

# Mujer y SIDA



Generalitat de Catalunya  
Departament  
de Salut

# Mujer y SiDA



Generalitat de Catalunya  
Departament  
de Salut

© Generalitat de Catalunya  
Departamento de Salud

**Edición y elaboración**  
Programa para la Prevención y la Asistencia del Sida

**Iª edición**  
Barcelona, noviembre de 1999

**Iª reimpresión**  
Barcelona, diciembre de 2004

**Tiraje**  
5.000 ejemplares

**Depósito legal**  
DLB - 49.392 - 2004

**Coordinación editorial**  
Sección de Publicaciones y Imagen

**Traducción**  
Ana Díaz García

**Diseño**  
Quadrat, S.L.

**Ilustraciones**  
Isaac Bosch

**Impresión**  
IMGESÀ

# PRESENTACIÓN

La infección por el virus de la inmunodeficiencia humana presenta una especificidad y unas repercusiones en las mujeres que deben considerarse con atención. En este sentido, hemos constatado la falta de material divulgativo que acerque a la población femenina la información necesaria para afrontar la posibilidad de infección y sus consecuencias.

Con la voluntad de llenar este vacío, hemos reunido a diferentes colectivos que han aportado su experiencia y sus conocimientos, y hemos generado el documento que tiene en las manos. Su objetivo no es reflejar situaciones o vivencias personales, sino proporcionar orientaciones y estrategias que ayuden a las mujeres a afrontar la situación y motivar la discusión en grupo o ampliar la información sobre el HIV y el sida.

Seguro que esta publicación, que ha sido elaborada por mujeres y se dirige a mujeres, logrará que todo lo relacionado con esta infección le sea más próximo y eso ayudará a incidir en la disminución de la propagación de la epidemia en nuestro ámbito.

*Programa para la Prevención y la Asistencia del Sida*



# ÍNDICE

<i>¿Por qué esta publicación?</i>	7
1. Información sobre la Infección por el HIV y el sida	9
1.1 <i>Conceptos básicos y detección de la Infección</i>	
1.2 <i>El contagio de la Infección</i>	
1.3 <i>La prevención de la Infección</i>	
2. Sexualidad, mujer y HIV/sida	18
2.1 <i>La sexualidad femenina</i>	
2.2 <i>¿Por qué las mujeres son más vulnerables al contagio de esta Infección?</i>	
3. Evitar el contagio	23
3.1 <i>Información, actitudes y habilidades</i>	
3.2 <i>Métodos para evitar el contagio por vía sexual</i>	
Recordatorio	31
Teléfonos de interés	32



## ¿Por qué esta publicación?

La salud, entendida como el bienestar físico, psíquico y emocional, es un derecho fundamental de todas las personas y un elemento esencial para poder participar en todos los ámbitos de la vida, tanto pública como privada.

Esta publicación está especialmente dirigida a las mujeres en general y tiene la finalidad de:

INFORMAR sobre el virus de la Inmunodeficiencia humana (HIV) y el sida,

CONCIENCIAR a las mujeres de que hay factores que nos hacen más vulnerables a la infección por el HIV, y

CONTRIBUIR a la reflexión sobre nuestros comportamientos y actitudes respecto a diferentes conductas de riesgo.

La información sobre las vías de transmisión y los medios de prevención de la infección por el virus de la Inmunodeficiencia humana (HIV) es importante para ayudarnos a tomar decisiones y asumir con más determinación iniciativas relacionadas con nuestros comportamientos, sobre todo en el ámbito de nuestra vida erótica y sexual.

En los últimos tiempos se ha podido observar un incremento considerable del número de personas heterosexuales que se han contagiado. Este incremento ha repercutido directamente en las mujeres, ya que aproximadamente una cuarta parte del total de mujeres enfermas de sida en Cataluña se ha infectado

porque han mantenido relaciones sexuales con hombres seropositivos.

La sociedad actual pone de manifiesto una nueva sensibilidad que sitúa a la mujer como protagonista de los mensajes dirigidos específicamente a velar por su salud, ya que la mujer ha tendido a cuidar de la salud de los demás pero a menudo se ha olvidado de su propio bienestar.

