GUÍA DE

Salud Sexual

para personas LBT con vulva

colectivo GAMÁ
Lesbianas, Gays, Trans y Bisexuales de Canarias

Índice

.....1
La importancia de las revisiones ginecológicas periódicas 3
Principales prácticas sexuales entre personas con vulva 4
Anilingus 4
Cunnilingus 4
Masturbación 4
Masaje erótico 5
Penetración anal 5
Penetración vaginal 5
Tribadismo 5
Consejos sobre prácticas sexuales seguras para personas con vulva 6
En el **sexo oral** (anilingus o cunnilingus), ... 6
En la **masturbación** y en la penetración (anal o vaginal), ... 6
En el tribadismo, ... 6
Principales Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) 7
Candidiasis 7
Clamidiasis 7
Condilomas 7
Gonorrea 8
Hepatitis viral 8
Herpes genital 9
Ladillas 9
Sífilis 9
VIH 10
¿Dónde acudir en caso de sospecha de ITS? 11

La importancia de las revisiones ginecológicas periódicas

Las **revisiones ginecológicas periódicas** permiten detectar cualquier anomalía precozmente, un factor que aumenta las posibilidades de curación. La prevención es imprescindible para evitar el desarrollo de las lesiones o enfermedades.

En la atención sanitaria, las mujeres lesbianas son las que menos acuden a este tipo de revisiones, entre otras razones, por el **miedo a sentirse discriminadas** por su orientación sexual en la consulta médica. El error de protocolo de algunas profesionales puede dar por supuesto que la paciente es heterosexual y, por ello, las preguntas de rigor van dirigidas en ese sentido. No obstante, asociaciones de mujeres lesbianas y bisexuales han alzado su voz para que haya un cambio en el protocolo y que se tengan en cuenta todas las posibles orientaciones sexuales.

En la atención sanitaria, las mujeres lesbianas son las que menos acuden a este tipo de revisiones, entre otras razones, por el **miedo a sentirse discriminadas** por su orientación sexual en la consulta médica. El error de protocolo de algunas profesionales puede dar por supuesto que la paciente es heterosexual y, por ello, las preguntas de rigor van dirigidas en ese sentido. No obstante, asociaciones de mujeres lesbianas y bisexuales han alzado su voz para que haya un cambio en el protocolo y que se tengan en cuenta todas las posibles orientaciones sexuales.

Es importante derribar las barreras y tomar conciencia. Toda **persona sexualmente activa** debe realizarse chequeos con especialistas para prevenir enfermedades e infecciones, entre ellas las ITS.

Muchas personas LBT creen que las Infecciones de Transmisión Sexual, como la sífilis, la gonorrea o el VIH no pueden contraerse en las relaciones sexuales entre personas con vulva. Esto se debe a la poca incidencia que han hecho en el colectivo los estudios sobre las ITS. Durante décadas, se ha hecho hincapié en los métodos de protección para hombres cis, mientras que se ha invisibilizado al resto de colectivos. Tatiana Casado, coordinadora del Grupo de Políticas Lésbicas de la FELGTBI+, Noelia Mellado, ha señalado que "**hay mucha información que no facilitan** sobre prevención o hábitos de salud sexual cuando existen muchas ITS que se transmiten en las relaciones sexuales. De hecho, la práctica del *chemsex* (consumo de drogas con fines sexuales) está asociada a los hombres y hay muchas mujeres que lo practican y no disponen de campañas de prevención o reducción de daños".

Principales prácticas sexuales entre personas con vulva

Tradicionalmente, las prácticas que realizan las **personas con vulva que mantienen relaciones sexuales con personas con vulva** se han tratado como un tema marginal, por lo que el imaginario colectivo ha asociado el sexo únicamente a la penetración. No obstante, la realidad es que no existe solo una forma de practicar sexo y **no todas vivimos la sexualidad de la misma forma.** Las preferencias y deseos de cada persona pueden ser diferentes en cada encuentro sexual y es importante respetar las necesidades y poner límites a las prácticas que no se desean. Solo nosotras podemos decidir sobre nuestro cuerpo.

