

Guía de  
salud sexual  
para mujeres  
lesbianas  
y bisexuales



# ÍNDICE

Salud sexual	5
Viviéndonos en sexualidad	6
Revisiones ginecológicas	7
Prácticas sexuales	11
Infecciones de Transmisión Sexual	14
Derechos, salud sexual y VIH	27
Recursos	31
Bibliografía	33



# INTRODUCCIÓN

**Stop Sida** es una organización sin ánimo de lucro dedicada a la prevención del VIH y otras ITS desde 1986. Trabajamos por la salud sexual desde y para la comunidad LGTB y de trabajadores/as sexuales.

Esta guía, para mujeres lesbianas y bisexuales, va dirigida a promover el cuidado de la salud sexual de nuestro colectivo. Abordaremos cuestiones que tienen que ver con la vivencia de la sexualidad, revisiones ginecológicas, infecciones de transmisión sexual, prácticas sexuales, derechos... con el ánimo de facilitar la toma de decisiones que tengan que ver con el cuidado de la salud.





## Salud sexual

Ser lesbiana o bisexual significa cosas diferentes para cada una de nosotras. Hay una gran diversidad y riqueza dentro de las experiencias de ser lesbiana o bisexual. Las lesbianas y bisexuales somos mujeres de todas las edades, culturas, sistemas de creencias y habilidades, construimos nuestras identidades, comunidades, relaciones de pareja, familias y redes de apoyo de muchas maneras. En este sentido, no hay una fórmula única para cuidar nuestra salud sexual, pero esperamos que la información de esta guía pueda ayudarnos para la toma de decisiones que puedan aumentar nuestro bienestar.

Cuando hablamos de salud, nos referimos a *“un estado completo de bienestar físico, mental y social y no sólo a la ausencia de enfermedad o dolencia”* (OMS). Es decir; tener salud significa sentirse en bienestar con una misma, en lo físico, en lo mental y en el entorno que nos rodea. Por lo tanto, cuando hablamos de salud sexual, nos referimos a sentirnos bien con nuestra sexualidad y gozar de ella, siguiendo unos principios de respeto hacia nosotras mismas y hacia los/as demás. También implica ser concientes de nuestra capacidad de disfrutar y darnos el permiso a esta posibilidad, y poder identificar y manejar aquellas emociones que nos puedan afectar (vergüenzas, miedos, culpas...) y que deterioren el gozo y disfrute en nuestras relaciones sexuales y de pareja.

Por último, la salud sexual es un derecho y este derecho incluye tener información y equipararnos en habilidades y recursos para decidir libre y responsablemente sobre nuestra sexualidad, sin vernos sometidas a ningún tipo de coerción, discriminación o violencia. Supone tener relaciones igualitarias asentadas en el respeto y reconocimiento mutuo, que permitan nuestro desarrollo como personas, en donde, podamos expresar libremente nuestros deseos y límites, y que éstos sean atendidos y respetados.

Si construimos nuestras relaciones basadas en la igualdad, estaremos empoderándonos en el cuidado de nuestra salud y en la defensa de nuestros derechos, dándonos permiso así, a ser autónomas y a ser nosotras mismas.





## Viviéndonos en sexualidad

La vivencia de nuestra sexualidad está íntimamente relacionada con nuestro entorno. En entornos sociales, culturales y legales en los que las mujeres no tenemos los mismos derechos, o existen desigualdades de género o en los que el lesbianismo está penalizado, o es perseguido o rechazado, es difícil que podamos vivir nuestra sexualidad sin que estas creencias aparezcan e influyan en nuestro bienestar emocional y en la forma de vivirlo. Cuanto mayor sea el rechazo que podamos sentir hacia nuestra orientación sexual, más difícil resulta el cuidado y disfrute de nuestra salud sexual.

Las mujeres y los hombres crecemos y nos desarrollamos en contextos donde las expectativas sociales y culturales son diferentes por el hecho de ser mujer u hombre.

Éstos contextos definen nuestros roles, las responsabilidades de unos y otras, el acceso y control sobre los recursos, los niveles de toma de decisiones y de poder y las relaciones que se establecen entre ambos.

Los mandatos de género, es decir; las expectativas que se tienen de nosotras por el hecho de ser mujeres nos colocan en situación de desigualdad. Y es en este contexto donde aprendemos cómo la heteronormatividad predominante en nuestra sociedad excluye otras opciones diferentes e igual de válidas, como el ser lesbianas o bisexuales, y es en donde, también, construimos nuestra sexualidad y aprendemos lo que debemos sentir y cómo nos debemos relacionar. Estos mandatos son factores de vulnerabilidad que pueden afectar al cuidado de nuestra salud.

Nuestra vivencia como mujeres lesbianas o bisexuales puede dificultar el sentirnos confiadas para expresar nuestros deseos y pedir lo que queremos, o para saber poner los límites que nos permitan sentirnos tranquilas y satisfechas, o saber decir "no" al tipo de relaciones que no queramos tener. Este proceso puede verse acentuado si pertenecemos a una minoría que muchas veces es discriminada dentro de nuestro propio colectivo, ya sea por ser "*butch*" o "*femme*", por el tipo de cuerpo, por ser mayor, por tener el VIH...

Puede ayudarnos a vivir una sexualidad más satisfactoria tomar conciencia de:

- Cuáles son nuestras necesidades y expectativas en nuestras relaciones sexuales.
- Cuáles son nuestros miedos, creencias y prejuicios respecto a la sexualidad y al lesbianismo o bisexualidad.
- Cómo vivimos el ser lesbianas o bisexuales.
- Tener información e identificar nuestras necesidades en torno al cuidado de nuestra salud.



