

# PEQUEÑO MANUAL SOBRE LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL.

**CREADA POR:**

*José Alfredo Hernández  
Fernanda Paz Llaneza Rivera*

**ELSEXO**

**NOES**

**COITO**

---

# Introducción

## ¡El sexo es maravilloso y positivo!

¡Desde muy jóvenes lo primero que aprendemos es a ver el sexo como una práctica de riesgo, cosa que no es cierta. Lo que sí es peligroso son las elecciones que tomamos en relación a nuestro cuerpo y nuestras emociones frente al sexo.

Por ejemplo: ¿Alguna vez has tenido sexo con una persona que no conoces muy bien y no has usado protección? ¿Alguna vez has tenido sexo con alguien que conociste esa misma noche y usaste preservativo SÓLO a la hora de la eyaculación? ¿Has tenido infecciones en tus genitales y no has sabido que hacer al respecto? ¿Alguien te ha confesado que tiene o tuvo Infecciones de transmisión sexual? ¿Conoces más métodos de protección que el preservativo?

Con estas preguntas queremos que te hagas una idea de cuál es tu relación actual con la salud y el cuidado sexual. La gran mayoría de nosotrxs hemos recibido una educación muy básica sobre sexualidad y protección. La educación sexual a la que accedemos propone prácticamente que desear y ser deseado es malo, sucio pecado, como sea... lo importante es que el sexo se ve y vive como algo prohibido, vergonzoso y culposo.

Con este pequeño manual queremos darte la información que necesitas para aclarar todas esas primeras preguntas que surgen a raíz de los miedos y que te des PERMISO para tomar las riendas de tu placer.

¡Ya verás lo confiadx y segurx que te vas a sentir después de leer este texto! Porque cuando te vuelves consciente de lo importante de tu cuidado, no sólo te cuidas a ti, sino a todo tu entorno. Sabrás educar a tus amigxs, familiares y próximas parejas sexuales. Podrás disfrutar tu sexualidad conociendo el nivel de riesgo que cada práctica tiene e incluso reconocer si algo no anda bien.

**Se quién decide cómo vivir el sexo, cuando hacerlo, con quién hacerlo y qué hacer en cada encuentro.**



Qué importante es lograr cambiar el miedo a lo desconocido por prácticas de autocuidado que den seguridad. Que te permitan vivir la sexualidad con entendimiento y tranquilidad. Generando un espacio que permita sentir placer.

A través de cambios en tu conducta puedes dejar de ver y vivir el sexo como algo peligroso, incómodo o inseguro. Tener la información necesaria permite poner la atención en lo que realmente quieres vivir.

Entregarte a los instintos, al deseo, dejarse fluir en la interacción de tu cuerpo con el de tu o tus parejas sexuales. En este pequeño manual también nos proponemos ofrecerte información que aclare tus dudas con respecto a las infecciones de transmisión sexual. ¿Qué son? ¿Cuáles son las más comunes? ¿Cómo afectan tu cuerpo? ¿Cómo tratarlas? ¿Cómo prevenirlas?

Todos los puntos claves para aprender y barrer de una vez las dudas. El sexo es maravilloso y positivo, puedes trabajar para mantenerlo así siempre. Siempre puedes elegir cuidarte. El sexo es igual de importante que alimentarte, dormir, mover tu cuerpo, expresar tus emociones y relacionarte contigo. Además de procurar el sostén de tu cuerpo y su desarrollo, también tienes el deber de protegerlo.

*Esperamos que disfrutes, aprendas e integres estos contenidos que no buscan asustar o juzgar sino ayudarte a abrir la puerta a una sexualidad sana y consciente.*

**José y Fernanda.**

# Infecciones de Transmisión Sexual

## ¿Qué son?

Las Infecciones de Transmisión Sexual o ITS son infecciones que se transmiten de persona a persona en el momento de mantener relaciones sexuales. Estas infecciones pueden ser causadas por bacterias, hongos, parásitos y virus.

Las tres primeras causas son curables a través de un tratamiento, mientras que las infecciones provocadas por un virus se pueden controlar con medicación, pero acompañan de por vida a la persona infectada. Todas las personas sexualmente activas son propensas a contraer una ITS, independientemente del sexo, edad u orientación sexual.





# ¿Cómo se previenen?

*Para prevenir las ITS existen varias prácticas y costumbres:*

- Utiliza preservativo o condones, hay de dos tipos. Los clásicos masculinos de látex o poliuretano si eres alérgicx al látex y están también los femeninos que son una funda de látex que se inserta en la vagina, evitando que el semen y los fluidos entren en contacto con los genitales. Los preservativos tienen mucha eficacia, pero hay que utilizarlos bien para disfrutar de sus beneficios. Debes cambiarlos si es que habrá diferentes zonas del cuerpo penetradas. Si comienzas con la boca, lo cambias para penetrar la vagina y si quieres sexo anal debes utilizar otro nuevo.
- Para dar sexo oral a la vulva o ano puedes usar una barrera de látex bucal.

## Hay varios puntos que pueden hacer que tú y tu pareja sexual sientan menos invasivo o molesto el uso barreras de protección como los siguientes:

El **lubricante** es tu mejor amigo para cualquier tipo de penetración, mientras más húmeda esté la zona penetrada mayor posibilidad de roce, por ende, mayores sensaciones de placer. Si practicas sexo anal es fundamental su uso, ya que el ano no lubrica naturalmente. Los lubricantes ayudan a que los condones no se rompan. Recuerda que es mejor utilizar lubricantes a base de agua ya que los de aceite o vaselina pueden hacer que el condón de látex se rompa.

El **tamaño del preservativo** masculino tiene diferentes tamaños y depende del grosor del pene. Si encuentras el preservativo perfecto para ti puedes olvidarte de aquellos que no se ajustan bien, a la incomodidad, a la poca sensación y a la inseguridad. Si sabes cuál es tu tamaño correcto todo esto queda en el pasado y de hecho puedes jugar con los tamaños para buscar más sensibilidad o menos dependiendo de lo que quieras experimentar en el encuentro sexual. Un tamaño inadecuado puede quitar placer y dificultar el deslizamiento.

**Conoce a tu pareja sexual.** Habla, pregunta, cuídate a ti y a quien te acompaña. Tanto tu historial sexual como el de tu pareja son importantes.

Existen **vacunas** que previenen el Hepatitis B y el Virus del Papiloma Humano (VPH). Lo recomendable es informarte como es la vacunación en tu país y consultar con tu médico sobre los riesgos y beneficios.

**Evita prácticas sexuales arriesgadas** que puedan generar heridas o rompimientos de la piel si no te encuentras en un espacio de plena confianza. Los tejidos del ano son muy sensibles y propensos a desgarros.

