



A circular logo with a purple background and a white and yellow border. It features a large yellow heart on the left and the text 'EL MANUAL DEL SEXO Y SALUD PARA GAYS' on the right. The logo is surrounded by a decorative blue and white scalloped border. Below the logo are several overlapping diagonal stripes in yellow, orange, and blue.

**EL  
MANUAL  
DEL  
SEXO**  
Y SALUD PARA GAYS

© Este material es realizado por **SOMOSGAY**.

**ISBN 978-99967-755-1-2**

**Editorial Homonoi.**

Distribuido de manera gratuita.

Versión original en español de Stop Sida, Barcelona.

Impreso en Artes Gráficas Zamphirópolis

Mayo, 2014

Asunción, Paraguay

El contenido de este manual es responsabilidad exclusiva de SOMOSGAY.

**Equipo**

**Coordinación:** Simón Cazal

**Dirección Creativa y Gráfica:** Federico Gamarra

**Fotografía:** Natalia Godoy (Mango Estudio)

**Producción:** Gabriela Dávalos (Mango Estudio)

**Diagramación:** Gabriel Jaeggi

# **MANUAL COMPLETO DE SEXO Y SALUD PARA VARONES GAYS**

*Todo lo que siempre quisiste saber sobre el sexo entre nosotros...*

# CONTENIDOS

**7** **Disfrutando la Pija**  
*Partes de la pija y hechos reales.*

**17** **Pijas para todos los gustos**  
*Tamaños, tipos y adornos.*

**23** **Pajas y Sexo Oral**  
*Sugerencias, ideas y posiciones.*

**36** **El doctor de la Pija**  
*Enfermedades que afectan a tu pija.*

**49** **Disfrutando por detrás**  
*Partes y prácticas del culo.*

**60** **Juegos sexuales**  
*Juegos y juguetes sexuales.*

**79** **Por atrás**  
*Juegos y juguetes sexuales.*

**96** **Tu próstata**  
*Diagnóstico y tratamiento de enfermedades.*

**100** **Cuidando la cola**  
*Cuidado contra infecciones y otros.*

**106** **Drogas, sexo y salud**  
*Uso de drogas con el sexo.*

**110** **Diccionario del sexo**  
*Glosario de la A a la Z.*





# DISFRUTANDO LA PIJA

TIPS DE SALUD Y CUIDADOS

# DESDE FUERA

**Prepucio:** Aproximadamente, 35 centímetros cuadrados de piel sensible. Su parte inferior tiene una membrana absorbente.

**Perineo:** La zona entre tus huevos y tu ano (supersensible para muchos).

**Glande:** Es la cabeza de la pija. Se agranda y se enrojece cuando te excitas porque se llena de sangre.

**Abertura de la uretra:** Es la rayita de la uretra o el agujero de orinar, largar.

**Escroto:** El saco de los huevos.

**La corona:** El borde sensitivo alrededor del glande.

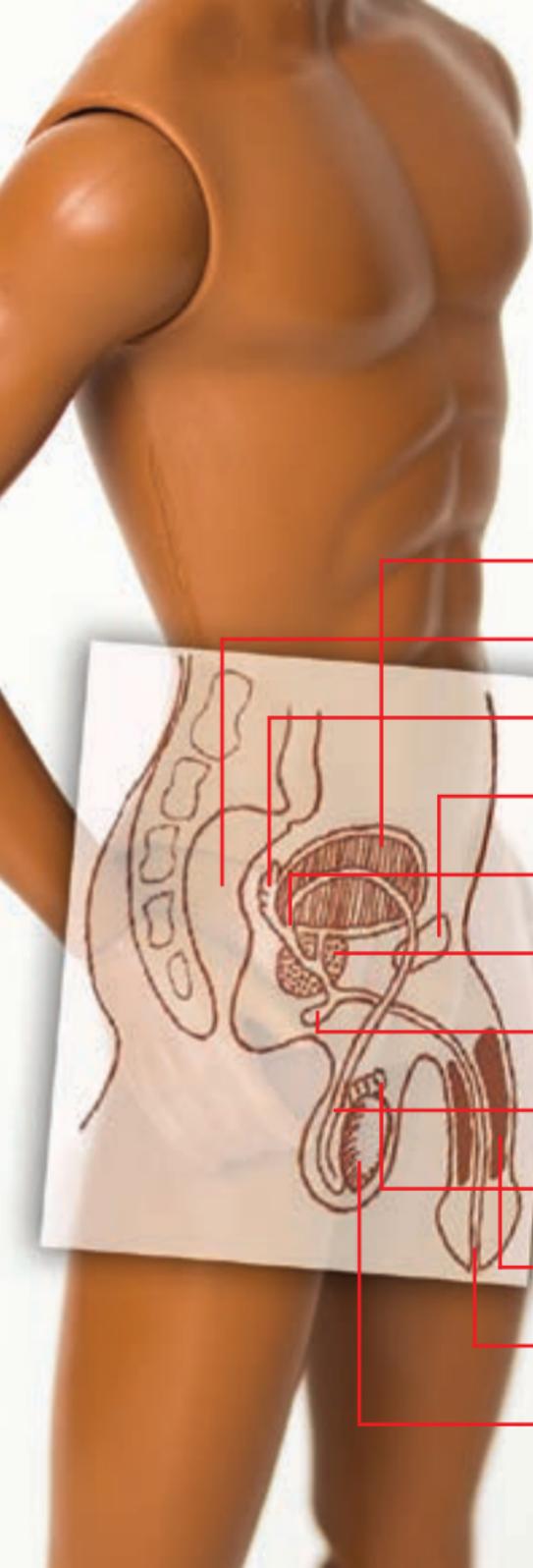
**Frenillo:** Una membrana sensible que conecta el prepucio con la cabeza de la pija. Detiene al prepucio para que no se baje demasiado cuando estás armado, y también lo sube después de la erección.

*Glande*  
*Prepucio*  
*Abertura de la Uretra*  
*Frenillo*

*Escroto*

*Perineo*





Vejiga

Recto

Vesícula Seminal

Hueso Púbico

Conducto Eyaculador

Glándula de Próstata

Glándula de Cowper

Vaso deferente

Epidídimo

Cuerpos Cavernosos

Uretra

Testículo

# DESDE DENTRO

**Cuerpos cavernosos:** Tejido esponjoso que se llena de sangre cuando estás armado.

**Glándula de Cowper:** Produce el líquido preseminal para limpiar la uretra de ácidos antes de que pase el esperma.

**Epidídimo:** El tubo suave que está detrás de tus huevos, donde se madura el esperma.

**Próstata:** Produce líquido lechoso (parte del semen). Cuando la tocás, te da placer.

**Vesícula seminal:** La glándula que produce el fluido que protege al esperma. Es rico en azúcares para alimentar al espermatozoide.

**Testículos:** Donde se producen los espermatozoides y la testosterona (hormona mas-

culina). También conocidos como rapi'a, huevos o bolas.

**Uretra:** Tubo de adentro de la pija por donde orinás y sale el semen. Está rodeado de membranas absorbentes.

**Vaso deferente:** Estrechos tubos que vienen del Epidídimo. La vasectomía consiste en cortar esos tubos. Después, el semen no contiene esperma y ya no puede fecundar.

# HECHOS REALES SOBRE TU PIJA

Tu pija no tiene ni hueso, ni músculo. Entonces, ¿cómo es que se te pone dura?

Cuando estás excitado, se envían señales a tu cerebro (estímulos). Éste aumenta el riego sanguíneo en tu pija. La materia esponjosa de los cuerpos cavernosos se llena de sangre y va ensanchando la pija. Esto produce una presión contra las venas (que normalmente llevan sangre a la pija), bloqueando el riego sanguíneo (para que no se escape); y así manteniendo la erección.

Entre tanto, la glándula de Cowper produce el líquido preseminal para que no haya ácidos en la uretra cuando pase el semen.

Cuando largás, tu cerebro envía señales para que

disminuya el flujo sanguíneo; esto hace que la presión (dentro de tu pija) sobre las venas baje, permitiendo que la sangre fluya y baje la erección.

## QUESO

El esmegma es una especie de sustancia lechosa. Se conoce comúnmente como “queso”.

A los lados del frenillo hay unas glándulas que la segregan para lubricar la cabeza de la pija. A menos que te limpies a menudo, se acumula debajo del prepucio.

El esmegma no es dañino - de hecho, contiene sustancias antivirales y antibacteriales. Los hombres circuncidados no producen esmegma.

## **TU PIJA Y EL VIH**

Aunque es bastante dura, la piel de la pija puede rasgarse y absorber líquidos como la sangre.

Así es como la sangre (que puede contener el virus) entra en tu organismo, a través de la pija:

### **A través del prepucio y la uretra:**

Si le cogés a otro hombre sin condón, tu pija puede entrar en contacto con sangre infectada del culo del otro (el ano puede sangrar un poco cuando cogés). En las paredes de la uretra y en la parte interna del prepucio hay membranas mucosas (áreas húmedas y delicadas de piel con vasos sanguíneos). Estas membranas pueden absorber la sangre infectada, permitiendo que el

VIH entre directamente en tu torrente sanguíneo.

### **A través del glande:**

Cuando cogés, la fricción en la punta de la pija puede provocar cortes o fisuras en la piel (a menudo demasiado pequeñas para verlas). El VIH que está en la sangre puede entrar a través de la piel dañada.

El semen del otro tipo en la punta de tu pija también tiene riesgo, por lo que si querés evitar el riesgo de infección o reinfección, es mejor no lubricarte con su semen.



# MÁS DURO = MÁS RIESGO

Cuanto más fuerte sea la cogida sin protección, mayor es el riesgo que corrés, ya que más fricción = más heridas, permitiendo que la sangre o el semen infectados por el VIH puedan entrar en tu organismo.

Usar lubricante disminuye el riesgo. Para evitar el riesgo, usá siempre condón y lubricante.

## Más tiempo = Más riesgo

- Meter una pija sin protección dentro de un culo por poco tiempo tiene menos riesgo que hacerlo durante mucho tiempo, pero incluso que te la metan un segundo o dos tiene riesgo de infección o reinfección por VIH o de cualquier otra infección de transmisión sexual (ITS).
- El mayor riesgo de infección o reinfección por VIH existe cuando te penetran sin condón. Este riesgo aumenta si se te largan dentro.
- La forma más efectiva de evitar el riesgo es cubriendo la pija del otro tipo con un condón y usando lubricante siempre.

## El prepucio

El prepucio tiene aproximadamente 35 centímetros cuadrados de piel y actúa de la misma manera que el párpado en el ojo:

1. Mantiene el glande lubricado y sensible;
2. Protege la cabeza de la pija de infecciones y heridas;
3. Proporciona más placer durante las diferentes prácticas sexuales (gracias a sus terminaciones nerviosas).

La parte interna del prepucio está revestida de membranas absorbentes que se pueden rasgar fácilmente. A veces, estas heridas son demasiado pequeñas y no pueden verse, pero siguen siendo un riesgo para la infección.

Algunos hombres circuncidados pueden perder algo de sensibilidad en la punta de la pija (ya que la piel se endurece y pierde las terminaciones nerviosas del prepucio y del frenillo).

### **LA CIRCUNCISIÓN CONSISTE EN CORTAR EL PREPUCIO.**

Según la experiencia de algunos hombres, se afirma que la circuncisión es más higiénica, aunque no necesariamente es así. Si te limpiás bien por debajo del prepucio, la higiene no es un problema. Se están realizando estudios en hombres circuncidados para comprobar si tienen menos probabilidad de contraer el VIH. Algunos organismos sanitarios afirman que sí.

# ¡HASTA LOS HUEVOS!

Los testículos son las masas con forma de huevos donde se producen los espermatozoides y la hormona de la testosterona.

Cuando te calentás, se llenan de sangre y se agrandan. Cuando te asustás se van hacia dentro (hasta casi esconderse). El escroto los guarda y los mantiene a temperatura baja: unos 34° C (un par de grados menos que la temperatura corporal, ya que es la temperatura idónea para que produzcan esperma).

Los baños calientes o la ropa interior ajustada pueden reducir la producción de esperma.

**Sabías que...**  
**Cada testículo produce cerca de 150 millones de espermatozoides cada 24 horas?**

A la mayoría de nosotros nos cuelga un huevo más que el otro, para que no choquen cuando caminamos. No hay nada de malo con eso.

Bastaría con un sólo huevo, para producir suficiente espermatozoides y testosterona.



**PIJAS PARA TODOS  
LOS GUSTOS**  
TAMAÑOS, TIPOS Y ADORNOS

# TAMAÑOS Y TIPOS

Cada pija tiene su talla, su forma e incluso su adorno; y todas ellas son normales. Lo que se considera “normal” abarca un amplio abanico de tamaños y formas.

**¿Para qué comparamos nuestra pija con la de otros tipos? La conciencia sobre tu pija, ya sea por el tamaño o la forma, no tiene por qué hacerte más feliz. Algunos hombres creen que su vida sexual sería mejor si su pija fuera diferente, por ejemplo más grande, y esto les genera aún más ansiedad.**

**Al 75% de los hombres, la pija les mide entre 11.5 y 16 cm.**

La pija es una de las partes del cuerpo más difícil de cambiar a través de cirugía (consiguiendo un buen resultado). Es más fácil llegar a ser un buen amante mejorando tus técnicas sexuales. Si estás preocupado, puede ayudarte hablar con un terapeuta sexual o con un psicólogo especializado.



# MIDIÉNDOTE LA

**El tamaño no importa... ¿o sí?. ¿Y saber coger?**

## ¿Cuánto te mide?

Las medidas de erecciones han demostrado que una pija tesa mide unos 15 cm. Dos tercios de la población tienen una pija entre 13 y 16 cm. Cuando están erectas, el grosor es de menos de 13 cm de perímetro.

Cuando estés armado, ponete una regla en la base de la pija (donde está el vello púbico) y medí hasta la punta del glande. Para saber lo que te mide de ancho, enrollá una cinta alrededor de la parte más ancha. Después, medí la cinta con una regla.

Muchas pijas se curvan un poco hacia un lado u otro. Sólo si se te curva tanto que te duele, necesitás consultar a un médico.



# ¿PERO PUEDO TENER UNA PIJA MÁS GRANDE?

## **DESARROLLADOR CON VIBRADOR**

Se usa para hacer que la erección sea más firme y tu pija se vea más grande y tiesa.

## **INJERTOS**

Se inyecta grasa de tu estómago o de tus caderas en tu pija, para que parezca más gorda. Después de un tiempo se necesitan más inyecciones y la grasa puede moverse de lugar, de manera que aparecerían bultos en diferentes zonas de tu pija.

## **CIRUGÍA**

Este procedimiento requiere cortar los ligamentos que aguantan la pija en el hueso púbico. Hace que los centímetros que se encuentran en el interior se suelten.

Después, tenés que ponerte unas pesas en la pija durante varios meses (20 minutos cada día) para que se mantenga el tamaño. Lo máximo que podés lograr son 5 cm más cuando no está armada, pero la pija no se endurece tanto como antes de la cirugía.

Muchos hombres se dan cuenta de que antes de la operación estaban más contentos con el aspecto de su pija, y el placer sexual era mayor.

# CONDÓN AJUSTABLE A TU PIJA S, M, L, XL, XXL

Si el condón no es del tamaño adecuado, es más fácil que se te salga. Fijate en la envoltura. Se recomienda “tamaño ajustado” para los que tienen la pija más pequeña y los “extra largos” para las pijas grandes. Si tenés la pija gorda, pedí un condón ajustable – es más ancho -, ya que muchos XL son sólo más largos.

Algunos tipos con la pija muy grande y gorda utilizan condones femeninos (son grandes y sueltos). Podés comprarlos en las farmacias. Si vas a utilizar los condones femeninos para la penetración anal, sacá el anillo que lleva dentro y metete el condón en el culo. Aunque no entre entero, no te preocupes, que cuando te penetren, va a encajar.



# PIERCINGS

Algunos tipos se ponen un piercing en la pija o en los huevos porque les gusta cómo se ve y lo que sienten cuando cogen.

Después de colocarte el piercing, la herida puede sangrar durante varios días y tardar varias semanas en cicatrizar definitivamente. La orina es estéril, así que no presenta un problema de infección. Se recomienda que uses bóxers o anatómicos sueltos, no tan ajustados.

Si chupás o te chupan la pija con un piercing recién hecho, pueden producirse infecciones tanto en la boca como en la pija.

## PIERCINGS Y CONDONES

No suele haber problemas con los condones cuando tenés un piercing en la pija, aunque depende del tipo y forma del piercing. No se recomienda usar un piercing con puntas para el sexo anal, ya que no sólo puede romper el condón que se use, sino además puede dejar heridas en el culo de la otra persona.



# PAJAS Y SEXO ORAL

# PAJEÁTE

Cuando te hagas una paja o se la hagas a otro tipo, recordá que el glande es más sensible que el tronco (el frenillo es la parte más sensible).

## **Acá tenés algunas posibilidades de pajas:**

- Con o sin lubricante;
- Con la mano o agarrando la almohada;
- Por toda la pija o concentrándote justo debajo del glande.

## **¿PODÉS PAJEARTE DEMASIADO?**

Existe algo así como la “masturbación compulsiva”. Esto pasa cuando la necesidad de pajearte llega a ser algo tan imprescindible que parece que todo en tu vida gira alrededor de eso (interviniendo en tu vida sexual y en las relaciones con los demás). En ese caso, un terapeuta sexual puede ayudarte. Pero este comportamiento no es común.

***La mayoría de los varones nos masturbamos sin llegar a este punto – los adolescentes pueden pajearse más de cinco veces al día.***

Tu cuerpo te va a decir si te estás pasando: te va doler la pija o te va a costar mucho largar.

# LA CHUPADA

***¿Chupada, tragada de pija, felación, cogida de boca, sexo oral? En el colegio nadie nos enseñó qué era ni cómo hacerla.***

**Acá tenés unas cuantas ideas para hacerla bien:**

- Asegurate de no enganchar tus dientes en la cabeza de la pija
- Apoyá ligeramente tus labios sobre tus dientes (a muchos tipos les gusta que le chupen el frenillo)
- Intentá lamer sus huevos o la cabeza de su pija: son las zonas más sensibles. El borde del glande (la corona) también lo es
- Si ponés tus labios como si fueran un anillo cerrado y él intenta agarrarte la boca, vas a hacer que la fricción sea mayor y más excitante
- Agarrando con tu mano el cuerpo de la pija podés tener más control y él va a sentir el placer en toda la pija. También podés estimular su pija pajeándole mientras le comés la punta
- Tomá aire cada vez que la pija salga de tu boca y antes de que te meta de nuevo
- Podés prolongar la chupada cambiando la velocidad de tu movimiento. Si querés que llegue al orgasmo, lo mejor es mantener un ritmo regular cada vez que succionás su pija en tu boca
- La erección se mantiene más tiempo si presionas la base de su pija

- Cuando no tenés mucha práctica chupando, podés sentir que se te cansa la boca; pero con el tiempo vas a aprender a durar más
- Si no querés que te largue en la boca, decíle antes de empezar a chupársela. El riesgo de infección por VIH puede existir cuando el semen entra en contacto con las heridas que tenés en la boca o la garganta (ver “¿es seguro chuparla?”)
- Si vas a largar y querés que se ponga más caliente, podés meterle un dedo lubricado en el culo, estimulando así su próstata

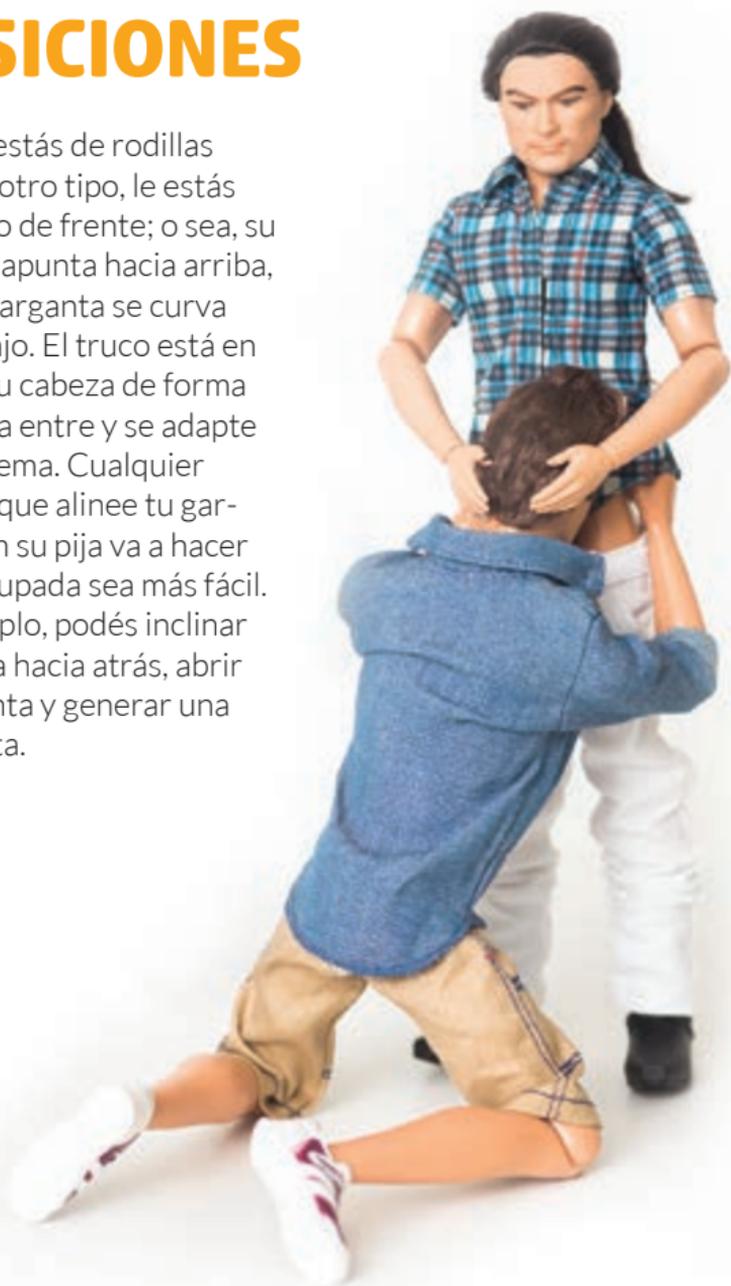
## ARCADAS

Acá tenés algunas sugerencias para controlar las arcadas:

- Incliná tu cabeza hacia atrás para que la pija esté alineada con tu garganta
- Respirá cuando saque la pija de la boca
- Podés controlar la profundidad de la pija poniendo tu mano alrededor de la base
- Con el tiempo vas a poder acostumbrarte a meterte la pija en la boca y en la garganta y las arcadas van a desaparecer
- Para evitar el vómito es mejor no comer nada antes de meterte la pija en la boca

# POSICIONES

Cuando estás de rodillas frente al otro tipo, le estás chupando de frente; o sea, su erección apunta hacia arriba, pero tu garganta se curva hacia abajo. El truco está en colocar tu cabeza de forma que la pija entre y se adapte sin problema. Cualquier posición que alinee tu garganta con su pija va a hacer que la chupada sea más fácil. Por ejemplo, podés inclinar tu cabeza hacia atrás, abrir tu garganta y generar una línea recta.



