

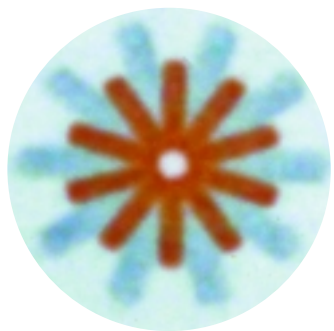
Esta guía está pensada para ti, y creemos que es necesaria puesto que no existe suficiente información para lesbianas sobre las enfermedades de transmisión sexual (ETS). Aquí pretendemos ofrecerte algunos conocimientos sobre estas enfermedades y, ante todo, sobre cómo puedes practicar sexo más seguro.

Los estudios sobre las enfermedades de transmisión sexual entre mujeres son pocos y limitados, pero coinciden en que este tipo de enfermedades aparecen con menos frecuencia en mujeres lesbianas.



Es importante que conozcas y asumas cuáles son las prácticas de riesgo entre mujeres y las enfermedades de transmisión sexual que pueden afectarte. Las páginas que siguen a continuación pretenden orientarte y asesorarte en todo aquello relacionado con el sexo entre mujeres.

Date un tiempo para leerlo y después... ¡Disfrútalo!

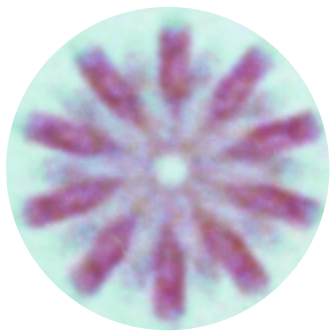


CANDIDIASIS

Está causada por un hongo (*Cándida Albicans*) que puede encontrarse en la vagina. Cuando crece en exceso es cuando se convierte en un problema.

Los **síntomas** son malestar y picor en la vagina, con presencia en algunos casos de un flujo blanquecino y cremoso o acuoso.

El **tratamiento** de la candidiasis es mediante fármacos antifúngicos (anti-hongos) que se presentan en forma de cremas y/o óvulos que han de aplicarse de 1 a 5 días. Las recaídas son frecuentes. Como medida preventiva es importante evitar la humedad, el sudor y la irritación en la vagina.



CONDILOMA

(Verrugas genitales).

Está causado por un virus (*Papiloma de Virus Humano*) que origina unas

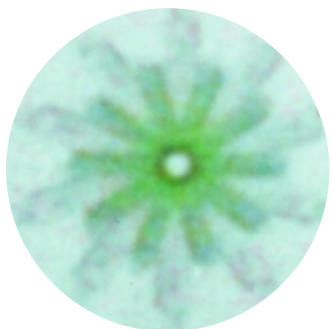
verrugas de color rosa o del color de la piel. Las hay de dos clases: unas pueden ser protuberantes, puntiagudas o redondeadas, y crecen en forma de racimo de coliflor que una misma puede detectarse; otras son pequeñas, planas e imposibles de descubrir a simple vista. Estas verrugas aparecen en los labios o el interior de la vagina, en el recto o en el cuello uterino, 3 u 8 semanas después de haberse producido la infección.

Los **síntomas** en la fase de formación son picores y escozor, que además pueden producir pequeñas hemorragias, irritación en los labios vaginales y la piel de la zona infectada puede agrietarse.

Un examen ginecológico es básico para detectar la infección. El **tratamiento** para eliminar estas verrugas puede hacerse por electrocauterización (quemándolas), congelándolas, extirpándolas o aplicándoles una pomada o líquido específico. Con este último tratamiento, las aplicaciones deben repetirse durante semanas.

En mujeres VIH+ es más frecuente que aparezcan condilomas en el cuello uterino y la infección puede ser

más grave, por lo que en este caso es muy importante realizarse una citología cada 3 o 6 meses.

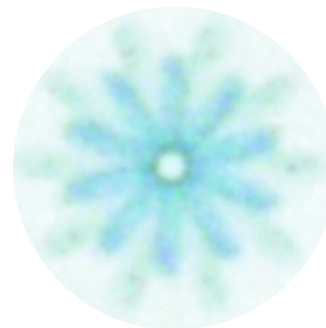


GONORREA

Esta enfermedad infecciosa está causada por una bacteria (*Neisseria gonorrhoeae*) que afecta al cuello del útero, al recto, a la faringe y a los ojos. Tiene un período de incubación de 2 a 14 días.

Los **síntomas** no siempre aparecen (puedes tenerla sin notarlo) y si lo hacen no son iguales en todos los tipos de gonorrea. Sus manifestaciones más habituales son una mayor frecuencia y sensación de malestar al orinar. La **gonorrea rectal** generalmente no presenta síntomas; en algunos casos puede producir malestar anal y supuración rectal, que a veces se detecta en las heces. En el caso de la **faringitis gonocócica**, sólo a veces produce dolor de garganta y molestias al tragar.