En un estudio realizado por Castro et al. (2016) se concluyó que la práctica sexual más habitual es el **cunnilingus**, seguida del **tribadismo** y el **anilingus.** En concreto, el 97,5% afirmó practicar el cunnilingus con su pareja estable, y el 92,5% también con parejas esporádicas. En relación con el tribadismo, el 92,5% señaló que lo realizaba con su pareja estable y el 70% también con parejas esporádicas. En cuanto al anilingus, el 80% contestó que lo practica con su pareja estable, y el 35% también con parejas esporádicas. . Aquí te dejamos un pequeño glosario, basado en lo publicado por la Federación Andalucía Diversidad LGBT (2020).

Anilingus

Conocido también como beso negro, consiste en la estimulación del ano con la lengua o la boca. Existen numerosos problemas de salud que podrían presentarse por una práctica inadecuada del anilingus. Esto es, si se hace con una higiene inadecuada o si la persona con la que se practica tiene alguna herida producida por una penetración anterior o quien lo hace tiene alguna herida en la lengua o las encías. Esto se debe a la presencia de bacterias, virus o parásitos alrededor y/o dentro del ano o recto

Beso francés o con lengua

Práctica habitual que se utiliza como muestra de afecto y deseo. Consiste en introducir la lengua en la boca de la otra persona para jugar con las lenguas, boca o saliva...

Cunnilingus

Consiste en la estimulación de la zona genital con la boca, labios o dientes. Debido al contacto entre la mucosa bucal y la mucosa vaginal, es posible el contagio de una ITS. El riesgo aumenta durante la menstruación por la presencia de sangre.

Masturbación

Estimulación de los genitales propios o de otra persona. Puede hacerse con las manos, los dedos o alguna otra parte del cuerpo. También se pueden utilizar juguetes sexuales (dildos, vibradores, bolas chinas …) que se utilizan para dar y/o aumentar el placer en

nuestras relaciones. Después del uso de juguetes es recomendable limpiarlos con agua caliente y jabón neutro o antibacterial.

La masturbación propia no conlleva riesgos en la salud de las personas siempre y cuando exista una higiene correcta. En el caso de masturbar a otra persona con los dedos, puede existir riesgo si se tienen heridas en los dedos. El riesgo aumenta con la presencia de sangre menstrual.

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, no sólo a los genitales. Se pueden utilizar las manos, otras partes del cuerpo u objetos

Penetración anal

Práctica que se basa en la introducción de dedos, mano, puño o juguetes sexuales en el ano. Se debe tener en cuenta que el ano no es igual de flexible que la vagina, ni se lubrica solo. Por ello, esta práctica debe realizarse con mayor cuidado, ya que es más fácil que pueda producirse alguna herida. Es conveniente el uso de lubricantes.

Penetración vaginal

Práctica que se basa en la introducción de dedos, mano, puño o juguetes sexuales en la vagina. Penetrar a otra persona con los dedos puede conllevar riesgos si se tienen heridas en los dedos. El riesgo aumenta en presencia de sangre menstrual.

Tribadismo

Frotamiento de las zonas erógenas con alguna de las partes del cuerpo de tu pareja sexual. Se puede realizar mediante diferentes posiciones, con ropa o sin ella. La postura más conocida es la de “las tijeras”.

Con esta práctica, entran en contacto fluidos vaginales, por lo que se puede producir un contagio o infecciones.

Consejos sobre prácticas sexuales seguras para personas con vulva

En el **sexo oral** (anilingus o cunnilingus),

podemos utilizar el ***dental dam*** **(o cuadrantes de látex)**. Usa una barrera para cada vez y asegúrate de que cubre totalmente la zona para evitar el contacto entre fluidos o entre mucosas y fluidos.

