

SE▼PERTERNA

SEXO SEGURO

**EN CHICOS
HOMOSEXUALES
Y BISEXUALES**

DISFRUTA DEL MOMENTO

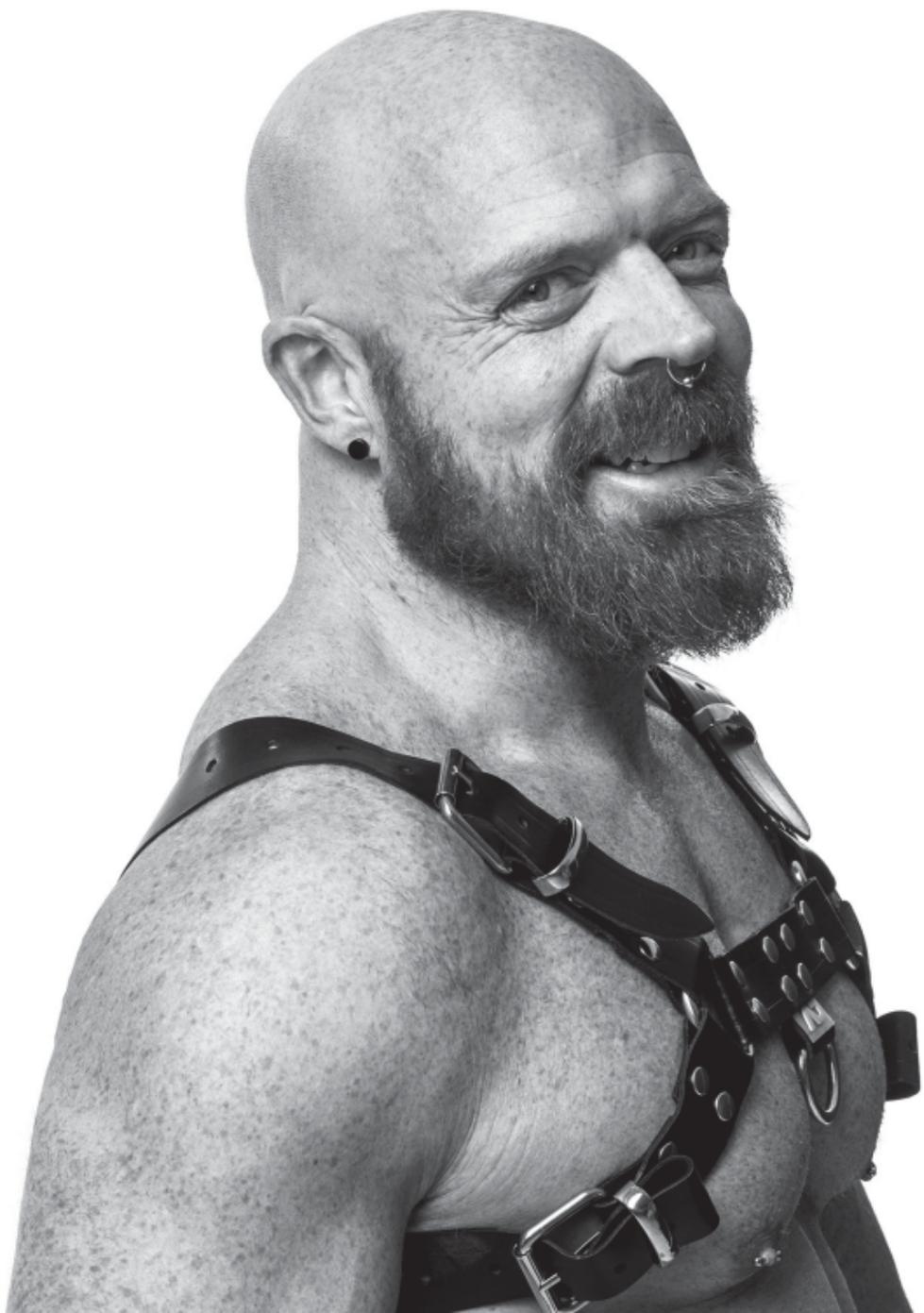
El sexo esta lleno de sensaciones bellas como el deseo y calentura, no importante con quien decidamos compartir relaciones sexuales. El sexo debe ser una experiencia agradable y fantástica. Cada individuo debe decidir con quién tener relaciones sexuales, lo que le gusta y con qué desea experimentar.