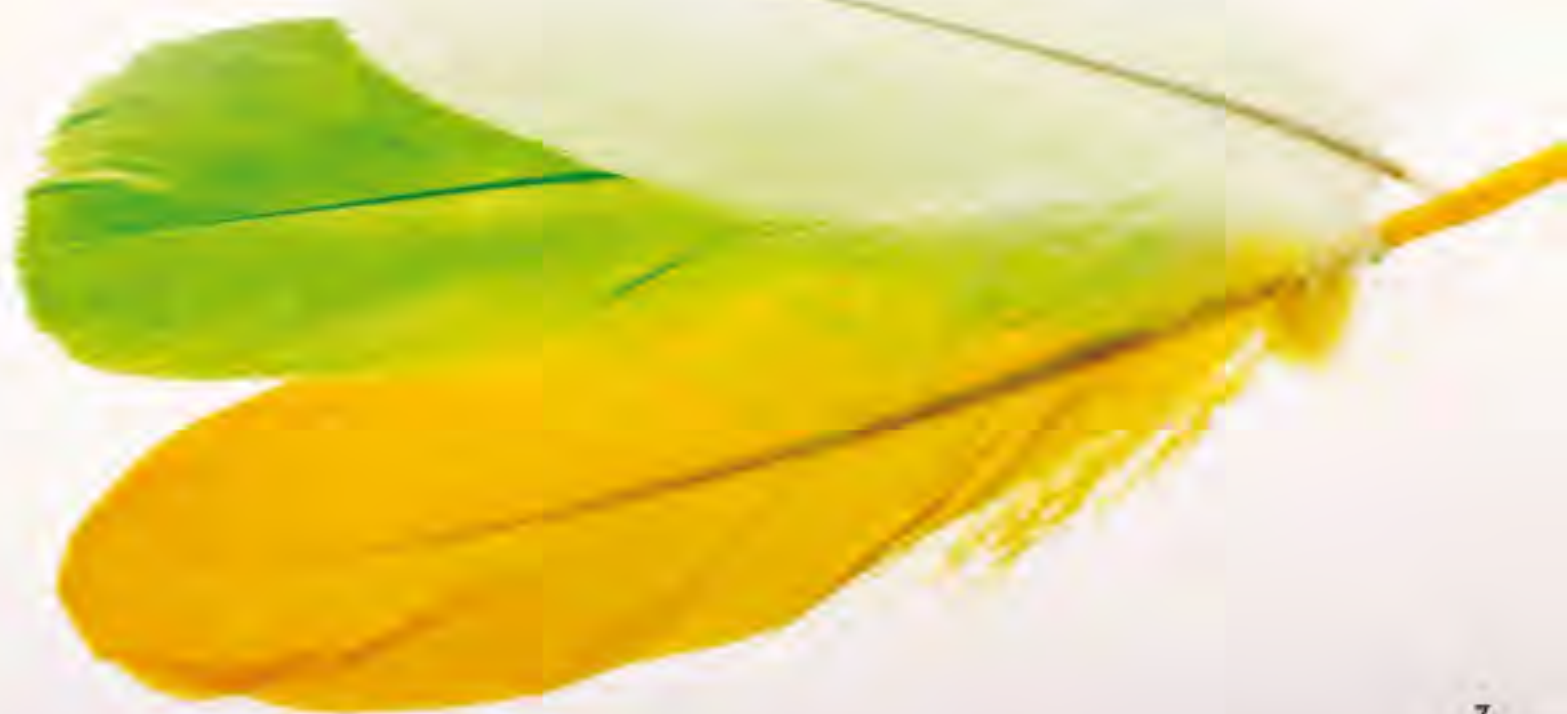
## Algunas revisiones ginecológicas

El acceso a los servicios sanitarios puede llegar a ser difícil para algunas de nosotras, por razones como:

- Sentirnos inseguras acerca de "*salir del armario*" en la atención médica, temor a la discriminación y rechazo.
- Suposiciones por parte del personal sanitario acerca de nuestra orientación sexual y necesidades.
- Preocupación por la falta de confidencialidad.

Informar al personal sanitario sobre nuestra orientación sexual es una decisión personal que depende de cada una, de la situación en la que te encuentras en ese momento y de hasta qué punto te sientes cómoda abordando este tema. Si tu médica/o conoce el tipo de prácticas sexuales que sueles tener, puede adaptar mejor las revisiones ginecológicas, pruebas y posibles tratamientos a tus necesidades.

Según algunos estudios, las mujeres lesbianas no nos hacemos revisiones ginecológicas con la frecuencia que se recomienda, debido a factores tales como la desinformación, dificultades para encontrar profesionales de atención médica adecuados/as, temor a reacciones lesbóforas, percepción de que no tenemos riesgo, experiencias negativas en el pasado, etc. Sin embargo, realizarnos revisiones ginecológicas regularmente es una forma de ser proactivas en el cuidado de nosotras mismas. A continuación explicaremos algunas de ellas:





## CITOLOGÍA CERVICAL

Una prueba de papanicolau consiste en una citología del cuello cervical. El médico o la médica retira con una espátula algunas células del cuello uterino y después las examina con un microscopio. En caso de descubrir una lesión pre-cancerosa (displasia) durante la citología, existen tratamientos específicos para impedir que se desarrolle un cáncer. Una mujer puede estar en riesgo de cáncer cervical si tiene infección por algunos subtipos del virus del papiloma humano (VPH). Realizarnos una citología cervical periódicamente es una forma de ser proactivas en el cuidado de nosotras mismas.