- **Si no dispones de cuadrantes en el sexo oral**, evita cepillarte los dientes antes y después de la relación sexual, pues el posible sangrado de encías y las heridas exponen a los fluidos de la otra persona. Además, no es aconsejable practicar el anilingus y el cunnilingus tras la penetración debido al riesgo de que se hayan producido heridas. Recuerda que el riesgo aumenta ante la presencia de sangre menstrual, heridas o llagas en la boca...

En la **masturbación** y en la penetración (anal o vaginal),

se puede utilizar un guante de látex. Evita arrastrar fluidos de tu compañera a tus genitales, boca o ano. Si vas a penetrar a diferentes personas o zonas se recomienda utilizar un guante distinto en cada penetración. Se deben lavar los juguetes sexuale antes y después de su uso. Si se comparten, se debe utilizar un preservativo diferente para cada persona.

-
    - **Si no dispones de guantes**, lávate las manos con agua y jabón antes. Cuando termines, lávate de nuevo las manos. También, usa lubricante. Además de esto, si no cuentas con preservativo al usar un juguete sexual, evita compartirlo o lávalo minuciosamente con agua y jabón

En el tribadismo,

como no es fácil conseguir una barrera de protección funcional, **debes valorar el riesgo** que conlleva si quieres practicarla con tu pareja sexual. Cabe destacar que el uso de lubricantes solubles en agua facilita la fricción y la penetración por lo que disminuye la probabilidad de hacerse heridas.

Principales Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)

Te compartimos un repaso sobre algunas infecciones de transmisión sexual (ITS) y sobre cómo prevenirlas. Las ITS se transmiten entre personas, por contacto físico durante las relaciones sexuales vaginales, anales u orales. En ocasiones pueden no presentar síntomas o manifestarse de forma leve. Los causantes pueden ser bacterias, virus, hongos o parásitos.

Candidiasis

Esta infección está causada por el hongo *Cándida Albicans*, que habita en el interior de la vagina. Los síntomas se presentan como picor o malestar en la vagina y en ocasiones, con un flujo blanquecino, cremoso o acuoso. Se puede transmitir en las relaciones sexuales con penetración y en el sexo oral. Cabe señalar que puede aparecer debido a un desequilibrio de la flora vaginal, y solo dan molestias cuando la cantidad de hongos es excesiva.

Para prevenirla usa cuadrantes de látex en el sexo oral, evita introducir tus dedos en tu vagina si los has introducido en tu compañera o usa guantes de látex. Además de esto, se recomienda secarse bien tras la micción, evita las prendas ajustadas y utiliza ropa de algodón. Su tratamiento consiste en fármacos antifúngicos, en forma de cremas u óvulos. Las reapariciones son frecuentes**.**

Clamidiasis

La causa la bacteria *Clamidia Trachomatis*. Afecta al cuello uterino y a la uretra. Además, puede propagarse por las Trompas de Falopio y el recto, además de la garganta. No suele presentar síntomas, pero cuando lo hace, suelen aparecer entre los 7 y los 21 días tras el contacto sexual. Se manifiesta como una secreción clara y transparente y molestias al orinar.

Se puede transmitir en las relaciones sexuales con penetración y en el sexo oral. Los métodos de prevención son los cuadrantes de látex para el sexo.Para prevenirla usa cuadrantes de látex en el sexo oral, evita introducir tus dedos en tu vagina si los has introducido en tu compañera o usa guantes de látex.Se detecta en pruebas de orina o con muestras de las secreciones. Se trata con antibióticos y suele ser fácil de tratar.

Condilomas

También son conocidas como verrugas genitales. Están causadas por dos tipos del Virus del Papiloma Humano (VPH-11 y VPH-16). Provoca verrugas planas o en relieve, únicas o múltiples, pequeñas o grandes. En algunas ocasiones, tienen forma de coliflor rosa o del color de la piel. Aparecen de 3 a 8 semanas después de la infección en el interior de la vagina, en los labios, el recto o en el cuello uterino. Se contagia mediante el contacto con las verrugas.

Los síntomas durante la formación de las verrugas son picores y escozor, que pueden producir pequeñas hemorragias, irritación en los labios vaginales y la piel de la zona afectada puede agrietarse.