**El consumo de alcohol o drogas** afecta el juicio y la capacidad de decidir sabiamente sobre tus prácticas sexuales. Te recomendamos atención y consciencia. Tu espacio sexual es muy importante, intenta respetarlo siempre. Eso lo puedes hacer escuchándote.

# Las 8 Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) más comunes.



*Existen alrededor de 30 virus, bacterias y parásitos que provocan las infecciones de transmisión sexual. Son mucho más comunes de lo que pensamos, alrededor de un millón de personas contraen una ITS al día en el mundo. Aquí te comentamos cuáles son las 8 ITS de mayor frecuencia y por ese motivo daremos especial atención a ellas.*

# Sífilis

Infección causada por la bacteria *Treponema Pallidum* y forma parte de las infecciones que se transmiten de persona a persona por contacto sexual.



## ¿CÓMO SE TRANSMITE?

Fácilmente durante el sexo con penetración vaginal, oral (felación o cunnilingus) o anal por contacto con las lesiones que causa la sífilis. Las cuales no son siempre visibles y están impregnadas de treponemas. Estas bacterias penetran la mucosa del ano, vagina, glánde del pene, o boca, incluso la piel si está dañada por heridas. Generalmente una persona infectada no tratada puede transmitir la sífilis durante el primer año de la infección.

La madre puede infectar al feto durante el embarazo. Sin tratamiento, el riesgo de transmisión es muy elevado durante las dos primeras fases de la sífilis y, si bien disminuye, persiste durante años el riesgo de transmisión.

## SÍNTOMAS:

A lo largo de la infección no siempre hay síntomas o signos aparentes, pueden presentarse días o meses después de la infección y además pueden ser similares a las de otras infecciones. Se pueden presentar úlceras en los genitales, el ano o la boca, erupciones en la piel de todo el cuerpo. Lesiones en las mucosas, ganglios inflamados, fiebre y malestar general son síntomas o signos propios de la sífilis.

Estas manifestaciones desaparecen gradualmente y espontáneamente pero la infección puede persistir y al cabo de los años desencadenar graves trastornos psíquicos, de movilidad, de visión y del corazón. Si una mujer embarazada padece de sífilis corre el riesgo de abortar y que su bebé nazca con graves malformaciones.

## ¿CÓMO ACTÚA EN EL CUERPO?

*La infección evoluciona por etapas, al inicio leve y actualmente la forma más grave y tardía de la enfermedad es poco común. La sífilis favorece considerablemente la transmisión sexual del VIH/Sida; es una puerta de entrada y de salida de este virus.*

*La sífilis en el cuerpo de una persona infectada y sin tratamiento evoluciona por etapas. En el primer contacto los gérmenes penetran el cuerpo, se multiplican en el punto de entrada y se propagan por el organismo a través de la sangre y el sistema linfático. A las tres semanas comienza la etapa 1 en donde aparece una lesión o úlcera no dolorosa en el lugar del contacto; en las zonas genitales, alrededor de la vagina o en su interior, en los labios mayores, sobre el pene, en el ano o incluso en la boca. Puede haber más de una lesión.*

*A los dos o tres meses comienza la etapa 2, se observan lesiones en la piel en todo el cuerpo. Incluso en la palma de las manos o en la planta de los pies. Suelen no picar. Se observan también lesiones como aftas o placas grises no dolorosas en las mucosas anales, genitales, bucales y lengua. A veces lesiones semejantes a las verrugas en los genitales. Síntomas como la gripe, malestar general, fiebre y dolor de garganta. Los ganglios linfáticos suelen inflamarse en el cuello, axila e ingles. Síntomas que desaparecen espontáneamente y gradualmente. Puede haber episodios de recaída (repetición de las erupciones, el malestar, fiebre, etc.) durante el primer año de la infección.*

*Al cabo de un año comienza la etapa latente, no hay ninguna manifestación durante años o incluso de por vida. Entre los 5 y 30 años de haber sido infectada la persona comienza la etapa tres, el 30% aproximadamente presenta daños en los órganos internos como el corazón, huesos, cerebro, insuficiencias cardíacas, pérdida gradual de la visión, problemas de movilidad, enfermedades psiquiátricas o demencia.*

# TRATAMIENTO:

Con un simple análisis de sangre puedes saber si estas infectadx o no. Se puede detectar a las 4-6 semanas después del contagio. El diagnostico se hace con los resultados de las pruebas en conjunto con una exploración física.

La sífilis si tienes cura. El tratamiento es seguro y eficaz con antibióticos. Lo más frecuente es que se cure con una sola inyección de penicilina. Lo que no protege de una nueva transmisión. La persona diagnosticada debe ser tratada lo antes posible y debe informarles a sus parejas sexuales para que estas también sean tratadas si es necesario, cortando así la cadena de nuevas infecciones.



## PREVENCIÓN

Lo primero es saber que tu no estas infectadx y luego informarte si tu pareja o parejas sexuales tampoco lo están. Esto puedes hacer pidiendo exámenes de sangre para ti y tu pareja sexual. Lo que reduce significativamente el riesgo de contraer sífilis u otras infecciones de transmisión sexual. Puedes utilizar preservativo masculino o femenino en cada relación sexual con penetración vaginal, anal u oral.

Puedes utilizar también la banda de látex como método de protección en el sexo oral. Si observas señales de alerta como lesiones en la piel o en las mucosas especialmente entorno a los genitales, secreciones genitales anormales y/o ardor al orinar evita tener relaciones sexuales con esa persona antes de que consulte con un/una profesional de la salud.

Podrías evitar tener relaciones sexuales bajo el efecto del alcohol por que disminuye tu capacidad de percibir si una actividad es riesgosa para ti o incluso incomoda. Hacerte exámenes regulares de ITS. Todas las embarazadas han hacerse exámenes de detención de sífilis desde el primer trimestre del embarazo.

# Gonorrea

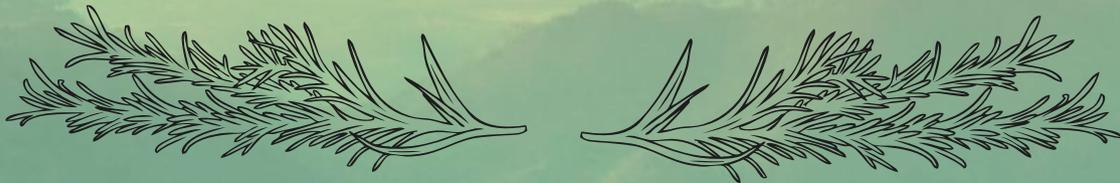
Es una infección causada por la bacteria *Neisseria Gonorrhoeae* o Gonococ.