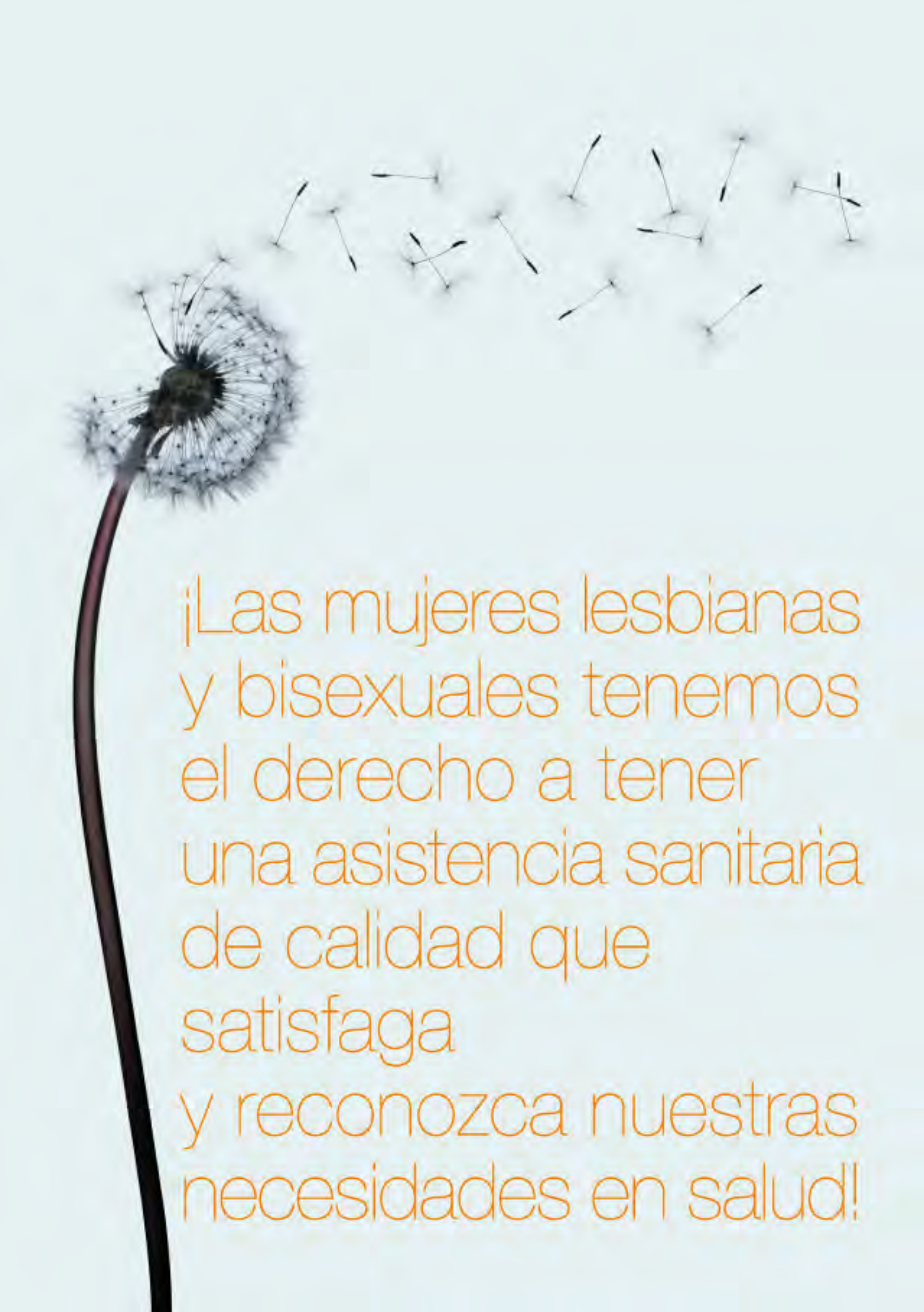


## MAMOGRAFÍAS

Las revisiones de pecho pueden llevarse a cabo mediante un eco mamario y/o una mamografía. En esta prueba se producen imágenes que permite la detección temprana de posibles cánceres antes de que sean palpables e incluso visibles. Esto incrementa significativamente la posibilidad de que sean tratados con éxito. En mujeres jóvenes no se recomienda la mamografía, sino el eco mamario, a menos que haya una lesión palpable y/o antecedentes familiares de cáncer de mama (línea materna: madre, abuela...).

Realizarnos un estudio de imagen periódicamente son formas de ser proactivas en el cuidado de nosotras mismas.





¡Las mujeres lesbianas  
y bisexuales tenemos  
el derecho a tener  
una asistencia sanitaria  
de calidad que  
satisfaga  
y reconozca nuestras  
necesidades en salud!









## Algunas prácticas sexuales

Llamamos prácticas sexuales a aquellas conductas y comportamientos que se establecen en el ámbito de las relaciones sexuales. Existen muchas formas para disfrutar del placer erótico del cuerpo, ya sea a solas o compartiéndolo. Desde esta perspectiva cuando hablamos de prácticas sexuales, hablamos de variadas posibilidades de goce.

Culturalmente las prácticas sexuales han estado ligadas al coito (penetración), como si fuera la única práctica válida o la única finalidad en nuestras relaciones sexuales. Incluso se habla de prácticas “previas” o “preliminares” (besos, caricias, masturbación mutua...). Sin embargo, cualquier práctica sexual puede ser gratificante y estimulante, ya que son expresiones de nuestros propios deseos y afectos. No todas vivimos la sexualidad de la misma manera y no existe una sola forma de practicar el sexo. Podemos disfrutar y jugar según el momento: las ganas, deseos y preferencias que cada una puede variar en cada encuentro sexual. Estamos hablando de respetar nuestras necesidades, nuestras inquietudes y de poner límites a aquellas prácticas que no queramos tener.

En lo que respecta a nuestro cuerpo y nuestro placer, sólo nosotras podemos decidir. Tenemos el derecho a disfrutar, experimentar y poner en práctica nuestros deseos y recibir una educación que nos ayude a vivir libremente nuestra sexualidad.



# HAGAMOS UN REPASO DE ALGUNAS PRÁCTICAS SEXUALES:

**Beso francés o con lengua:** es una práctica habitual que se utiliza como signo de afecto y deseo, en la que se introduce la lengua en la boca de la otra persona, se juega con las lenguas, los labios, salivas...