Así pues, es preciso hallar respuestas concretas y adaptadas a las necesidades de las mujeres en materia de salud, lo cual requiere una información específica que podamos incorporar a nuestra realidad.

# I. Información sobre la infección por el HIV y el sida

## I.I Conceptos básicos y detección de la infección

¿Qué es el virus de la inmunodeficiencia humana (HIV)?

HIV significa 'virus de la inmunodeficiencia humana'. Este virus actúa en el sistema inmunitario disminuyendo las defensas del organismo y puede causar el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (sida).

¿Qué es el sida?

El sida es la forma más grave de la infección por el HIV.

**S: SÍNDROME** Conjunto de manifestaciones, síntomas y signos que caracterizan una enfermedad.

**I: INMUNO** El sistema inmunitario es el responsable de la defensa de nuestro organismo ante posibles enfermedades.

**D: DEFICIENCIA** Falta, ausencia.

**A: ADQUIRIDAS** No hereditaria, sino causada por el contacto con el virus.

**¿Qué diferencia hay entre una persona infectada por el HIV y una persona enferma de sida?**

Cualquier persona que esté infectada por el HIV puede infectar a otras personas mediante tres vías: la sexual, la sanguínea y la perinatal (véase el apartado 1.2).

Por el aspecto físico de una persona no se puede saber si está infectada.

Cuando una persona se infecta, el virus va destruyendo su sistema inmunitario y al cabo de un tiempo se pueden adquirir diferentes tipos de enfermedades que deterioran de forma importante la salud. Es en este momento cuando se puede hablar de personas enfermas de sida. La duración de este proceso puede variar según cada persona y el cuidado que tenga de sí misma, y también de la administración de los tratamientos de que se dispone actualmente. Un buen estado de salud, desde una nutrición adecuada hasta un estado emocional equilibrado, proporcionan más resistencia a las infecciones que se puedan derivar de este proceso.

**¿Cómo puedes saber si estás infectada?**

Ante la sospecha de contagio puedes consultar a un profesional o a una profesional para valorar si es oportuno hacer un análisis que indique la presencia de anticuerpos contra el HIV en la sangre, éstos se pueden detectar a partir de tres meses desde el momento del posible contagio. Este periodo de tres meses se llama "periodo ventana". Este análisis se puede hacer en instituciones sanitarias públicas y/o privadas, y también a través de una ONG de ayuda para el sida (véase pág. 32). Durante este tiempo utiliza siempre medidas de prevención para evitar reinfecarte por el HIV y para no contagiar a otra persona en caso de que tú estés infectada.

Este análisis siempre deberá hacerse con tu consentimiento y será confidencial. Decidir hacerse la prueba no es fácil, por ello es preciso que pidas asesoramiento a un profesional antes y después de hacértela.

- Si el resultado de la prueba es NEGATIVO significa que no estás Infectada.
- Si el resultado de la prueba es POSITIVO quiere decir que estás Infectada (eres seropositiva, portadora del HIV, HIV+...) y que puedes transmitir el virus.

## 1.2 El contagio de la infección

El contagio del HIV sólo se puede producir cuando una cantidad suficiente de virus, que se encuentra en la sangre, el semen, las secreciones vaginales y la leche materna de las personas Infectadas, penetra en la sangre a través de heridas, pinchazos, lesiones en la piel, o bien de la mucosa vaginal, la mucosa anal o la mucosa bucal.

Las vías de contagio se clasifican en tres grupos: sexual, sanguínea y perinatal.

### Vía sexual

El riesgo es diferente según las formas de relación sexual:

- La penetración anal o vaginal sin preservativo implica un riesgo elevado de contagio.