Para prevenirla usa cuadrantes de látex en el sexo oral, evita introducir tus dedos en tu vagina si los has introducido en tu compañera o usa guantes de látex y evitando el contacto directo con las verrugas

Las verrugas se eliminan mediante cirugía láser. No obstante, aunque se eliminen, el virus suele seguir alojado en el organismo, por lo que pueden reaparecer. Las infecciones por algunos subtipos del VPH aumentan el riesgo de cáncer cervical

Gonorrea

La bacteria causante de la infección se llama *Neisseria Gonorrhoea*. Afecta a la uretra, la vagina, el cuello del útero, el recto, la faringe e incluso, los ojos.

Si afecta a la uretra, los síntomas habituales son el aumento de la frecuencia de la micción, además de sensación de malestar. La gonorrea, en el recto, no suele presentar síntomas, pero en algunos casos produce malestar y supuración rectal. En algunos casos puede producir. En el caso de faringitis gonocócica, puede provocar dolor de garganta y molestias al tragar.

Se contagia cuando tejidos infectados y sus secreciones entran en contacto con tejidos sanos. La prevención más eficaz es el uso de métodos barreras que eviten el contacto entre tejidos infectados y sanos.

Para su detección se utilizan muestras de orinas. Además, si ha habido relaciones orales o anales se usa un hisopo para obtener muestras. Para su tratamiento, se recetan antibióticos. Es importante recalcar que la mayoría de las mujeres cis no muestran síntomas.

Hepatitis viral

Es una inflamación del hígado provocada por el virus de la hepatitis (A, B o C). Su nivel de riesgo dependerá de la respuesta del sistema inmunológico. Los síntomas son variados.

- **Hepatitis A:** Muchas personas no presentan síntomas y desaparece de forma espontánea. Se transmite por vía oral-anal, por contacto directo con las heces. Existe una vacuna preventiva. Son dos o tres dosis que suelen incluir también la de la hepatitis B. La primera vacuna protege durante un año. La segunda, protege 10 años y no siempre es necesaria una tercera de recordatorio. Si no quieres vacunarte, utiliza una barrera de látex. No hay tratamiento específico.
- **Hepatitis B:** Causada por el virus tipo B. La mayoría no presenta síntomas, pero cuando se dan puede ocasionar coloración amarilla de la piel o de la esclerótica de los ojos, cansancio, dolores o heces muy claras. Se detecta a través de análisis de sangre y puede curarse de manera espontánea.
- **Hepatitis C:** El causante es el virus C. El 80% de los casos tiende a cronificarse. En su fase aguda, correspondiente a sus primeros 6 meses, las manifestaciones

suelen ser leves: pérdida de apetito, fiebre, fatiga, dolor abdominal, náuseas, vómitos, además de coloración amarilla de la piel o la esclerótica.

Se transmite por vía sanguínea, cuando la sangre de una persona infectada entra en el cuerpo de otra o por el uso compartido de objetos que puedan contener sangre. El virus puede sobrevivir fuera del organismo, en restos de sangre seca durante semanas, conservando su capacidad de transmisión. La infección por vía sexual está relacionada con prácticas con mayor presencia de sangre.

En cuanto a los métodos preventivos, destaca el uso del preservativo y cuadrantes de látex en caso de anilingus. No existe vacuna, pero existe tratamiento para su cura. Consiste en la administración de antivirales de acción directa, aunque en muchos casos es necesario el empleo del interferón pegilado y la ribavirina. Su detección se basa en la búsqueda de anticuerpos en una analítica de sangre

Herpes genital

Es una infección producida por el virus del Herpes Simple, habitualmente del tipo II (VHS-2). Se manifiesta en forma de ampolla única y dolorosa, o como un racimo de ellas en la vagina, labios mayores y menores, alrededor del ano o en los pezones.