Como los síntomas básicos son comunes a otras infecciones, lo más aconsejable es acudir a tu médic@. La gonorrea **se trata** con antibióticos.



HEPATITIS

Es un proceso inflamatorio del hígado provocado por un virus (A, B, C, Delta, E...) y empeora con el alcohol, los fármacos y otras causas menos comunes.

La gravedad de la hepatitis depende de la respuesta del sistema inmunológico (sistema de defensas del organismo) de cada persona, pudiendo tener una amplia gama de **síntomas**. En un caso de hepatitis aguda, el desarrollo de la enfermedad empieza de modo brusco, con malestar general, náuseas, vómitos, pérdida de apetito y, a menudo, fiebre. Puede haber también erupciones cutáneas y dolores articulares, sobre todo en la hepatitis B. A los 3-10 días aparece orina oscura y después ictericia

(una coloración amarillenta de la piel y de las mucosas). Estos síntomas van desapareciendo progresivamente, aunque la ictericia continúa. Después de 2-4 semanas se está ya en la fase de recuperación y disminuye poco a poco la intensidad de la ictericia.

Normalmente, la hepatitis se resuelve de modo espontáneo al cabo de 4-8 semanas desde su comienzo. Es necesario guardar reposo, pero en la mayoría de los casos no es preciso tratamiento.

Hepatitis B

Es debida al virus B (VHB). Éste se encuentra en la sangre, el semen y las secreciones vaginales en concentración suficiente como para producir la infección. Se trata esencialmente de una enfermedad de transmisión sexual, cuyo periodo de incubación es de 6 a 25 semanas.

Hay que tener en cuenta que en el 5-10% de las infecciones por el virus B hay una progresión a la

cronicidad (se considera crónica toda hepatitis que dura más de seis meses).

La **hepatitis crónica** puede manifestarse de tres maneras distintas:

- La hepatitis es persistente pero leve.
- La hepatitis es activa y se cronifica.
- La persona es portadora del virus de forma crónica pero no hay síntomas de hepatitis.

Una vez que se contrae la hepatitis, ésta se puede transmitir cuando se encuentra en activo (fase aguda) o cuando se trata de una hepatitis crónica en cualquiera de sus manifestaciones. No existirá riesgo de volver a contagiarse, porque el cuerpo queda inmunizado.

En el **tratamiento** de la hepatitis B crónica se utilizan, en algunos casos, inyecciones de Interferón ®. Existe una vacuna contra la Hepatitis B, cuya eficacia y tolerancia ha sido ampliamente comprobada. Si no estás vacunada, puedes hablar de ello con tu médic@.

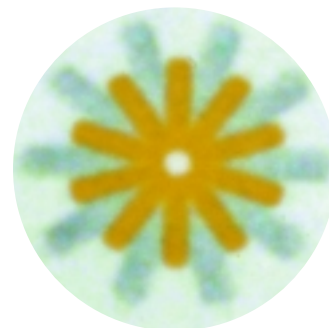
Hepatitis A

Está causada por el virus A (VHA). Se transmite sobre todo por contacto fecal-oral (alimentos, agua contaminada y/o contactos sexuales orales-anales).

Hepatitis C

Es debida al virus C (VHC) y se transmite por la sangre. La transmisión por vía sexual es rara pero posible. La hepatitis C es la que tiene mayor tendencia a cronificarse (hasta el 50%). Aunque lo más común es que la hepatitis crónica resultante siga un curso benigno y a menudo asintomático, un porcentaje próximo al 20% de las personas con VHC acaban desarrollando cirrosis. No existe una vacuna para este tipo de Hepatitis.

El **tratamiento** puede consistir en inyecciones de Interferón ® en el caso de la hepatitis crónica.



HERPES

Es una infección de la piel producida por el virus del **Herpes Simple** (VSH). Existen dos tipos de virus: el **tipo 1**, que suele producir más frecuentemente herpes labial, y el **tipo 2**, que suele ser genital.

Muchas personas han estado expuestas al virus del herpes simple, con la aparición de heridas alrededor de la boca, que es su manifestación más común. El virus tipo 2 produce en la zona genital un herpes que se manifiesta como una ampolla única y dolorosa o como un racimo de ellas en la vagina, labios mayores y menores, o alrededor del ano y/o en los pezones.

El herpes tiende a reaparecer, ya que el virus que lo produce no se elimina del cuerpo y puede reactivarse y volver a infectar la piel. La primera vez que aparece es más doloroso y las lesiones (heridas) son más prolongadas y diseminadas que en los posibles brotes posteriores.