Practicar sexo seguro significa el reducir los riesgos de contagio de VIH y otras infecciones de transmision sexual. Esto da la posibilidad de reducir

las preocupaciones y de enfocarse en lo que se siente bien. Es más fácil practicar sexo seguro si te preparas y consideras cómo quieres cuidar de ti y aquellas personas con las que compartes experiencias sexuales. En este folleto encontrarás algunos consejos al respecto.

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Independientemente de con quién tengas sexo, existen diversas enfermedades de transmisión sexual (ETS) que puedes transmitir al tener relaciones sexuales, por ejemplo: clamidia, gonorrea y sífilis. Su transmisión ocurre fácilmente por la boca, el ano, el pene, la vagina e incluso por los dedos en algunos casos.



El uso de condón es la forma más fácil de protección sexual. Sin embargo, varias enfermedades como sífilis y condiloma pueden ser transmitidas incluso si utilizamos un condón. Mediante la práctica de sexo oral se pueden transmitir enfermedades, por lo que puedes utilizar un condón también en este caso. Muchas enfermedades son relativamente fáciles de tratar si son detectadas a tiempo. Es un problema muy común el no notar que tenemos una enfermedad ya que pueden no presentar ningún síntoma. Incluso las infecciones sin síntomas pueden ser transmitidas a otros.

De no ser tratadas, las infecciones también aumentan el riesgo de contraer VIH. Por eso, al realizarte pruebas regularmente puedes mejorar el control sobre tu salud. ¿Qué te queda



mejor? ¿Una prueba cada tres, seis o doce meses?

EL VIH

En Suecia el VIH se considera una infección crónica. No existe hoy en día ninguna vacuna ni cura contra el VIH. Lo bueno es que sí existen tratamientos eficaces para poder vivir con esta condición. El virus del VIH debilita el sistema inmunológico, lo que te hace más vulnerable a enfermedades que normalmente tu sistema podría controlar. De no tratarse, el VIH puede llevar a contraer SIDA.

El virus del VIH puede encontrarse en la sangre y esperma, puede transmitirse por medio de sexo oral, anal y vaginal. El condón es por lo tanto una buena



protección para evitar la transmisión. También el PrEP te da una alta protección contra la transmisión de VIH (más sobre el PrEP más adelante).

La mitad de las personas que contraen el VIH experimentan una infección primaria, que ocurre entre una y cuatro semanas después de la transmisión. La infección primaria usualmente tiene síntomas similares a los de la gripe (fiebre, ganglios linfáticos inflamados, dolor muscular, erupciones en la piel, sudor nocturno, dolor de cabeza y garganta). Si has tenido sexo anal o vaginal sin condón, es recomendable que te hagas una prueba, especialmente si crees que has tenido o tienes una infección primaria.

Siguiendo las recomendaciones del médico y con el tratamiento adecuado se disminuyen los niveles del virus de VIH. Esto reduce a cero el riesgo de transmisión.

ALGUNOS CONSEJOS BÁSICOS SOBRE EL VIH

- Hay tres métodos eficaces de protección, condón con lubricante, PrEP y el VIH bajo tratamiento.
- Nunca asumas por tu cuenta si otra persona es VIH positiva o negativa.

¿RELACIONES DE DOS O MÁS?

Las relaciones pueden ser muy diferentes. Algunas personas tiene relaciones monógamas entre dos o



más personas, y algunas otras tienen una visión más abierta del sexo y las relaciones. Algunas eligen continuar el uso de condón en una relación, y otros prefieren hacerse pruebas juntos de VIH/ETS y luego decidir si continuar con el uso de condón o no.

Algunas veces las relaciones no van como esperamos. El tener sexo con otra persona fuera de nuestra pareja o romper las reglas acordadas pueden poner en riesgo a tu pareja o parejas de contraer una infección. Es por esto importante ponerse de acuerdo sobre las reglas dentro y fuera de la relación. Atreverse a hablar de posibles fallos es una forma de mostrar cuidado y respeto por ti mismo y los demás.



CONDÓN

El uso de condón es una manera eficaz de reducir riesgos de transmisión de VIH y otras enfermedades. El condón te da la libertad de tener sexo seguro con quien tú quieras. Es una buena manera de mostrar que te importa la salud de los demás.

Los condones existen en diferentes tamaños y la regla básica es: Pene grande, condón grande; pene pequeño, condón pequeño.

USO CORRECTO

Cuando pongas el condón, sujeta la parte superior entre los dedos y asegúrate de sacar el aire, evitando el aire dentro del del condón. Desliza

el condón completamente. Si es más largo que el pene, no pasa nada. A veces es agradable aplicar un poco de lubricante en el glande antes de poner el condón.