**Masturbación:** se refiere a la estimulación manual con frotamiento, caricias... a los genitales propios o de otra persona. La auto-exploración permite conocer la propia anatomía, sensibilidad y capacidad de respuesta. Como no todas tenemos la misma sexualidad, mediante la masturbación se puede llegar a saber qué tipo de estimulación nos provoca más placer y dónde. También se pueden utilizar juguetes sexuales (dildos, vibradores, bolas chinas...) que se utilizan para dar y/o aumentar el placer en nuestras relaciones. En la actualidad es cada vez más extensa la gama de juguetes que existe. Los nuevos modelos que van apareciendo tienen detalles cada vez más sofisticados y peculiaridades destinadas a elevar la percepción sensorial, tales como aromas, sabores y texturas especiales. Después del uso de juguetes es recomendable limpiarlos con agua caliente y jabón neutro o antibacterial.

**Cunnilingus:** es la estimulación con la boca y lengua de la zona genital femenina; los labios menores, mayores, vagina, vulva y clítoris.

**Anilingus:** conocido también como el beso negro, consiste en la estimulación del ano mediante la boca y lengua.

**Frote de vulvas:** consiste en el frote de zonas erógenas, vulva con vulva.

**Penetración vaginal:** consiste en la introducción de dedos, mano, puño o pene en la vagina. También se pueden utilizar objetos como los juguetes sexuales (dildos, bolas chinas, vibradores...)

**Penetración anal:** esta práctica sexual incluye la introducción de dedos, mano, puño o pene en el ano. También se pueden utilizar juguetes sexuales (dildos, vibradores...), algunos de ellos especialmente ideados para la zona anal por su forma, tamaño y diámetro.

**Masaje erótico:** friccionar, rozar o presionar rítmicamente el cuerpo de la otra persona. El masaje erótico en las relaciones sexuales, da protagonismo al resto del cuerpo y no sólo a los genitales. Descubrir y disfrutar los placeres del masaje dentro de la práctica sexual, puede ser algo muy excitante y placentero. Para ello se pueden utilizar las manos, otras partes del cuerpo u objetos.

**Juguetes sexuales:** son objetos que se utilizan para dar y/o aumentar el placer en las relaciones sexuales (incluida la masturbación). En la actualidad es cada vez más extensa la gama de juguetes que existe. Los nuevos modelos que van apareciendo tienen detalles cada vez más sofisticados y peculiaridades destinadas a elevar la percepción sensorial, tales como aromas, sabores y texturas especiales. Después del uso de juguetes es recomendable limpiarlos con agua caliente y jabón neutro o antibacterial.





Para poder disfrutar de nuestras relaciones sexuales es importante tener en cuenta que tenemos derecho a tener nuestras propias ideas respecto al sexo y a vivirlo como mejor nos convenga, de acuerdo a nuestras propias necesidades y deseos.



# INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

A continuación vamos a hacer un repaso de algunas infecciones de transmisión sexual (ITS), y sobre todo, de cómo podemos prevenirlas. Las ITS se transmiten de persona a persona por contacto físico en las relaciones sexuales, ya sean vaginales, anales u orales. Vamos a clasificarlas según los causantes: bacterias, virus, parásitos u hongos.







# Bacterias



## CLAMIDIASIS

¿Qué es? Está causada por la bacteria *Clamidia trachomatis*. Puede afectar al cuello uterino y uretra y propagarse a las trompas de falopio y recto, también puede presentarse en la garganta.

**Síntomas:** con frecuencia no produce síntomas. Si estos aparecen se manifiestan entre 7 y 21 días tras el contacto sexual como una secreción clara y transparente acompañada de molestias al orinar.

**Transmisión:** se transmite en las relaciones sexuales con penetración y en el sexo oral.

**Prevención:** usando preservativo femenino o masculino (si se comparten juguetes sexuales), y cuadrante de látex para el sexo oral.

**Tratamiento:** se trata con antibióticos.

## GONORREA

¿Qué es? Está causada por la bacteria *Neisseria gonorrhoea*. Puede afectar a la uretra, vagina, cuello del útero y recto, a la faringe o a los ojos.

**Síntomas:** Los síntomas no siempre aparecen y pueden manifestarse desde los 2 a los 7 días (o incluso más) tras el contacto sexual. Si afecta a la uretra los síntomas más comunes son un aumento en la frecuencia de micción y sensación de malestar. 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, puede producir dolor de garganta y molestias al tragar.

**Transmisión:** Se transmite cuando tejidos infectados y sus secreciones entran en contacto con tejidos sanos, a través de la penetración y sexo oral.

**Prevención:** usando métodos barrera para evitar el contacto con los tejidos infectados y sus secreciones, como por ejemplo, preservativo femenino o masculino (si se comparten juguetes sexuales) y cuadrante de látex para el sexo oral.

**Tratamiento:** se trata con antibióticos.





## SIFILIS

*¿Qué es?* Causada por la bacteria *Treponema pallidum*. Es una ITS crónica generalizada, en la que se alternan períodos de actividad interrumpidos por períodos en los que no se manifiestan síntomas. Se desarrolla en tres fases.

### **Síntomas:**

**1ª fase:** el primer síntoma puede aparecer entre el día 10 y 90 de la infección, que sería un chancro (lesión indolora en el sitio de contacto). Al cabo de 3 u 6 semanas, el chancro desaparece sin dejar cicatriz.

**2ª fase:** si no se trata la infección puede pasar a otra etapa que se conoce como sífilis secundaria en la que se producen erupciones en la piel, ronchas rosáceas indoloras en las palmas de la mano y la planta del pie, en el pecho, brazos, piernas. También puede aparecer fiebre, caída del cabello, cefaleas y sensación de malestar en general.

**3ª fase:** si no se trata al cabo de 10 a 20 años puede progresar y acabar afectando al cerebro, corazón y vasos sanguíneos.

**Transmisión:** se transmite por contacto de la piel con el chancro sifilítico; este es más frecuente en la penetración y sexo oral. También se puede transmitir a través de la sangre, fluidos vaginales y semen.

**Prevención:** utilizando preservativo femenino o masculino (si se comparten juguetes sexuales), cuadrante de látex para el sexo oral y evitando el contacto directo con el chancro sifilítico.