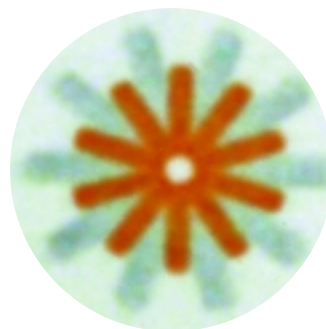
Los **síntomas** comienzan con escozor y una pequeña mancha, apareciendo después grupos de ampollas dolorosas que se abren; a veces van acompañadas de úlceras. Además del dolor hay malestar general y puede dar fiebre. Las ampollas suelen cubrirse de una costra y al cabo de 7-10 días se curan.

En las personas con el sistema inmunitario (sistema de defensas del organismo) débil por infección del VIH o por otras causas, las lesiones pueden durar semanas o incluso más tiempo.

La infección puede producirse por contacto con las heridas causadas por el herpes, tanto en la boca como en los genitales. El **tratamiento** habitual es mediante un antivírico denominado Aciclovir.

Otro tipo de herpes es el **Herpes Zoster**. Está causado por el virus de la varicela-zoster, el mismo que provoca la varicela. Este virus (V-HZ), como los anteriores, no se elimina del cuerpo, sino que permanece inactivo en las fibras nerviosas. En algunos casos (por debilidad del sistema inmunitario, enfermedades...) puede activarse. Se manifiesta

por la aparición de ampollas muy dolorosas, generalmente en el tórax y en la cara. La mayoría de las personas se recuperan sin secuelas.



VIH / SIDA

El VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana) es el virus que provoca la enfermedad que conocemos como SIDA y que ataca el sistema inmunológico (sistema de defensas de nuestro organismo), destruyendo progresivamente algunas de las células que lo forman y que nos defienden de las enfermedades.

El SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) es la última etapa de la infección por el VIH.

Clínicamente se habla de SIDA cuando una persona tiene su sistema inmunológico muy debilitado y corre el riesgo de contraer infecciones, determinados tipos de cáncer o alteraciones neurológicas. Una persona seropositiva (VIH +) es aquella que está infectada por el VIH pero no ha desarrollado necesariamente SIDA, aunque

puede igualmente transmitir el virus por medio de unas prácticas de riesgo concretas.

El VIH se encuentra en los fluidos del cuerpo pero sólo tiene capacidad de infectar en la sangre (también la sangre menstrual), en el semen, en el flujo vaginal y en la leche materna. La infección se produce cuando el virus, transportado por uno de estos fluidos, penetra en el organismo de otra persona a través de heridas.

El virus puede transmitirse por contacto sexual sin protección, a través de la sangre (por ejemplo compartiendo jeringuillas), durante el embarazo, el parto o la lactancia de una mujer seropositiva a su hij@.

Nuestro sistema inmunológico, ante la presencia de cualquier virus, genera unas células específicas que intentan luchar contra los virus: los anticuerpos. Cuando el virus entra en un organismo, éste necesita un tiempo mínimo para generar los anticuerpos del VIH. Este período de tiempo oscila entre las 3 y las 12 semanas y en algún caso puede ser superior. A este tiempo se denomina "período ventana", durante el cual una persona infectada por el VIH puede infectar a otras personas, aunque la infección aún no sea detectable a través de los tests.

Así, debemos tener en cuenta que después de una práctica de riesgo es imprescindible dejar transcurrir unos tres meses antes de poder realizar la detección de anticuerpos del VIH de una manera fiable.

El **tratamiento** de la infección por el VIH es mediante antirretrovirales específicos. Actualmente se ofrece la posibilidad de tomar una combinación de 2 a 5 fármacos, el seguimiento estricto de las pautas del mismo es muy importante.

RIESGO DE INFECCIÓN DEL VIH ENTRE MUJERES

Muchas lesbianas creen que el VIH no es asunto suyo, ya que piensan que sólo las mujeres que tienen relaciones heterosexuales o las que toman drogas intravenosas están en peligro.

La falta de información es nuestro mayor riesgo. El número de casos conocidos de transmisión del VIH entre mujeres es muy pequeño, pero esto no significa que no sea posible.

Quizá creas que nuestra propuesta es ponernos todas como la chica de la portada de este folleto. Pues no es eso. Afortunadamente sabemos que podemos disfrutar de nuestra sexualidad, follarse, y afrontar los riesgos. En tus prácticas sexuales, tú escoges el grado de seguridad que quieres tener.

¡Recuérdalo, tú decides!

Y AHORA, ¿QUÉ?



Existe el riesgo de la transmisión de virus en todas aquellas prácticas en que el virus contenido en la sangre o en el flujo vaginal de una mujer infectada penetran en el organismo de otra mujer. Un virus entra en nuestro organismo sólo a través de heridas; éstas pueden ocasionarse en algunas de nuestras prácticas sexuales.

