORA DE HACERSE LA PRUEBA

- Tienes derecho a hacerte la prueba y a recibir el tratamiento para el VIH y la mayoría de las infecciones de transmisión sexual de forma gratuita.
- Tienes derecho a hacerte la prueba y a recibir el tratamiento para el VIH y la mayoría de las infecciones de transmisión sexual de forma gratuita.
- Es importante explicar cómo se han tenido las relaciones sexuales antes de hacerse la prueba, ya que se pueden tener infecciones de transmisión sexual en la garganta, en el pene, en la vagina y/o en el ano.

- Las pruebas no tienen validez indefinida. Haciéndote la prueba regularmente podrás controlar mejor tu salud.
- Si quieres hacerte la prueba del VIH, es importante recordar que puede tardar dos meses desde que se han mantenido relaciones sexuales desprotegidos hasta que la prueba muestre si se ha transmitido el VIH o no.
- Siempre tienes derecho a mantener el anonimato cuando te haces la prueba del VIH.

Puedes hacerte la prueba en un centro médico o en una consulta de enfermedades venéreas. Los jóvenes pueden hacerse la prueba en un centro de asesoramiento (o consulta) para jóvenes (en sueco: ungdoms-

msmottagning). También existen centros dirigidos especialmente a los hombres jóvenes que mantienen relaciones sexuales con otros hombres jóvenes.

ALGUNOS CONSEJOS BÁSICOS RELACIONADOS AL VIH

- Utiliza siempre condón y lubricante para practicar sexo anal. Déjate el condón puesto todo el rato mientras mantienes relaciones sexuales.
- Evita el semen en la boca. Para disminuir el riesgo aún más, puedes utilizar un condón también para hacer una felación (sexo oral a un hombre).

INFORMACIÓN Y CONTACTO

Páginas web

Salud sexual para hombres que mantienen relaciones sexuales con otros hombres:
es.sexperterna.org

Centros médicos dirigidos especialmente a hombres que mantienen relaciones sexuales con otros hombres:

Venhälsan Södersjukhuset

Estocolmo: 08-616 25 00

Gayhälsan Sahlgrenska

Gotemburgo: 031-342 34 42

Centrum för sexuell hälsa

Malmö: 040-33 17 47

*Revisado por Venhälsan de Estocolmo.
Tercera edición en español: 2019.*

Practicar sexo seguro significa reducir el riesgo de contagio del VIH y te permite concentrarte en las sensaciones agradables y positivas. Practicar sexo seguro puede consistir, por ejemplo, en utilizar condón cuando se practica sexo anal y en evitar el semen en la boca. Piensa sobre cómo actúas tú mismo antes, durante y después de haber mantenido relaciones sexuales con alguien. ¿Qué puedes hacer para practicar sexo seguro?

Sexperterna

SEXPERTERNA

“Sexperterna” respondemos a todas tus preguntas sobre el sexo y temas relacionados. Nos encontrarás en qruiser.com, Facebook e Instagram. Si estamos conectados, te responderemos en 30 minutos, en sueco o inglés. Para servicio en español, dirígete a es.sexperterna.org, donde encontrarás nuestro buzón de preguntas en español.