La posición más sencilla y cómoda para chupar una pija es igualando su propia curva. Para conseguir eso, lo mejor es que él se tumbe y vos te pongas encima de él (con tus piernas cerca de su cabeza, parecida a la posición del 69).

Ahora la curva de la pija armada va en la misma dirección que tu garganta. También podés conseguir una buena chupada si te tumbás en la cama (con la cabeza

en el borde) y él se pone de pie frente a vos. Su erección está al mismo ángulo que tu garganta cuando él se inclina hacia vos.

### **GARGANTA PROFUNDA.**

“Garganta profunda” es meter la pija más allá del punto en que se producen las arcadas. Al no poder respirar - ya que la pija está bloqueando el conducto del aire - sólo podés hacer la chupada profunda en función del tiempo que aguantes sin respirar. No



intentos chupar ni succionar (es imposible), sólo dejá que él te coja por la boca, moviéndose. Si le chupás con tanta profundidad, puede dolerte la garganta, incluso puede que el dolor persista algunos días.

### **El 69.**

El 69 es la postura en la que los dos pueden chuparse a la vez. Una buena manera para hacer el 69 es que uno se tumbé boca arriba y el otro se tumbé sobre él con sus piernas por encima de la

cabeza. Tenés que saber qué de esta manera, el que está debajo no puede controlar los empujes del otro.

Lo mejor es que los dos se acuesten de lado, cada uno con la cabeza delante de la pija del otro. Para algunos hombres es difícil concentrarse cuando están chupando una pija y, al mismo tiempo, se la están chupando. Otros creen que es una manera de disfrutar el doble, pero todo depende de lo que más te guste a vos y a la otra persona.



# ¿ES SEGURO CHUPARLA?

Respecto al VIH, la chupada sólo tiene riesgo de infección o reinfección cuando te largan en la boca. El semen puede entrar en contacto con las heridas que tengas en la boca o en la garganta, y de ahí pasar a tu torrente sanguíneo.

El líquido preseminal no tiene capacidad de transmitir el virus. Para sentirte más seguro, evitá que te larguen en la boca. Si esto pasa; no tragues el semen y hacé enjuagues sólo con agua.

Si le estás chupando a un tipo y ya largó antes, podés entrar en contacto con restos de semen. Si esto pasa, se está produciendo un riesgo de infección o reinfección por VIH. Algunos hombres le piden al otro tipo que orine antes de chuparle la pija (para que no queden restos de semen) o utilizan un condón para chupársela. De ser lo segundo, recordá que



existen condones saborizados, óptimos para el sexo oral en varios sabores como chocolate, fresa, banana, etc.

Para evitar el riesgo de infección o reinfección por VIH en el sexo oral:

- **No** dejes que larguen en tu boca
- **No** le chupes la pija a nadie cuando tengas una infección en la boca (aunque no te duela)
- **No** le chupes cuando tus encías estén sangrando, cuando tuviste una intervención dental en los últimos días o semanas o cuando tenés un piercing recién hecho
- **No** le chupes a alguien que tenga cortes o llagas en la pija, aunque diga que no le duele

**La gran mayoría de las infecciones por VIH se producen por la penetración anal sin condón.**

## ¿ESCUPIR O TRAGAR?

Si el otro tipo larga en tu boca, podés escupir el semen y hacer enjuagues sólo con agua. Esto disminuye el riesgo de infección o reinfección por VIH.

### **LO MÁS SEGURO ES EVITAR QUE LARGUEN EN TU BOCA.**

También hay riesgo de contraer otras infecciones de transmisión sexual (ITS) que pueden ser transmitidas cuando se hace una chupada aunque no haya eyaculación; como la gonorrea, la sífilis o el herpes.

Aunque los ácidos estomacales destruyen el VIH, éste puede entrar en el torrente sanguíneo antes de llegar al estómago (a través de las heridas que podés tener en la boca o en la garganta). Evitar que el semen llegue a la boca es lo más seguro.

### **¡Hay que tener mucho huevo!**

Los huevos son muy sensibles: un buen manejo puede ser muy excitante. A algunos les gustan los juegos más duros: estiramiento de las pelotas, pequeños golpes, atar o colgar pesas en ellas.

Si tus huevos (o alguna otra parte de tu cuerpo que esté atada) comienzan a ponerse azules o fríos, es mejor que sueltes inmediatamente: significa que dejó de llegarle la sangre.

## COCKRING

Es un aro o anillo que puede ser de metal, goma o cuero.

Este anillo aprieta las venas que llevan sangre a la pija haciendo que la sangre no pueda salir de la pija. Esto provoca que esté dura más rato y se vea un poco más grande. También puede incrementar el placer cuando largás. Primero se meten los huevos y luego la pija (la pija tiene que estar blanda o medio dura como máximo, para que no duela).

Si te dejás el cockring durante mucho tiempo o te dormís con él puesto, puede que se te corte la circulación sanguínea.

Asegurate de ponerte uno que no sea demasiado ajustado. Los de correa ajustables son los mejores para los principiantes.

Si el anillo (o cualquier otro juguete) se te queda trancado, lo



mejor es quedarse tranquilo. Ducháte con agua fría (para que la pija se achique) y usá mucho lubricante.

Si esto no funciona y ya pasó más de una hora, lo mejor es que vayas a urgencias al centro de salud más cercano.

### **ALARGADOR DE TESTÍCULOS**

Normalmente son de cuero, pero también los hay de otros tejidos y materiales.

El alargador de testículos puede incrementar la sensibilidad y retrasar la eyaculación.

Si los huevos no pueden subir hasta donde está el alargador, vas a tardar más en largar y el placer se extiende.

### **DESARROLLADOR CON VIBRADOR**

Los desarrolladores sacan el aire que hay alrededor de la pija creando un vacío/succión.

Esto provoca un aumento del riego sanguíneo en la pija y hace que se hinche durante más tiempo.

Si usás el desarrollador para que la erección se prolongue, tenés que ponerte un cock-ring.

Pueden ser con pilas o manuales, y el efecto dura unos 20 minutos.

Se recomienda no usarlos durante más de 15 minutos por sesión, porque hay riesgo de hematomas y pequeñas ampollas de sangre que te pueden llegar a doler.

## SEPARADOR

Es un arnés de cuero que te ponés alrededor de la pija y del cuello del escroto.

Te mantiene la erección y hace que se te vea un bulto más grande.

## ALARGADOR PARACAÍDAS

Es un dispositivo o aparato en forma de paracaídas con un orificio en la parte alta central por donde se hace pasar el escroto. Se ajusta para que no se pueda salir y después se ponen pesas colgantes en el paracaídas.

## LLUVIA DORADA

La lluvia dorada consiste en que uno orine encima del otro o en su boca. Algunos tipos también se tragan la orina. Tomar cerveza, mucha agua o jugo de manzana hace que la orina no sea tan salada

y no tenga un olor fuerte.

Ésta práctica no tiene riesgo de infección o reinfección por VIH. Normalmente la orina tampoco tiene capacidad de infección para otras ITS; pero si tragás la orina, teóricamente, existe un riesgo para la hepatitis A. Podés vacunarte contra la Hepatitis A y B e informarte con tu doctor, y así estar mejor informado sobre estas prácticas sexuales y disfrutarlas al máximo.

Orinar dentro del culo de otro tipo (o que te orinen dentro) es arriesgado porque se está metiendo la pija sin condón. El riesgo de infección (ya sea del VIH o de otra ITS) no es por la orina en sí, sino por la penetración sin condón.



# EL DOCTOR DE LA PIJA

DE LA FIMOSIS A LAS ITS

## **DOLOR DE HUEVOS**

A algunos hombres le duelen los huevos después de estar un tiempo con la pija armada y sin largar. Los huevos se ponen de color azulado (debido a la presión de la sangre).

El dolor desaparece en unas horas o cuando largues.

## **EPIDIDIMITIS**

Es la inflamación del epidídimo. Esto pasa cuando el orificio se bloquea con esperma o ha habido una infección de transmisión sexual.

Los síntomas pueden ser: dolor en el estómago, dolor en los huevos, fiebre, escalofríos y sudor.

Se trata con antibióticos y medicamentos para bajar la inflamación.

## **CÁNCER EN LOS TESTÍCULOS**

Este tipo de cáncer afecta al 1% de los hombres y se prevé que 1 de cada 500 lo tendrá en su vida. Si se diagnostica pronto, hay un 100% de probabilidad de remisión.

La causa no está clara, aunque las posibilidades de padecerlo aumentan si alguien de tu familia ya tuvo cáncer de los testículos.

Los síntomas incluyen un pequeño bulto del tamaño de un poroto (puede ser un poco más grande) dentro del escroto, y no necesariamente doloroso.

También se puede tener una sensación de peso en los huevos o de dolor en la ingle.

## PRUEBAS Y TRATAMIENTO

Dependiendo del tipo de cáncer, puede ser tratado con terapia de radiación o medicamentos, junto con quimioterapia. Para evitar que el cáncer se propague se puede utilizar la cirugía (extirpar el testículo) y, si el paciente quiere, se le puede reemplazar el testículo extraído.

Es importante recordar que un testículo es suficiente para producir espermatozoides y que no hay razón para avergonzarse por ello.

## AUTOEXPLORACIÓN DE LOS TESTÍCULOS

Vos mismo podés autoexplorarte los testículos cada mes. Si es que hay algún problema, es la mejor forma de saberlo cuanto antes.



El mejor momento es después de ducharte, porque tus huevos están relajados. Así, es más fácil detectar cualquier anomalía.

**Paráte (o sentate con las piernas abiertas) frente al espejo y buscá cualquier hinchazón en tus huevos. Examiná los dos huevos con las manos. Poné tus dedos índice y medio debajo del huevo y con tu dedo pulgar encima, comencá a mover el huevo suavemente de forma circular entre estos dedos. Es normal que haya un huevo más grande que el otro; no confundas el epidídimo con un bulto (es el tubito que hay detrás de cada huevo).**

Si encontrás algo, andá al médico. Aunque puede que sólo sea una hinchazón, nada serio, un diagnóstico temprano puede ser la clave para la efectividad de muchos tratamientos.

## **FIMOSIS**

Se dice que hay fimosis cuando el prepucio está demasiado cerrado y no se puede tirar hacia atrás (tapa siempre el glande).

Todos los hombres nacemos así, pero con el tiempo el prepucio se suelta. Entre los adolescentes es común tener dificultades para tirar el prepucio hacia atrás, y eso muchas veces complica un poco las cogidas.

Aunque algunas veces es necesaria la cirugía para una circuncisión completa, la mayoría de los tipos con fimosis no necesitan operarse: con tiempo, con cuidado y con supervisión médica logran estirar el prepucio.

Algunos hombres no pueden hacer retroceder el prepucio hasta el fondo cuando cogen, pero eso no les molesta. Sólo es necesario ir al médico cuando se siente dolor.

### **PARAFIMOSIS**

Es cuando el prepucio retrocedió más allá de la cabeza de la pija y no se puede volver a colocar en su lugar.

En estos casos es mejor ir al médico cuanto antes, ya que puede cortarse el abastecimiento de sangre y provocar problemas más serios.

Es mejor no retroceder el prepucio durante un buen rato.

### **LA ENFERMEDAD DEL PERINEO**

A muchos hombres se les curva un poco la pija. Cuando la curva es muy pronunciada y causa dolor es cuando se habla de esta enfermedad.

Se caracteriza por una placa o un bulto duro que se forma en el tejido de erección del pene. A menudo, la placa comienza como inflamación y puede convertirse en tejido fibroso haciendo que la pija desarrolle una curva.

Un 1% de los hombres mayores de 40 años ha padecido la enfermedad del Perineo; puede ser esporádica o permanente.

No se conoce la causa, aunque se sabe que puede ser genética. Una causa puede ser una lesión a raíz de un fuerte empuje cuando la pija está dura. En un año, más o menos, se puede ver si se puso recta por sí sola o si se necesita intervención médica. En esta situación se recomienda no tomar Viagra.

## **PRIAPISMO**

El nombre de Priapismo viene del dios griego Príapos, que representa la fertilidad (su estatua y pinturas están representadas con una pija erecta).

Priapismo es una erección dolorosa prolongada que puede durar varias horas (e incluso días). La erección no es causada por un estímulo sexual, sino porque el flujo de sangre en la pija no puede salir.

El priapismo puede ser un efecto secundario de los medicamentos para tratar la impotencia, algunos antidepresivos y drogas (como la marihuana, el éxtasis o la cocaína).

La Viagra por sí misma no parece ser la causa, pero sí hubo casos en que la combinación de Viagra y éxtasis provocaron el priapismo. Si después de varias horas la erección no baja, es mejor ir a consultar con tu médico.

**Poner de forma adecuada el condón y utilizar lubricante a base de agua evita que el condón se te rompa y hace más fácil la penetración.**

# ALGUNAS FORMAS DE USAR ADECUADAMENTE EL CONDÓN:

- *Guardá los condones en un lugar fresco y seco*
- *Comprobá la fecha de vencimiento*
- *Una vez sacado del envoltorio, sacá el aire de la punta, presionando con los dedos índice y pulgar, mientras desenrollás en la pija armada*
- *Comprobá que pusiste el condón correctamente y desenrollá cuidadosamente, cubriendo toda la pija hasta la base*
- *Usá mucho lubricante a base de agua. Recordá que tenés que poner lubricante tanto en el culo como en el condón, cubriendo toda la pija*
- *Una vez que largaste, sacá la pija antes de que se te baje. Si no, se corre el riesgo de que la erección baje y el condón quede grande, perdiendo así el semen de la punta*
- *Después, quitáte el condón y tirálo a la basura. También podés atar el condón para evitar que el semen se salga*



**Es importante que entiendas lo importante que es para tu salud y la de la otra persona usar condón y lubricante en todas tus relaciones sexuales.**

- Si vas a coger con más de una persona a la vez, siempre tenés que cambiar de condón. Nunca uses el mismo condón con más de una persona
- Hay un montón de métodos y prácticas que podés aplicar para hacer más sexy al condón: si no estás acostumbrado a usarlo, podés practicar pajeándote con él puesto, lubricando mucho tu pija. Podés hacer lo mismo con ayuda de alguien más, usando condones saborizados para chuparle la pija a tu compañero y viceversa.
- Si los condones que tenés no son cómodos, siempre podés averiguar sobre condones extra-grandes. Así, ni vos ni la otra persona sienten incomodidad, y cogen tranquilos sabiendo que se están cuidando.

**Podés leer más información sobre las ITS en la sección de este manual “Guía para Varones Gays de la A a la Z”**

# ACORDÁTE

- 1.** Una persona puede tener una ITS y no saberlo, ni tener síntomas.
- 2.** Si creés que tenés una ITS, es necesario ir al médico para revisiones periódicas a la Clínica Kuimbaé, a un Centro de ITS o de Atención Primaria, y allí te pueden ayudar a detectar cualquier problema. Si vivís con VIH, tu especialista puede hacerte los controles de ITS en tus revisiones.
- 3.** Las ITS se pueden prevenir. Algunas se curan y en otras sólo se tratan los síntomas.
- 4.** La mejor manera de protegerte de las ITS y de la infección o reinfección del VIH es usando el condón y lubricante en la penetración, desde el principio, y no dejar que te larguen en la boca.
- 5.** Acordáte que, aunque la carga viral sea indetectable, la transmisión del VIH es posible.
- 6.** Si vivís con VIH, el resto de las infecciones de transmisión sexual pueden tardar mucho más en desaparecer; algunas pueden hacer que el tratamiento de la infección por VIH se complique.
- 7.** La auto-observación de síntomas o lesiones y la observación de la persona con la que cogés, puede ayudarte a evitar ciertas prácticas, si es necesario.
- 8.** Existen vacunas para la Hepatitis A y B: preguntáale a tu médico dónde podés vacunarte.
- 9. Si usás condón y lubricante se pueden reducir los riesgos de infección por VIH e ITS.**

# CUANDO NO SE LEVANTA

Aunque nos cueste contar, **los problemas sexuales son muy comunes** entre los varones. Por ejemplo, a la mayoría de los hombres se nos bajó la pija al menos una vez en nuestra vida.



Hay veces en que, cuando experimentamos esta situación a menudo, nos solemos negar a nosotros mismos sobre el problema, y nos avergüenza demasiado como para buscar ayuda. Y si buscamos ayuda, siempre

queremos una solución rápida, pero puede ser un problema complicado.

## PROBLEMAS Y CÓMO AFRONTARLOS

*¿No podés largar?, ¿No se te pone dura?, ¿Largás muy rápido?.*

Los problemas de erección y eyaculación pueden deberse a una causa física, psíquica o emocional. Si las causas físicas se pueden descartar, la falta de erección o los problemas en el orgasmo muchas veces son una señal de que no nos gusta la situación sexual en la que nos encontramos.

Esto puede ser debido a un sentimiento de miedo, culpa o rabia. Por ejemplo, existen casos de varones que no son abiertamente gays que

tienen relaciones sexuales ocasionales con otros hombres, en las cuales siempre sienten culpa o sienten que deben ser castigados y por eso no disfrutaban del sexo y no se les para.

Es importante que sepas que no hay nada de malo con el hecho de tener relaciones afectivas y sexuales con quien vos quieras, siempre y cuando lo hagas tomando las precauciones necesarias para cuidar tu salud y la de la

otra persona.

Acudir a un terapeuta sexual es una buena manera para llegar al fondo de lo que realmente nos está afectando cuando estas cosas pasan.

### ¿LARGÁS MUY RÁPIDO?

Muchas veces tu médico no conoce a fondo cómo solucionar este tipo de problemas, especialmente cuando se tratan de varones gays.



# PROBLEMAS CON LA ERECCIÓN. ¿NO SE TE PONE DURA?

Es muy común perder la erección o no ser capaz de conseguirla alguna vez.

## **LAS CAUSAS PUEDEN SER LAS SIGUIENTES:**

- Cansancio o no sentirnos bien físicamente.
- Bebidas alcohólicas o drogas recreativas.
- Cómo nos sentimos con nosotros mismos.
- Con quién estamos cogiendo.
- Problemas en el uso del condón.
- Miedo a la infección o reinfección por VIH.
- Depresión, estrés o ansiedad.
- Efectos secundarios de medicamentos (anti-depresivos o medicamentos antirretrovirales).
- Mala circulación o problemas de corazón (a

veces relacionadas con el envejecimiento o fumar).

- Insuficiente hormona de la testosterona (algunos hombres que viven con VIH lo sufren).

Se conoce como disfunción eréctil a la dificultad de tener una erección permanente (antes se le llamaba impotencia). La misma preocupación de no conseguir una erección, dificulta conseguirla.

Perder una erección durante el sexo es normal, más aún si sos el que está siendo penetrado. No te preocupes si esto pasa: siempre se trata de conversar con la persona con la que cogés, y así van a poder disfrutar mucho más y mejor del sexo.

## **ALGUNOS TRUCOS PARA MEJORAR TU ERECCIÓN:**

- Dejar de fumar (los fumadores tienen muchos más problemas de erección).
- Para incrementar la capacidad de tu corazón al bombear sangre a tu pija, podés hacer ejercicios aeróbicos como correr, nadar o andar en bicicleta.
- Una dieta baja en grasas ayuda a que tus venas y arterias no se bloqueen y puedan llevar más sangre a tu pija y por más tiempo.

## **VIAGRA**

La prescripción de Viagra está ayudando a muchos hombres con problemas de erección. Sólo funciona si sos capaz de excitarte pero tu pija no puede ponerse dura. Si no te calentás, no vas a armarte aunque tomes Viagra.

Tenés que tomar la pastilla antes de coger, ya que puede tardar tiempo en hacer efecto. Sus efectos duran aproximadamente cuatro horas pero esto no significa que vayas a estar armado las cuatro horas completas.