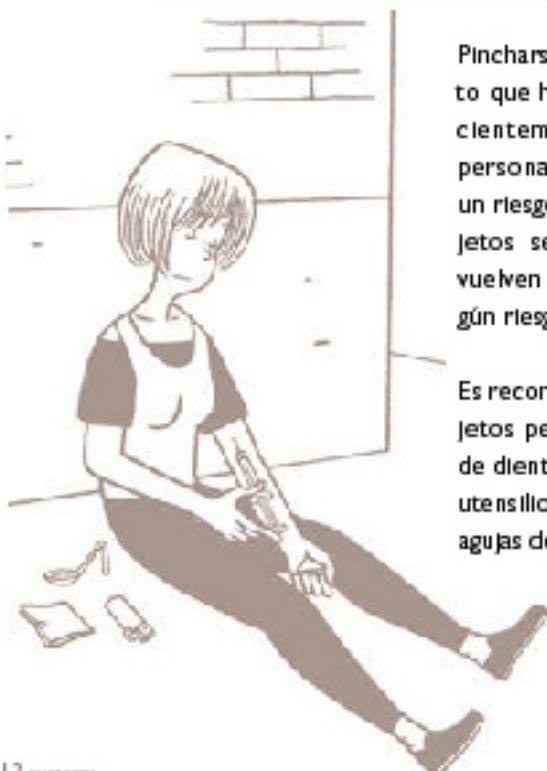


- En las relaciones orales con los órganos genitales el riesgo de contagio es más bajo.
- Otras prácticas sexuales (besos, masturbación mutua, caricias, rozamientos) no tienen riesgo de contagio.

Si se tienen enfermedades de transmisión sexual (ETS) puede aumentar la posibilidad de contagio por el HIV, sobre todo las que son de tipo ulcerativo.

#### Vía sanguínea

El hecho de compartir jeringuillas, agujas y otros utensilios en el uso de drogas inyectables conlleva un riesgo elevado de contagio.



Pincharse o cortarse con un objeto que haya sido contaminado recientemente con sangre de una persona infectada puede implicar un riesgo de contagio. Si estos objetos se han desinfectado y se vuelven a utilizar, no suponen ningún riesgo.

Es recomendable no compartir objetos personales como el cepillo de dientes, las hojas de afeitar, los utensilios de tatuaje y piercing y las agujas de acupuntura, entre otros.

En los países desarrollados, todas las donaciones sanguíneas son objeto de control sanitario y por tanto el riesgo de contagio en una transfusión de sangre es prácticamente inexistente.

Las donaciones de órganos, en el caso de los trasplantes, y de esperma en el de la inseminación artificial, actualmente también se controlan.

*Vía perinatal (de madre seropositiva a su hijo o hija)*

Una mujer embarazada que está infectada puede transmitir el virus al feto durante el embarazo, el parto, o la lactancia materna. La posibilidad de que el feto se infecte es de entre un 20% y un 25% si no reciben tratamiento ni la madre ni el recién nacido. (Véase la pág. 17: "Vía perinatal".)

Cuando nace, el hijo o la hija de una mujer infectada por el HIV o enferma de sida tendrá anticuerpos anti-HIV procedentes de la madre, lo que no quiere decir que necesariamente esté infectado. En este caso conviene consultar con el profesional sanitario.



## ¿Cómo no se contagia el HIV?

*Las relaciones sociales habituales con personas infectadas, como las que surgen en los lugares de trabajo, en el colegio, en lugares públicos (restaurantes, lavabos, piscinas, transportes, consultas médicas, hospitales, peluquerías, barberías, salones de estética, etc.) no implican ningún riesgo de contagio.*



*La convivencia con una persona infectada tampoco conlleva ningún riesgo de contagio. El HIV no se transmite a través de la saliva, las lágrimas, el sudor ni en las expresiones afectivas (besarse, abrazarse, acariciarse).*

*Tampoco hay ningún riesgo en que las personas donantes de sangre, semen u órganos se contagien, ya que el material que se utiliza es desechable.*