## ¿CÓMO SE TRANSMITE?

Se puede transmitir con el intercambio de secreciones provenientes de las mucosas infectadas, a través del sexo vaginal, anal y oral. Pueden afectar al pene, a la mucosa vaginal o a la garganta. Otra manera de transmisión es a través del parto de madre a hijo/a. ¡Ojo! Que no es necesario que haya eyaculación para su transmisión. Y la persona infectada puede transmitirla, aunque no haya generado síntomas o molestias.

## ¿CÓMO ACTÚA EN EL CUERPO?

Al inicio puede afectar a diferentes partes del cuerpo, usualmente los genitales como la uretra o conducto de la orina, el cuello uterino, el recto, la faringe o garganta, y ocasionalmente los ojos. Si la infección no es tratada a tiempo, a veces, se puede extender e ir afectando gradualmente el aparato reproductor y dejar secuelas como la esterilidad. Es importante que sepas que la gonorrea facilita la transmisión del VIH por vía sexual.



## SÍNTOMAS:

*No siempre se presentan síntomas. En el caso de infección genital la mayoría de las personas con pene presentan signos o síntomas como secreción del pene similar a pus, dolor, ardor al orinar y en algunos casos dolor en los testículos.*

*En el caso de las personas con vulva y vagina, es menos frecuente la presencia de síntomas los cuales son dolor abdominal, sangrando entre periodos menstruales, fiebre, dolor al orinar, vomito, flujo vaginal amarillento e hinchazón, sensibilidad de la vulva y en algunos casos dolor en la penetración. También puede provocar en ambos sexos picazón en el recto y movimientos intestinales dolorosos. Estas molestias pueden ser similares a otras ITS, siempre es mejor consultar a un/a especialista.*



## **TRATAMIENTO:**

Puedes empezar haciéndote pruebas específicas, tan simples como tomar una muestra de tus mucosas y secreciones en el área afectada. Incluso puedes tomar una muestra de tu orina para detectar la infección genital. Esta es una infección que tiene cura y su tratamiento es cómodo y eficaz.

Generalmente consiste en una única dosis de una inyección o con una semana de antibióticos en comprimidos. Debe recibirlo tanto quien padece la gonorrea como su pareja. Se ha concluido a través de investigaciones que una de cada dos personas que padece gonorrea, también tiene clamidias. Por ello se suele dar antibióticos para ambas en el tratamiento. Este tratamiento no cura las secuelas que puedan haber producido la gonorrea y no te protege de una posible retransmisión.



## **PREVENCIÓN:**

Se puede evitar con el uso de preservativo masculino o femenino en todas las relaciones sexuales. Haciéndote exámenes cada 3 meses, 6 meses o un año dependiendo del número de parejas sexuales que has tenido y el riesgo de tus prácticas. También puedes negarte a tener relaciones sexuales si observar algún signo de alerta en el cuerpo de tu pareja sexual.

# Clamidia

Es una infección de transmisión sexual causada por la bacteria *Chlamydia Trachomatis*, siendo una de las más extendidas en Europa.

## ¿Cómo actúa en el cuerpo?

Si la infección genital no es tratada a tiempo, en algunos casos se extiende por el aparato reproductor. En la mujer puede causar la enfermedad inflamatoria pélvica (EIP) y dejar daños permanentes con consecuencias graves a largo plazo como dolor crónico en el bajo vientre y esterilidad. La infección genital por clamidias favorece la adquisición del VIH por vía sexual.

## ¿Cómo se transmite?

Durante las relaciones sexuales vaginales o anales con una persona infectada, que a menudo no presenta síntomas o molestias. También es posible, aunque menos probable que se transmita por el sexo oral. Al pasar por el canal del parto, de la madre infectada el bebé puede infectarse. Puede afectar los ojos y pulmones del bebé.

Es importante que sepas que esta infección puede contraerse más de una vez. Y en la mujer los episodios repetidos aumentan la probabilidad de enfermedad inflamatoria pélvica.

## Síntomas:

La infección, aunque genere complicaciones, puede pasar desapercibida, ya que a menudo no produce síntomas o los síntomas son muy discretos. En caso de infección genital alrededor del 50% de los hombres suele presentar signos y síntomas.

Como secreción anormal del pene (blanca o clara) y/o dolor o escozor al orinar; en algunos casos también dolor en los testículos. La mujer en pocos casos presenta manifestaciones de la infección como flujo vaginal anormal, dolor al orinar, dolor en el bajo vientre, sangrados vaginales anormales, fiebre o coitos dolorosos. Ambos sexos pueden presentar molestias en el recto, ano y secreción anal.

En caso de infección rectal o faríngea, usualmente no hay síntomas. ¡Ojo! Estas manifestaciones pueden ser similares a las de otras infecciones. Es preferible que consultes con un médico o médica que hará el diagnóstico.



## Tratamiento:

Debes hacerte pruebas específicas. Generalmente es necesaria una muestra del área afectada (uretra, cuello uterino o vagina, recto o garganta), que el/la profesional sanitario obtiene simplemente fregando la superficie de la mucosa pertinente. También existen pruebas que detectan la clamidia en una muestra de orina. Esta infección tiene cura y su tratamiento es cómodo y eficaz. Se basa en antibióticos administrados por vía oral.

Es necesario que la persona que se entera que está infectada informe a sus parejas sexuales de los últimos meses. Así, estas podrían recibir tratamiento de la infección y evitar las complicaciones que puede generar. Rompiéndose así la cadena de infecciones.

## Prevención:

Lo primero que deben saber es si tu o tu pareja sexual no están infectadxs. Y para reducir el riesgo de transmisión es necesario utilizar preservativo masculino o femenino en relaciones sexuales vaginales, anales u orales. Evita tener relaciones sexuales bajo los efectos del alcohol o las drogas, ya que pierdes la percepción de riesgo y accedes a prácticas poco seguras o utilizas el preservativo de manera incorrecta. Limitar el número de parejas sexuales de las cuales desconoces si están infectadxs o no. Hacerte exámenes periódicos cada 6 meses o un año.

# TRICOMONIASIS

## ¿Cómo se transmite?

A través de las relaciones sexuales, en el contacto de pene y vagina o de una vagina a otra. El parásito suele infectar en el pene, a la parte interna, la uretra y en la mujer la vulva, vagina o uretra. No suelen infectarse la boca, ano u otras partes del cuerpo.

Además, también puede haber transmisión por el hecho de compartir juguetes. Se puede contraer más de una vez; la reinfección es muy frecuente.

## ¿Cómo actúa en el cuerpo?

En la mayoría de los casos la infección se inicia y afecta las mucosas del cuerpo como la uretra y la vagina. Este parásito es una de las causas frecuentes de flujo vaginal anormal.