Vamos a hacer un repaso de las prácticas sexuales que pueden implicar un mayor riesgo de transmisión del VIH y de otras ETS y, sobre todo, de cómo hacer para que éstas sean prácticas seguras.

CHUPAR EL SEXO (CUNNILINGUS)

El contacto de la boca con el flujo vaginal es una práctica sexual con riesgo de infección; riesgo que aumenta con la menstruación por la presencia de sangre. Si vas a chupar el sexo de otra mujer, puedes tomar precauciones para hacer que esta práctica sea segura para ti.

En caso de heridas en la boca o de inflamación en las encías, puedes utilizar un condón abierto. También puedes utilizar un trozo de plástico de envolver alimentos (procura que sea resistente) o un dental-dam (barrera de látex que venden en los sex-shops. Elige el método que más te guste, cubre el sexo de tu compañera y disfruta practicando el sexo seguro.

FROTE DE SEXO CON SEXO

Frotando sexo con sexo entre mujeres también entramos en contacto con flujo vaginal, pero si no hay heridas en las mucosas genitales el virus no tendrá puerta de entra-

da a nuestro cuerpo. Sólo en algunos casos podríais causar heridas que significaran algún riesgo. Por tanto, esta práctica es de bajo riesgo, sobre todo si no hay presencia de sangre.

De todos modos, si prefieres protegerte del todo, emplea una barrera de plástico o de látex colocada entre vuestros sexos.

JUGUETES SEXUALES

El intercambio de juguetes sexuales que han entrado en contacto con flujo vaginal o sangre es una práctica de riesgo de transmisión de ETS y VIH. Para prevenirlo, utiliza un preservativo para cada una y no intercambies los juguetes.

Entendemos por juguetes sexuales: vibradores, consoladores, dildos, bolas chinas... u otros objetos que también te pueden dar placer. ¡Con un poco de imaginación, tu nevera puede ser un buen sex-shop!. La Barbie no entra.

MASTURBACIÓN Y PENETRACIÓN CON DEDOS Y MANO

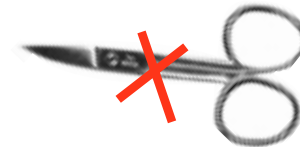
Masturbar o penetrar a tu pareja con la mano o con los dedos puede ser una práctica de riesgo si tienes pequeñas heridas producidas por cortes, quemaduras o por morderte las uñas, ya que éstas pueden ser una puerta de entrada a diferentes infecciones. Este riesgo aumenta con la presencia de sangre menstrual.

Para gozar del sexo seguro con tu amante es suficiente con utilizar un guante de látex fino o un protector de dedo (dedil), que puedes encontrar en farmacias o en droguerías. Además, si usas lubricantes hidrosolubles puedes hacer la práctica más placentera, puesto que la vagina queda más lubricada.

En tus prácticas sexuales, a la hora de prevenir, tú escoges el grado de seguridad que quieres tener. ¡Recuérdalo!

EVITAR LA INFECCIÓN

- No compartas cepillo de dientes, tijeras, maquinillas de afeitar u otros utensilios cortantes en los que puedan quedar restos de sangre.



- Tu **higiene** y cuidado personal son importantes, **protege las heridas**, tanto en la boca como en las manos, que pueden ser vías de entrada para las infecciones.



- Acude al **ginecólog@** una vez al año o, si eres seropositiva, cada seis meses. Tu revisión ginecológica debe incluir una revisión del pecho.

revisión ginecológica +



- Si quieres hacerte la prueba del VIH puedes ir a tu **médic@** de cabecera, a un Centro de Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) o a algunas asociaciones anti-sida.

Llama al **900 Rosa (900 601 601)** y te informarán de dónde puedes hacértela en tu ciudad.



"Desde que descubrí el lubricante, mi vida cambió."

Carmen, 55 años



"Ponerme un guante para tocar su sexo me da morbo."

Pilar, 22 años

"La primera vez que chupé su sexo con el plástico me resultó raro.

Ahora ya no tanto. Pero, sobre todo, las dos nos sentimos más seguras."

Mireia, 19 años



"Cuando leí un folleto sobre VIH para lesbianas pensé que tendría que salir por la noche con el baúl de la Piquer para llevar todo lo que se necesitaba. Ahora sé lo que es necesario para mí, tomo mis precauciones y no hago ciertas cosas si no me siento segura."

Manuela, 26 años



"A mi novia y a mí nos gustan los juguetes. Ahora sabemos usarlos sin riesgos; eso es importante. Queremos hacernos la prueba y luego hablaremos..."

Montse, 39 años