## 1.3 La prevención de la infección

### Vía sexual

- Se debe utilizar siempre, adecuadamente y desde el inicio de la relación sexual, el preservativo (masculino o femenino) en las situaciones siguientes:
  - Si no sabes que tu pareja puede estar infectada.
  - Si tienes dudas sobre la fidelidad de tu pareja habitual.
  - Con tus parejas ocasionales.
  - Si tú o tu pareja sois seropositivos.
  - Si tú y tu pareja sois seropositivos, para evitar reinfecciones.
- En las relaciones orogenitales (orales) es recomendable evitar el contacto de la mucosa de la boca con las secreciones vaginales y/o el semen, ya que las características de la mucosa bucal y/o la existencia de pequeñas lesiones favorecen la entrada del virus en el organismo.
- Para practicar la felación (boca-pene) utiliza un preservativo.
- Para practicar el cunnilinguo (boca-vagina) puedes cubrir la vagina con un cuadrado de látex, que puedes obtener abriendo un preservativo por la mitad o bien puedes utilizar un plástico de uso doméstico.



- Evita siempre compartir juguetes sexuales sin desinfectarlos previamente o protegerlos, si es posible, con un preservativo.
- Las relaciones sexuales entre personas no infectadas (prueba de detección de anticuerpos anti-HIV negativa) no implican riesgo de contagio.

Recuerda que los riesgos de Infección no tienen nada que ver con la diversidad y el número de relaciones que podemos mantener, sino que en todas y cada una de estas relaciones se deben tomar las medidas conocidas de prevención para evitar la Infección por el HIV.

#### *Vía sanguínea*

Si te inyectas drogas:

- Utiliza una jeringa y una aguja nueva para cada inyección. Debes llevar siempre encima una jeringa nueva. No compartas nunca los utensilios de inyección.
- También podrías sustituir la vía inyectada por la vía fumada, inhalada, esnifada o bien por metadona oral.

Es recomendable no compartir objetos de uso personal o doméstico punzantes o cortantes que puedan estar en contacto con la sangre.



#### *Vía perinatal (de madre seropositiva a su hijo o hija)*

Una mujer infectada corre el riesgo de infectar a su hijo o hija durante el embarazo, el parto o la lactancia materna.

Cuando una mujer desea quedarse embarazada y desconoce su estado serológico es conveniente que se haga la prueba de detección de anticuerpos anti-HIV para tomar una decisión.

Cuando una mujer está embarazada y está infectada tiene dos posibilidades:

- Puede interrumpir el embarazo.
- En el caso de que quiera llevar el embarazo adelante, es conveniente que hable con el ginecólogo o la ginecóloga sobre cómo puede disminuir el riesgo de infección del recién nacido.

La leche materna puede transmitir el virus, por lo que no es conveniente amamantar al niño o a la niña.

En cualquiera de estos supuestos es importante consultar al ginecólogo o a la ginecóloga para tener más información y estar más asesorada.

#### *¿Cómo puede evitarse la reinfección?*

Las personas que ya están infectadas y mantienen relaciones sexuales o comparten utensilios de inyección con otras personas que también lo están pueden reinfecarse y facilitar así la progresión de la enfermedad. Es muy importante, pues, que se utilicen medidas preventivas con la finalidad de evitar esta reinfección.

## 2. Sexualidad, mujer y HIV/sida

### 2.1 La sexualidad femenina

En la sexualidad y en su expresión personal influyen múltiples factores, como la constitución anatómica, las vivencias del entorno más próximo, el deseo de los progenitores, los mensajes recibidos, el acceso a la cultura, la educación y las experiencias personales, entre otros.

Si en las relaciones sexuales compartidas toman parte los deseos y las preferencias de cada uno, éstas se enriquecen. Poder comunicarse con el compañero o la compañera sexual permite negociar, compartir y por tanto mejorar la obtención de placer y disfrutar de la propia sexualidad.

**El miedo a la infección por el HIV no debe reprimir la sexualidad.** Un acercamiento positivo al deseo de uno mismo y a la propia sensualidad puede ayudar a tomar conciencia personal de la importancia que tiene la prevención de esta infección para disfrutar de una sexualidad placentera.