Tanto la Viagra como el popper bajan la presión arterial. Si se toman juntos podés tener una bajada de presión y puede que sea mortal. La Viagra permanece en tu cuerpo durante 24 horas; así que evitá usar popper durante esas 24 horas. Tampoco tenés que consumir Viagra si tenés problemas de corazón o de presión sanguínea.

Preguntá a tu médico antes de consumir Viagra, ya que el uso de este medicamento está indicado bajo prescripción médica.



**DISFRUTANDO POR  
ATRAS**



# DESDE AFUERA

**Perineo:** Es la piel que hay entre tu culo y tus huevos. Está llena de terminaciones nerviosas hipersensibles. Si te acariciás esa zona, vas a ver (y sentir) para qué sirven.

**Glúteos máximos:** Las conocemos como nalgas. Son todavía los músculos de la pierna y los más grandes del cuerpo humano.

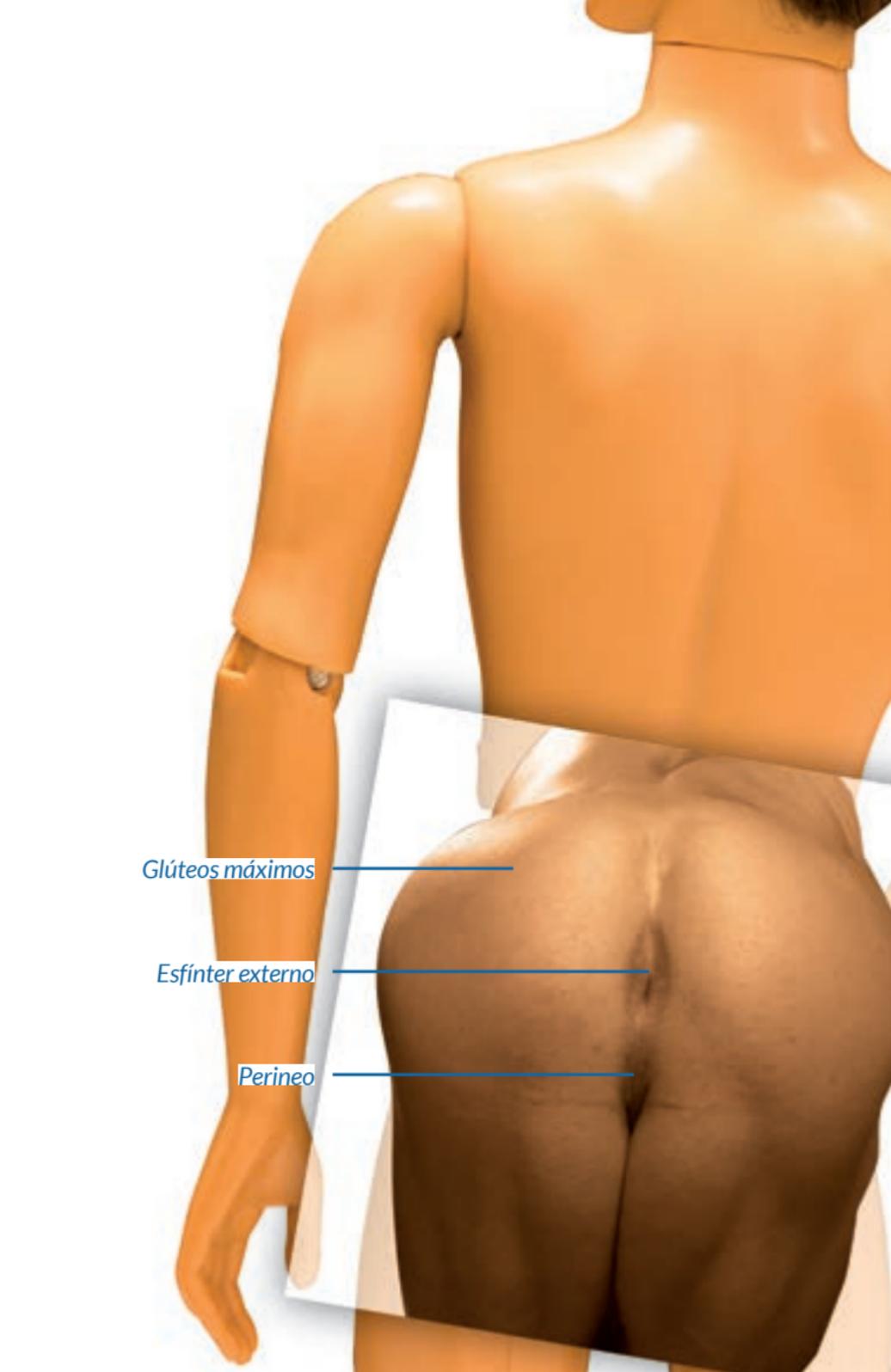
**Esfínter externo:** También conocido como agujero, asterisco, o simplemente culo. Vos tenés el control de tu culo: podés contraerlo o relajarlo.

## EL VIAJE INTERIOR

Después del esfínter externo llegás al **esfínter interno**. No tenemos tanto control sobre este esfínter, pero podemos aprender a relajarlo. Cuando te metés algo por el culo, éste es el músculo que pone más resistencia. El esfínter puede contraerse solo, pero no puede quedarse contraído – a los 60 segundos se vuelve a relajar. Los dos esfínteres se abren y se cierran para dejar que pasen las heces.

Entre el esfínter externo y el interno está el **canal anal**: centímetros llenos de terminaciones nerviosas que, dependiendo de la práctica, te hacen sentir dolor o placer.

Después del esfínter interno, está **el recto**: un músculo tubular del tamaño de un puño. El recto tiene pocas termi-



Glúteos máximos

Esfínter externo

Perineo

naciones nerviosas (no suele doler), pero tiene una pared intestinal muy delicada que sangra fácilmente.

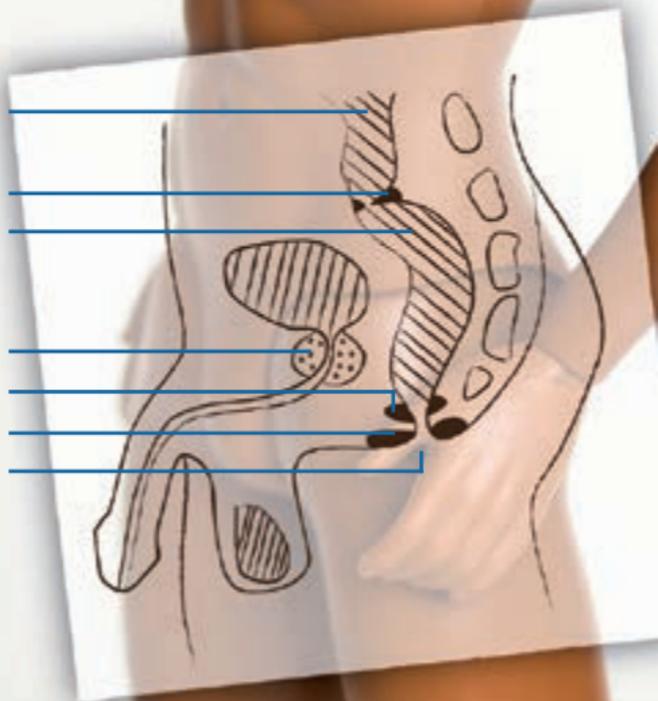
Más arriba del recto se encuentra el **esfínter del colon**: aguanta las heces hasta que estás listo para cagar. A partir de ahí, la mierda pasa del recto al ano, a través de los esfínteres anales.

Las paredes de la garganta/boca son duras. Sin embargo, las del ano y las del recto no: se rompen con facilidad y las heridas suelen ser demasiado pequeñas para verlas. Las bacterias y los virus pueden llegar a tu torrente sanguíneo a través de esas heridas: ése es el motivo por el que se puede producir una infección si se coge sin condón. **El semen o la sangre del tipo con el que estás cogiendo pueden entrar en tu organismo a través de esas heridas.**

Al cagar también podés hacerte fisuras, por ejemplo, si la mierda está seca o es muy dura, y tenés que hacer un gran esfuerzo para cagar. Las heridas también pueden producirse cuando te metés algo en el culo, como un dedo, un dildo (vibrador) o una pija misma.

La pared de tu culo también es absorbente. Todo lo que se quede en esas paredes se absorbe y entra en tu flujo sanguíneo a través de los vasos sanguíneos del **forro de tu culo**. Por eso, una forma rápida de hacer llegar un medicamento

Colon  
Esfínter del Colon  
Recto  
Próstata  
Esfínter Anal Interno  
Esfínter Anal Externo  
Canal Anal



## **MÁS DURO = MÁS RIESGO**

Cuanto más fuerte y prolongada sea la cogida sin protección, mayor es el riesgo que corrés (y corre él).

## **MÁS FRICCIÓN = MÁS HERIDAS**

La sangre o el semen infectados por el VIH pueden entrar en tu organismo. Usar siempre condón y lubricante disminuye este riesgo.

## **MÁS TIEMPO = MÁS RIESGO**

- Que te cojan durante poco tiempo tiene menos riesgo que hacerlo durante mucho tiempo.
- Pero incluso que te cojan un segundo o dos tiene riesgo de infección o reinfección por VIH o por cualquier otra infección de transmisión sexual (ITS) si no usas condón.
- El mayor riesgo de infección o reinfección por VIH existe cuando te penetran sin condón. Este riesgo aumenta si te largan dentro.
- La forma más efectiva de reducir el riesgo es cubriendo la pija del otro tipo con un condón y usando lubricante para la penetración. El lubricante ayuda a que condón (y por ende, la pija) entre mejor en el culo sin necesidad de hacer mucha presión.

al sistema sanguíneo es por un supositorio. Ésta también es la forma que tiene el virus de entrar en tu organismo.

El semen o la sangre del tipo con el que estás cogiendo también pueden entrar en tu organismo a través de la mucosa anal. Tu culo no se lubrica como tu boca. Si metés algo en tu culo es muy probable que la mucosa anal se irrite; por eso es tan importante que utilices lubricante. El lubricante reduce los riesgos de pequeñas fisuras en el ano y te facilita la penetración de cualquier cosa.

**La mucosa anal es sensible y se irrita** fácilmente con lociones o cremas. Algunos condones (los llamados ultra-seguros) contienen espermicida Monoxinol-9. El espermicida es para evitar embarazos, pero irrita con facilidad la mucosa anal. Es mejor no utilizar este tipo de condones para la penetración anal.

**El lubricante facilita la penetración** y evita que se produzcan heridas en el culo y la pija. El lubricante hidrosoluble es compatible con el látex: no rompe el condón. Si utilizás como lubricante las cremas, vaselinas o cremas para el pelo, puede que el condón se te rompa y se te irrite el culo.

Nunca uses cremas ni vaselinas como lubricantes, ya que estos productos contienen aceites y otros químicos que, al hacer fricción con el condón, se calientan y el condón se rompe. Hay

marcas de lubricante a base de agua como K-Y ®, Androgel ® y Body-Ars ®. Podés comprarlos en farmacias o sex- shops. Si no tenés lubricantes a base de agua a mano, lo mejor que podés hacer es usar saliva: al ser completamente natural, ayuda como lubricante para el sexo. Es importante que sepas la saliva que no tiene la misma consistencia que el lubricante y por ende, se seca más rápido. Es probable que necesites usar un poco más de saliva para la penetración, o al menos un poco más de lo que estés acostumbrado a usar con el lubricante a base de agua.

## **ALGUNOS CONSEJOS SOBRE CÓMO USAR LA SALIVA COMO LUBRICANTE:**

- Morderte despacio la punta de la lengua por 10 segundos va a hacer que generes saliva en el fondo de la lengua. Podés meterte dos o tres dedos hacia el fondo de la lengua para traer la saliva hacia el frente. Colocá tu mano como si fueras a tomar agua de la canilla, y escupí allí hasta que haya una cantidad mínima para lubricar el condón sobre la pija y el culo.
- También podés directamente echar saliva escupir levemente sobre el culo del otro tipo o sobre la pija con el condón. Probablemente, tengas que repetir de dos a tres veces la misma cosa, hasta que tanto el condón como el culo estén lubricados.

- Como los condones ya vienen lubricados a base de agua, usar saliva natural no va a hacer que el lubricante del condón deje de funcionar.

Hay lubricantes a base de silicona compatibles con el látex que no te irritan el culo. Algunos lubricantes contienen anestésicos. Estos lubricantes son prescritos por los médicos para problemas anales o vaginales. Si usás estos lubricantes para la penetración vas a perder sensibilidad en el culo y también en la pija, si no estás usando condón. Esto hace que, aunque no sientas -por el efecto del anestésico-, se produzcan heridas, fisuras y desgarramientos en el ano. Además, si no estás utilizando el condón, el riesgo infección o reinfección es mayor, ya que se provocan estas heridas sin darte cuenta ni sentir las.

# LA PRÓSTATA

La próstata es una glándula que está en tu culo. Sólo los varones tenemos próstata. La próstata ayuda a fabricar semen, y cuando largás, algunos músculos empujan un líquido lechoso desde la próstata hasta la pija. Ahí se mezcla con el esperma que viene de tus huevos, y finalmente sacás el líquido cuando largás.

La próstata es del tamaño de una nuez. Empieza donde se acaba la pija - debajo del ombligo. A través de su agujero pasa tu uretra (por donde orinás y largás).

La próstata es sensible al tacto, y hay quienes dicen que es el “punto G” masculino. Podés tener un orgasmo más intenso si te estimulás acariciándote la próstata. Cuando te cogen, la pija del otro tipo te está empujando o frotando la próstata. Esto hace que tu orgasmo sea más intenso. Usar un dildo o vibrador para tocarte la próstata puede tener un efecto parecido.

## BUSCÁ TU PRÓSTATA

La próstata es más grande y más fácil de encontrar cuando estás caliente. Cuando estés con la pija dura y bien caliente, metéte un dedo bien lubricado en el culo (unos cinco centímetros), y después subí tu dedo en la dirección de tu ombligo. Ahí, vas a encontrarte un bulto firme. Frotá y

acariciá el bulto y vas a ver cómo tu pija se pone más dura. Puede que cuando frotes tu próstata tengas una sensación de presión (como si vas a orinar).

**¡Podés pedirle a otro tipo que te meta el dedo por el culo y te ayude a encontrar tu próstata! (También podés devolverle el favor y ayudarlo a encontrar la suya, y así, disfrutan los dos).**



# JUEGOS SEXUALES



**El culo no es sólo para sentarse o cagar: está lleno de terminaciones nerviosas (muy sensibles) que nos ayudan a darnos mucho gusto, y a la vez, mucho placer; aunque el sexo anal aún es un tabú para algunas personas (hombres y mujeres).**

**Tu culo tiene muchas posibilidades placenteras y acá tenés algunas. Nada de todo esto es obligatorio: ¡vos elegís!**

### **CON LOS DEDOS**

Meterle (o que te metan) un dedo por el culo puede ser un buen preliminar para estimular la próstata o para preparar el culo para algo más grande. Lo mejor es lubricar el o los dedos para evitar que se produzcan heridas.

Que te metan el dedo por el culo (o hacerlo vos) no tiene riesgo de infección o reinfección para ninguna de las infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH.

Si te chupás el o los dedos después de meterlos en el culo de otra persona, hay riesgo de infecciones como la Hepatitis A. Para evitar ese riesgo, cuando lo hagas, metéle el dedo en su boca (para que sea él quien entre en contacto con sus propios fluidos). Lo mismo para cuando te lo hagan a vos (o vos mismo te lo hagas): si te meten dedos, chupálos vos, y si te lo hacés vos mismo, igual!

Si te metés o te meten un dedo por el culo cuando vas a largar, tu esfínter se va a contraer, haciendo que éste apriete el dedo. Para que no te duela, lo mejor es esperar a que el esfínter se relaje para sacarlo.

### **EL BESO NEGRO (“RIMMING” EN INGLÉS)**

Se trata de explorar el culo de otro tipo con tu boca y lengua. El beso negro puede prepararte para cuando te metan un dedo o una pija por el culo, ya que al tener las terminaciones nerviosas en contacto la lengua de alguien más, esto ayuda a relajar mejor tu culo para la cogida (o simplemente para disfrutarlo sin más). El beso negro puede ser un placer incomparable para muchos; ya que el ano es súper sensible y reacciona ante el menor estímulo. A otros, meter la lengua en el culo de otro tipo les da asco (el tabú es parte de la fantasía). Si lamer un culo no te gusta por el olor o el sabor del agujero, podés probar a hacerlo después de ducharse. De hecho, siempre es recomendable ducharse o mínimamente lavarse bien antes del beso negro.

**El secreto es ir poco a poco** (para que el otro se ponga más caliente). Una manera de aumentar la excitación es cambiando la intensidad de las lamidas, la posición y la presión de la lengua, alternando con besos y lamidas alrededor del agujero del culo y hacia el medio.

**Lamiendo, chupando, o comiendo el culo** (o si te comen

el culo a vos) no hay riesgo de infección o reinfección para el VIH. El riesgo podría existir si le comés el culo después de una penetración, por las heridas o restos de sangre que puedan haber. Sin embargo, sí es una vía de transmisión para otras infecciones como parásitos intestinales o hepatitis A (que se transmiten por pequeños residuos de mierda, que al llegar a tu boca pasan a tu cuerpo).

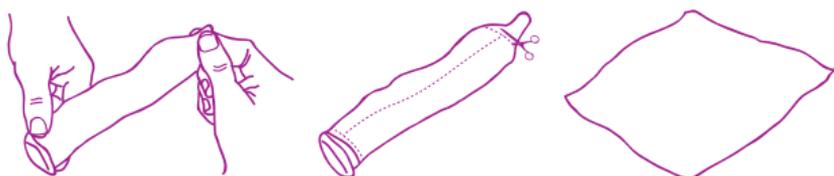
**Para estas infecciones hay vacunas – es importante que te informes mejor con tu médico.**

*Si pensar que todo esto de las infecciones te corta el mambo a la hora de lamerle el culo a alguien; igual podés usar un condón para una barrera de látex.*

## **CÓMO ARMO UNA BARRERA DE LÁTEX PARA EL BESO NEGRO?**

1. Agarrás un condón, verificando la fecha de vencimiento y el aire dentro del envoltorio;
2. Desenrollás el condón con las dos manos;
3. Le cortás la punta (que va en la cabeza de la pija) con una tijera, y en el otro extremo cortás la parte dura del anillo;
4. Una vez que tengas un condón en forma de cilindro, vas cortando con la tijera por el medio, y abrís para que quede en forma cuadrada;

5. Después, le ponés el condón al otro tipo sobre su culo y ahí podés empezar a jugar con él.



### TIPS IMPORTANTES PARA LA BARRERA DEL LÁTEX:

- Para darle más onda, podés usar un condón saborizado para la barrera de látex
- Recordá que tenés que cambiar la barrera si vas a lamerle el culo a más de una persona
- Nunca abras el envoltorio del condón con una tijera o con algo puntiagudo. La tijera es sólo para ayudar a cortar el condón

### LAVATIVAS Y ENEMAS

No es fácil controlar una pequeña cagadita cuando te están cogiendo; pero es más difícil que pase si ya cagaste antes. Algunos hombres utilizan lavativas o enemas para limpiarse antes de coger.

*Para hacer un enema se usa agua tibia:*

- Te metés un tubo por el recto (no demasiado ancho, e idealmente del tamaño de la manguera de la ducha);

- Por ese tubo, introducís el agua tibia - la cantidad de agua puede ser una taza para empezar, y luego hasta un litro para los que ya están acostumbrados-;
- Tratá de aguantar el agua en el culo;
- A los cinco minutos, suele ser difícil retener el agua y sale (sacando cualquier residuo de mierda).

Hay quienes repiten el enema para asegurarse que el culo queda completamente limpio.

### **La lavativa es muy similar al enema**

La diferencia es que la lavativa también tiene un uso vaginal y se mete con menos profundidad. Para comprarte una lavativa o un enema, podés ir a una farmacia o a un sex-shop.

## **CULITO LIMPIO**

Para evitar hacerte heridas, no olvides usar siempre mucho lubricante cuando te metas algo por el culo. Las lavativas también lavan las mucosas anales. Si cogés sin condón, eso



te expone a un mayor riesgo de infección – incluso para el VIH.

La lavativa puede irritar tu forro intestinal, lo que aumenta el riesgo de infección en las zonas irritadas. La introducción del tubo puede provocar pequeñas fisuras. Si usás lubricante para meterte el tubo, podés evitar estas heridas. Si no esperás un poco entre la lavativa y el sexo, es probable que todavía quede algo de agua en tu culo.

El uso excesivo de enemas o lavativas puede interferir en el proceso normal de defecación. Si te acostumbrás a usarlos, puede que luego te cueste cagar sin ellos. Si tu sistema inmunitario está debilitado, herví el agua y espera a que esté tibia. Si no es así, puede haber riesgo de infección por algunos parásitos.

Los enemas pueden acelerar el ritmo cardíaco. Si tenés problemas de corazón es mejor no usarlos. Podés usar una manguera de ducha con una boquilla pequeña. El riesgo está en que es más difícil controlar la cantidad de agua, la temperatura o la fuerza con que el agua puede salir.

## **JUGUETES SEXUALES**

**De juguetes sexuales hay una gama interminable... Infinidad de tamaños, colores, formas y texturas. Vibradores, dildos simples y dobles, bolas chinas, un pepino...**

**Sobre el tamaño de los juguetes sexuales:** sólo vos sabés

hasta dónde podés llegar. Meterte algo que no te cabe bien puede llegar a provocarte heridas en el ano. Si usás mucho lubricante, evitás que esto pase.