**Tratamiento:** suele ser con antibióticos.

**Para esta ITS puedes hacerte la prueba rápida en algunas ONG's, como Stop Sida.**





A close-up photograph of a bird's feathers, showing a gradient of iridescent colors from deep blue to vibrant green. The feathers have a fine, ribbed texture and are arranged in overlapping layers. The lighting creates a shimmering effect across the surface.

Virus



## CONDILOMAS

¿Qué es? Puede estar causado por dos tipos del virus del papiloma humano (VPH-11 y VPH-16) que origina unas verrugas planas o elevadas, únicas o múltiples, pequeñas o grandes y en ciertos casos, de forma de coliflor que son de color rosa o del color de la piel. Estas verrugas aparecen entre 3 u 8 semanas después de la infección, en los labios o el interior de la vagina, en el recto o en el cuello uterino.

**Síntomas:** 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 afectada puede agrietarse.

**Transmisión:** se transmite a partir del contacto con las verrugas, especialmente en las relaciones sexuales como la penetración vaginal y anal.

**Prevención:** utilizando preservativo femenino o masculino (si se comparten juguetes), cuadrante de látex para el sexo oral y evitando el contacto con las verrugas.

**Tratamiento:** acudiendo al médico/a se pueden eliminar estas verrugas mediante líquidos especiales o cirugía láser para cauterizarlas. Sin embargo, una vez que se han eliminado las zonas lesionadas, el virus suele quedar alojado en el organismo, por lo que las verrugas pueden reaparecer.

Tener una infección por algunos subtipos del VPH aumenta el riesgo de cáncer cervical. Puedes hablar de ello con tu equipo médico.

## HEPATITIS VIRAL

¿Qué es? Es un proceso inflamatorio del hígado provocado por un virus (A, B, C...). El riesgo 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.

### *Hepatitis A*

¿Qué es? Está causada por el virus tipo A (VHA).

**Síntomas:** la mayoría de las personas no presenta síntomas y desaparece espontáneamente.

**Transmisión:** se transmite por vía oral-anal (beso negro), por el contacto directo con las heces.

**Prevención:** existe una vacuna eficaz para no infectarte del virus de la hepatitis A. Son dos o tres dosis, y suele incluir también la vacuna de la hepatitis B. La primera vacuna da protección durante un año. La segunda, a los 6-12 meses, te protege durante unos 10 años, aunque no siempre es necesario el recordatorio. Puedes hablar de ello con tu equipo médico. Si no te vacunas, puedes utilizar un cuadrante de látex como barrera.

**Tratamiento:** No hay un tratamiento específico.



## Hepatitis B

¿Qué es? Causada por el virus tipo B (VHB).

**Síntomas:** la mayoría de las personas no presenta síntomas, (y también puede curarse espontáneamente), en el caso de presentarse éstos suelen ser: coloración amarilla de la piel o en el blanco de los ojos, cansancio, dolores, heces muy claras. Suele detectarse mediante un análisis de sangre.

**Transmisión:** se puede transmitir por vía sexual (vaginal, anal y oral). El virus está presente en sangre, semen y flujo vaginal, que pueden provocar la infección al entrar en contacto con heridas y mucosas.

**Prevención:** existe una vacuna eficaz para no infectarte del virus de la hepatitis B. Son dos o tres dosis y suele incluir también la vacuna de la hepatitis A. La primera vacuna da protección durante un año. La segunda, a los 6-12 meses, te protege durante unos 10 años, aunque no siempre es necesario el recordatorio. Puedes hablar de ello con tu equipo médico. Si no te vacunas, las medidas de prevención para evitar la infección son las mismas que para el VIH: utilizando métodos barrera en tus relaciones sexuales (guantes si se tienen pequeñas heridas, preservativo femenino o masculino y cuadrante de látex).

**Tratamiento:** aunque en la mayoría de los casos se resuelve por sí sola, en el caso de que se cronifique existen varios tratamientos.

## Hepatitis C

¿Qué es? Causada por el virus C (VHC). Alrededor de un 20% de los casos de infección aguda se curan espontáneamente. En el resto de los casos la infección tiende a cronificarse.

**Síntomas:** durante la fase aguda (primeros 6 meses) algunas personas podrían manifestar algún síntoma. Los síntomas acostumbran a ser leves y, entre ellos, figuran fiebre, fatiga, pérdida de apetito, dolor abdominal, náuseas, vómitos y coloración amarilla de la piel o en el blanco de los ojos.

**Transmisión:** se transmite principalmente por vía sanguínea, cuando la sangre de una persona afectada entra en el cuerpo de otra o por el uso compartido de objetos que puedan contener sangre (jeringuillas, cepillo de dientes, maquinillas de afeitar, corta-uñas...). El VHC puede sobrevivir fuera del organismo, en restos de sangre seca, durante días e incluso semanas y conservar su capacidad infectiva. La infección por vía sexual está relacionada sobre todo con prácticas sexuales con mayor presencia de sangre (como el fist fucking).

**Prevención:** utilizando preservativo femenino o masculino (si se comparten juguetes sexuales), cuadrante de látex para el sexo oral y evitando compartir materiales que puedan tener restos de sangre (jeringuillas, cepillo de dientes, maquinillas de afeitar, corta-uñas...).

**Tratamiento:** suele ser con antivirales.



## HERPES GENITAL

¿Qué es? es una infección de la piel producida por el virus del Herpes Simple, usualmente del tipo II (VHS-2).

**Síntomas:** se manifiesta en la zona genital 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.

**Transmisión:** se transmite en las relaciones sexuales con penetración. También por rozamiento con la zona donde se tiene el herpes aunque no haya penetración. Si se tienen lesiones en los labios también se puede transmitir por sexo oral, aunque es menos probable.

**Prevención:** utilizando preservativo femenino o masculino (si se comparten juguetes sexuales) y cuadrante de látex para el sexo oral.