La realidad sexual de la mujer, la manera de expresarla y la obtención de placer en las relaciones compartidas son muy diferentes de las del hombre. Habitualmente las mujeres, para disfrutar de nuestra sexualidad, necesitamos



algunos aspectos que en las relaciones sexuales no siempre se tienen en cuenta o no se valoran positivamente (la ternura, las caricias, la seducción, el juego, el diálogo, la sensualidad...).

Las mujeres a menudo hemos sido relegadas a un papel pasivo en las relaciones sexuales con hombres, lo que nos ha hecho más vulnerables, y hemos sufrido las consecuencias indeseables de una sexualidad no entendida desde la igualdad y la oportunidad de elección.

**La mayor accesibilidad a los métodos anticonceptivos modernos nos ha permitido, a las mujeres, vivir más libremente nuestra sexualidad. Pese a esta libertad sexual, en muchas relaciones íntimas persiste la división de roles tradicional según la cual la mujer se adapta al deseo del hombre y no se enfrenta a él. A las mujeres, por la posibilidad de la maternidad, por lo que socialmente se espera de nosotras y por tradición, nos cuesta hacer prevalecer nuestro deseo, así como ser autónomas y decididas en las relaciones sexuales y en lo que estas pueden suponer.**

La mayoría de las mujeres hemos asumido la responsabilidad de la anticoncepción. En los últimos años la píldora anticonceptiva o el DIU (dispositivo intrauterino) han sustituido al preservativo, lo cual ha permitido que el hombre se desentendiera de la responsabilidad compartida en esta cuestión.



**En las relaciones sexuales de penetración, el preservativo es la única protección eficaz para prevenir la Infección por el HIV, y requiere la contribución activa de nuestro compañero sexual.**

Es importante tener en cuenta que, por nuestra anatomía y fisiología, las mujeres somos más vulnerables a la transmisión del HIV en las relaciones heterosexuales y nos podemos infectar más fácilmente que los hombres. Por tanto, la responsabilidad de un contacto sexual sin riesgo es de los dos miembros de la pareja.

En una relación de pareja estable no se debe excluir el diálogo sobre la prevención de la Infección por el HIV. Para mantener la tranquilidad de la relación, a menudo no se quiere saber qué pasa fuera de la pareja, pero es importante afrontarlo y hablar de ello.

Si dudamos de la fidelidad de nuestra pareja sexual y ésta se resiste a utilizar el preservativo, deberemos insistir en lo importante que es prevenir la Infección por el HIV. Actualmente, las mujeres también tenemos la posibilidad de protegernos utilizando el preservativo femenino, que tiene la misma eficacia que el preservativo masculino.

Ante el deseo de quedarse embarazada, es imprescindible abordar este tema con la pareja.



## 2.2 ¿Por qué las mujeres son más vulnerables al contagio de esta infección?

Las mujeres tenemos más riesgo de infectarnos por el HIV/sida por razones biológicas y sociales.

### La vulnerabilidad biológica

El riesgo de contraer la infección por el HIV en las relaciones heterosexuales no protegidas es de dos a cuatro veces superior en las mujeres en comparación con los hombres. Eso se debe a las características de sus genitales internos (tejido más sensible a las heridas, cambios frecuentes en el flujo y el hecho de ser receptoras del semen). Las mujeres también son más vulnerables a las demás enfermedades de transmisión sexual y estas enfermedades favorecen la transmisión del HIV.

En las chicas adolescentes, el riesgo se incrementa debido a la inmadurez de los genitales y a la falta de inmunidad ante las infecciones, lo que las deja más desprotegidas. Lo mismo sucede durante la menopausia, porque la mujer en esta etapa de la vida presenta una mucosa vaginal más frágil.

### La vulnerabilidad social

A la vulnerabilidad biológica de la mujer ante la infección por el HIV se le debe añadir la vulnerabilidad social, que no es más que una consecuencia de la posición a menudo subordinada de la mujer en términos socioeconómicos y culturales.