Si pensás que la cantidad de juguetes sexuales es interminable, mucho más son las maneras de usarlos: meterte los juguetes hasta el fondo, sólo la punta, en el culo, en la boca, vos sólo, a alguien más, o con otro tipo metiéndote, y por ahí vamos...

Si vas a compartir tus juguetes o si los comparten contigo, es mejor ponerle un condón y usar lubricante para evitar cualquier infección. Al coger a otro tipo con un dildo, podés entrar en contacto con la sangre que tenga en su culo. Utilizando un condón, esa sangre no va a entrar en contacto con el tuyo. Además, usando lubricante, va a ser más fácil meterte el dildo en el culo.

A algunos juguetes (como las bolas chinas) no les podés poner un condón, porque pierden toda su gracia. Para evitar infecciones, podés desinfectar el juguete (con agua caliente y unas gotas de alcohol o lavandina) antes de metértelo en el culo y/o cuando las tengas que compartir.

## **DILDOS**

**Tenés un gran abanico de posibilidades.** Normalmente están hechos a base de silicona y suelen tener la forma de una pija con una base para cogerlos y evitar que se queden trancados en tu culo.

Si empezás con un tamaño pequeño, podés ir avanzando poco a poco. Si comenzás con uno de 30 centímetros y no tenés mucha experiencia, es muy probable que te provoque daños internos. Meterte una pija de plástico es una manera de estimular tu próstata y hacer que tu orgasmo sea más intenso. También es una buena manera de ir entrenando tu culo para cuando llegue una pija de verdad.

También hay dildos dobles (normalmente con la forma de la cabeza de una pija en ambas puntas). Están pensados para que te lo metas con otro tipo y los dos disfruten cogiéndose el uno al otro al mismo tiempo. Es importante que conversen bien sobre la intensidad con la que se van a coger: puede que a vos te guste duro pero a él no tanto y viceversa. Sean honestos sobre el ritmo que van a llevar, así evitan incomodidades físicas e incluso emocionales.

Todos los juguetes sexuales están diseñados por un motivo en particular: sentir placer sin dar muchas vueltas. Sería una pena tener juguetes a mano y no poder disfrutarlos debido a la falta de comunicación con quien los uses.

## **DILATADORES ANALES (“PLUGS”)**

Son más puntiagudos que un dildo y su forma no pretende imitar a la de una pija. Su base es muy ancha, para impedir que se te meta entero en el culo y no puedas sacarlo.

Hay hombres que los usan para hacer actividades variadas (como ver la tele) sin tener intención de hacerse una paja o

coger. Suelen estar hechos de goma o silicona y también hay un amplio abanico de tamaños, formas, colores, diseños, etc.

## **VIBRADORES**

Los vibradores también pueden tener forma de pijas. La diferencia básica con los dildos es que los vibradores funcionan con pilas o baterías y vibran dentro de tu culo, frotando aún más la próstata, y haciendo así que el placer sea más intenso sin necesidad de accionar el dildo con tus manos. Los vibradores varían en cuanto a velocidades: los hay de movimientos lentos y rápidos, y entre ellos, también podés ir modulando la velocidad según te acostumbres a usarlos.

## **BOLAS ANALES O BOLAS CHINAS**

Son pequeñas bolas redondas unidas por un cordón. Para usarlas sólo tenés que cubrir las pelotas con bastante lubricante y



meterte una a una por el culo. Cuando estén dentro de tu culo, estirá de la cuerda que queda fuera del culo. Si vas estirando despacio, mientras estás largando, el placer es mucho mayor. El tamaño, número y color de bolas también suele variar según el modelo. También varía el material: las de silicona tienen menos costuras rasposas y provocan menos heridas que las de otros materiales.

### **SI TE METÉS ALGO POR EL CULO, RECORDÁ:**

- Los bordes afilados o puntiagudos pueden dañar tu pared intestinal.
- Si te metés algo que pueda romperse, podría quedarse algún trozo dentro tuyo por un rato. Esto aplica especialmente para verduras como zanahorias y pepinos, pero no se limitan a estos. Pueden haber otros riesgos si son restos de plástico o silicona.
- La madera puede clavarte astillas en el culo; y aunque la cubras con un condón, la astilla puede romperlo.
- Si te metés algo de vidrio, puede romperse por la presión de tu esfínter. Además, si lo que te metés es una botella abierta, puede hacer el vacío en tu culo y luego no te vas poder sacar.

- Cuando te metas algún vegetal (zanahorias, pepinos o calabacines) es importante que laves bien antes usarlo. Podés lavar el vegetal con agua caliente, para quitar cualquier tipo de suciedad o pesticidas. Al meterte el vegetal en el culo, no pierdas nunca la base; si no después no vas a poder sacarlo.

## ¿SE TE QUEDÓ ADETRÁS?

- *Si te asustás, tu culo se va a contraer más y va a ser más difícil que te saques lo que tengas dentro. Aunque pueda resultarte difícil, lo mejor es tranquilizarte y lubricarte abundantemente el culo (para que pueda salir con facilidad). Una vez lubricado, ponéte en cuclillas y empuja hacia fuera - como si estuvieras cagando.*
- *Si al cabo de un rato no te sale, es mejor que vayas a urgencias al centro de salud más cercano o llamá a la clínica Kuimba'e Puede que te de vergüenza, pero los médicos son profesionales y deben estar preparados para casos como éste.*
- *Si te sangró durante mucho tiempo después de que te cogieron, también es importante que visites un especialista. No tiene por qué ser nada importante; pero puede que tengas algún daño interno.*

## LLUVIA BLANCA

Se habla de lluvia blanca cuando un tipo (o varios) largan encima de otro. Si largás encima del culo de otro y lamés tu propia leche, vos no tenés ningún riesgo de infección o reinfección para el VIH, pero sí para otras ITS como la hepatitis A.

El riesgo para el VIH puede existir si le chupas el culo después de una penetración a tu pareja sexual, por las heridas o restos de sangre que pueda haber.

**Si te largan en el culo,** vos tenés riesgo de infección o reinfección por VIH porque su semen puede entrar en contacto con tus mucosas anales. El riesgo es mayor si te cogió antes; ya que las heridas que se pudieron producir en la penetración anal previa facilitarían la entrada del virus en tu organismo.

## SCAT

Empapar de mierda a alguien o jugar con ella no tiene riesgo de infección o reinfección para el VIH. Aún así, los juegos escatológicos pueden tener riesgo de infección para otras infecciones de transmisión sexual como la hepatitis A (sobre todo si se te va a la boca o comés la mierda).

Para las hepatitis A y B existen vacunas. Consultá con tu especialista sobre dónde podés vacunarte.



## **FIST (FISTFUCKING)**

Se trata de meter o de que te metan la mano en el culo en forma de puño - a veces podés llegar a meter todo el antebrazo.

Cuando haces un buen fisting, la mano entra por el recto y puede llegar hasta el colon bajo. Aunque "fist" significa puño en inglés, no tenés que empezar de esta forma. Con el fisting se producen muchas heridas en el culo, y si empezás metiéndote el puño directamente (sin tener mucha experiencia) es muy probable que te lastimes aún más. A esta manera de practicar el fisting se llama punch. El punch es sólo para quien ya tiene mucha experiencia metiéndose cosas por el culo e incluso con el fistfucking.

El fisting requiere de mucha confianza e intimidad entre vos y el tipo con el que vas a practicar. El arte del fist es relajarte para que el esfínter pueda dilatarse y no requiera de tanta fuerza para meter el puño.

## **CONFIANZA + RELAJACIÓN = MENOS HERIDAS + MÁS PLACER**

### **Primeras Impresiones**

Meté primero un dedo muy bien lubricado y poné mucho, mucho, mucho lubricante en el culo. Cuando hayas podido meter el primer dedo, seguí jugando con el culo del otro tipo. Después empezá a meter más dedos, usando más lubricante. Meté los dedos una y otra vez, de a poco.

Cuando el agujero del culo y el ano mismo vayan relajándose, lo que sigue es meter toda la mano, lentamente para no lastimar al otro. Para que sea más fácil, podés colocar el dedo gordo enfrente de la palma y los demás dedos en posición de estar señalando. Una vez hayas metido toda la mano, podés cerrar los dedos poco a poco (en forma de puño) y seguir metiéndolo hasta el colon.

**Si es la primera vez** que hacés esto, también te va a ayudar aprender a relajarte antes. Podés ir practicando, metiéndote vos mismo tus propios dedos y jugando con dildos de distintos tamaños. También hay juguetes con forma de puño, para cuando ya tengas mucha experiencia.

Si conversás antes con el otro tipo lo que van a hacer, puede ser más sencillo para ambos. Hablar sobre cómo quieren hacer el fisting y hasta dónde van a llegar hace que ambos se sientan más seguros y relajados. Normalmente, se acuerda una palabra (por ejemplo: basta, ahí, stop) para que cualquiera de los dos pueda pedir que se pare.

Aunque meter el puño a alguien o que te lo metan **no tiene riesgo de infección** o reinfección para el VIH, con el fisting se producen muchas heridas en el culo. Eso aumenta el riesgo de infección o reinfección para el VIH si luego te cogen sin condón. Usar mucho lubricante te ayuda a dilatar y a evitar desgarros y hemorragias en el culo.

Los lubricantes a base de agua no son adecuados para el fisting; ya que se secan muy rápido (o al menos demasiado rápido para esta práctica). Es mejor utilizar lubricantes a base de silicona; ya que dilatan más, no se secan tan rápido y además no dañan el látex (por si después se penetran con condón).

**Importante:** Nunca uses lubricantes con anestésicos, popper, anestésicos en sí o drogas recreativas para practicar el fisting (ya sea como activo o pasivo). De ser así, puede que no sientas dolor o no estés consciente del mismo mientras lo hagan y te golpees (o golpees a la otra persona) sin darse cuenta. Si bien está bien explorar tu cuerpo, tenés que recordar siempre que el culo sigue siendo un músculo y que tiene terminaciones nerviosas muy sensibles.

## **FISTING 101: LO BÁSICO**

- Empezá metiendo tus propios dedos o probá a meterte consoladores cada vez más grandes, para que aprendas a relajarte antes de que te metan el puño;
- Para relajar el ano, la mejor postura es apoyarte con tus manos y rodillas (de cuatro) o acostado de espaldas con las piernas al aire;
- Mejor comenzar con un tipo que tenga experiencia en penetrar con el puño y con el que ya haya confianza;

- *Si usaste drogas (coca, popper, otros) puede que alteren tu estado de conciencia, es decir, que puede que no te des cuenta del daño que te puede estar haciendo (desgarros o fisuras del tejido interno del colon). Para evitar estas fisuras y desgarros usá mucho lubricante, e intentá estar lo más atento posible mientras te meten o le metes el puño a alguien;*
- *Inspirar y espirar es una buena técnica para que los músculos del culo se relajen;*
- *Meter el puño demasiado rápido puede romper el forro intestinal del otro tipo. No uses anillos, pulseras u objetos que puedan dañar aún más el culo del otro tipo;*
- *Para que la mano entre más fácilmente, usá mucho lubricante;*
- *Si se contrae el esfínter del otro tipo, esperá hasta que se relaje antes de sacar la mano;*
- *Cuando le metas la mano, hacélo muy despacio, así le das tiempo para que se relaje;*
- *No hagas movimientos bruscos cuando ya hayas metido todo el puño y sacá la mano siempre lentamente para evitar heridas;*
- *Se recomienda además usar guantes de látex para mayor protección.*

# Heridas

La mayor parte de las heridas que se producen con el fisting son por hacerlo demasiado rápido y sin haber practicado antes. También se producen muchas heridas por hacerlo sin estar completamente relajado o por no utilizar el suficiente lubricante mientras se practica. Cuando estás drogado o borracho, perdés fácilmente tu sensibilidad y puede que te estés haciendo daño y no te des cuenta.

Muchos tipos dicen que no tienen problemas para controlar sus defecaciones, pero algunos médicos dicen que si te metes el puño más allá del esfínter, es probable que no puedas controlar las contracciones de tu ano y, por lo tanto, tampoco te puedas controlar las ganas de cagar.

**En el recto no hay muchos receptores de dolor**, por eso, si se rompieran las paredes del intestino, al principio no sentirías nada. Después podés tener dolores, fiebre, debilidad y posiblemente desangramiento. Si notás que el lubricante se vuelve de un color rosa, puede que haya una pequeña herida.

**Si se vuelve rojo**, probablemente se trate de una hemorragia; y en este caso lo mejor es acudir al médico.

**Cuanto más metas el puño**, más probabilidades hay de que se produzcan heridas; ya que el colon es especialmente sensible. Además, es importante no llevar puesto ningún

anillo y es muy importante tener las uñas bien cortas.

Usar guantes de látex y mucho lubricante facilita el fist fucking. Además, usando guantes y lubricante es menos probable que se produzcan heridas y fisuras en el ano.

**Si no querés usar el condón,** pero querés reducir el riesgo de infectarte o reinfectarte del VIH o de cualquier otra infección de transmisión sexual, practicá primero la penetración anal y luego el fist.

Con el fist se producen muchas heridas en el culo. Estas heridas son una puerta de entrada para que el virus entre en tu organismo. Por eso, meter la pija sin condón después del fist aumenta el riesgo de infección o reinfección.





**POR ATRÁS**  
DE LO MÁS SUAVE A LO MÁS DURO

Que te gusten los tipos no quiere decir que te tenga que gustar penetrar o ser penetrado. Es importante que hagas sólo lo que quieras.

Muchos disfrutamos del sexo sin tener que practicar la penetración anal. También podés chupar, acariciar, besar, lamer el culo, meter los dedos, etc.

### **ADOPTANDO ROLES**

Durante un tiempo se pensó que los tipos que cogíamos con otros tipos teníamos que tener un rol definido (**activo o pasivo**). Algunos pensaban que en una pareja de varones tenía que haber un hombre y una mujer.

Hoy en día, muchos de nosotros adoptamos los dos roles. Podemos tener preferencia porque nos penetren o por penetrar, pero eso no tiene que ver con lo hombres o mujeres que seamos o que se diga que somos.

Las actitudes respecto a esto están cambiando. Hoy en día se entiende que los que cogemos con otros tipos simplemente hacemos lo que disfrutamos.

## **TOMÁ RABO**

Todo depende de cómo y con quién estés. Tierno, romántico, duro, íntimo, bruto, obsceno, sensible, apasionado...

Se trata de disfrutarlo.

### **¿Sabes que en el culo hay miles de terminaciones nerviosas que hacen que la penetración anal sea tan placentera?**

Si cuando cogés o te cogen no disfrutás, tal vez la penetración anal no es para vos; o quizá necesitás saber algo más.

**Si es la primera vez** que te penetran o que penetrás a alguien, puede que te sientas incómodo o que estés preocupado. Puede que si lo hacés por primera vez, necesites un poco de tiempo para ver qué tal funciona y agarrarle el gusto. También, puede que estés preocupado porque intentaron penetrarte otras veces y no salió bien.

El éxito en la penetración está ligado a cómo y con quién estás: lo que un día no funciona, otro día puede funcionar. Si te gusta la idea, jugá antes con tu culo para prepararte:

- **Explorá tu culo.** Después de cagar y de ducharte, acostate con las piernas hacia arriba o ponéte en cuclillas. Podés agarrar un espejo y mirarte el ano.

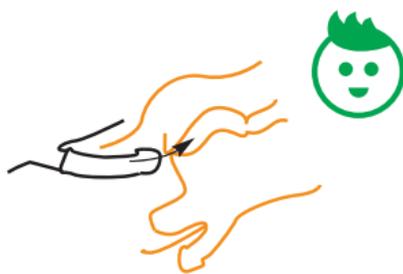
- Acariciáte la zona de tu ano. Tocáte primero el perineo, y no intentes meterte los dedos. Jugá con tu culo.
- Lubricáte bien: Ponéte lubricante también en un dedo y metéte el dedo en el culo mientras empezás a hacerte una paja. Tu esfínter se va a contraer para parar la entrada; esperá a que se relaje (unos 30 a 60 segundos) y respirá profundamente. A la vez, empujá suavemente el dedo hacia dentro. Intentá empujar hacia fuera, como si vas a cagar, ya que esto hace la entrada más fácil. Es normal que pierdas la erección cuando te estás metiendo el dedo (sobre todo si es la primera vez). Una vez que te hayas metido el dedo, intentá volver a calentarte, y tu culo se va a contraer cuando consigas calentarte lo suficiente.
- Ahora que tenés un dedo dentro, intentá meter otro. A veces, cuando hay algo dentro de tu culo, parece que querés cagar. Relajáte, no va a pasar nada, y con el tiempo vas a perder esa sensación. Con tu dedo dentro, presioná las paredes del canal anal (unos 2 centímetros, antes de pasar al recto). Mové el dedo en círculos.
- Bajáte una paja. Cuando largues, el esfínter se va a contraer. Sacá el dedo lentamente.

## Para una buena cogida...

- Buscá una posición cómoda
- Poné mucho lubricante en el culo y en la pija
- Tené los condones a mano
- Podés ayudarte con los dedos para preparar el culo
- Si el culo se contrae, esperá unos segundos para relajarte
- Relajate, y relajá tu cuerpo
- Respirá profundamente
- ALTO significa: PARÁ ahora
- Después de la largada, es mejor sacar la pija lentamente.



*Auuucchhhhhh...!!!*



*Mmmm...!!!*

A continuación tenés varias posturas para practicar, clasificadas por nivel de dificultad. Puede que en alguna de ellas no te sientas cómodo o te cueste más, aunque sea de nivel principiante. Sólo vos sabés lo que más te gusta.

## EL COLUMPIO

Uno está sentado, reclinando la espalda, con las piernas abiertas y flexionadas. El otro se sienta encima para ser cogido, agarrándose de los hombros del otro para atajarse.

En esta postura podés besar fácilmente al otro tipo y mirarle a los ojos. Además, la penetración no es muy profunda; puede servirte para iniciarte en la penetración.



EL COLUMPIO





## EL NOVATO

Los dos se acuestan lateralmente. La espalda del que va a ser cogido tiene que quedar sobre el pecho del que va a coger. El que está delante (el pasivo) mueve una pierna hacia delante para facilitar la penetración y el otro (el activo) le mete la pija. De esta forma, podés pajearte o pajearte durante la cogida.

Además, es una buena posición para iniciarte a la penetración: tenés más control y te duele menos.



EL NOVATO

## CABALGANDO

Uno se acuesta y el otro, de cara a él, se sienta lentamente sobre su pija dura.

Si no tenés mucha práctica en ser penetrado, esta forma te da el control tanto en la profundidad como en la velocidad y la fuerza con que te cogen: sos vos el que se mueve.

También pueden probar de esta forma: uno se acuesta y el otro, de espaldas a él, se sienta encima de la pija. Esta manera de coger es más intensa que la anterior. Además, vas a poder moverte más rápido.



CABALGANDO



LA CHUPADA



EL COLUMPIO

## A HOMBROS

Uno se acuesta boca abajo con la almohada debajo de las caderas y parte de la cola, y con las piernas abiertas. Se pone las piernas al otro por encima de los hombros, mientras éste le mete la pija y le coge.

Esta postura facilita la penetración, pero hace que ésta sea muy profunda. Además, podés ver la cara del que está siendo cogido. Ideal para que te cojan cuando estás atado.



## EL VAIVÉN

Uno se tumba boca abajo; y para que el culo esté hacia arriba, podés poner una almohada debajo de la pija. El otro se pone encima, entre sus piernas, y puede abrazarlo.

Esta manera de coger es muy íntima; podés abrazarte por completo a tu pareja. Jugá lamiendo el cuello del otro tipo o disfrutá mientras te lamen a vos. En esta postura, la penetración es muy profunda.



LA PREVIA



EL VAIVÉN

## EL ASALTO

Uno está un poco inclinado hacia el frente, mientras el otro le coge por detrás. Esta forma puede hacer que se note más la pija dentro del culo, ya que entra directamente al recto. Para facilitar la penetración en esta postura lo mejor es que el que está siendo penetrado se incline.

## EL ASALTO



## EL BESO NEGRO

## EL PERRITO

Uno se arrodilla y se apoya sobre las manos y las rodillas, quedándose "de cuatro". El otro, le agarra las caderas por detrás.

Cogiendo de esta manera, el que está arrodillado puede hacerse una paja mientras le cogen.



EL PERRITO



LA CARRETILLA

## ¿CÓMO HACERLO?

Puede que a vos no te guste practicar la penetración. Hay más gente a la que eso tampoco le gusta, así que vos tenés derecho a decidir qué es lo que querés hacer y qué no.

Puede que a vos te guste ser penetrado, pero no podés porque te duele o no te sentís cómodo (coger con alguien que no conoces, el espacio en el que estás cogiendo, es tu primera vez, estás nervioso o triste...)

**Puede que necesites hablar** con el otro tipo de lo que te gusta hacer, y del ritmo que vos necesitás llevar. **Puede que necesites practicar más.** Jugá antes con tu culo: metete los dedos o un dildo.

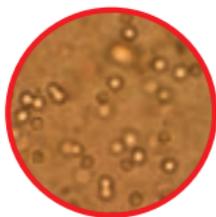
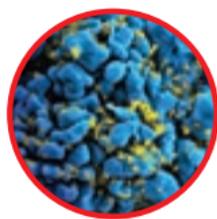
No tiene por qué gustarte la penetración, pero si no querés hacerlo y, después de todo esto no conseguís sentirte cómodo, podés acudir a un terapeuta sexual para hablar de eso.

Normalmente, te duele cuando la pija entra golpeando la pared del culo. El secreto está en encontrar el mejor ángulo cuando entra y después buscar la posición más cómoda para los dos.

# INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Muchas Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) se manifiestan a través de síntomas relacionados directamente con tu culo (también con tu pija, boca, garganta etc.)

**Las ITS más conocidas** relacionadas con el culo son el VIH, la gonorrea, la sífilis, el herpes anal, verrugas anales, los condilomas y las hepatitis A, B y C. La vergüenza, el miedo al estigma, la culpa, son emociones que pueden paralizarnos, pero si algo está pasando, puede que necesites acudir a tu médico, o a un Centro de ITS, para un examen.





# TU PRÓSTATA

CUANDO LAS COSAS NO VAN BIEN

## **PROSTATITIS**

Prostatitis es la inflamación de la próstata. Para este problema es mejor dirigirse a un especialista, un urólogo. Los síntomas más generalizados son la inflamación de la próstata, junto a dolor al orinar y, a veces, sangre en la orina.

## **CÁNCER DE PRÓSTATA**

El cáncer de próstata (cáncer prostático) es el segundo cáncer más común en los hombres, después del cáncer de piel, y la segunda causa principal de muerte por cáncer en los hombres, después del cáncer del pulmón.

El cáncer de próstata se da con mayor frecuencia en hombres mayores. La próstata sigue creciendo durante la mayor parte de la vida de un hombre, de forma que es muy

frecuente presentar a partir de los 60 años lo que se llama próstata “agrandada” (HPB), mucho más común que el cáncer de próstata. Muchos de los signos y síntomas de la HPB son los mismos que los del cáncer de próstata.

Como pasa con muchos tipos de cáncer, la detección y el tratamiento precoz aumentan las posibilidades de curación. Además, el cáncer de próstata es un tipo de cáncer que crece lentamente.

Cuando se desarrolla en edad muy avanzada o muy tarde, como es frecuentemente el caso, la repercusión de la enfermedad puede ser mínima. Muchos hombres con cáncer de próstata mueren de causas no relacionadas con el cáncer mismo.

## Síntomas

En su estado más inicial, el cáncer de próstata puede no producir signos o síntomas. Según crece el tumor, pueden notarse ciertos signos o síntomas, incluyendo:

- Dificultad al comenzar o terminar de orinar.
- Menor fuerza del chorro de orina.
- Goteo al final de la micción.
- Micción dolorosa o con ardor.
- Orinar poca cantidad cada vez y frecuentemente especialmente por la noche.
- Eyaculación dolorosa.
- Sangre en la orina.
- Incapacidad para orinar.
- Dolor continuo en la parte baja de la espalda, en la pelvis, o en la zona superior de los muslos.

## DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

### 1. Tacto rectal

Debe formar parte del chequeo físico anual recomendado para los hombres mayores de 40 años de edad. Mediante la inserción de un dedo enguantado en el recto, el médico palpa la superficie de la próstata a través de la pared del intestino. Masas sospechosas, texturas anormales o durezas llevarán a investigaciones posteriores.

### 2. Antígeno específico de próstata

(P.S.A., siglas en inglés). Es una proteína producida en la próstata que puede elevarse cuando el cáncer está presente. Los niveles de PSA pueden ayudar al médico en el seguimiento de un paciente con problemas de próstata.

### 3. Punción o biopsia de próstata

La única manera de determinar si una masa sospechosa es cáncer de próstata es examinar microscópicamente una muestra del tejido tomado del área. Esta muestra puede ser extraída por una aguja colocada directamente en la próstata a través del recto o del perineo (el espacio entre el escroto y el ano). Este procedimiento se llama una punción-aspiración de aguja fina (PAAF) o una biopsia por aguja. También puede obtenerse una biopsia mediante una operación.

Cuando existe cáncer son útiles para determinar el grado de enfermedad otros procedimientos como las radiografías, las pruebas de laboratorio y los procedimientos computarizados

de radiología diagnóstica.

**El tratamiento del cáncer de próstata** es sumamente individualizado, y deben considerarse muchos factores (la etapa de la enfermedad, los antecedentes médicos generales del paciente, la edad, el estado general de salud y la esperanza de vida).

Los tratamientos pueden ser a través de cirugía, radioterapia, quimioterapia, hormonoterapia o terapia biológica.



# **CUIDANDO LA COLA**



Para que se produzca una infección o una reinfección de cualquier ITS, el virus o la bacteria causante de la infección tiene que entrar en tu organismo: pasar al torrente sanguíneo. La manera que tiene de entrar en tu organismo son las heridas (o microheridas) y las mucosas.

Algunas cosas pueden irritar tu culo (como las hemorroides o las fisuras anales) y hacer que haya más heridas.

De esta forma, si cogés sin condón es más fácil que se produzca una infección o reinfección.

## HEMORROIDES

Las hemorroides son bastante comunes. Son vasos capilares que se han inflamado, justo en la entrada de tu ano.

Si están dentro no se ven, pero puede que sangres cuando te limpies el culo. Puede que salgan y se vean pequeños bultos de color púrpura.

Suelen ser dolorosas y tam-

bién suelen picar. Pueden deberse a estreñimiento, a hacer mucha fuerza al cagar o a tener sobrepeso. La penetración anal NO es una causa de hemorroides.

*Suelen desaparecer solas;* pero podés comprar alguna pomada en la farmacia o acudir a tu médico para que te informe de qué procedimiento o dieta tenés que seguir.

Aunque *te pueden penetrar cuando tienes hemorroides*, es posible que sea más molesto y que sangres después de la penetración. Además, con las hemorroides hay más heridas en el culo; por lo que si cogés sin condón, hay más riesgo de infección o reinfección para el VIH.

### **FISURAS ANALES**

Son pequeños cortes (menos de un centímetro) en tu ano o recto y las causas pueden ser varias, como una penetración o que estés estreñido.

Otra de las causas de las fisuras anales, puede ser la tensión en los músculos cuando te están penetrando. Te ayuda encontrar la posición adecuada y saber relajar el esfínter. Si usás mucho lubricante también evitás

que se formen más fisuras. Algunas de estas fisuras no son visibles y se cierran por su cuenta al cabo de unos días, otras son visibles y dolorosas.

Es probable que el dolor aumente cuando te penetran o cuando cagues. A parte del dolor que sentís, puede que sangres. En este caso pueden tardar semanas o meses en cicatrizar. Si te cogen, puede que estas fisuras empeoren y te duela más. Además, si te cogen sin condón, hay más riesgo de infección o reinfección por VIH.

### **PICORES EN EL ANO**

Si el picor persiste durante más de un par de semanas, lo mejor es que consultes con tu médico. Suele ser un síntoma de otro tipo de problemas, pero no es una

infección por sí misma.

Puede que el ano te pique por:

- Productos químicos que se encuentran en jabones, talcos, etc.
- Limpiarte el culo de forma brusca.
- Alimentos picantes, especias, mucha cafeína, bebidas alcohólicas, cítricos, chocolate o tomates
- Hemorroides o fisuras anales
- Sarna o verrugas
- Depilación o afeitado del ano

## **ESTREÑIMIENTO**

La regularidad con la que

cada uno de nosotros caga es bastante variable: de tres veces al día a tres veces por semana. Cuando tardás bastante más de lo normal (en tu caso) en ir al baño y te cuesta más, se llama estreñimiento. Normalmente cuando las heces pasan por el colon, el agua es absorbida sin ningún problema. Cuando este proceso es demasiado lento, se absorbe mucha agua y la mierda se endurece; por eso te resulta más difícil cagar.

Algunos tienen estreñimiento cuando su rutina se ve interrumpida o cuando las horas de comida y bebida cambian.

*Las razones más comunes del estreñimiento* son la falta de líquidos y de fibra en la alimentación. Los laxantes

para evitar el estreñimiento crean hábito y puede que luego te cueste más cagar. Los enemas tienen el mismo efecto. Lo mejor es una buena alimentación y ejercicio regular.

Estar estreñado también puede ser una causa de hemorroides o fisuras anales; tanto por el esfuerzo como por la dureza de las heces.

Para evitar el estreñimiento es necesario tomar muchos líquidos (al menos dos litros diarios).

## **FIBRA**

Hoy en día mucha de la comida que se consume tiene muy poca fibra como el pan o el arroz blanco. En una dieta equilibrada se deben consumir unos 20 a 35 gramos de fibra diaria que se pueden obtener

con la fruta y los vegetales. Hay fibras en la fruta, los vegetales, los productos integrales, las legumbres, el pan, el arroz, los cereales o la pasta. También existen suplementos alimenticios ricos en fibra; aunque lo mejor es obtener la fibra mediante una buena alimentación.

La fibra también evita que tengas hemorroides o que se formen fisuras en el ano.

## **TRASERO APRETADO**

La penetración anal no puede hacer que los músculos de tu culo se dilaten permanentemente. Sin embargo, usar dildos enormes o practicar el fisting muy a menudo puede hacer que el esfínter se sobre-estire o los músculos pierdan elasticidad.

De todos modos, podés fortalecer los músculos de tu esfínter y trabajarlos para hacer que tu orgasmo sea más placentero. Primero tenés que saber qué músculo se trabaja.

#### *Para averiguarlo:*

- Contraé tu esfínter como si quisieras evitar cagarte.
- Pará cuando estés a la mitad de orinar.
- El músculo que se contrae en ambos casos es el que tenés que trabajar.
- Cuando vayas al baño, tocáte el perineo y sentí cómo se mueve.

## **AHORA EMPEZÁ LOS EJERCICIOS**

### **Ejercicios cortos:**

Contraé el músculo un segundo y después relajá el mismo músculo otra vez.

### **Ejercicios largos:**

Contraé el músculo de 5 a 10 segundos y relajá unos 10 segundos. Esto se puede hacer en cualquier sitio y a cualquier hora. Hacélo unas 70 veces al día.

Si lo hacés diariamente vas a notar:

- Anillo más apretado.
- Mejor control de la vejiga.
- Incremento de la fuerza de la eyaculación.
- Orgasmo más intenso.



**DROGAS, SEXO  
Y SALUD**

Según los últimos datos de un estudio realizado se analiza que **cada vez más se consumen drogas antes o durante las relaciones sexuales** (el 63% de los participantes del estudio han consumido).

Además, en el mismo estudio se ve una **relación entre coger sin condón y consumir sustancias** como el alcohol, la coca y el popper.

Tanto si te ponés la droga en el ano, como si introducís en el recto, hay un alto riesgo de dañar el recto; ya que el compuesto químico puede llegar a dañar las paredes del intestino. Estas heridas en el recto incrementan el riesgo de infección o reinfección por el VIH si cogés sin condón.

Drogarte o beber alcohol cuando cogés puede tener varios efectos: disminuir tus inhibiciones, afectarte a la toma de decisiones o dificultarte el uso del condón.

En general, consumir drogas puede bajar tu percepción de riesgo y tu capacidad de negociación en el uso del condón. Además, las drogas también pueden afectarte fisiológicamente: con efectos como la deshidratación o la hipersensibilidad.

# METIÉNDOTE DROGAS POR EL CULO

Hay tipos que se meten drogas por su efecto anestésico. Esto se puede hacer con drogas en polvo o con pastillas disueltas en agua (Speed, éxtasis, cocaína o heroína).

De este modo las drogas se absorben más rápidamente y pueden tener un efecto más potente.

Estas drogas pueden interferir con otros medicamentos, como los antirretrovirales.

## POPPERS

Si consumís Popper junto con Viagra o lo consumís cuando tenés problemas respiratorios o de corazón, puede provocarte una bajada de presión sanguínea.

## ESTO PUEDE SER MORTAL.

**El Popper es una droga que se inhala.** Inhalar popper tiene varios efectos relacionados con el sexo anal:

1. Te relaja y ayuda a que vos y el otro tipo se pongan calientes. El esfínter también se relaja, de modo que la penetración es más fácil.
2. Aumenta el flujo sanguíneo en los vasos conductores. Esto aumenta el riesgo de sangrar.
3. El Popper es un ácido, así que si cae en tu ano también

puede quemarte la piel y causar más heridas.

**4.** Si cogés sin condón y consumís Popper es más probable que se produzca una infección o reinfección por VIH

**Crea dependencia física**, lo que unido a la breve duración de sus efectos, lo convierte en una droga con un elevado riesgo de intoxicación por sobredosis.





# DICCIONARIO DEL SEXO

DE LA "A" A LA "Z"

## ADENOPATÍAS

Ganglios linfáticos que han aumentado de tamaño debido a inflamaciones tanto agudas como crónicas. Pueden acompañar a una lesión local o bien formar parte de una enfermedad generalizada. Hay diferentes causas: infecciones, tumores, etc. Los ganglios linfáticos se localizan en: axilas, ingle, cuello, mediastino (centro del tórax), abdomen.

## ALERGIA

Grupo de reacciones en las que hay un aumento de la respuesta inmunitaria (ver Inmunidad) ante una determinada sustancia que actúa como alérgeno (sustancia que al entrar en contacto con el cuerpo desencadena una reacción inmunológica). La alergia se suele manifestar sobre todo en la piel, el aparato respiratorio y el aparato digestivo. La intensidad de los síntomas dependerá de la cantidad de alérgeno y de su vía de entrada al organismo.

Estas manifestaciones pueden ir desde una urticaria, sinusitis o crisis de asma hasta un shock anafiláctico (reacción aguda y extremadamente grave que se manifiesta por palpitaciones, tos, estornudos, urticaria, dificultad respiratoria y una bajada de la presión sanguínea que puede llevar a la muerte).

**Causas:** alimentos, medicamentos, agentes físicos (calor,

# A

---

frío, luz), agentes biológicos (polen, insectos, bacterias, etc.)

## ADHERENCIA AL TRATAMIENTO

Se llama así a la **habilidad o el compromiso de la persona de tomar sus medicamentos ó fármacos** (todos sus medicamentos) bien y rigurosamente cada día. En cuanto a la dosis, los horarios y en relación con las comidas, según se los haya indicado el médico tratante

La adhesión es importante para cualquier tratamiento que se esté siguiendo, y cobra una importancia muy especial cuando se trata de un tratamiento antirretroviral. **La adhesión al tratamiento da la mejor posibilidad a los fármacos y al organismo humano de contraatacar al virus.** Si no se siguen las pautas recomendadas se pueden generar resistencias al tratamiento antirretroviral indicado. Cada fármaco tiene un periodo de tiempo de actuación óptimo (8 a 12 horas), pasado este tiempo la cantidad de medicamento que hay en la sangre es menor, por lo que el virus puede replicarse, generando mutaciones resistentes, por eso **es fundamental tomarlo en los intervalos de tiempo prescritos.**

Es conveniente tomar los medicamentos siempre de una forma regular, siguiendo los horarios. Si una dosis se te olvida, tomá la dosis tan pronto puedas y toma la

siguiente con normalidad, pero nunca una dosis doble para compensar. Si se piensa en dejar un fármaco o bajar la dosis por que los efectos secundarios son muy fuertes o poco llevaderos, es importante hablarlo con el médico SIEMPRE antes de interrumpir el tratamiento. Los efectos secundarios de los fármacos, la cantidad de píldoras, la cantidad de tomas, el ambiente de la toma (en casa o en trabajo), responsabilidades personales, situaciones socioeconómicas y el estado emocional son algunos de los factores que ayudan o no en la toma correcta del tratamiento día tras día.

Más de 10% de tomas incorrectas significan un fracaso en el tratamiento virológico en un alto porcentaje de personas.

**Es muy importante,** que ante la decisión de iniciar un tratamiento antirretroviral, que se sea consciente de estas exigencias terapéuticas y que todas estas circunstancias sean evaluadas por el paciente y por su médico para, en la medida de lo posible, elegir un tratamiento que se ajuste a las circunstancias personales.

## **AMEBIASIS**

Infección del colon causada por un parásito denominado Entamoeba histolytica. La transmisión se produce de forma fecal-oral, ya sea de forma directa, por transmisión interhumano (relaciones sexuales), como indirecta, por

# A

---

el agua o la comida (más frecuente en regiones con malas condiciones sanitarias).

## **Síntomas**

La mayoría de las personas infectadas están asintomáticas. Los síntomas habitualmente consisten en diarrea o estreñimiento de carácter intermitente, flatulencia (gases) y dolor abdominal. En ocasiones puede detectarse moco y sangre en las heces.

## **Tratamiento**

Además del tratamiento general contra los síntomas se administran amebicidas y antibióticos.

Dado que la amebiasis tiende a presentar recaídas, después del tratamiento se recomienda examinar las heces periódicamente en el laboratorio.

## **ANAL (DOLOR)**

El ano es una de las zonas erógenas de nuestro cuerpo. Diferentes traumatismos pueden dañar la zona anal -ya sea por causas externas (desgarro causado por uñas, papel higiénico, penetración anal, etc.) o internas.

**Fisura anal.**

Desgarro longitudinal agudo o úlcera crónica en el conducto anal que puede causar dolor y/o hemorragia con la defecación. El dolor anal agudo es de unos minutos de duración coincidiendo con la defecación o inmediatamente después. Se logra su cicatrización con el empleo de supositorios blandos (glicerina), que lubrican la parte inferior del recto. Los baños de asiento templados (no calientes) proporcionan un alivio temporal. La fisura crónica produce un dolor sordo de 2 a 4 horas de duración. El tratamiento definitivo en fisuras crónicas es quirúrgico (esfinterotomía).

**Fístula anal.**

Es un trayecto anormal desde el ano o el recto hasta la piel cerca del ano. En ocasiones provocan dolor localizado más o menos intenso. El único tratamiento eficaz es el quirúrgico.

**Absceso anorrectal.**

Acumulación de pus, causada por infecciones bacterianas. Los abscesos superficiales pueden ser muy dolorosos y producen hinchazón, enrojecimiento y dolor a la palpación. Los abscesos más profundos pueden causar malestar general, fiebre, pero el dolor localizado es menos intenso. El tratamiento consiste en practicar una incisión (corte quirúrgico en un tejido blando) y vaciar el pus. También se indican antibióticos al paciente.

# A

---

## **OXIURIOSIS, INFESTACIÓN (infección por parásitos)**

intestinal por Oxiuros ó *Enterobius vermicularis* (gusanillos blancos de varios milímetros). Se caracteriza por prurito perianal (comezón alrededor del ano). También podés buscar más adelante en esta guía: Hemorroides, Herpes, Chancro sifilítico (sífilis), Micosis.

## **ANTIBIÓTICOS**

Sustancias químicas capaces de impedir el crecimiento de bacterias o de eliminarlos. Cada tipo de antibiótico actúa selectivamente contra una variedad más o menos restringida de bacterias. Por lo tanto, para que el tratamiento de una determinada afección infecciosa resulte eficaz, es imprescindible que en cada caso se seleccione el antibiótico adecuado. La vía de administración, las dosis, el intervalo entre las dosis y la duración del tratamiento constituyen aspectos fundamentales en su utilización.

**No es adecuado tomarlos arbitrariamente ante cualquier resfriado** o con el pretexto de que en alguna ocasión pudo haber servido de forma eficaz. Determinados gérmenes pueden hacerse resistentes (ver Resistencias) a los antibióticos si se hace un mal uso de ellos.

No se debe interrumpir un tratamiento prescrito aún en el caso de que se produzca una notable mejoría en poco tiempo.

## ANTIRRETROVIRAL (TERAPIA)

La terapia antirretroviral se refiere a los medicamentos ó fármacos utilizados para tratar la infección por el VIH/ Sida. Estos medicamentos inhiben la replicación del virus previniendo la progresión de la infección. La terapia antirretroviral, llamada terapia combinada, es la suma de tres o más fármacos cuyo objetivo es reducir la actividad del virus. **Los fármacos antirretrovirales atacan al VIH en puntos diferentes de su ciclo reproductivo.** Diferentes fármacos han demostrado retardar la replicación viral y reducir significativamente los niveles del virus en la sangre (carga viral), además de producir, en términos generales, un aumento en el recuento de células CD4+ (uno de los indicadores usuales de la salud inmunológica). La disminución en la carga viral y el aumento de las células CD4+ indican recuperación o mejora del sistema inmunológico.

**Los fármacos antirretrovirales se dividen en tres grandes familias que, a su vez se diferencian por su modo de acción:**

**Los Inhibidores de la Transcriptasa Inversa** de los Nucleósidos impiden que el virus siga su ciclo vital dentro de la célula CD4 con la ayuda de esta enzima. Se dividen en dos grupos: Los análogos de nucleósidos: AZT, ddI, d4T, 3TC, abacavir, Trizivir y los no análogos de nucleósidos: nevirapina, efavirenz.

# A

---

**Los Inhibidores de la Proteasa** bloquean la enzima de proteasa.

Cuando las nuevas partículas virales salen de una célula infectada, contienen cadenas largas de proteínas. Estas cadenas han de ser cortadas en pedazos específicos por la enzima de la proteasa para que el virus funcione. Cuando la proteasa se bloquea, las nuevas partículas virales no pueden madurar. Pertenecen a esta familia saquinavir, indinavir, ritonavir, nelfinavir, lopinavir.

**Los Inhibidores de la Transcriptasa** Inversa análogos de los nucleótidos (NtRTIs, siglas en inglés) impiden que el virus siga su ciclo vital dentro de la célula CD4 con la ayuda de la enzima llamada transcriptasa. El único fármaco hasta ahora es el tenofovir (TNV).

**Los Inhibidores de la transcriptasa** inversa análogos de los nucleósidos (NRTI, siglas en inglés)

**AZT (Retrovir®)**. Se presenta en cápsulas. No hay restricciones de comida aunque es preferible tomarlo con el estómago vacío.

Posibles efectos secundarios: anemia, dolores de cabeza, dolor muscular, fatiga, neutropenia, intolerancia gastrointestinal. No puede tomarse con d4T.