CONSEJOS

- Es más fácil usar condón cuando ya tienes práctica. ¡Practica tu solo!
- Para hacer más placentero el sexo anal, el lubricante es esencial, pero también se puede usar en otros tipos de sexo. El lubricante de silicona es excelente también para masajes. Recuerda usar lubricante a base de agua o silicona con el condón, ya que otros tipos pueden romperlo.



- Los condones no solo sirven para penes, también se pueden usar en muchos juguetes sexuales. Recuerda cambiar el condón si varias personas usan el mismo pene o dildo.
- ¿Dónde crees que vas a tener sexo la próxima vez? Ten condones y lubricante a la mano. Puede ser al lado de la cama, en el cajón de la cocina o en tu mochila del gimnasio por ejemplo.

PrEP

Tal vez uses condón a veces, casi nunca o nunca. Si quieres reducir el riesgo de contraer VIH pero el condón no siempre es una opción para ti, PrEP podría ser algo interesante. Tomar



PrEP significa tomar una medicina para reducir el riesgo de contraer VIH.

- Para empezar con PrEP, debes estar completamente seguro que no vives con VIH.
- La protección es muy alta, pero no del 100%.
- ¿Olvidaste tu pastilla? = Aumento de riesgo. Por eso, toma tu pastilla cada día.
- PrEP no te protege contra la clamidia, gonorrea o sífilis. Sólo el condón reduce el riesgo de transmisión de estas.

PrEP está aprobado en Suecia y entra dentro de la cobertura de salud públi-



ca. Está disponible en al menos una clínica en cada región y puedes encontrar la más cercana en rfs1.se/prep.

OJO!

Es fácil olvidar el tomar tu medicina. Algunos consejos para no olvidarla:

- Tener un recordatorio en tu teléfono cada día – una alarma o una app de medicina.
- Guarda tu medicina en tu mochila o en frasco en tu llavero.
- Mantén las pastillas a la vista en casa. puedes intentarlo cerca de tu cepillo de dientes o la cafetera.



PRUEBAS

Hacerse pruebas regularmente contra VIH y otras enfermedades puede ser una seguridad para ti y los demás. Tomar pruebas nos da la oportunidad de reducir la preocupación y tomar un tratamiento en caso de infección.

Puede tomar hasta ocho semanas después de haber tenido sexo para que la prueba de VIH muestre si hubo una transmisión o no. Sin embargo, en muchos casos es posible ver resultados más temprano. Las pruebas tempranas son buenas para ti y para las personas con las que tienes relaciones.

¿Qué tan seguido te tomas una prueba? ¿Quisieras un recordatorio de RFSL cuando sea la hora? Envía un

mensaje con las palabras, TRE, SEX ó TOLV al número 71111, si quieres un recordatorio cada 3, 6 o 12 semanas. Esto es gratuito y puede cancelarse en cualquier momento.

LA PRUEBA – LO QUE DEBES SABER

- Tienes derecho a pruebas y tratamientos gratuitos para VIH y la mayoría de las ETS, incluyendo sífilis.
- Realiza una prueba para gonorrea y clamidia en tu miembro, el ano y la garganta sin importar el sexo que hayas proacticado.
- Te puedes realizar una prueba por ejemplo una clínica de salud pú-



blica (vårdcentral) o en una unidad especializada.

- En caso de no estar vacunado contra hepatitis A / B o mpox: pide la vacuna.
- Si eres joven puedes ir a la clínica juvenil. Existen clínicas especializadas incluso para chicos que tiene sexo con chicos.

INFORMACIÓN Y CONTACTO

Salud sexual para gays, bisexuales y personas trans que tienen sexo con hombres: sexperterna.org

Página de RFSL sobre salud sexual:
rfsl.se/halsa

Salud sexual para los interesados en
BDSM (realizado en colaboración con
SLM Stockholm: slm.sexperterna.org

RFSL te invita a una prueba de VIH
gratis y de respuesta rápida y sífilis.
Encuentra la mas cercana en:
rfsl.se/hivtest

Aqui puedes realizar una prueba en tu
región (Escanea el código):





SEXPERTERNA

“Sexperterna” responden a todas tus preguntas sobre sexo, relaciones y placer. Puedes encontrarnos en Facebook y Instagram. Nos llaman Sexperterna en todas partes. Si estás cansado de las redes sociales, también puedes chatear con nosotros en nuestra web sexperterna.org

RFSL