En la prevención de la infección por el HIV no tenemos que representar sólo el papel de "persona que cuida", que siempre

se nos ha otorgado, sino que también debemos tomar una actitud activa y responsable para con nosotras mismas. Es imprescindible que este papel activo sea potenciado por redes específicas propias (asociaciones y grupos de mujeres) desde donde se pueda impulsar una mayor presencia e implicación de las mujeres en todos los órdenes sociales. Así las mujeres no sólo seremos transmisoras de atenciones, sino también seremos sus receptoras.



### 3. Evitar el contagio

#### 3.1 Información, actitudes y habilidades

El contagio por el HIV a menudo está relacionado con nuestros comportamientos, tanto en lo relativo a la sexualidad como en el hecho de compartir utensilios de inyección en el consumo de drogas. La mujeres hemos sido educadas para cierta pasividad social que muchas veces se ve reflejada en la dificultad para negociar nuestras relaciones, y para decir "No" cuando es preciso. Por eso, aun conociendo el riesgo de transmisión del HIV, cedemos y aceptamos relaciones sexuales sin protección y seguimos compartiendo utensilios de inyección.

##### La información

Una buena información sobre las vías de transmisión del HIV, las medidas de prevención y la enfermedad del sida, nos ayudarán a mantener nuestra salud y a disfrutar plenamente de las relaciones afectivas y sexuales.

##### La negociación

Las personas podemos tener dificultades para defender nuestros valores y opiniones, ya que casi todos hemos acabado cediendo en un momento u otro. La toma de decisiones en una situación de riesgo de infección por el HIV no siempre es fácil, pues requiere una capacidad individual para reflexionar, razonar y dialogar con los demás de manera convincente.

Todos estos aspectos dependen de nuestro deseo de afrontar realmente estas situaciones de manera decidida y segura, de los sentimientos, de nuestras necesidades, de nuestra voluntad y de las habilidades para negociar medidas de protección ante la infección por el HIV. Debemos aprender a decir “No” en aquellas situaciones en que corre riesgo nuestra salud. En el supuesto de que la mujer mantenga relaciones sexuales a cambio de dinero o de drogas, también se deberá negociar y exigir finalmente al cliente que utilice el preservativo o bien proponerle la colocación del preservativo con la boca.



### Los comportamientos

Nuestros comportamientos a veces están determinados por las circunstancias que nos rodean. A menudo, nuestros sentimientos y emociones nos pueden jugar una mala pasada. Es preciso pensar qué es lo que queremos realmente, cómo nos valoramos y cómo somos capaces de demostrarlo. Independientemente de la situación en que nos hallemos.

### El diálogo

**Los sentimientos amorosos hacia la pareja no nos protegen de la infección por el HIV. Estos sentimientos nunca deben hacernos renunciar a nuestra salud. Se tienen que utilizar siempre las medidas de prevención.**

**A veces nos es difícil hablar con otra persona de los riesgos que supone mantener relaciones sexuales no protegidas y/o compartir utensilios para inyectarse drogas. A menudo tenemos miedo de que piense que dudamos de él o de ella, o que crea que le ocultamos algo. Se debe tener una actitud abierta al diálogo e intentar que desaparezcan estos miedos.**

**El diálogo para negociar las relaciones sexuales protegidas será más fácil si se lleva a cabo desde el principio de la relación, cuando se inician las proposiciones o durante el tanteo de aproximación erótica.**

**Si un miembro de la pareja está bajo los efectos de las drogas (heroina, cocaína, alcohol, éxtasis...), puede ser más difícil establecer el diálogo y percibir el riesgo de las relaciones sexuales. Es el otro miembro quien debe insistir en utilizar el preservativo, mantener relaciones sexuales sin penetración o decir "No".**

### Las ideas sobre el otro

**A veces actuamos en función de algunas ideas sobre el otro como por ejemplo: "Tiene buen aspecto", "Nos conocemos de toda la vida", "Es demasiado joven para tener el sida", "No toma drogas"... Estos pensamientos son suposiciones que no nos aportan una información válida para decidir sobre si tenemos que usar o no medidas preventivas.**

### 3.2 Métodos para evitar el contagio por vía sexual

Actualmente el preservativo y otros métodos de barrera son los únicos medios para prevenir el contagio del HIV por vía sexual.