Las principales consecuencias de la infección son por causa de la interacción con la infección por el VIH, Así, la tricomoniasis puede facilitar la transmisión del VIH por vía sexual. En las mujeres embarazadas la infección aumenta la probabilidad de parto prematuro o de tener un bebé de bajo peso.

## Síntomas:

La mayoría de las personas infectadas no poseen síntomas, se estima que sólo cerca de un 30% los tienen. Se manifiesta mayormente en mujeres, con lo que se denomina una vaginitis, que es una inflamación en la zona de vulva y vagina. Se caracteriza por dolor, ardor, picazón, la presencia de secreción blanca o amarillenta, olor inusual y molestia en las relaciones sexuales. En el caso de hombres se manifiesta con molestia e irritación dentro del pene, ardor después de orinar o eyacular y también la presencia de secreciones.

## Tratamiento:

Se trata con antibióticos por vía oral, tanto a la persona infectada como a la pareja sexual. Suele ser un tratamiento muy sencillo. Y se recomienda no beber alcohol durante el mismo.

## Prevención:

El uso de preservativos masculinos o femeninos en relaciones sexuales vaginales, anales u orales ayuda a prevenir la infección, aunque no en su totalidad. Evitar tener relaciones bajo los efectos del alcohol o las drogas, ya que disminuye la percepción de riesgo. Preguntarle a la pareja sexual si se ha hecho exámenes y si utiliza protección regularmente.

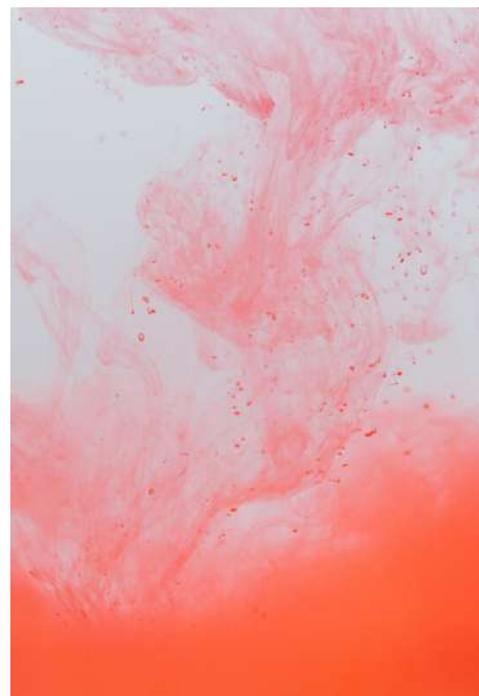
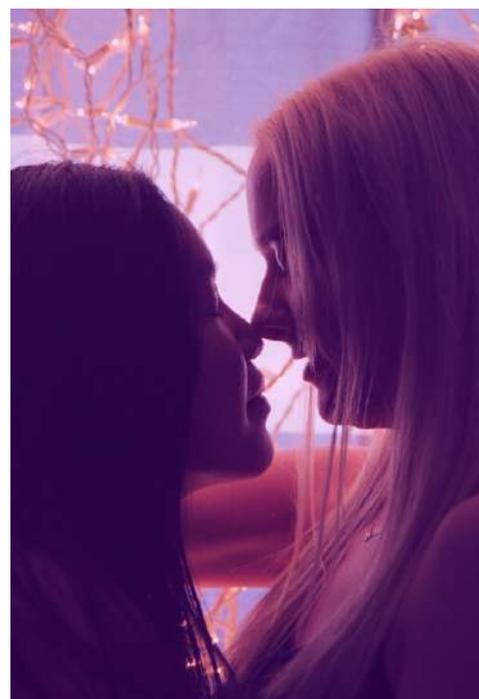
# Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)

## ¿Cómo se transmite?

*Son cuatro los fluidos que juegan un papel importante, debido a que tienen la suficiente concentración del virus como para transmitirlo. Estos son la sangre, el semen, las secreciones vaginales y la leche materna de la mujer infectada. Lo que significa que se puede transmitir a través de tres vías: Sexual, sanguínea y de madre a hijo. “Además, para que se produzca la infección es necesario que el VIH penetre en el organismo y entre en contacto con la sangre o mucosas (revestimiento del interior de la boca, vagina, pene y recto) de la persona.” Sociedad Española Interdisciplinaria del SIDA.*

## ¿Cómo actúa en el cuerpo?

*Para entender esto es necesario comprender la diferencia entre VIH y SIDA. “El VIH es el virus de inmunodeficiencia humana que afecta el sistema inmunológico, infecta sus células y destruye su función hasta provocar la “deficiencia inmunológica”. Una persona con VIH puede transmitir el virus a otras personas. El SIDA, síndrome de inmunodeficiencia adquirida, se origina por la infección del VIH. Con el tiempo, el sistema inmunológico se debilita hasta que el cuerpo pierde su capacidad de combatir la infección. La persona infectada desarrolla enfermedades que pueden provocar la muerte. Cuando una persona con VIH contrae una o más infecciones oportunistas, se dice que tiene SIDA.” UNHCR ACNUR Es decir, el virus del VIH actúa debilitando el sistema inmunológico de la persona infectada y con el pasar del tiempo este sistema ya no tiene como combatirlo y se debilita. Volviéndose propenso a contraer infecciones o enfermedades con mayor facilidad, sin tener como defenderte.*





## Síntomas:

El virus de inmunodeficiencia humana (VIH), va debilitando el sistema inmunitario, generalmente a lo largo de un periodo de entre 3 y 15 años (aunque 10 años es lo más habitual), hasta causar el síndrome de inmunodeficiencia adquirida o Sida. Cuando las defensas se debilitan, pueden aparecer infecciones oportunistas como la candidiasis, la neumonía o varios tipos de tumores.