**ddl (Videx®)**. Su nueva presentación es en cápsulas (con menos efectos gastrointestinales) también está en comprimidos que hay que masticar o disolver en agua y también en jarabe. Con ambas presentaciones se toma con el estómago vacío; una hora separado de Indinavir. Efectos secundarios más comunes: diarrea, pancreatitis, dolor abdominal, neuropatía periférica, náuseas y vómitos.

**d4T (Zerit®)**. Se presenta en cápsulas. No hay requisitos respecto a la comida. Efectos secundarios importantes: neuropatía periférica, inflamación del páncreas (pancreatitis), alteraciones hepáticas (elevación de las transaminasas). No se puede tomar con AZT.

**3TC (Epivir®)**. Se presenta en comprimidos, de forma triangular, también en jarabe. Es preferible tomarlo con el estómago vacío aunque no es imprescindible. Posibles efectos secundarios iniciales: náuseas, vómitos, fatiga, dolores de cabeza, “rash” (erupción en la piel), debilidad en piernas y brazos, insomnio.

**Combivir®**. Se presenta en tabletas; es una combinación de AZT y 3TC (150 mg 3TC + 300 mg AZT). No hay requisitos con la comida, aunque es preferible tomarlo con el estómago vacío. Efectos secundarios iniciales: náuseas, vómitos, fatiga, dolores de cabeza, “rash” (erupción en la piel), dolor muscular. A largo plazo pueden presentarse

# A

---

otros efectos: anemia, dolor e inflamación muscular, descenso en el recuento de neutrófilos.

**Abacavir (Ziagen®).** Comprimidos. Existe en jarabe. No hay restricciones de comida. Posibles efectos secundarios: náuseas, fatiga, dolores de cabeza y diarrea. Un 5% de los usuarios tienen hipersensibilidad -en caso de que se presente esta reacción, aparece normalmente durante las 4 ó 6 primeras semanas - debe hablar con el médico e interrumpirse el tratamiento de inmediato y nunca volver a tomar abacavir o cualquier otro fármaco que lo contenga. La hipersensibilidad se identifica por erupciones cutáneas y/o síntomas parecidos a la gripe, náuseas, vómitos, diarrea o dolor abdominal. Puede aparecer una mayor sensibilidad (hasta "alergia") a sustancias a las que no había alergia antes.

**Trizivir®.** Se presenta en cápsulas; es una combinación de abacavir (300 mg), 3TC (150mg) y AZT (300mg). Sus efectos secundarios más frecuentes son molestias gastrointestinales, anemia, neutropenia y leucopenia. Puede aparecer hipersensibilidad al fármaco por contener abacavir, si aparece erupción en la piel o fiebre, dolor de garganta, náuseas, vómitos o diarrea habrá que hablar con el médico e interrumpir el tratamiento y nunca se podrá reiniciar tratamiento con este fármaco y ninguno que contenga abacavir.

## Los Inhibidores de la Transcriptasa Inversa no Análogos de los Nucleósidos (NNRTI, siglas en inglés)

**Los NNRTI** son metabolizados por el hígado, igual que muchos otros medicamentos. Combinar algunos de estos medicamentos puede producir grandes cambios en la cantidad de cada medicamento en la sangre, que pueden llevar a una dosis demasiado baja o excesiva. Algunos antibióticos y antifúngicos (anti-hongos) necesitarían un ajuste en la dosis para tomarlos a la vez que un NNRTI. Es muy importante que el médico conozca todos los medicamentos que se están tomando.

**Nevirapina (Viramune®)**. Se presenta en comprimidos. No hay requisitos con la comida. Efectos secundarios: “rash”(erupción en la piel), elevación de las transaminasas, fiebre, dolores de cabeza, náuseas. Se puede controlar la erupción en la piel empezando con media dosis y usando antialérgicos durante los primeros 15 días. Pueden presentarse problemas serios si se toman con algunos medicamentos comunes, antibióticos y antifúngicos.

**Efavirenz (Sustiva®)**. Se presenta en cápsulas. No hay requisitos con la comida, pero se recomienda no tomarlo con una comida con mucha grasa. **Efectos secundarios: mareos, vértigo, falsos positivos en test de opiáceos**, erupción cutánea superficial, náuseas, diarrea,

# A

---

dolores de cabeza e insomnio.

**Los inhibidores de la proteasa (IP)** son metabolizados por el hígado, al igual que muchos otros medicamentos comunes: antibióticos, antialérgicos, hipnóticos, ansiolíticos.

Combinar algunos de estos medicamentos con IP puede producir variaciones importantes en la concentración de éstos, que pueden llevar a una dosis demasiado baja o excesiva, o fatal. Es muy importante que tu médico sepa todos los medicamentos que se están tomando. Los IP producen elevación en los niveles de glucosa, triglicéridos y colesterol -habrá que vigilar estos niveles cuando se toman IP.

**Saquinavir-sgc (Fortovase®)**. Se presenta en cápsulas blandas. Se absorbe mejor si se toma con las comidas, ricas en grasas a ser posible. Debe guardarse en la heladera. Efectos secundarios más comunes: náusea, diarrea, dolor abdominal. Pueden presentarse problemas serios si se toman con otros medicamentos comunes, consultar con doctor.

**Ritonavir (Norvir®)**. Se presenta en cápsulas. Se toma con una comida completa, mejor si es rica en grasa. Debe guardarse en el refrigerador. Posibles efectos secundarios: náuseas, vómitos, diarreas, alteración del gusto, aumento de las transaminasas, hiperglucemia, hipertrigliceridemia.

Por su historia de efectos secundarios y su interacción con otros fármacos, hoy se usa como “potenciador” de otros IP, en dosis bajas. Cada combinación se puede ajustar según la persona que lo tome. Pueden presentarse problemas serios si se toman con otros medicamentos comunes, consultar con tu médico.

**Nelfinavir (Viracept®).** Se presenta en comprimidos. Se recomienda tomarlo con las comidas. Efectos secundarios: diarreas, náuseas, hiperglucemia. Problemas serios si se toman con otros medicamentos comunes, consultar con tu médico.

**Indinavir (Crixivan®).** Se presenta en cápsulas. Se toma con el estómago vacío o con una comida pequeña, sin grasa. Se elimina en un porcentaje importante por los riñones, donde podría formar “piedras”; se recomienda tomar mucho líquido, al menos 2 litros de bebidas sin gas (agua), especialmente con la toma de la noche. Se conserva a temperatura ambiente en su recipiente, fuera del mismo soporta hasta 50° y permanece en buen estado durante una semana. Posibles efectos secundarios: dolores de cabeza, náuseas, dolor abdominal, cálculos renales, gusto metálico, vértigo, elevación de la bilirrubina, hiperglucemia. Como todos los IP, pueden presentarse problemas serios si se toman con otros medicamentos comunes, consultar con tu médico.

# A

---

**Lopinavir (Kaletra®).** Se presenta en cápsulas y jarabe. Es una combinación de lopinavir y ritonavir, este en un porcentaje pequeño y como “potenciador” del primero. **Se recomienda tomarlo con las comidas.** Posibles efectos secundarios: diarrea, vómitos y náuseas. Problemas serios si se toman con otros medicamentos comunes, consultar con tu médico.

**Amprenavir (Agenerase®).** Se presenta en comprimidos. Se recomienda tomarlo con comidas bajas en grasas. Posibles efectos secundarios: vómitos, náuseas, dolores abdominales y hormigueo alrededor de la boca. Hoy, se recomienda sólo en combinación con Ritonavir, por su pobre eficacia como único IP. Problemas serios si se toman con otros medicamentos comunes, consultar con tu médico.

## **Inhibidores de la Transcriptasa Inversa Análogos de los Nucleótidos (NtRTIs siglas en inglés).**

**TNV tenofovir Viread Tenofovir (Viread®).** Se presenta en comprimidos. Puede tomarse con la comida. Efectos secundarios más frecuentes: aumento en las enzimas hepáticas, y en los niveles de lipasa y bilirrubina. Las personas con lecturas de creatinina baja (que mide la función renal) no deben usar el tenofovir. **Actualmente se usa como medicamento de 2ª o 3ª línea, es decir en aquellos casos en los que ya ha habido un fracaso**

**farmacológico previo.** Su información es muy completa y actualizada sobre fármacos, interacciones, efectos secundarios.

### ASINTOMÁTICO

Que no presenta síntomas propios de enfermedad o afección. A pesar de no presentar los síntomas que las caracterizan, algunas afecciones pueden estar presentes y pueden estar en etapa de transmisión/infección (periodo latente).

### ALCOHOL

El abuso del alcohol, incluso ocasionalmente, conlleva un estado de desinhibición que puede dar lugar a prácticas sexuales no seguras, que sin alcohol evitaríamos. **Hay que tener especial cuidado con el consumo de alcohol en el caso de que estemos siguiendo algún tratamiento farmacológico** (antibióticos, antidepresivos, ansiolíticos, antirretrovirales), ya que muchos de los medicamentos interactúan con el alcohol produciendo efectos distintos de los buscados y dañinos para la salud.

### BALANOPOSTITIS, BALANITIS

Inflamación del glande y del prepucio. Pueden estar causadas por complicaciones de infecciones como gonorrea, tricomoniasis, candidiasis, herpes, sífilis. Existen otras causas no infecciosas: a veces se asocia a la fimosis

## B

---

(situación en la que se produce una acumulación de secreciones que posteriormente se infectan).

### **Síntomas**

Dolor, irritación y secreción subpreputial a los 2 o 3 días de la relación sexual. Pueden aparecer adenopatías en las ingles (ver Adenopatías).

### **Tratamiento**

Tu médico deberá diagnosticar si se trata de alguna infección de transmisión sexual (ITS) e indicar el tratamiento adecuado.

### **BESO NEGRO**

Práctica sexual que consiste en estimular el ano y la zona circundante con la boca, especialmente con la lengua.

Puede implicar riesgo de infecciones por bacterias y parásitos (amebiasis, enteritis) y también de otras ITS como hepatitis, especialmente de Hepatitis A y Gonorrea, o Sífilis, Clamydias, Papiloma virus humano.

**Existe un riesgo de infección por el VIH si hay presencia de sangre en el ano debido a alguna lesión o patología (hemorroides) o a una penetración previa.** Para evitar esos riesgos se puede utilizar cualquier método barrera que impida el contacto

directo de la boca con el ano: un plástico de envolver

alimentos, un preservativo cortado a lo largo o un dental dam (trozo de látex que se vende en algunos sex-shop).

## **BOCA**

El cuidado de la salud e higiene buco-dental es muy importante. Se recomienda cambiar a menudo de cepillo de dientes (cada 2 ó 3 meses) y realizar una vez al año una limpieza dental para evitar la formación de placa bacteriológica, fuente de gingivitis (encías adoloridas y sangrantes). Las gingivitis y las aftas (llagas blancas y pequeñas que aparecen en las mucosas, frecuentemente en la boca) son puertas de entrada para bacterias y virus, especialmente el VIH. Se aconseja no compartir cepillos de dientes.

## **CARGA VIRAL**

Nos indica la cantidad de virus circulante que hay en sangre. Se calcula en “copias/ml.” o en “logaritmos” y nos permite conocer en un momento dado, cual es el grado de actividad ó replicación del virus en el organismo. Carga Viral indetectable, niveles no detectables de virus: por el propio proceso de la infección o por los fármacos antirretrovirales, puede bajar la cantidad de virus en sangre, hasta niveles indetectables mediante las pruebas existentes para medir la carga. Las pruebas de carga viral en la actualidad detectan a partir de 50 copias .

# C

---

Cuando se dice “indetectable” quiere decir que en la muestra de sangre los niveles se encuentran por debajo de ese umbral, en el caso de los test ultrasensibles estaría diciendo que la persona tiene un número de copias de virus que está entre 0 o 49.

**En cualquier caso, lo que no quiere decir es que el virus se haya eliminado del cuerpo, del organismo.** Pese a que el virus no se detecte se puede transmitir. La carga viral en sangre no se corresponde necesariamente con la carga viral en el semen. **Una persona con carga viral indetectable podría infectar a otra persona si hay prácticas de riesgo.**

## CANDIDIASIS GENITAL

Infección del aparato genital producida por un hongo (*Candida albicans*) que afecta con mayor frecuencia a mujeres. Aunque también se transmite por contacto sexual, habitualmente se produce una afectación de los genitales a partir de una infección ya existente en el intestino o en la piel del propio enfermo. Esto puede ocurrir por varias causas, entre ellas, una mala higiene, una bajada de las defensas, humedad excesiva, etc.

### **Síntomas**

A menudo asintomático, aunque puede producir dolor e irritación en el glande y el prepucio, sobre todo después del coito. Raras veces aparece una ligera secreción uretral

y en ocasiones puede observarse un material blancuzco adherido a la superficie del glande.

### **Tratamiento**

Tratamiento: Primeramente consultar al médico, Lavado meticuloso de los genitales con agua y jabón, secando luego con una toalla limpia y aplicando una crema antifúngica (antihongos) si ese es el tratamiento indicado por el profesional. A veces es necesario además tomar medicamentos por vía oral. Las recaídas son frecuentes.

### **CIRCUNCISIÓN**

Resección (cortar y extraer quirúrgicamente) de una porción circular del prepucio (piel que cubre el glande) por razones religiosas, culturales, estéticas o de salud (ver Fimosis). En el hombre adulto es cada vez más frecuente efectuarla en una unidad de cirugía sin ingreso, bajo anestesia local. Es necesario el reposo erótico - sexual durante unas 3 semanas, aproximadamente, tras la operación. La circuncisión no modifica el placer en absoluto.

### **CLAMIDIA**

Es la bacteria responsable del tracoma (afecta al ojo, las conjuntivas y los párpados) y una de las principales causantes de Infecciones de transmisión sexual por contacto oro-genital y autoinoculación. Es cada vez más

# C

---

frecuente como causa de uretritis, alrededor del 50% de los casos. También son las responsables de numerosos casos de esterilidad en la mujer.

## **Síntomas**

Uretritis.

## **COCKRING**

Anilla de acero, de goma o pulsera de cuero ajustable que se acomoda alrededor de la base del pene y de los testículos. Actúa como barrera (incompleta) a la libre circulación de sangre en las venas, permitiendo erecciones más duras y retardando la flaccidez del pene. Se deben evitar los cockrings de aluminio, de cobre, de níquel, y el tipo anillo cortina, que provocan rápidamente irritaciones en la piel y a veces eczemas (fenómeno idéntico al causado por las correas de los relojes). Accidentes: **Demasiado apretado puede provocar hematomas superficiales** (cardenales) bastante espectaculares y que a veces se extienden a la zona del pene y de los testículos; o bien internas, con aparición de sangre en la orina (orina color coca cola o que contiene filamentos rojizos) en este caso consultar al médico. La presión continua puede desencadenar también inflamaciones locales (hinchazón).

## **CHANCRO BLANDO O CHANCROIDE**

Afección infecciosa de transmisión sexual localizada, en la

que aparecen úlceras genitales dolorosas y supuración de los ganglios de las ingles. Está causada por una bacteria (*Haemophilus ducreyi*).

Existe mayor riesgo de infección del VIH si se dan prácticas no seguras cuando se tiene Chancro blando, al igual que otras ITS.

### **Síntomas**

Periodo de incubación de 3 a 7 días. Úlceras superficiales, dolorosas, de tamaño variable. Los ganglios de la zona afectada están agrandados, dolorosos a la palpación y confluyen hasta formar un absceso que puede perforarse drenando espontáneamente.

### **Tratamiento**

Además del tratamiento con antibióticos, es aconsejable que las personas con las que se hayan mantenido relaciones sexuales se hagan una revisión médica y, en caso necesario, tratamiento.

## **DEPRESIÓN**

Es una enfermedad caracterizada por una alteración del estado de ánimo, de la afectividad (modo en que afectan interiormente a las personas las circunstancias que se producen a su alrededor), que se manifiesta

# D

---

por un sentimiento profundo de tristeza acompañado habitualmente de otros síntomas como ansiedad, desinterés general, sensación de vacío, incapacidad y sentimientos de culpabilidad, disminución del contacto social, trastornos en la conducta alimenticia, el sueño, etc.

Ante todos los acontecimientos de la vida cotidiana reaccionamos con tristeza o alegría, pero cuando la tristeza es profunda y desproporcionada a la situación se habla de depresión y pasa a ser considerada una enfermedad. En la actualidad se tiene cierta tendencia a utilizar el término depresión para hacer referencia incluso a estados de ánimo normales. Es frecuente oír la expresión “hoy estoy depre”. Entre las fluctuaciones del estado de ánimo se etiqueta de depresión, de manera inadecuada desde el punto de vista clínico, muchos estados de ánimo en los que está presente la tristeza, la desgana o la falta de ilusión. No se debe tomar antidepresivos ni tranquilizantes sin prescripción médica.

## **DISFUNCIONES SEXUALES**

Las disfunciones sexuales (flaccidez, dificultad en mantener la erección, eyaculación precoz, erección sin orgasmo, inapetencia sexual) son de origen múltiple, y no se consideran propiamente enfermedades sino síntomas o mensajes de respuesta (disfunciones). Implican un planteamiento sobre la propia sexualidad, sobre uno mismo,

sobre las relaciones familiares o profesionales. Si se repiten con frecuencia es conveniente consultar a un especialista. El mero hecho de no “funcionar” al principio o durante el acto sexual, como caso aislado, no comporta ninguna anomalía. No existen remedios milagrosos ni medicamentos de efecto “mágico”. Han aparecido medicamentos con muy buenos resultados en el tratamiento de las disfunciones eréctiles. Como cualquier otro fármaco, su uso no está exento de riesgos, por lo que sólo debe ser tomado por indicación médica.

## **DROGAS**

Sustancias que son utilizadas con la intención de actuar sobre el sistema nervioso, buscando aumentar el rendimiento intelectual o físico, experimentar nuevas sensaciones o modificar el estado psíquico. Su consumo puede dar lugar a un deseo de volver a tomarla, a la aparición de tolerancia (debido al uso continuado de la droga aparece resistencia a sus efectos), al establecimiento de una dependencia y a la producción de efectos nocivos.

**Las drogas se pueden dividir según sus efectos:** drogas depresoras (opioides, hipnóticos, sedantes, tranquilizantes, alcohol), drogas estimulantes (cocaína, cafeína, anfetaminas y sus derivados, éxtasis y otras drogas de síntesis, tabaco) y drogas alucinógenas (LSD, peyote, mezcalina, hongos, cannabis y derivados). Atención: la pérdida de control

# E

---

puede llevar a la realización de prácticas de riesgo en las relaciones sexuales. Está totalmente contraindicada la utilización conjunta de Viagra® y Popper, es muy peligroso, potencialmente mortal.

## **ENTERITIS DE TRANSMISIÓN SEXUAL**

Infecciones del aparato gastrointestinal que pueden transmitirse por medio de prácticas sexuales que favorezcan una contaminación fecal-oral (prácticas sexuales en las que hay un contacto entre la boca y el ano, por ejemplo lo que llamamos beso negro (ver Beso negro). Existen diversos agentes patógenos que pueden transmitirse de esta manera, como bacterias (Shigella, Campylobacter o Salmonella), virus (hepatitis A) o parásitos (Giardia o Amebas).

### ***Síntomas***

Las bacterias patógenas pueden producir proctitis (infección del ano), aunque generalmente causan diarrea, fiebre, náuseas, distensión y dolor abdominal.

### ***Tratamiento***

El adecuado según el agente patógeno.

## Prevención

Como principal medida de prevención es imprescindible una buena higiene corporal.

Además de esto, se pueden utilizar métodos barrera, que impidan el contacto directo de la boca/lengua con el ano. Para las personas que tienen debilitado su sistema inmunitario se recomienda la utilización de dichos métodos (un preservativo cortado a lo largo, un dental dam o un plástico de uso doméstico para envolver alimentos) que se pueden poner sobre el ano y chupar o lamer sin que se dé un contacto directo y por tanto sin riesgo.

### FELACIÓN (EN INGLÉS “FELATIO”)

Acto sexual en el que se da un contacto directo entre boca y pene. Existe un riesgo teórico de transmisión del VIH en una felación o chupada, aún cuando no haya eyaculación.

Decimos teórico porque las infecciones se producen, normalmente, cuando hay eyaculación en la boca. **A**

**través de heridas que se encuentran en la boca o en la garganta, el virus contenido en el semen puede entrar en el torrente sanguíneo y producirse la infección.**

Existe la posibilidad de contraer ITS mediante esta práctica. Para prevenir la infección del VIH, se recomienda evitar la eyaculación en la boca y mantener una buena higiene y salud buco-dental. Si accidentalmente se eyacula en la

# F

---

boca es conveniente escupir y enjuagarse con abundante agua, no utilizar ningún producto abrasivo o desinfectante como el alcohol o la lejía. Se pueden utilizar preservativos (existen de sabores) para la realización de esta práctica, así se evitarán muchas de las ITS.

## **FIMOSIS**

Estrechez de la abertura del prepucio, que impide llevarlo hacia atrás sobre el glande (en ciertos casos es posible retraer la piel del pene sólo en situación de reposo). El recubrimiento completo del glande favorece la fermentación de las secreciones, que producen mal olor, además de irritar el glande. Se puede tratar mediante una sencilla intervención quirúrgica.

## **FISTING, FISTFUCKING**

Práctica erótica que consiste en la penetración anal con el puño.

Para esta práctica es muy importante el uso de lubricante, no tener ningún anillo y llevar las uñas cortas y bien limadas. Es recomendable utilizar guantes de látex, que facilitarán la penetración y protegerán del VIH, para evitar accidentes de consecuencias dramáticas (desgarros muy dolorosos en el ano con necesidad de intervención quirúrgica por hemorragia).