**Tratamiento:** el tratamiento habitual es mediante antivirales. El herpes tiende a reaparecer, ya que el virus que lo produce no se elimina del cuerpo y puede reactivarse y volver a producir síntomas en la piel.





¿Qué es? el VIH (*Virus de la Inmunodeficiencia Humana*) es el virus que ataca al sistema inmunológico, destruyendo progresivamente algunas de las células que lo forman y que nos defienden de las enfermedades.

**Síntomas:** una persona afectada por el VIH puede mantener la infección sin síntomas ni problemas graves de salud durante mucho tiempo. Dado que no hay una sintomatología específica asociada a la infección, la única forma de saber si el VIH se encuentra en el organismo es haciéndose la prueba de detección.

**Transmisión:** aunque en las personas afectadas por VIH el virus está presente en todos los fluidos, sólo algunos de ellos son capaces de transmitir la infección: sangre, semen, fluidos vaginales y leche materna. La transmisión se produce cuando un fluido infectado entra en contacto con mucosas (vaginal, anal y/o bucal) o heridas.

**Prevención:** utilizando métodos barrera en tus relaciones sexuales: guantes, preservativo femenino o masculino, cuadrante de látex y evitando compartir objetos que puedan tener restos de sangre de una persona afectada (jeringuillas, cepillo de dientes, maquinillas de afeitar, cortauñas...).

**Tratamiento:** mediante antirretrovirales específicos que frena la replicación del virus pero no lo elimina.

**Para esta ITS puedes hacerte la prueba rápida de detección en algunas ONG's, como Stop Sida.**





# OTROS MICROORGANISMOS QUE PUEDEN TRANSMITIRSE POR VÍA SEXUAL

## PARÁSITOS

### LADILLAS

¿Qué son? Estos parásitos se sitúan principalmente en la raíz del vello púbico. Se alimentan de la sangre del huésped y pueden vivir hasta 24 horas fuera del mismo.

**Síntomas:** Entre los síntomas que se presentan están picor, escozor, irritación o inflamación de la zona donde se sitúan, principalmente en el área genital.

**Transmisión:** se transmite por contacto sexual directo (pasan de una persona a otra enganchándose del vello púbico) o por compartir sábanas, ropa o toallas no lavadas de una persona afectada.

**Prevención:** evitando las relaciones sexuales y el contacto directo con ropas usadas de personas afectadas.

**Tratamiento:** se tratan con lociones o champús específicos.

## HONGOS

### CANDIDIASIS

¿Qué es? está causada por el hongo *Cándida albicans*, que se encuentra en el interior de la vagina.

**Síntomas:** suelen ser malestar y picor en la vagina, con presencia en algunos casos de un flujo blanquecino y cremoso o acuoso.

**Transmisión:** se puede transmitir en las relaciones sexuales con penetración y sexo oral. Pueden aparecer también por un desequilibrio en nuestra flora vaginal, ya que son organismos que siempre están en nuestra vagina y sólo dan lugar a molestias cuando la cantidad de hongos es excesiva.

**Prevención:** utilizar preservativo femenino o masculino (si se comparten juguetes sexuales), cuadrante de látex para sexo oral y evitando la humedad en la vagina, secar bien la zona genital después de la micción, evitar prendas ajustadas y usar ropa de algodón.

**Tratamiento:** 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.





¡En tus  
prácticas  
sexuales,  
tú escoges  
el grado  
de  
seguridad  
que  
quieres  
tener!



## *Y recuerda que:*

- 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.
- Evita compartir cepillo de dientes, tijeras, maquinillas de afeitar u otros utensilios cortantes en los que puedan quedar restos de sangre.
- Sólo un/a médico/a puede hacer un diagnóstico y proponer un tratamiento tras hacer un reconocimiento.
- Algunas ITS pueden transmitirse sin tener relaciones sexuales, como las ladillas, e incluso, pueden surgir sin contacto alguno, simplemente por un descenso en nuestras defensas, como la candidiasis.
- Si te diagnostican una ITS, puedes avisar a tu pareja o tus compañera/o(s) sexual(es) para que acudan al centro sanitario con el propósito de descartar una posible infección y/o para que tomen un tratamiento profiláctico.
- Realizarse revisiones periódicas (analíticas sanguíneas, citologías y revisiones ginecológicas) puede ayudar a la prevención y a la detección precoz de infecciones.
- Los preservativos femeninos, masculinos y cuadrantes de látex los puedes encontrar en algunas ONG's, como Stop Sida.
- Si quieres hacerte la prueba del VIH puedes ir a tu médico/a de cabecera, a un Centro de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) o a algunas asociaciones anti-sida, como Stop Sida, que ofrecen la prueba rápida.









## Derechos, salud sexual y VIH

Las mujeres lesbianas y bisexuales (con y sin el VIH) tenemos derecho a vivir y disfrutar de nuestra vida y sexualidad libre de estigma, a cuidarnos y ser cuidadas desde el respeto, a vivir plenamente nuestras relaciones y a ser tratadas de manera igualitaria a nivel social y legal. Trabajar para eliminar el estigma y la discriminación es una tarea preventiva y es reconocer y ejercer los derechos humanos.



## DERECHO AL MATRIMONIO CIVIL

El art. 32 de la Constitución Española recoge el matrimonio civil y la Ley 13/2005, de 1 de julio, modifica el Código Civil en materia de derecho a contraer matrimonio recogiendo la posibilidad de que puedan contraerlo dos personas del mismo sexo. Esta reforma del Código Civil se justifica como una exigencia del principio de igualdad, con el fin de que no se pueda negar a nadie con independencia de su orientación sexual, el derecho a contraer matrimonio. Por lo tanto, el matrimonio civil tiene los mismos requisitos y efectos cuando ambos/as contrayentes sean del mismo sexo o de diferente sexo.