Se transmite en las relaciones sexuales con penetración o por rozamiento con la zona infectada. Además, si se tiene la infección en los labios puede transmitirse por sexo oral. Entre los métodos preventivos destaca el uso de preservativos y el cuadrante de látex.

Se diagnostica por exploración visual. El tratamiento suele ser mediante antivirales. Tiende a reaparecer, ya que no existe cura. No obstante, existen medicamentos que pueden prevenir o disminuir los brotes.

Ladillas

Conocidas también como *Pthirus pubis* habita en la raíz del vello púbico y se alimenta de sangre. Los síntomas son escozor, picor, irritación o inflamación de la zona. Son transmitidas por contacto sexual directo y en algunas ocasiones, por compartir sábanas, toallas o ropa.

Se previene evitando las relaciones sexuales con la persona infectada o el contacto directo con la ropa usada. Su tratamiento consta de lociones o champús específicos**.**

Sífilis

Está causada por la bacteria *Treponema Pallidum*. Se desarrolla en tres fases:

- **Fase 1:** Los primeros síntomas pueden aparecer entre el día 10 y 90 tras la infección. Se manifiesta como un chancro (lesión indolora en la zona de contacto). Tras 3 – 6 semanas desaparece sin dejar cicatriz-
- **Fase 2:** Si la infección no es tratada, aparecen erupciones en la piel indoloras y rosáceas en las palmas de las manos, plantas de los pies, pecho, brazos o piernas. También puede darse fiebre, caída del cabello, malestar o cefaleas.

- **Fase 3:** Si no se trata, en 10 o 20 años puede evolucionar y afectar al cerebro, corazón y vasos sanguíneos.

Se transmite por contacto de la piel sana con el chancro, a través de la sangre y los fluidos vaginales. Se previene usando métodos barrera como los cuadrantes de látex, evitando el contacto directo con el chancro. Para su detección se recurre a los análisis de sangre o análisis del líquido de las llagas al manifestarse. Su tratamiento consta de antibióticos, pero no se revertirán los daños que ya la infección haya causado. Cabe la posibilidad de que sea asintomática.

VIH

El Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH) ataca al sistema inmunológico, destruyendo de manera progresiva sus células. No existe una sintomatología específica asociada a la infección, por lo que la única manera de saber si una persona está contagiada es haciéndose una prueba de detección.

Se transmite cuando un fluido infectado entra en contacto con mucosas (vaginal, anal y/o bucal) o heridas. Se previene utilizando métodos barrera y evitando compartir objetos que puedan tener restos de sangre de una persona contagiada. Además, en los últimos años se ha sumado una nueva estrategia, la PrEP o profilaxis preexposición, que consiste en una medicación antirretroviral que toman las personas que, aunque no tienen VIH, están expuestas a él.

Se trata mediante antirretrovirales específicos que mantienen la carga viral indetectable y mantienen conservado el sistema inmunológico. Este tratamiento mejora el pronóstico de las personas contagiadas y, además, evita la transmisión del virus.

¿Dónde acudir en caso de sospecha de ITS?

Ante la sospecha de tener una ITS o tras haber realizado una práctica de riesgo, es conveniente acudir a un Centro de Salud o un Centro de ITS para realizarse una revisión. Si el examen resulta positivo, lo primero es guardar la calma e **informar** a todas las personas con las que has mantenido relaciones sexuales recientemente porque ellas también necesitan hacerse las pruebas.

En Gamá, seguimos dando mucha importancia a detectar y reducir los niveles de vulnerabilidad mediante la realización de **pruebas rápidas** de VIH, Sífilis y Hepatitis C en población diana: Mujeres Trans que ejercen la prostitución (MTTS), Hombres que tienen sexo con hombres (HSH), Usuaria de drogas inyectadas (UDI) y personas en situación de extrema de vulneración social.

Damos información sobre:

- Protocolo de la profilaxis post-exposición (PEP) y preexposición (PReP)
- Vías de transmisión de las ITS más comunes.
- Prácticas sexuales de alto y bajo riesgo.
- Tipos de materiales profilácticos y su correcta utilización.