*Muy importante: El intestino puede ser insensible al dolor durante la penetración, por lo que pueden producirse perforaciones muy graves que no se manifiestan de inmediato. El deseo mutuo y el conocimiento de la técnica son indispensables. **No ponerlo en práctica si no se está realmente motivado.***

## **GANGLIOS LINFÁTICOS**

Nódulos formados por células que intervienen en la defensa frente a las infecciones y agresiones internas o externas al organismo.

Se encuentran distribuidos por todo el organismo, pudiendo ser palpados en axilas, ingles, caras laterales del cuello, nuca, entre otros. De volumen variable (del tamaño de una lenteja o un guisante), actúan como un obstáculo ante los agentes patógenos (agentes causantes de alguna afección).

Cuando se encuentran aumentados de tamaño pueden indicar la existencia de una infección o cualquier otro proceso inflamatorio. (Ver Adenopatías)

## **GONORREA**

Afección infecciosa causada por una bacteria (*Neisseria gonorrhoeae*) y que afecta a la uretra, cuello del útero, recto, faringe y ojos. **En general la infección se transmite por contacto sexual (penetración, sexo oral).**

# G

---

Es frecuente la infección sin síntomas en la faringe y el recto. Periodo de incubación de 2 a 14 días.

## **Síntomas**

Sensación de malestar al orinar, secreción purulenta de color amarillento verdoso, aumento de la frecuencia de la micción y necesidad imperiosa de orinar.

● **Gonorrea rectal:** generalmente asintomática pero puede producir malestar anal y supuración rectal. A veces las heces están cubiertas por un material mucopurulento.

● **Faringitis gonocócica:** generalmente asintomática pero puede producir dolor de garganta y molestias al tragar.

## **Tratamiento**

Debido al carácter infeccioso de la gonorrea se aconseja la abstinencia sexual hasta confirmar la curación. Evitar exprimir el pene en busca de la secreción uretral. Es recomendable administrar el tratamiento a los compañeros sexuales de la persona enferma, ya que es muy probable que también se encuentren afectados. Se trata con antibióticos.

## **Prevención**

El uso del preservativo en la penetración y/o felación evita la infección.

## **HEMORROIDES**

Dilataciones varicosas de las venas de las zonas anal y rectal. Si son externas son visibles (pequeñas protuberancias de color lila), si son internas se encuentran en el conducto anal.

## **Síntomas**

Hemorragia, protrusión (desplazamiento hacia fuera de las hemorroides) y dolor. La hemorragia hemorroidal, que se produce de forma característica después de la defecación y cuya presencia se evidencia en el papel higiénico, rara vez produce anemia o pérdidas de sangre importantes. El prurito anal no es un síntoma de hemorroides.

## **Prevención**

Tratar y evitar el estreñimiento. Es aconsejable suprimir de la dieta alimentaria las especias y el alcohol.

# H

---

## **Tratamiento**

Esclerosis (inyección de un líquido en las venas que provoca su fibrosis) bajo anestesia local, así como crioterapia (terapia mediante la aplicación de frío local), ligadura con bandas de goma o cirugía. No existe una correlación clara entre la penetración anal y el agravamiento o mejoría de las hemorroides.

## **HEPATITIS**

Proceso inflamatorio del hígado producido por virus (virus A, B, C, Delta, E, etc.), alcohol, fármacos y otras causas menos frecuentes.

## **Síntomas**

La gravedad de la hepatitis depende de la respuesta inmunológica (ver Inmunidad) del enfermo y de otros factores poco conocidos, oscilando desde un cuadro seudogripal poco importante hasta una insuficiencia hepática de evolución letal.

Un caso típico de hepatitis aguda puede ser el siguiente: comienza de modo brusco con malestar general, náuseas, vómitos, pérdida de apetito y, a menudo, fiebre. En un análisis de sangre se detectaría un aumento de las transaminasas hepáticas. En las personas fumadoras, el

rechazo de los cigarrillos es un signo precoz muy típico. Puede haber también erupciones cutáneas y dolores articulares, sobre todo en la hepatitis B. A los 3-10 días aparece orina oscura y después ictericia (coloración amarillenta de la piel y mucosas).

De forma característica, estos síntomas remiten y el enfermo se encuentra mejor pese a la ictericia progresiva. A las 2 - 4 semanas disminuye progresivamente de intensidad la ictericia (fase de recuperación).

En general, la hepatitis se resuelve de modo espontáneo al cabo de 4-8 semanas del comienzo de la enfermedad. Tener en cuenta que también se pueden presentar cuadros de hepatitis anictérica, es decir, sin ictericia pero sí con las transaminasas elevadas

### **Tratamiento**

En la mayoría de los casos no es preciso efectuar tratamiento alguno. En general, el enfermo recupera el apetito pasados los primeros días y es necesario el reposo. No suelen ser necesarias las restricciones excesivas en la dieta o en la actividad física.

La mayoría de los enfermos pueden volver a su trabajo habitual una vez desaparecidos los síntomas (ictericia,

# H

---

malestar, decaimiento, etc.), aunque las analíticas no presenten cifras de transaminasas completamente normales.

## HEPATITIS A

Causada por el virus A (VHA). **Se transmite sobre todo por contacto fecal-oral (alimentos, agua contaminada y/o contactos sexuales orales y anales).** Durante el periodo de incubación, el virus se elimina por las heces, lo que en general deja de ocurrir a los pocos días de comenzar los síntomas.

Son frecuentes las epidemias de origen hídrico y alimentario en los países en desarrollo. A veces, la causa responsable de la infección es la ingestión de marisco crudo contaminado. La mayoría de las infecciones por el VHA son asintomáticas o no se diagnostican. El periodo de incubación oscila entre 2 y 6 semanas. La evolución a hepatitis crónica no ocurre con el VHA.

**Vacuna contra la Hepatitis A:** inyecciones. Se recomienda a todas aquellas personas que puedan estar expuestas al virus (viajeros, personal sanitario, militares, etc.). En Occidente, de cada dos casos de hepatitis, uno se produce por el virus A. Seguir las normas de higiene personal y de los alimentos son de gran ayuda para prevenir la transmisión de la hepatitis A.

## HEPATITIS B

Es causada debido al virus B (VHB) que se puede encontrar en cantidades suficientes para producir la infección en la sangre, en el semen y en las secreciones vaginales. **Se trata esencialmente de una afección de transmisión sexual.** Periodo de incubación: de 6 a 25 semanas.

El pronóstico favorable de la hepatitis B es menos seguro que en la hepatitis A. En el 5-10% de las infecciones por el virus B hay una progresión a la cronicidad (se considera crónica toda hepatitis que dura más de seis meses). Esta enfermedad crónica se puede manifestar de tres maneras diferentes:

- Hepatitis persistente y leve
- Hepatitis crónica activa (puede evolucionar a cirrosis)
- Estado de portador asintomático

Una vez contraída la enfermedad, no existe más riesgo de volver a infectarse; el cuerpo queda inmunizado contra el virus de la hepatitis B. Tanto los enfermos de hepatitis B aguda como los enfermos crónicos pueden transmitir la enfermedad.

# H

---

## **Tratamiento de la Hepatitis B crónica**

Inyecciones de Interferón®.

### **Vacuna contra la Hepatitis B**

Tres dosis, en algunos casos se recomiendan una dosis más de recordatorio. Su eficacia ha sido ampliamente comprobada, al igual que su tolerancia, si no estás vacunado quizás te convenga hablar de ello con tu médico. Las medidas de prevención para evitar la infección de la hepatitis B son las mismas que para el VIH. Si eres seropositivo consulta con tu médico sobre la posibilidad de vacunarte de hepatitis.

### **HEPATITIS C**

Debida al virus C (VHC). Se transmite por la sangre. La transmisión por vía sexual es poco frecuente pero posible.

La hepatitis C es la que presenta la mayor tendencia a cronificarse (hasta el 50%), aunque la enfermedad inicial parezca, paradójicamente, muy benigna. Aunque lo más común es que la hepatitis crónica resultante siga un curso benigno y a menudo asintomático, un porcentaje próximo al 20% de los enfermos acaban desarrollando cirrosis y de estos en algún caso puede aparecer un cáncer hepático. **No existe una vacuna para este tipo de hepatitis.**

## **Tratamiento**

Inyecciones de Interferón® en caso de hepatitis crónica.

## **HERPES GENITAL**

Infección de la piel de la zona genital o perirrectal causada por el virus del herpes simple, tipo 2. Es la causa más frecuente de úlceras genitales.

## **Síntomas**

Tiene un periodo de incubación de 4 a 7 días. Es una afección que tiende a reaparecer, ya que el virus que la produce no se elimina del cuerpo y puede reactivarse y reinfectar la piel. Las lesiones primarias (las que aparecen por primera vez) son más dolorosas, prolongadas y diseminadas que las de los brotes posteriores. Comienzan con prurito (escozor) y después aparecen grupos de vesículas dolorosas que se erosionan y forman úlceras. **Casi siempre son dolorosas.**

Suelen cubrirse de una costra poco después y curan en diez días dejando cicatriz. Las lesiones se observan en prepucio, glande, cuerpo del pene, alrededor del ano y el recto. A parte del dolor hay malestar general y fiebre. En pacientes con depresión de la inmunidad celular debido a infección por el VIH o por otras causas las lesiones pueden persistir

# H

---

durante semanas o incluso más tiempo, por ello, cuando en una persona afectada por un herpes genital no se produce la curación, debe descartarse mediante una analítica que esté infectado también por el VIH.

## **Tratamiento**

Mediante un antivírico denominado Aciclovir. Reduce los síntomas de las primeras infecciones y de las recaídas, cura las infecciones crónicas de los enfermos inmunodeprimidos y disminuye el riesgo de recaídas.

**El herpes Zóster** es una variedad diferente de esta infección que tiene su origen en una reactivación del virus de la varicela.

Este, al igual que el virus del herpes simple, una vez superada la infección primaria (en este caso la varicela) se queda alojado en las fibras nerviosas y puede reactivarse en situaciones en las que el sistema inmunitario se encuentra debilitado (como ocurre en las personas afectadas por el VIH/sida). Esta reactivación se manifiesta por la aparición de unas lesiones vesiculosas muy dolorosas, generalmente en el tórax y la cara. El tratamiento ha de iniciarse antes de 3 días, también con Aciclovir.

---

## IMPOTENCIA

(ver Disfunciones Sexuales)

## INFLAMACIÓN

Cuando se habla de inflamación nos referimos a una reacción local de los tejidos frente a una agresión. Es una forma de defensa del organismo y esta reacción defensiva será siempre la misma, independientemente del tipo de agresión que se haya sufrido, por lo que la inflamación estará presente en múltiples procesos patológicos (infecciones, intoxicaciones, alergias, traumatismo, etc.).

## INMUNIDAD

Los seres humanos poseen unos mecanismos de defensa contra las agresiones que provienen del medio que les rodea, como las infecciones por bacterias, virus, parásitos, etc., o bien del interior del cuerpo, como la transformación cancerosa de las propias células. Al conjunto de dichos mecanismos se le denomina Sistema Inmunitario y está formado por una serie de órganos (bazo, ganglios, etc.), células (linfocitos, macrófagos, etc.) y sustancias capaces de responder a todo lo que el organismo considera como extraño y pudiera comprometer su integridad.

Se llaman antígenos a las sustancias contra las que responde el sistema inmunitario, al no reconocerlas como propias. **Los anticuerpos son sustancias producidas**

## por los linfocitos B al contactar con los antígenos.

Intervienen en la defensa ayudando y potenciando la acción de los linfocitos T. Se trata de sustancias que actúan específica y selectivamente contra el antígeno que ha estimulado su producción. Por ejemplo, nuestro organismo produce anticuerpos específicos contra el VIH cuando éste entra en nuestro organismo. Transcurre un periodo de tiempo desde que los agentes patógenos entran en nuestro organismo hasta que hay cantidad suficiente de anticuerpos para que sea posible su detección. En el caso de VIH, este tiempo es de tres meses, aproximadamente.

## INCUBACIÓN

Espacio de tiempo transcurrido desde que el agente patógeno entra en el organismo y las primeras manifestaciones de la infección. Muy variable de una afección a otra. El periodo de incubación es generalmente el periodo en el que hay más riesgo de transmisión.

## INFECCIONES OPORTUNISTAS (IO)

### ITS

Abreviatura de **Infección(es) de Transmisión Sexual**. Todas aquellas afecciones cuya forma de transmisión son las relaciones sexuales, haya penetración o no.

Anteriormente se las conocía como ETS (Enfermedades de Transmisión Sexual), pero desde que esa terminología cataloga a la persona afectada como “enfermo”, desde el lenguaje de los derechos consideramos correcto el término ITS.

## **JUGUETES SEXUALES**

Existen de diferentes formas, tamaños y prestaciones. Los más comunes son los consoladores o vibradores, aunque juguetes sexuales hay muchos y de distintos tipos. Es preferible usarlos de materiales semirrígidos. Con el objetivo de evitar traumatismos es conveniente lubricarlos antes del uso.

Es importante mantener una buena higiene y no intercambiarlos durante el juego sexual sin el uso de un preservativo, porque podrían ser la vía de intercambio de fluidos que tienen capacidad de infección.

## **KAPOSI (SARCOMA DE)**

Cáncer que se cree que está relacionado con la inmunodepresión y que podría facilitar su desarrollo la presencia del virus HHV8 (de la familia de los herpes-virus). Su aparición no está sistemáticamente relacionada con el déficit inmunitario creado por el VIH (puede tenerse un porcentaje elevado de CD4 y detectar la presencia de placas de Kaposi en la piel), por lo que hay que estar atento

## J-K

---

y consultar a un dermatólogo a la mínima alteración.

Se reconoce por las manchas de color vino tinto, a veces liláceas, bien delimitadas, con un ligero relieve, que no producen picor, que no desaparecen o disminuyen de intensidad con la presión dactilar y que son del tamaño de una lenteja o de algunos centímetros.

Estas manchas pueden permanecer en la piel muchos meses sin cambiar, incluso años, aunque pueden darse casos en los que proliferan rápidamente, de modo espectacular.

**Localización:** plantas de los pies, tobillos, espalda, etc. Son frecuentes también en la boca (paladar, encías). Prácticamente puede estar afectada cualquier parte del cuerpo, incluidos los genitales y los órganos internos (pulmones, tubo digestivo, etc.). No es necesario el estudio de la lesión al microscopio para diagnosticar la enfermedad: es suficiente, en la mayoría de los casos, el ojo experto de un especialista.

### **Tratamiento**

- Local: inyecciones locales de productos anti-cancerígenos, crioterapia, radioterapia.
- General: quimioterapia anti-cancerígena (medicamento

único o bien una combinación de varias sustancias), Interferón®. También quimioterapia específicamente indicada al HHV8.

## LADILLAS

Piojos púbicos que producen infestación (infección por parásitos) de la zona genital. La pediculosis (nombre científico de la afección producida por la presencia de piojos) suele transmitirse por vía sexual. **La infestación se disemina cuando hay una situación de hacinamiento o deficiencias en la higiene personal o de la ropa.** Los piojos se fijan a la raíz de los pelos (es inútil rasurarse, ya que la hoja de afeitar pasa por encima) y allí depositan sus huevos.

Son parásitos de color gris claro, gris oscuro, de un tamaño de 2mm. Su ciclo de reproducción es de 15 días y las larvas salen del huevo en una semana. Los piojos no se ven con facilidad si no se busca minuciosamente.

## Síntomas

Picores generalmente en la zona del pubis, aunque pueden encontrarse en cualquier parte del cuerpo donde exista vello (zona anal, torso, axilas, piernas, muslos, etc.) La localización de pequeñas manchas negruzcas del tamaño de una cabeza de alfiler en los calzoncillos indica típicamente su existencia.

# L

---

## **Tratamiento**

En polvos (a extender por todo el cuerpo) o en aerosol, de venta en farmacias. Se aconseja cambiar de sábanas, de ropa interior y de toallas. A veces es necesario un tratamiento de varios días. Contraer ladillas no indica necesariamente falta de higiene.

## **LAVATIVAS Y ENEMAS**

Sea cual sea la finalidad (antiséptica o preparatoria), ni se aconseja ni se descarta la utilización sistemática de estos métodos. Si se aplican, **se recomienda hacerlo suavemente, utilizando agua tibia y evitando los chorros enérgicos**. Es preferible no añadir al agua productos desinfectantes, ya que pueden irritar el interior del colon.

*Atención: los productos antisépticos, demasiado concentrados, debilitan la película superficial protectora del recto y modifican su ecología, y pueden provocar estreñimientos y dañar la mucosa.*

## **LUBRICANTES**

Son productos que facilitan el deslizamiento y/o la penetración. Se aconseja utilizar únicamente lubricantes no grasos (hidrosolubles). Los lubricantes grasos, como la vaselina o las cremas corporales, actúan sobre el látex de los preservativos aumentando su porosidad y, por

consiguiente, el riesgo de ruptura y el paso del virus del VIH y otros patógenos.

Para las prácticas sexuales **sólo se deben utilizar lubricantes hidrosolubles**, que se venden en farmacias y sex-shops. Hay muchas marcas y presentaciones: sobres de un uso, pequeños tubos y botellas. Busca el que más te guste y te sea más cómodo.

## LUNARES

Son debidos a un exceso de pigmentación natural de la piel. Hay que vigilar su evolución, sobre todo en caso de exposición al sol. Cualquier aumento de tamaño o cambio de color deben alertarnos. Normalmente son benignos, pero son susceptibles de sufrir degeneración cancerosa. Consulta a tu médico de cabecera para un examen con detenimiento.

## MICOSIS

Enfermedad producida por hongos microscópicos. Principales zonas de localización: La piel; en el torso, la espalda (pitiriasis versicolor), los brazos (manchas blanquecinas), en los pliegues de las ingles, entre los dedos de los pies, alrededor del ano. El tubo digestivo; la boca, el esófago, el intestino (diarreas y/o irritación anal).

Los órganos genitales; el glande (enrojecimiento, sensación

# P

---

de picor, a veces localización de pequeñas placas rojizas; no confundir con el herpes), la vulva, los labios mayores y menores, la vagina.

## **Tratamiento**

Polvos o pomadas adecuadas (antifúngicos). A veces es necesario complementar con un tratamiento a largo plazo a base de comprimidos. A menudo hacen falta tratamientos de larga duración, de hasta algunos meses, a fin de erradicar las micosis. Lugares de alto riesgo de transmisión: saunas, piscinas y gimnasios.

## **PIERCING**

Un piercing es una perforación de la piel en la que se aloja uno o más objetos decorativos (pendientes, aros, etc.). Sea por un interés estético o bien erótico, si se efectúa el piercing en condiciones de higiene y seguridad no presenta ningún peligro. Hay que asegurarse de que el material esté desinfectado; los técnicos con experiencia trabajan únicamente con material esterilizado.

Pueden sangrar en los días siguientes. **Mientras sea una herida abierta, puede representar una vía de entrada para infecciones, entre ellas de VIH.** Se recomienda tener precaución en caso de contacto sexual.

*Atención: la cicatrización requiere, en ciertos casos, algunos meses. Hay que prestar especial atención a las zonas genitales, donde el riesgo de infección es mayor.*

*Consejo: desinfectarlo cada día con jabón líquido, antiséptico si se quiere, girando la anilla o pieza metálica.*

## **PENETRACIÓN ANAL**

Práctica sexual no exclusivamente homosexual. La frecuencia y la intensidad de esta práctica no modifican la elasticidad del ano. No se ha establecido ninguna correlación científica entre la práctica de la penetración anal y el cáncer del recto o la incontinencia. Pueden surgir algunos problemas: alergia a un determinado lubricante o al látex, desgarros anales dolorosos (provocados por uñas, accesorios, etc.), irritación pasajera como consecuencia de actos bruscos, diarrea, etc.

*Atención: un ano estrecho puede dar origen a la rotura del frenillo (porción de piel que une el glande con el prepucio) del pene de la pareja. Se produce entonces una pequeña hemorragia que puede llegar a ser muy copiosa. En este caso, comprímí el frenillo entre los dedos, con una toalla o una compresa para cortar la hemorragia rápidamente.*

La penetración anal es una práctica de alto riesgo para la infección por VIH y otras ITS, tanto para quien penetra

# P

---

como para quien es penetrado. Para prevenir las infecciones se aconseja utilizar preservativo desde el principio hasta el final de la penetración y lubricante hidrosoluble. No es una práctica segura penetrar sin preservativo aunque se vaya a evitar la eyaculación.

## PORTADOR SANO

Se puede ser portador de una bacteria o de un virus sin desarrollar enfermedades; sin embargo, se puede transmitir esa bacteria o virus a otras personas. Sinónimo: portador asintomático. A las personas seropositivas al VIH se las denomina portadores sanos si es que están infectadas por el virus, pero no han desarrollado ninguna enfermedad (por ejemplo indicativa ó asociada al Sida)

## PRÁCTICAS SEXUALES

*(Ver también felación, fist-fucking, juguetes sexuales, penetración anal, beso negro)*

Nuestras prácticas sexuales pueden ser muchas y muy variadas, depende de cada uno, de sus preferencias y gustos. Frente al VIH y otras ITS cada práctica sexual implica un cierto riesgo concreto y no necesariamente idéntico; cada práctica de riesgo tiene una práctica más segura equivalente. **Quizá después de leer esta guía tengas dudas y quieras asesorarte personalmente.** Podés consultar a quien consideres adecuado, asesorarte,

pensar en ello y tomar tus propias decisiones. Tus relaciones sexuales pueden ser seguras sin perder sensualidad, erotismo y placer.