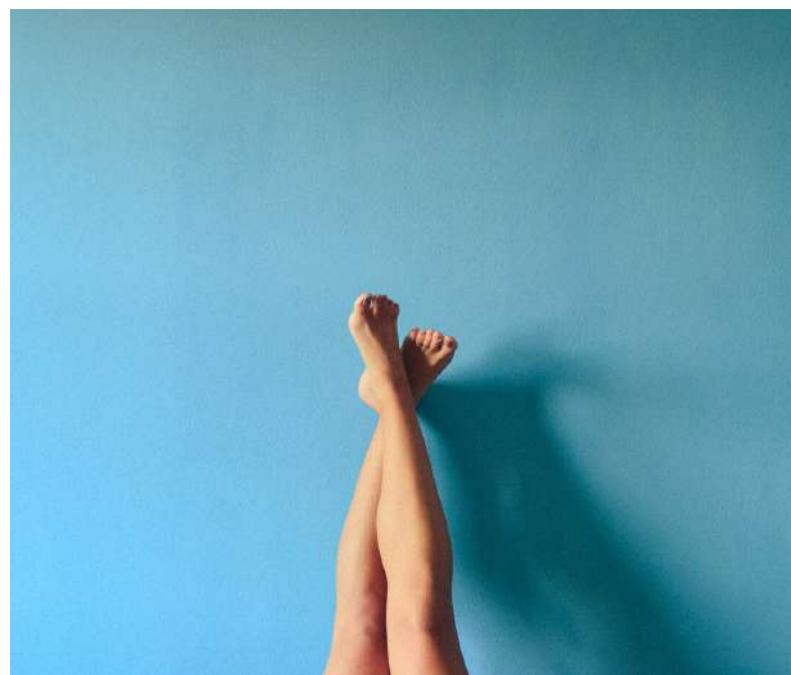
Algunas infecciones pueden tratarse, mientras que otras son letales. La enfermedad oportunista más frecuente es la tuberculosis, la principal causa de muerte entre las personas con VIH. Muchas personas viven años sin mostrar síntomas, no hay signos externos que indiquen si una persona está o no infectada por el VIH. Desde que una persona se contagia hasta que aparecen las primeras manifestaciones del SIDA pueden pasar años. No hay que olvidar que la ausencia de síntomas no significa que no pueda ser transmitido.

## Tratamiento:

Las combinaciones de medicamentos antirretrovirales (ARV) o terapias combinadas, ayudan a combatir el virus: permiten a los afectados vivir más y mejor sin que su sistema inmune se deteriore rápidamente. "El tratamiento también reduce la probabilidad de transmisión del virus hasta en un 96%: el tratamiento es por tanto una forma eficazísima de prevención." Médicxs Sin Fronteras.

Según las últimas recomendaciones de la OMS, todas las personas diagnosticadas con VIH deben empezar inmediatamente el tratamiento. Además, su adhesión al tratamiento debe monitorearse con pruebas de carga viral: se mide la cantidad de copias del virus en sangre para comprobar si se mantiene en niveles indetectables o si es necesario cambiar a un régimen de segunda o tercera línea. También se indica un régimen de alimentación riguroso y necesario.

Si estás embarazada y tienes el VIH, hay tratamientos que reducen eficazmente el riesgo de transmisión del virus al bebé durante el embarazo y parto. Una madre infectada no debe dar el pecho a su bebé, ya que corre el riesgo de transmitir la infección.



## PREVENCIÓN

Hay muchas maneras en que puedes prevenir una infección de VIH. Algunas de estas son: Mantener relaciones sexuales con una pareja sexual que sepas que no está infectada y que esta se cuide utilizando preservativos u otros métodos de protección al mantener relaciones sexuales con otras personas.

También es importante que utilices de manera correcta el preservativo (masculino o femenino) cuando mantengas relaciones sexuales con penetración, ya sea vaginal, anal u oral. Utilizándolo siempre antes del contacto directo con mucosas, fluidos o sangre. Otra medida es conocer el estado serológico de tu pareja sexual y por su puesto también el tuyo. Informarte sobre los riesgos de exposición de las diferentes prácticas sexuales.

Debes tener precaución y cuidado al utilizar siempre material estéril y evitando compartir jeringas, agujas u objetos cortos punzantes. Tanto en tratamientos, exámenes o utilización de drogas. Los instrumentos para perforar la piel como agujas de acupuntura, tatuajes o piercing son de uso único y deben estar esterilizados. Evita compartir cuchillas de afeitar o cepillos de dientes.

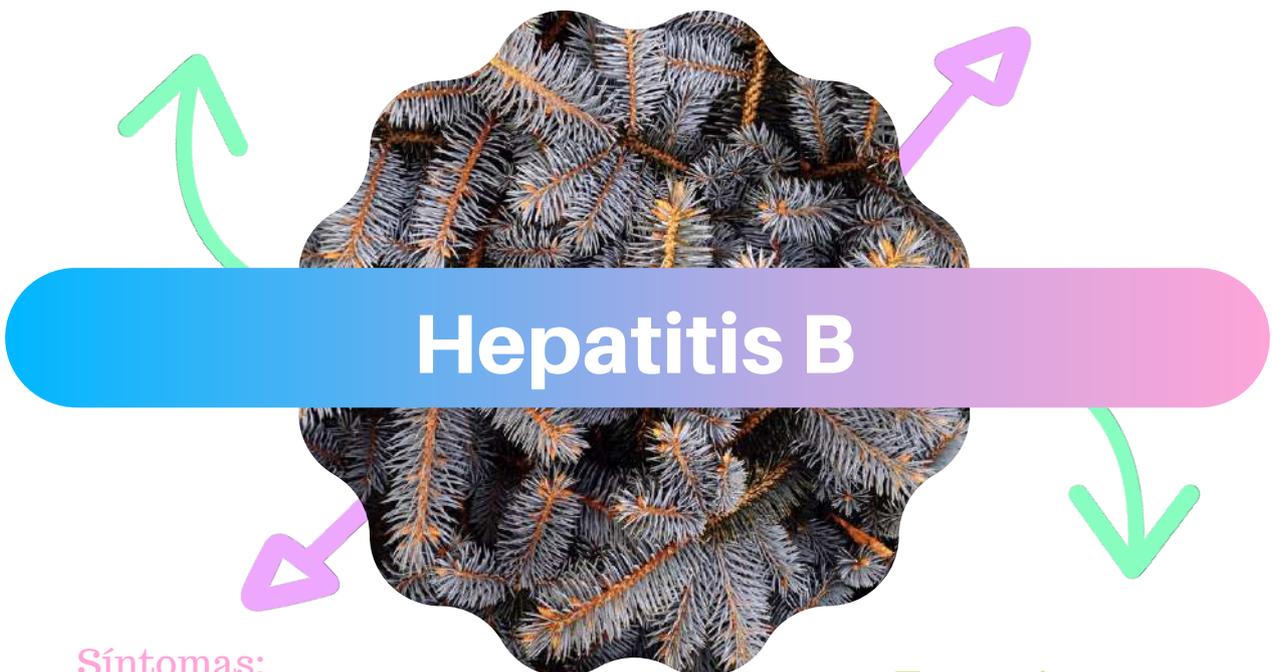


## ¿Cómo se transmite?

Se transmite a través de diversas maneras, principalmente por vía sexual (oral, vaginal y anal). También puede transmitirse por agujas con sangre como en el consumo de drogas, para un tatuaje o un piercing. Una persona puede infectarse también por utilizar la misma rasuradora o cepillos de dientes que tengas restos de sangre. La orina también puede transmitir este virus.