## DERECHOS SEXUALES

Los derechos sexuales son derechos humanos universales basados en la libertad, dignidad e igualdad inherentes a todos los seres humanos y deben ser reconocidos, respetados, ejercidos, promovidos y defendidos por todas las sociedades con todos sus medios.

Independientemente de cualquiera que sea la Orientación sexual y la Identidad sexual todas las personas tenemos una serie de derechos, como se refleja en la Declaración Universal de Derechos Sexuales aprobada por la Asamblea General de la Asociación Mundial de Sexología, WAS, el 26 de agosto de 1999, en el 14º Congreso Mundial de Sexología, Hong Kong), y son los siguientes:

1. **El Derecho a la Libertad Sexual:** La libertad sexual abarca la posibilidad de las personas a expresar su sexualidad y excluye todas las formas de coerción sexual, explotación y abuso en cualquier periodo y situaciones de la vida.
2. **El Derecho a la Autonomía Sexual, Integridad Sexual y Seguridad del Cuerpo Sexual:** Incluye la capacidad de tomar decisiones autónomas sobre la vida sexual dentro de un contexto de la propia ética personal y social. También incluye el control y disfrute de nuestros cuerpos, libres de tortura, mutilación y violencia de cualquier tipo.
3. **El Derecho a la Privacidad Sexual:** Derecho a expresar las preferencias sexuales en la intimidad siempre que estas conductas no interfieran en los derechos sexuales de otros.
4. **El Derecho a la Equidad Sexual:** Este derecho se refiere a la oposición a todas las formas de discriminación, por razones sexo, género, orientación sexual, edad, raza, clase social, religión o discapacidad física, psíquica o sensorial.
5. **El Derecho al Placer Sexual:** El placer sexual, incluyendo el autoerotismo, es una fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual.



6. **El Derecho a la Expresión Sexual Emocional:** La expresión sexual es más que el placer erótico en los actos sexuales. Cada individuo tiene derecho a expresar su sexualidad a través de la comunicación, el contacto, la expresión emocional y el amor.

7. **El Derecho a la Libre Asociación Sexual:** Significa la posibilidad de casarse o no, de divorciarse y de establecer otros tipos de asociaciones sexuales.

8. **El Derecho a Tomar Decisiones Reproductivas, Libres y Responsables:** Derecho a decidir sobre tener descendencia o no, el número y el tiempo entre cada uno, y el derecho al acceso a los métodos de regulación de la fertilidad.

9. **El Derecho a Información Basada en el Conocimiento Científico:** La información sexual debe ser generada a través de un proceso científico libre de presiones externas y difundido de forma apropiadas en todos los niveles sociales.

10. **El Derecho a la Educación Sexual Comprensiva:** Este es un proceso que dura toda la vida, desde el nacimiento y debería involucrar a todas las instituciones sociales.

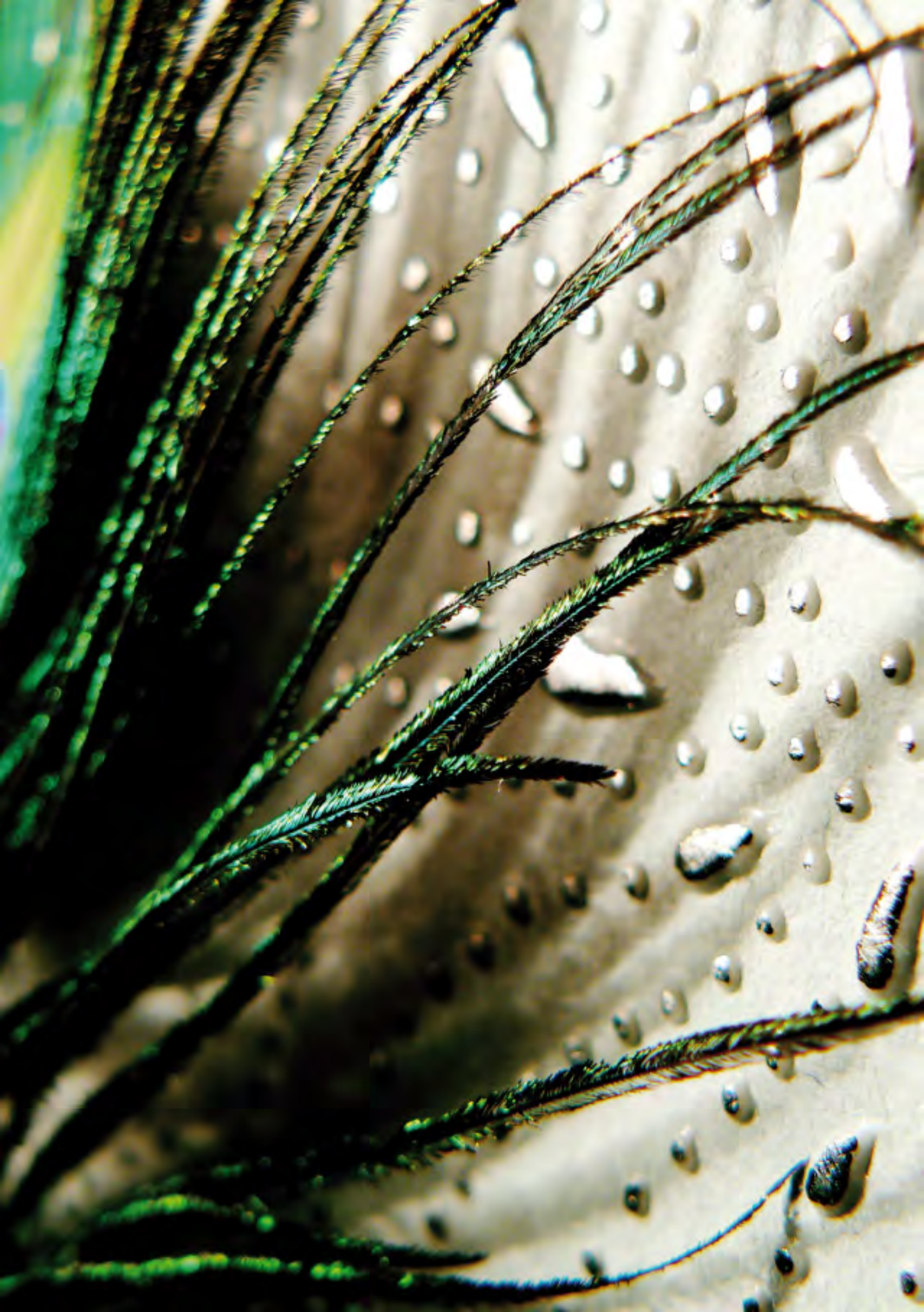
11. **El Derecho a la Atención Clínica de la Salud Sexual:** La atención clínica de la salud sexual debe estar disponible para la prevención y el tratamiento de todos los problemas, preocupaciones y trastornos.