Se pueden encontrar preservativos de dos tipos, el masculino y el femenino.

#### El preservativo masculino

Es el más conocido y utilizado hasta ahora. Es de látex y debe estar homologado. La homologación de la Comunidad Europea (CE) tiene que aparecer en la caja. También tiene que figurar en la caja y en cada preservativo la fecha de caducidad.

Debe disponer de un receptáculo para el semen, de manera que la eyaculación no implique peligro de rotura del preservativo.

Se pueden adquirir en farmacias, sex shops, máquinas expendedoras ubicadas en lugares públicos, supermercados, gasolineras...

Deben conservarse en un sitio fresco y seco, ya que el calor puede estropear el látex. Cuando los lleves encima ponlos dentro de una cajita para evitar que se deterioren o se rompan.

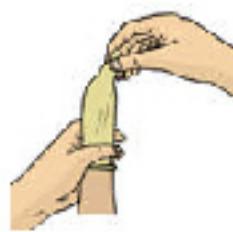


## Recomendaciones para usar correctamente el preservativo masculino

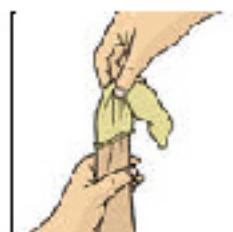
1. Se romperá el envoltorio con cuidado de no arañarlo con las uñas o los anillos.



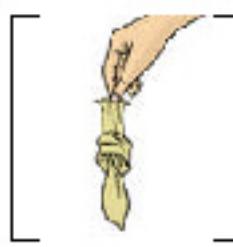
2. Se pondrá cuando el pene esté en erección y antes de cualquier intento de penetración, dejando un espacio en el extremo y cogiéndolo con dos dedos para evitar que quede alre en el interior. Se extenderá hasta que cubra todo el pene hasta la base.



3. Se quitará antes de que el pene pierda la erección, sujetándolo por la base y retirando el pene.



4. Se tirará a la basura después de hacerle un nudo, nunca al water.



Es conveniente utilizar un preservativo nuevo cada vez que se mantiene una relación sexual.

Para evitar que el preservativo se rompa, se deben seguir las instrucciones de uso y no utilizar lubricantes de base oleosa (vaselina, cremas corporales, aceites de baño...). Los lubricantes adecuados (hídrosolubles) se pueden encontrar en las farmacias y sex shops.

### El preservativo femenino

Es de poliuretano, tan resistente y seguro como el masculino.

Se lo pone la mujer; el preservativo se introduce en la vagina, de forma similar a un tampón sin aplicador, y cubre desde la entrada de la vagina.

Facilita la libertad de la mujer, ya que se puede colocar antes de iniciar la relación sexual.

Los preservativos femeninos llevan incorporada una gran cantidad de lubrificante, interna y externamente, lo que facilita la colocación y el coito.

Se venden exclusivamente en las farmacias y a veces son difíciles de encontrar. Si no los encuentras, deberás pedirlos en tu farmacia.

Son más caros que los preservativos masculinos.



*Recomendaciones para utilizar correctamente el preservativo femenino*

1. Coge la parte inferior de la anilla interior, tal como se indica en el dibujo.



2. Introduce la anilla en la vagina intentando que llegue lo más adentro posible.



3. Introduce el dedo en el preservativo hasta que toque el extremo de la anilla interior e impúlsalo hacia el interior de la vagina.



4. Para extraerlo, retuerce la anilla exterior, para evitar que caiga el esperma, y tira con suavidad de ella. Vuelve a colocarlo dentro de su envoltorio y tiraló a la basura.



Se debe utilizar un preservativo nuevo para cada relación sexual.

### Otros métodos de barrera

Cuadrado de látex, protector dental, plástico de uso doméstico, etc., todos son para evitar el contacto del flujo vaginal con posibles heridas que tu pareja sexual tenga en la boca.