## ¿Cómo actúa en el cuerpo?

Es un virus que provoca una infección en el hígado. Esta infección no tiene cura, pero suele desaparecer espontáneamente entre las 4 y 8 semanas. Esto sucede en más del 90% de los casos. En algunas personas, 1 de cada 20, el virus se mantiene y se vuelven portadores. Teniendo más posibilidades de transmitir la infección a otras personas y viviendo con esta enfermedad de modo crónico. Puede causar daños en el hígado, llevando a una cirrosis o un cáncer.



### Síntomas:

En la mitad de los casos la hepatitis B no se manifiesta de ninguna manera, es decir, que no hay síntomas en la persona. Por lo que es más difícil saber si se está infectado. Quienes tienen síntomas los sienten muy similares a los de una gripe, esto implica sensación de cansancio, dolor en articulaciones, fiebre y también puede haber pérdida de apetito, náuseas y vómitos, dolor de abdomen. También se puede notar que la orina es de un color más oscuro y que las heces se tornan grisáceas o más claras.

### Tratamiento:

Como la hepatitis B suele desaparecer por sí misma no se dan medicamentos para tratarla. En algunos casos se tratan algunos síntomas que puedan molestar. En el caso de la hepatitis B crónica, se ofrecen medicamentos que dependerán de la evaluación que cada profesional realice.

### Prevención:

Se puede evitar tomando la vacuna contra el virus de la hepatitis B, de ese modo previenes la infección. Otra forma es utilizando condones y barreras de látex bucales.

# VIRUS DE HERPES

## SIMPLE (HSV)

### ¿Cómo actúa en el cuerpo?

Es un virus sumamente común, una vez contraído permanecerá por siempre en el cuerpo. A lo largo del tiempo los brotes y sus síntomas suelen ser menos frecuentes. No afecta el desarrollo de una vida sana.

### ¿Cómo se transmite?

El herpes se transmite a través del contacto con la zona infectada. Puede ser a través del sexo oral, vaginal o anal. Y también se transmite por besos. No necesariamente debe haber una llaga o ampolla para que el virus pase de una persona a otra, puede hacerlo igualmente sin que exista una herida. No se transmite por un abrazo, la tos, un estornudo, contacto de manos o por utilizar un inodoro, el virus no sobrevive fuera del organismo.

### Síntomas:

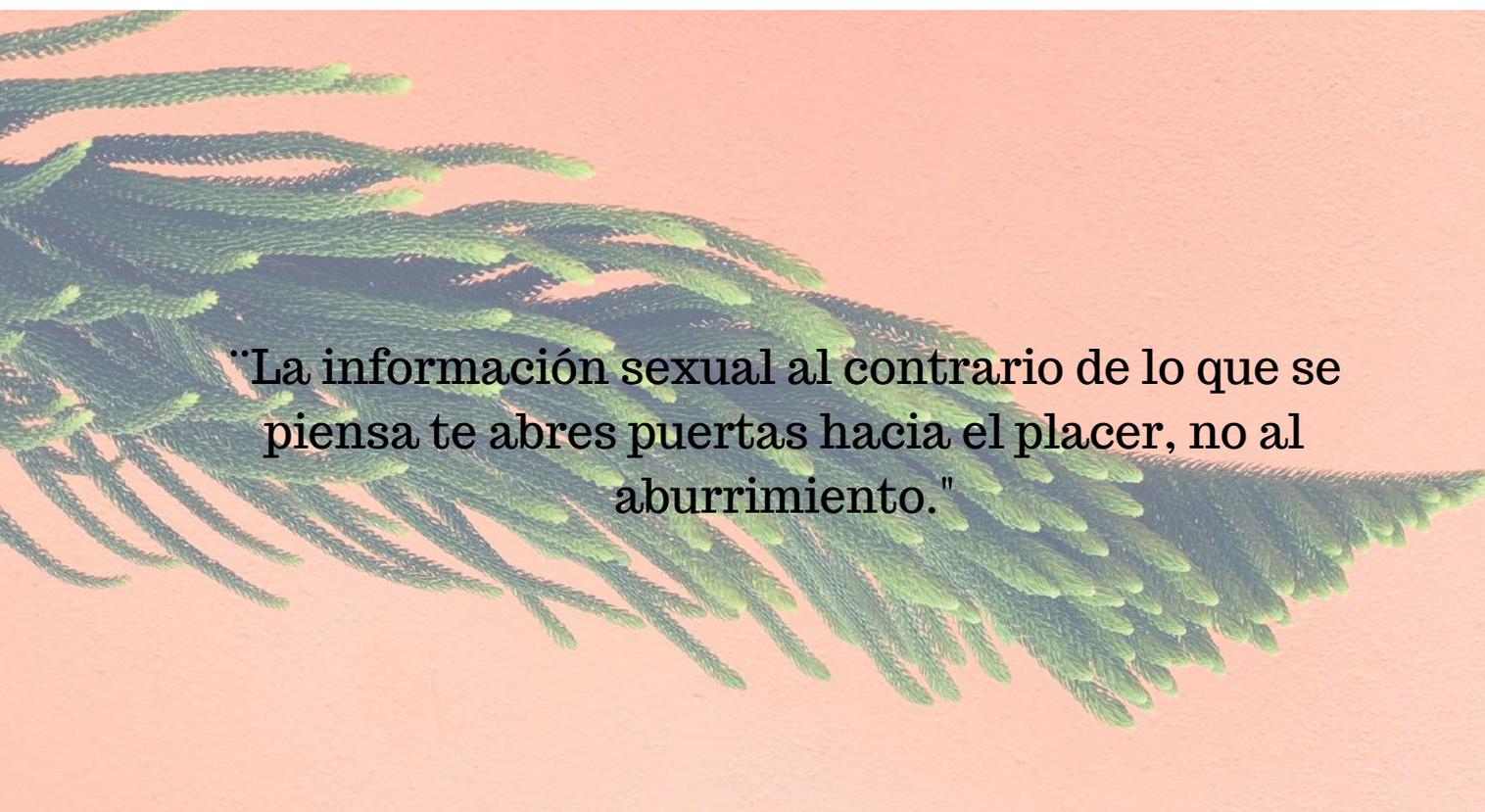
Pueden manifestarse en el primer mes de haberlo contraído como también luego de años. A estas expresiones de la infección se las llama "brotes". Pueden durar de una a cuatro semanas. Los síntomas son llagas en la boca (denominado herpes bucal o úlcera febril) y en la zona genital (conocido como herpes genital). Si bien genera dolor e incomodidad no trae aparejados problemas graves de salud. Estas ampollas también pueden generar picazón y aparecen y desaparecen. No son constantes.

