

Barreras

En el tamaño de condón importa la circunferencia. Muy ajustado se puede romper, muy suelto se puede deslizar. www.mysize-condoms.com

Los condones de látex se rompen menos que los de poliuretano.

Los condones internos protegen lo mismo que los externos.

Debes ponerte el condón antes de tocar los genitales de tu pareja sexual.

Usa condón para felación y penetración.

El condón protege 99% contra VIH y 70% contra gonorrea y clamidia.

Para dedear y fisting usa guantes.

Usa film para cunnilingus y anilingus.

Ponle un condón al juguete.

Sexo anal: puedes poner un condón interno en el ano.

Si penetras a X, cambia de condón para penetrar a Y. Lo mismo con guantes.

Si eres alérgico al látex existen los condones de poliuretano. Los condones internos son de poliuretano.

Los condones de poliuretano son más delgados.

Lubricantes

Los lubricantes a base de agua o silicona no dañan el condón de látex.

Si pones primero un lubricante de silicona y encima uno de agua se siente como seda.

Si usas lubricante para el sexo vaginal puede que se te deslice el condón.

Los condones de látex se rompen si usas lubricantes de aceite.

SIEMPRE usa lubricante para sexo anal.

Higiene

No te laves los dientes 2 horas antes de practicar sexo oral, ni 30 min posterior.

Si juegas analmente no regreses a la vagina sin antes haber lavado los genitales.

Vulvas: Importante orinar/lavar (agua solamente) externamente después de tener sexo

Penes: piel sensible? No olvidarse lavar el glande después de sexo y masturbarse; y usar crema hidratante si piel seca

Nunca utilices duchas vaginales (adentro, en la vagina).

No te rasures el área púbica, creas heridas y es más fácil el contagio de condilomas.

Si te pones alcohol y arde, hay una herida y si hay herida puede entrar una infección.

Consejos prácticos

Deja los condones a la vista, al lado de tu cama, o donde acostumbras tener sexo.

Es mejor usar condón alguna vez que nunca. Y si lo puedes usar la mayoría de las veces o todas... mucho mejor!

Trata de reducir tu número de parejas sexuales o al menos de parejas sexuales no confiables/no seguras

Desconfía si tiene dolor en los testículos o en las ingles, si tiene secreción uretral o anal.

Caras vemos... infecciones no sabemos.

Lávate las manos y genitales antes y después de tener sexo.

Aprovecha el momento de un masaje genital para explorarlos. Si ves algo raro mejor no tengas sexo penetrativo/oral.

Revisiones médicas

Puedes ir a tu médico de familia, ginecólogo ASSIR, a los Referentes de ITS o la Unitat de MTS de Drassanes.

Pruebas rápidas: Drassanes Express, Checkpoint, Openhouse, StopSIDA, Gais Positiu.

Para atención médica sobre ITS no necesitas tarjeta sanitaria, ni ser español.

Referentes de ITS Barcelona: CAP Maragall, Sant Andreu, Pare Claret, Manso, Lluís Saye, Drassanes (Raval Sud), El Clot, Poble Nou, Numancia, Carles Ribas.

Síntomas? Tratamiento y toma de muestras en CUAP: Sant Martí, Manso y Horta

Revisate: depende de tus prácticas pero al menos piénsalo cada cambio de pareja sexual o hasta cada 3 meses.

Recuerda revisarte por clamidia y gonorrea en cada orificio que estuvo en riesgo (boca, vagina, ano y pene)

Hay vacuna contra algunos serotipos de VPH, Hepatitis B y Hepatitis A.

Infecciones de Transmisión sexual: VIH, VPH (condilomas y alteración cérvix/ano), Herpes, Sífilis, Gonorrea, Clamidia, Linfogranuloma venéreo, Hepatitis A, Hepatitis B, Hepatitis C, Molusco contagioso, Ladillas, Sarna

Las infecciones se contagian por fluidos (vaginales, uretrales, semen, leche materna) que tocan mucosas y algunas contacto piel con piel.

Vaginas: revisiones periódicas ginecológicas.

Si donas sangre solo revisan por VIH, Sífilis, Hepatitis B y C

VIH

Si tuviste una relación de riesgo de contraer VIH acude a un hospital lo antes posible <72h, ahí podrán valorar tu riesgo y si es el caso iniciar PEP (Profilaxis PostExposición).

Depende de la prueba que utilicen es el periodo de ventada. Siempre pregunta (puede ser desde 10 días hasta 3 meses)

Periodo de ventana: tiempo que tarda (semanas, meses) tu cuerpo en ser positivo en las pruebas.

Carga indetectable solo quiere decir que el laboratorio no observa mas de X cantidad de copias de virus en SANGRE. No en semen.

Ok, carga indetectable. Seguro? Lo has visto? Sabes si toma correctamente su medicación? Mejor usa condón.

Sexo oral con eyaculación hay un riesgo de 2.6 al 8% de contraer VIH.

Recibir sexo anal con eyaculación es la práctica mas riesgosa.

La circuncisión protege un poco del VIH.

Sexo oral

Usa condón. En algunas al menos, sobretodo si no lo volverás a ver, mala comunicación o desconfías. No tienes que chupar todos los genitales.

Puedes usar film o un guante cortando los dedos y abriéndolo.

Si te duele la garganta, tienes una llaga o herida en la boca no hagas sexo oral.

Para reducir el riesgo de VIH, que no eyaculen en tu boca, y si lo hacen escúpelo. No lo tragues.

Sexo oral a vulva o rimming, usa film. Pon lubricante antes para jugar. Juega con calor y frio (hielo)

Información Médica

VPH: Condilomas no es lo mismo que cáncer de cérvix/anorectal

Sífilis: herida que no duele que cierra sola, ganglios inflamados, manchas en la piel o asintomática.

Clamidia y Gonorrea: secreción anal, vaginal o uretral. Infección de garganta. Infección ocular. Asintomática.

Herpes: heridas en genitales, boca, nariz u ojos. Sensación diferente antes de lesión. Asintomática. Cura sola.

Hepatitis: asintomáticas por muchos años.

Las infecciones pueden venir en combo/pack. Importante revisarte por todas.

VIH: casi siempre asintomática.

Molusco: pequeñas bolas en la piel.

VPH: tu cuerpo la mayoría de las veces lo cura en 1 o 2 años.

Algunas ITS te pueden dejar estéril, causar una infección muy fuerte en la pelvis, testículos o recto.

Si, puedes tener sífilis, clamidia y gonorrea en boca, ano, pene/testículos y vagina. Y no saberlo.

Dudas, sugerencias o mas información: safensexbcn@gmail.com