Puedes fabricar un cuadrado de látex abriendo por la mitad un preservativo. El protector dental es un material que utilizan los dentistas y es difícil de adquirir. Es más fácil utilizar un trozo de plástico, tan grande como quieras, de los que se utilizan para uso doméstico.

Si no disponemos de preservativos, debemos pensar que las relaciones sexuales no tienen que ser necesariamente coitales. Se puede obtener placer con caricias, masturbación mutua y alcanzar igualmente el orgasmo. Se necesita un poco de imaginación y estar dispuesta a probarlo. Lleva siempre un preservativo encima, el preservativo no es sólo cosa de hombres.

## Recordatorio

- La información es importante, pero para protegerte de la infección por el HIV son necesarios comportamientos y actitudes responsables.
- Por el aspecto físico de una persona nunca podemos saber si está infectada por el HIV.
- Las mujeres son más vulnerables desde el punto de vista biológico que los hombres ante el riesgo de contraer la infección por el HIV.
- El HIV no se contagia en las relaciones sociales como las que surgen en los lugares de trabajo, los colegios y los lugares públicos.
- Utiliza siempre el preservativo en las relaciones sexuales.
- Si consumes drogas inyectadas, nunca compartas los utensilios de inyección.
- Ante la sospecha de contagio es importante que te hagas la prueba de detección de anticuerpos anti-HIV.
- Si quieres quedarte embarazada, es importante que conozcas tu estado serológico.
- Si estás embarazada y eres seropositiva tienes la posibilidad de interrumpir legalmente el embarazo o llevarlo adelante.

# Teléfonos de interés

## No institucionales

### ONG de ayuda para el sida con servicios específicos para mujeres

Actua-Dona (mujeres en general)  
Tel. 93 418 50 00

Ámbito-Mujer (trabajadoras del sexo)  
Tel. 93 317 70 59

Asociación de Planificación Familiar de Cataluña y Baleares (mujeres en general)  
Tel. 93 305 53 22

Centro Joven de Anticoncepción y Sexualidad (mujeres jóvenes)  
Tel. 93 415 10 00

Stop-Sida (lesbianas)  
Tel. 900 601 601

Creación Positiva  
Tel. 93 431 45 48

### Otras ONG de ayuda para el sida de las comarcas de fuera de Barcelona

Asociación Antisida de Lleida  
Tel. 973 22 12 12

Asociación Comunitaria Antisida de Girona (ACAS)  
Tel. 972 21 92 82

CAIS. Asamblea Provincial Cruz Roja de Tarragona  
Tel. 977 24 47 69

## Institucionales

### Información general

Instituto Catalán de la Mujer (ICD)  
a través de sus oficinas de información:

Barcelona  
Tel. 93 317 92 91  
Tarragona  
Tel. 977 24 13 04  
Girona  
Tel. 972 18 23 27  
Lleida  
Tel. 973 28 11 93

### Información específica

Centros de Planificación y Orientación Familiar\*

Programas de Atención a la Mujer (PAD)\*

\* Para más información sobre estos dos recursos podéis dirigirte a vuestro centro de atención primaria.

Departamento de Salud  
Programa para la Prevención y la Asistencia del Sida  
Tel. 900 21 22 22

Unidades de Prevención y Control de Infecciones de Transmisión Sexual:

- CAP Drassanes (Barcelona)  
Tel. 93 441 46 12
- CAP Góell (Girona)  
Tel. 972 21 07 08
- CAP II Tarragonés (Tarragona)  
Tel. 977 29 58 95



Programa per a la Prevenció  
i l'Assistència de la Sida



**900 21 22 22**

Informació confidencial  
i gratuïta

En la elaboración de esta publicación han participado también profesionales de:



CENTRE JOVE D'ANTICONCEPCIÓ I SEXUALITAT



gl ▼ stop sida



Institut Català de la Salut  
Direcció d'Atenció Primària  
Granollers  
Programa d'Atenció a la Dona



[www.gencat.net/salut](http://www.gencat.net/salut)

Sanitat Respon 24 hores

**902 111 444**