En algunos casos hay síntomas similares a una gripe, dolor de cabeza, escalofríos, sensación de cansancio y fiebre. Muchas personas pueden tener el virus y no enterarse ya que es una infección muy silenciosa. No necesariamente habrá manifestaciones o síntomas.



## TRATAMIENTO:

*No tiene cura, solamente se puede tratar para reducir las manifestaciones del herpes. La medicación también ayuda a reducir las posibilidades de transmitirlo a otras personas.*



**“La información sexual al contrario de lo que se piensa te abres puertas hacia el placer, no al aburrimiento.”**



## PREVENCIÓN:

*El herpes puede prevenirse con el uso de condones, pero no es totalmente efectivo. Esto es porque el virus puede vivir en áreas no protegidas por el preservativo como el escroto, las nalgas o la boca. Por lo que nunca tendrás certeza absoluta. Si hay llagas o ampollas es mucho más fácil que se transmita la infección, pero recuerda que también se puede transmitir, aunque no haya llagas.*

# Virus del Papiloma Humano (HPV)



## ¿COMO SE TRANSMITE?

Este virus se contagia a través de los fluidos y el contacto directo con la piel de los genitales, es decir, puedes contagiarte teniendo relaciones sexuales con penetración oral, anal o vaginal. Existen más de 100 tipos de este virus y según la OMS sólo 40 se contagian sexualmente, 20 de los cuales provocan síntomas en las personas. Dentro de estos tipos se sabe que el 16 y 18 están vinculados con el 70% de los cánceres del cuello del útero. Ambos sexos pueden contagiarse y existen casos de cáncer en la faringe, en el recto y en el pene. Los tipos 6 y 11 están vinculados con la aparición de verrugas anogenitales.

## ¿CÓMO ACTÚA EN EL CUERPO?

Existen dos tipos de sepas del VPH, benignas que producen lesiones como verrugas y malignas que son precáncerosas. Estas sepas se excluyen entre si, por lo que, si te da positivo el VPH y presentas verrugas probablemente el virus que tienes no es cancerígeno. Y si el virus es cancerígeno no presentará lesiones en la piel. No es lo mismo tener papiloma a tener cáncer. No todas las verrugas son producidas por el VPH y no con todos los papilomas aparecen verrugas.

## SÍNTOMAS::

Es un virus que generalmente es asintomático, puede pasar desapercibido y se elimina de forma espontánea. Pero atención, también es el principal causante del cáncer de útero a nivel mundial. Muchas personas que tienen el VPH no resentan ninguna lesión, ya que han encapsulado el virus gracias a su sistema de defensa, pero pueden contagiar a otra persona.

## TRATAMIENTO:

*“Por lo general, las infecciones por VPH suelen desaparecer sin ninguna intervención, unos meses después de haberse contraído, y alrededor del 90% remite al cabo de dos años. Un pequeño porcentaje de las infecciones provocadas por determinados tipos de VPH puede persistir y convertirse en cáncer.” OMS*



## PREVENCIÓN:

*Para prevenirlo usa preservativo. También existen dos tipos de vacunas que son altamente eficaces en la protección de los tipos 16 y 18, una de las vacunas también contiene anticuerpos para los tipos 6 y 11. Estas vacunas se pueden administrar a ambos sexos, pero generalmente es a la mujer quien se le administra entre 9 a 13 años. Casi el 80% de la población sexual ha tenido o tiene el VPH. Y en la mayoría de los casos la persona elimina el virus sin darse cuenta. La vacuna es para ambos sexos, pero no es un tratamiento, sino más bien una prevención.*



## ¿Cómo saber si estás infectadx?

Debes realizarte exámenes específicos. Son sencillos y rápidos. Sólo hay que efectuar una extracción de sangre o tomar muestras de las mucosas o secreciones genitales y de orina. La médica o médico a cargo te diagnosticará después de una exploración física y evaluar los resultados de los exámenes. Recuerda que lxs profesionales de la salud están ahí para ayudarte, no dudes en preguntar lo que sea y pedir más información si lo crees necesario.

A raíz de este tema y con la intención de naturalizar los exámenes de ITS, compartimos contigo la experiencia de cada uno al acudir a un Centro Joven de atención a la sexualidad en la ciudad de Barcelona y en casi todas las grandes ciudades existen estos centros de atención gratuita que puedes recurrir si así lo deseas. Esperamos que entiendas que hacerte exámenes no es señal de promiscuidad o despreocupación por tu salud, sino todo lo contrario es cuidado y autonomía.



*“Estoy de vuelta de mi visita al Centro de Atención Joven de la Sexualidad. Mi intención era hacerme exámenes de sangre y toma de muestras para saber y estar segura que no tengo ninguna ITS. La verdad que no estaba nerviosa al entrar al centro, las personas que trabajaban ahí fueron muy amables desde el principio. Una enfermera me atendió y con mucha paciencia me explico cómo me iba a tomar las muestras de sangre, las cuáles analizarían si tengo VIH/Sida o Sífilis. Puso un aparato que tenía una aguja en su interior en mi dedo índice de la mano, la verdad esto fue lo que más me dolió (siempre le he tenido miedo a las agujas). Y luego me desvestí para que con un palito de algodón tomará muestras de fluidos y mucosas en la garganta, en el cuello del útero y en el ano. Es así cómo se evalúa la presencia de clamidia o gonorrea.*

*Creo que cualquier persona se sentiría, aunque sea un poco incomoda en esta situación, ya que se “invade” tu cuerpo en todas las zonas más privadas. Al tomar las muestras en mi cuerpo realmente no fue tan malo como yo pensaba. Ya que ninguna me dolió, la más incómoda fue en el cuello del útero. El hecho que la enfermera fuera muy amable, comentara cada paso que daba y tuviera una actitud de apertura me hizo sentir muy contenida y a la vez cuidada.*

*En 20' las muestras de sangre estaban listas, gracias a una plantilla que lo analizaba. Aproveché para preguntarle por la prueba de VIH/Sida que ahora venden en las farmacias. Me dijo que si estaban a la venta que eran bastante caras (30€) en comparación a centros especializados que te hacen la prueba gratis. Ella me comentó que el problema con esas pruebas era la falta de contención emocional y pasos a seguir si es que te daba positivo. ¿Qué pasa si estás solx en tu casa y te da positivo el test de HIV? ¿Cuáles son los siguientes pasos a seguir? La verdad que me quedé pensando y sí... me puse en el lugar y poco seria decir que entraría en un estado pánico y angustia, necesitando a otra persona que me acompañe y guíe.*