## DERECHOS Y VIH

Vivir con el VIH no puede ser considerado como causa para la negación de servicios de salud, despido laboral, expulsión de una escuela, desalojo de una vivienda o expulsión del país. Tampoco se puede limitar el libre tránsito dentro del territorio nacional, la salida del país o el ingreso al mismo. El sistema sanitario español es público y se basa en la universalidad, la gratuidad y la igualdad de sus prestaciones a todos/as los/as ciudadanos/as. Toda la atención profesional, las pruebas, los tratamientos antirretrovirales, las hospitalizaciones si fueran necesarias y cualquier otro servicio que presten en los centros sanitarios son totalmente gratuitos. Si crees que has sido objeto de discriminación por tener el VIH o haber tenido que someterte a una prueba de VIH no consentida puedes pedir asesoramiento al Observatorio de Derechos Humanos y VIH/SIDA de la Red 2002 ([www.observatorio.redvih.org](http://www.observatorio.redvih.org))









# Recursos en Cataluña

## Acord

Asesoramiento, orientación y recursos para mujeres LTB  
[www.acordlgtb.org](http://www.acordlgtb.org)

## APFCIB

Associació de planificació familiar de Catalunya  
Carrer Pere Vergés 1, planta 10  
93 305 53 22  
[www.apfcib.org](http://www.apfcib.org)

## Caladona

Espacio de encuentro de mujeres para mujeres  
93 412 71 61  
[www.caladona.org](http://www.caladona.org)

## Casal Lambda

Centro asociativo LGTB  
Verdaguer i callís, 10  
93 319 55 50  
[www.lambdaweb.org](http://www.lambdaweb.org)

## Collectiu Gai de Barcelona

Asociación reivindicativa que lucha por la diversidad sexual  
Pg. Valari Serra 23  
609 922 789  
[www.colectiugai.org](http://www.colectiugai.org)

## Coordinadora Gai Lesbiana

Grupo de lesbianas: espacio de reunión, debate, actividades...  
Violant d'Hongria, 156, baixos  
93 298 00 29  
[www.cogailes.org](http://www.cogailes.org)

## Creación Positiva

Asociación que trabaja la promoción de la salud, derechos humanos y soporte emocional a personas que viven con el VIH  
Sants, 2-4, 1º 1ª  
93 431 45 48  
[www.creacionpositiva.net](http://www.creacionpositiva.net)





## FLG

Asociación de familias LGTB  
Verdaguer i callís, 10  
645 318 860  
[www.familieslg.org](http://www.familieslg.org)

## GAG

Grupo de amigos/as LGTB  
620 550 768  
[www.amicsgais.org](http://www.amicsgais.org)

## Gaylespol

Asociación de gays y lesbianas policías  
629 660 969  
[www.gaylespol.es](http://www.gaylespol.es)

## Observatorio de derechos sexuales y reproductivos

93 305 53 22  
[www.observatori.apfcib.org](http://www.observatori.apfcib.org)

## Panteres Grogues

Club deportivo LGTB  
Francoí, 50  
93 209 54 90  
[www.panteresgrogues.cat](http://www.panteresgrogues.cat)

## Sin Vergüenza

Asociación universitaria de jóvenes gays, lesbianas, personas bisexuales y trans  
[www.sinver.org](http://www.sinver.org)

## Unidad de Infecciones de Transmisión Sexual. CAP Drassanes

Av Drassanes 17-21  
93 441 46 12

## Xarxa de dones per la Salut

Red de mujeres motivadas por la salud de las mujeres: usuarias, profesionales y activistas por la salud  
[www.xarxadedonesperlasalut.org](http://www.xarxadedonesperlasalut.org)



## Bibliografía

*“Guía De Salud Para Mujeres Lesbianas Y Bisexuales”*

Puedes descargarla en [xega.org](http://xega.org)

*“Guía De Salud Sexual Para Mujeres”*

Puedes descargarla en [saludsexualmujeres.tk](http://saludsexualmujeres.tk)

*“Guía Lésbica De Sexo Más Seguro”*

Puedes descargarla en [lambdavalencia.org](http://lambdavalencia.org)

*“Maletín De Las Señoritas Crespis!”*

*Maleta pedagógica para talleres de sexualidad*

Puedes descargarla en [creacionpositiva.net](http://creacionpositiva.net)

*“Vih Y Mujeres”*

Puedes descargarla en [aidsmap.com](http://aidsmap.com)





Gracias especiales a Lorna Leal y  
María Luisa García  
por sus enriquecedoras aportaciones.

Y a todo el equipo de Stop Sida  
que ha colaborado  
en la elaboración  
de esta guía.





The background of the entire page is a close-up photograph of peacock feathers, showing their intricate patterns and vibrant colors of blue, green, and brown. A blue flower is partially visible on the left side.

# STOP

S  
I  
D  
A

A red 'X' mark is positioned below the 'SIDA' text, crossing the letters 'I' and 'D'.

C/ Muntaner, 121 - Entlo 1<sup>a</sup>  
08036 Barcelona • [info@stopsida.org](mailto:info@stopsida.org)



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Salut**