*Por eso estos centros de atención a jóvenes hasta 30 años son importantes y deben ser más visibilizados, incluso hay centro dirigidos a personas con orientación sexual y afectiva homosexual. Aunque ya sabemos que tu orientación sexual no indica que tengas más probabilidades de contagio de una infección a otra. Se cree que sólo los hombres homosexuales tienen VIH/Sida, pero las estadísticas indican que entre heterosexuales u homosexuales los porcentajes están casi al mismo nivel. Así que se trata de personas y salud, no de orientación. Si hay practicas más riesgosas. ¡Pero el sexo anal lo disfrutamos todos!*

*Luego me hizo firmar un consentimiento en donde decía que las infecciones de clamidia y gonorrea aumentaban la posibilidad de contraer otras infecciones, le pregunte ¿Porque aumentaban la probabilidad? Y ella me explico que al tener estas infecciones las mucosas de la zona infectada se irritaban y se volvía más propensas a contagiarse de otras infecciones. Mientras que cuando unx no tiene infecciones tiene un sistema de protección mucho más poderoso. Le pregunte de que its nos protegía el uso del preservativo y me dijo que en principio todas. Que lo mejor era incluso usarlo para practicar sexo oral. Sabemos que pocas personas lo hacen, pero cualquiera puede tener clamidia o gonorrea en la garganta. Y estas infecciones en un 50-70% no producen síntomas. No nos contagiamos a través de los besos, pero si con el contacto de fluidos, mucosas o la piel de los genitales con la boca. Las mucosas son el lugar perfecto de desarrollo de infecciones.*

*Con respecto al Virus del Papiloma Humano (VPH), le conté a la enfermera que me había hecho un PAP hace unos meses y había salido negativo. Y me dijo que sólo se podía saber si teníamos el VPH si se desarrollaban lecciones en el cuello del útero, como las cancerígenas o condilomas que serían verrugas. Unx puede tener esta infección en latencia en un periodo de tiempo muy largo y contagiar a alguien sin saberlo. La mayoría de las personas tienen este virus. Me fui del centro tranquila, feliz de haberme cuidado, sintiéndome responsable de mí misma y de tomar las riendas de mi sexualidad.”*

**Fernanda**

**“Mi experiencia se dio en un centro orientado exclusivamente a la detección de ITS, acordé un turno de modo telefónico y asistí al centro en el día y horario acordado. Una vez allí, me entrevistó un hombre, cuya profesión no recuerdo, incluso no sé si era médico, enfermero u otra cosa.**

**Su atención fue principalmente personal; sentí mucha calma y apoyo. Es un espacio donde quien asiste suele tener temores y dudas, por lo que una atención especializada, orientada a dar calma, seguridad y comodidad fue muy bueno para mí.**

**Allí se me explicó como serían las pruebas, cuanto tardan y como se procederían. Para el HIV me hizo un pinchazo en el dedo índice, mancho con la sangre un papel, y me explicó que dentro del lapso de 10 o 15 minutos deberíamos verlo nuevamente. Si se coloraba por encima de una línea o no indicaba la presencia o de la infección. Apenas terminada esa prueba me hizo un hisopado por la garganta y luego me dio un hisopo a mí (no igual al de las orejas, pero algo parecido) y me pidió que fuera al baño y me lo metiera en el ano frotando las paredes. Fue bastante sencillo hacerlo, si bien un poco incómodo.**

**Cuando finalicé volví a la oficina y tuve una pequeña entrevista sobre mis prácticas sexuales y como las vivía. La prueba de HIV da sus resultados prácticamente en el acto, mientras que las de gonorrea y clamidia toman un poco más. Me explicó que si salían positivas se contactarían telefónicamente conmigo para que pase a retirar la medicación necesaria. Mi experiencia fue sumamente buena, sentir cercanía, claridad y todo de un modo tan simple fue perfecto.”**

**José**

# Últimos Consejos



Lo primero y casi único que nos dicen con respecto al sexo es que es peligroso, que debes cuidarte, que desear en exceso está mal y que desear poco también. Que ciertas prácticas están permitidas y que otras no son bien vistas, que te debes sentir de cierta manera y bla bla bla... si lo piensas todo con respecto a todo ya está establecido. Si nos sigues en nuestras redes sociales, sabrás que siempre cuestionamos lo establecido, vemos como eso nos afecta en nuestro día a día e intentamos motivarte para que formes tus propias reglas a partir del conocimiento.

Los medios de comunicación, las personas que conocemos y un sinfín de factores nos hablan sobre vivir la sexualidad con libertad. Poder relacionarnos con la persona que queramos, en el momento que queramos y cómo queramos. Y si te fijas, esto llevó a que además de estar desinformados en relación a la sexualidad, también se le quitara la importancia necesaria. Importancia como espacio privado de crecimiento, conexión y lenguaje. Cada vez que eliges hacer algo que no quieras con tu cuerpo por priorizar a otra persona, le estas diciendo literalmente a tu ser que tú no vales lo suficiente. Cada vez que no vives tu sexualidad con armonía manchas ese espacio con sensaciones incómodas, con malas experiencias, con malas emociones y pensamientos.

Habrán momentos en que te veas tentado a no usar protección, por la excitación del momento, porque a la persona con que estás no le gusta usar protección, para no incomodar o cortar el momento, porque no tienes un preservativo a mano o porque lo has hecho ya en el pasado y no ha pasado nada. Pero contraer una infección sexual es como la lotería, pero lo que ganas es un dolor de cabeza. Y pensándolo bien se parece más a una ruleta rusa, ya que el número de personas infectadas aumenta cada día.

Muchas imposiciones nos llevan a querer agradar, a ser complacientes a encajar con el estereotipo asignado. Si eres hombre debes desear las 24hrs y nunca negarte a tener sexo porque se supone que siempre quieres y por supuesto, tienes un master en habilidades "amatorias". Si eres mujer, puede que desear aún se vea como algo raro, la masturbación ni hablar y complacer a tu pareja sea lo más normal. Es hora de tomar las riendas sobre tu vida, entera, y nosotros queremos darte un empujón para que empieces a cuestionarte sobre la forma en que te relacionas con tu sexualidad, con tu deseo y con la información que recibes sobre las relaciones humanas y sexuales. Pequeños cambios harán una gran diferencia en la relación que tienes contigo y con las demás personas.

Esperamos que esta guía te haya sido de interés y sobre todo útil para darte poder para decidir y disfrutar de la sexualidad. Dejar atrás la barrera del desconocimiento y de la ignorancia te da poder y sobre todo placer.

# *elsexonoescoito*

es mucho más...



**Fernanda Paz Llanaza Rivera**  
**Psicóloga y Sexóloga**  
**Chile**



**José Alfredo Hernández**  
**Psicólogo y Sexóloga**  
**Argentina**



**WWW.ELSEXONOESCOITO.COM**