### **PRESERVATIVO**

Fabricados en látex y otros materiales como la silicona y el poliuretano, extensibles por definición. Muy resistentes. Existen varios tipos: con o sin depósito, lubricados, aromatizados (con sabores: vainilla, fresa, etc.) Su utilización es un excelente método para evitar infecciones de transmisión sexual, incluida el VIH.

Un preservativo mal utilizado puede romperse, quedarse dentro del recto. Se venden en farmacias, supermercados, en distribuidores automáticos y en sex-shops. También los hay con espermicidas, para la penetración anal no son necesarios y además pueden causar irritaciones.

***Consejos para su correcta utilización: es imprescindible aprender a usarlo adecuadamente para evitar insatisfacción, molestias o errores. Se puede empezar por entrenarse uno mismo para habituarse. Masturbarse con él puede ser una forma de familiarizarse y tener confianza en su uso.***

**1.** Rompe el envoltorio con los dedos, no con los dientes (cuidado con las uñas: pueden dañar el preservativo). Espera a que la erección sea total, averiguando en qué sentido se desenrolla el preservativo.

# P

---

**2.** Colocálo sobre el glande, cogiendo el depósito entre el índice y el pulgar, para dejar así un espacio que almacenará el semen de la eyaculación sin que quede aire dentro del preservativo.

**3.** A continuación, desenrolla el preservativo hasta el final, cubriendo todo el pene, hasta la base.

**4.** Después de la eyaculación, retirá el condón antes antes de que el pene pierda la erección, sujetando el preservativo desde la base del pene para evitar que el semen se desparrame. Tirálo a la basura, no al inodoro, ya que el preservativo no es biodegradable.

El preservativo puede ser un objeto erótico en el ritual del sexo. El lubricante hidrosoluble es un complemento de suma importancia: facilita la penetración e impide las roturas.

*En caso de accidente: a veces se pueden producir rupturas, no hay que alarmarse ya que la infección por el VIH no es sistemática (ver Profilaxis Post-Exposición o PEP). Comprar sólo marcas homologadas y verificar la fecha de caducidad. No dejar los preservativos en la guantera del coche ni a pleno sol. Tenlos siempre a mano, por ejemplo en la mesita de noche.*

**Un preservativo sólo sirve una y sólo una vez!** Algunas personas pueden ser alérgicas al látex (enrojecimiento

del glande, picores anales). En ese caso es recomendable utilizar preservativos de silicona o poliuretano. Existen preservativos femeninos que son de poliuretano, se introducen en la vagina, son igualmente seguros.

No tenemos datos de su uso como preservativos para penetración anal; su fabricante, por su forma y tamaño, no los recomienda para este uso.

### **PROFILAXIS POST-EXPOSICIÓN (PEP POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)**

Consiste en la administración de una combinación de fármacos antirretrovirales, durante cuatro semanas, **para evitar la infección por el VIH** cuando se ha tenido una práctica ó exposición de alto riesgo. Este tratamiento se ha administrando a los profesionales sanitarios después de una exposición ocupacional en el medio sanitario (pinchazo accidental, etc.).

Para que este tratamiento sea efectivo hay que iniciar el tratamiento lo más pronto posible, en un plazo máximo de 48- 72 horas después de la práctica ó exposición de riesgo. Se considera que lo ideal sería 6 horas después . El seguimiento estricto de las pautas del tratamiento es imprescindible tanto para que sea efectivo como para evitar la posibilidad de desarrollar resistencias a los fármacos (ver Resistencias).

# P

---

Un porcentaje de las personas dejan el tratamiento antes de tiempo por sus efectos secundarios y las dificultades para poder adaptarlo a sus vidas. Su administración se considera esporádica y ocasional. Aunque la decisión en caso de exposiciones ó prácticas de riesgo ha de ser tomada lo antes posible, , infórmate y piensa en lo que implicaría tomarlo y si estás realmente decidido a llevarlo a cabo. Hay que **acudir a los servicios de urgencias hospitalarias**. La mejor forma de evitar la infección por el VIH sigue siendo el preservativo y sin efectos secundarios.

## PRÓSTATA

Glándula propia del sexo masculino que secreta el líquido prostático, el cual se mezcla durante la eyaculación con los espermatozoides y el líquido seminal produciendo el semen. **Se encuentra localizada en la raíz del pene y es atravesada por la uretra (que permite el paso de la orina proveniente de la vejiga)**. Aumenta de tamaño con la edad, a partir de los 55 / 60 años, con lo cual pueden aparecer compresiones de la uretra que dificulten la micción (levantarse varias veces por la noche para orinar, verse forzado a “empujar” para evacuar la orina).

La operación de próstata para restablecer el paso de la orina no comporta actualmente dificultades ni consecuencias serias en la sexualidad.

**Prostatitis:** infección de la próstata causada por uno o

varios gérmenes. Puede también tener su origen a partir de complicaciones de una uretritis (ver Uretritis) no tratada o mal curada.

### **RESISTENCIAS (A FÁRMACOS)**

Es la capacidad que cualquier microorganismo - virus bacteria, parásito - puede desarrollar para hacerse resistente a los fármacos que se están tomando. En ese caso la medicación es ineficaz.

Durante el proceso de multiplicación del virus se producen errores en los genes, lo que se llaman mutaciones.

Algunas de estas nuevas mutaciones pueden dar nuevas capacidades al virus, como la ser resistente a unos fármacos determinados. **Por eso es tan importante evitar la replicación del virus, para evitar la aparición de mutaciones y que estas sean resistentes.** Se habla de dos tipos de resistencias, primaria cuando la persona se infecta de un virus ya resistente a determinados fármacos y secundaria cuando la resistencia se adquiere después de haberse infectado y recibiendo tratamiento. Existen pruebas para detectar las resistencias, que se llaman test de resistencias. Es importante hacer estos test cuando el tratamiento falla para determinar a qué fármaco se han desarrollado esas resistencias y elegir un nuevo tratamiento. El médico te orientará mejor en este aspecto.

# S

---

También es importante en el **momento de iniciar un tratamiento** antirretroviral para detectar si hay resistencias primarias. Cuando el tratamiento no está funcionando bien puede deberse a diversas causas: una de las más importantes es mal cumplimiento de las pautas del tratamiento (problemas de adhesión al tratamiento), que el tratamiento no es eficaz en si mismo, poca o mala absorción, por ser una combinación poco eficaz, por interacción con otros fármacos o drogas, multiplicación de virus en lugares poco accesibles para los fármacos. Si se produce un fracaso terapéutico habrá que analizar sus causas para poder tomar decisiones sobre un nuevo tratamiento y que éste funcione evitando la replicación del virus.

## SARNA

Definición: Afección cutánea, también denominada escabiosis, causada por un parásito (ácaro) que deposita sus huevos en la piel. **Se transmite fácilmente, a menudo a toda una familia, por el contacto piel con piel de un individuo afectado, por ejemplo cuando las personas duermen juntas.** Raras veces se disemina por la ropa de vestir o de cama.

## Síntomas

Picores intensos, sobre todo cuando el enfermo está en la cama. Las lesiones aparecen principalmente en los espacios

interdigitales de las manos, las muñecas, alrededor de los codos y los pliegues axilares, rodeando el pezón en las mujeres y en los genitales de los varones, a lo largo de la línea del cinturón y en la parte inferior de los glúteos. Los enfermos con inmunodeficiencia pueden tener descamación no pruriginosa (no pica) debido a la infección con miles de parásitos.

### **Tratamiento**

Duchas (o baños) muy calientes, con jabón. Cepillarse enérgicamente y seguidamente aplicarse las soluciones específicas de venta en farmacias. Deberá aplicarse por todo el cuerpo (desde el cuello hasta los dedos del pie) hasta que se seque. Es conveniente cambiar de ropa interior, de traje, de toallas y de sábanas. Manténgase el producto por espacio de unas 12 horas. Volverse a duchar. Eventualmente efectuar una segunda aplicación.

**No se recomiendan más aplicaciones**, ya que existe el riesgo de lesiones cutáneas causadas por el producto. La sarna no es una afección relacionada con la falta de higiene personal.

### **SEMEN**

Líquido blanquecino, viscoso, que se expulsa en el momento de la eyaculación. Está compuesto de espermatozoides que se encuentran en suspensión en el líquido seminal. Este líquido

# S

---

está constituido por una mezcla de las secreciones producidas por las vesículas seminales y la próstata. La dieta alimenticia influye en su olor y sabor, y no tiene mayor relevancia. En algunos casos se hallan accidentalmente unos filamentos rojizos, e incluso trazas de sangre. Sin motivo de alarma, sin embargo, consúltese al médico. También puede contener bacterias y virus, como por ejemplo los de la hepatitis B y el VIH.

## SEXO MÁS SEGURO

Traducción española del concepto americano “safe sex”. Conjunto de técnicas o prácticas eróticas cuya finalidad es lograr el placer sexual evitando o bajando el riesgo de infección del VIH u otras ITS.

## SIDA

Siglas del **Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida**.

Representa el estadio más avanzado de la infección por el VIH, en que aparecen infecciones oportunistas y neoplasias (cáncer) inmunodependientes.

A estas afecciones secundarias, que son las que caracterizan y definen el sida, se las denomina afecciones indicativas de sida. Después de la infección por el **VIH** se da un periodo asintomático que puede durar años, una persona seropositiva puede presentar signos menores de infección: fiebre, cansancio continuado, pérdida de peso, micosis en la boca (ver Micosis).

La aparición recurrente de estos síntomas puede durar meses o años sin que se produzca un empeoramiento significativo de la salud. Durante este periodo, en el cual se alternan problemas de salud de poca importancia y su curación sucesiva, se administran, fármacos antirretrovirales (ver Antirretroviral) prescritos ó indicados en función de la cantidad de células CD4 (balance inmunitario), y de la carga viral VIH (ver Carga Viral) ; el tratamiento tiene por objetivo mantener una carga viral VIH a niveles lo más bajos posibles (indetectables), además de prevenir y tratar la aparición de infecciones oportunistas. El arsenal terapéutico aumenta con bastante rapidez y se dispone actualmente de diversos medicamentos (AZT, ddI, 3TC, D4T, inhibidores de la proteasa) que son prescritos en combinación de tres o más fármacos. **Un seguimiento médico regular y un cuidado global de tu salud (físico y emocional) junto con la práctica de ejercicio, cuidado de la dieta y la profilaxis, ayudan a retardar la aparición de infecciones.** Estas infecciones, más o menos graves, pueden afectar a los pulmones, el cerebro, los ojos, los intestinos, la piel, etc.

## SÍFILIS

Definición: Afección infecciosa que afecta a diferentes órganos del cuerpo humano causada por una bacteria (*Treponema pallidum*) y que se transmite por contacto sexual. Periodo de incubación de 1 a 13 semanas (generalmente 3 ó 4).

# S

---

## **Síntomas**

Úlcera indolora (chancro sifilítico) que aparece en el lugar por donde ha entrado la bacteria (pene, ano, recto, mucosas, labios, lengua, amígdalas, dedos, etc.), acompañado de adenopatías indoloras en la misma zona. El chancro desaparece espontáneamente a las 4-8 semanas. Entre 6 y 12 semanas después aparecen las manifestaciones cutáneas (manchas redondeadas de color rosado, no dolorosas) acompañadas de malestar general, cefaleas, fatiga, etc. **En este periodo la enfermedad es muy infecciosa. La enfermedad no tratada puede progresar y acabar afectando al cerebro, corazón y vasos sanguíneos.**

## **Tratamiento**

Es conveniente buscar, tratar e informar sobre el potencial carácter infeccioso de la afección a todos los contactos sexuales del paciente en los últimos meses. Tanto el afectado como su pareja o compañeros sexuales habituales deberán abstenerse de todo tipo de relación sexual hasta haber sido examinados y tratados por completo. Tratamiento antibiótico (Penicilina). La dosis y la duración del tratamiento dependen del estadio de la enfermedad.

## TESTÍCULOS

Gónadas masculinas que producen espermatozoides y hormonas sexuales. Se encuentran situados debajo del pene, dentro de las bolsas escrotales y rodeados de un líquido protector, cuya cantidad puede aumentar en determinados casos (sobre todo con la edad), provocando lo que se conoce como hidrocele .

No tiene consecuencias graves ni influencia sobre la apetencia sexual. Normalmente sólo afecta a un testículo. De los testículos salen unos conductos que dirigen a los espermatozoides; dichos conductos, en su origen, se amontonan en uno de los polos del testículo, formando el epidídimo.

### **La infección del epidídimo por cualquier tipo de germen se denomina epididimitis (fiebre, dolor, aumento de volumen).**

Suele ser una complicación derivada de una uretritis mal tratada o desapercibida en su momento (ver Clamidias), o bien de una infección urinaria o de próstata. Tratamiento por antibióticos. Curación sin secuelas. Los conductos están rodeados por una red de vasos sanguíneos que en determinadas patologías pueden llegar a dilatarse formando varices (varicocele, varices en los testículos, más o menos dolorosas y sensación desagradable, uni o bilateral, a veces requiere una operación quirúrgica). En dichos conductos pueden desarrollarse quistes (quistes

# T

---

del cordón, no son dolorosos y, en cierta medida pueden justificar una intervención).

La orquitis es la afección del testículo por una bacteria o un virus. Generalmente es una complicación de alguna enfermedad (por ejemplo las paperas o una uretritis inadecuadamente tratada o simplemente ignorada). Ectopia testicular: normalmente los testículos descienden a la bolsa antes de la pubertad.

Sin embargo, por razones anatómicas, un testículo pequeño puede quedar dentro del abdomen. La operación será indispensable en estos casos. Consecuencia de la ectopia: posibilidades de esterilidad, sin consecuencias en la apetencia sexual.

*Nota: la potencia sexual no está en relación con el tamaño de los testículos. Los testículos ejercen una doble acción: fabrican espermatozoides y segregan una parte de las hormonas masculinas; éstas últimas no intervienen de ningún modo en la orientación sexual, y menos aún en la intensidad del deseo. Cuando se produce la fase final de la excitación sexual, los testículos ascienden hasta el abdomen y la bolsa se contrae. Se trata de un fenómeno fisiológico y por consiguiente completamente normal.*

## URETRITIS INESPECÍFICAS

Infecciones de transmisión sexual que afectan a la uretra y que son producidas por diferentes bacterias, como por ejemplo Clamidias y Ureaplasma. Periodo de incubación de 7 a 28 días.

### **Síntomas**

Leves malestares en la uretra y al orinar, junto con una pequeña cantidad de secreción mucopurulenta (mucosidades y pus). Los síntomas suelen ser más acusados por la mañana y pueden aparecer secreciones secas en la ropa interior del enfermo. Tras un contacto oro-genital o penetración anal pueden afectar al recto y la faringe.

### **Tratamiento**

Terapia con antibióticos durante 7 días.

## VACUNAS

Preparados que estimulan la formación de anticuerpos (sustancias producidas por los linfocitos que actúan en la defensa frente a las infecciones), con lo que se consigue una inmunización específica, activa y de duración variable contra diferentes infecciones.

# V

---

Algunas vacunas son obligatorias, otras aconsejables. Sólo el médico de cabecera, que conoce el historial médico de cada uno, podrá aconsejar eficazmente sobre este punto, incluso referente a la vacuna antigripal. Si se va a viajar al extranjero, hay que tener presente que algunos países requieren cierta vacunación para poder entrar. La finalidad de las vacunas es la prevención, y deberá transcurrir cierto tiempo para probar su eficacia. Referente a la vacuna antigripal consulta con tu médico de cabecera en la época de campaña vacunal.

Es recomendable en personas mayores, inmunodeprimidos o enfermos crónicos. En el caso de viajes a destinos lejanos, infórmate en tu agencia de viajes. Los formularios de vacunación deberán ajustarse al formato internacional (carné de vacunaciones). El médico de cabecera no está autorizado a suministrar las vacunas contra la fiebre amarilla ni la del cólera, que se administran en hospitales especializados.

Atención: se desaconseja la administración de ciertas vacunas a las personas seropositivas (contraindicadas la de fiebre amarilla, cólera, tuberculosis, tífus,...). Si eres VIH positivo consulta a tu médico tratante sobre las vacunas, especialmente si vas a viajar a países donde se aconseja poner ciertas vacunas.

## VERRUGAS GENITALES

Verrugas, también denominadas condilomas acuminados, que están causadas por un virus HPV (papilomavirus humano). Periodo de incubación de 1 a 6 meses.

### **Síntomas**

Verrugas que experimentan un rápido crecimiento que se localizan en superficies calientes y húmedas de la zona subpreputial, dentro del meato uretral, sobre el cuerpo del pene, en la región perianal y en el recto. En las mujeres se presentan en la vagina y/o ano. Durante el embarazo o en personas inmunodeprimidas estas lesiones pueden crecer con mayor rapidez.

### **Tratamiento**

Ningún tratamiento es totalmente satisfactorio. Pueden eliminarse por electrocauterización, láser, crioterapia (tratamiento con frío) o exéresis (extirpación quirúrgica bajo anestesia local o general). A veces se utilizan aplicaciones de pomadas sobre las verrugas.

## VIH

Nombre en español para el **Virus de Inmunodeficiencia Humana. (HIV internacionalmente)**. Se encuentra en todas

# V

---

las diferentes secreciones humanas en concentraciones variables. Pero sólo en sangre, semen, fluido vaginal y leche materna su concentración es alta y con capacidad de infección. Ataca preferentemente a los glóbulos blancos (sobre todo los linfocitos CD4 y también los macrófagos) que tienen un papel primordial en el sistema de defensas del organismo.

Existen dos tipos de virus: **VIH 1:** responsable de la mayoría de los casos en el mundo. **VIH 2:** menos frecuente, localizado sobre todo en África Occidental. Cuando una persona se realiza la prueba del VIH se la realizan para ambos tipos de virus.

## **Formas de transmisión:**

- **Sexual:** Mediante prácticas sexuales que posibiliten la entrada del VIH a nuestro organismo que se producen durante la penetración en el ano, el pene o la vagina. También por heridas en la boca si la práctica es oro-genital.
- **Por sangre:** Mediante la entrada de ésta a nuestro organismo. La forma de transmisión más común en este caso es en personas que usan drogas inyectables y comparten jeringuillas u otros instrumentos de inyección infectados por el VIH. (Toda donación de sangre se verifica por medio de análisis para detección del VIH 1, VIH 2, el virus de la Hepatitis B, de la C , y otros).

- **Transmisión madre - hijo:** Durante el embarazo, el parto o la lactancia puede producirse la transmisión del virus de la madre a su hijo.

### DETECCIÓN DEL VIH

La presencia, del VIH en el organismo desencadena una reacción: aparecen anticuerpos contra el VIH. La detección de VIH se realiza mediante un sencillo análisis de sangre que busca la presencia de estos anticuerpos. **Nuestro organismo tarda entre 4 y 12 semanas en generar estos anticuerpos** por lo que la prueba de detección de VIH deberá realizarse transcurrido este tiempo (a este periodo de tiempo se le llama periodo de ventana), si realizamos la prueba antes de que este tiempo transcurra el resultado no es definitivo ya que un resultado negativo, en este caso, no garantiza la inexistencia de anticuerpos VIH.

Igualmente, se puede solicitar la prueba a partir del mes del posible contacto de riesgo, en los servicios de salud que la realizan, si la misma es negativa repetir la prueba nuevamente cuando el médico se lo indique (a los 2, ó 3 meses)

### **Anonimato y gratuidad**

existen en muchas ciudades centros donde las pruebas de detección de VIH son confidenciales, anónimas y gratuitas. También podés acudir a tu médico de cabecera. La prueba

# V

---

del VIH no debe realizarse sin el consentimiento informado de la persona, es un derecho.

***Seroconversión: periodo correspondiente a la aparición de los anticuerpos VIH en la sangre, después de la infección. Una persona infectada por el VIH puede a su vez transmitir el virus, incluso antes de haber desarrollado anticuerpos.***

## ***Transmisión***

Una persona infectada por el VIH, enferma o no, permanece indefinidamente como portadora del virus, y en situación de poder transmitir el virus.

## ***Infección primaria***

Proceso de la infección durante las primeras semanas después del momento de la infección.

Cuando el VIH entra en el organismo por primera vez, el sistema inmunitario no está preparado para hacerle frente, por lo que el virus se replica en grandes cantidades. Es habitual que en esta primera etapa, si se hace un test de carga viral, los niveles de virus sean muy altos, a menudo más altos que en cualquier otra etapa de la infección.

A menudo durante esta fase se dan síntomas, similares a los de una gripe, y que pueden pasar desapercibidos.

### **PORTADOR ASINTOMÁTICO**

La persona no presenta síntomas, aunque pueden aparecer infecciones oportunistas de diferentes tipos y gravedad en función de los niveles de CD4. Este periodo puede durar años, 5-10 o más. La última fase de la infección por VIH es lo que llamamos Sida (ver Sida).





La organización SOMOSGAY es una asociación solidaria comprometida con la innovación de estrategias efectivas contra la homofobia; la mejora de la prevención del VIH y el sida; la defensa de los derechos de las personas afectadas por este virus y el avance de los derechos humanos en el Paraguay.

SOMOSGAY sueña con un país donde la homofobia, el sexismo, la desigualdad y la violencia, sean parte de la historia. Marca el inicio de una nueva etapa en el camino por andar hacia ese país.

**UNITE AL SUEÑO.  
¡CAMBIÁ LA  
REALIDAD!**

# MANUAL COMPLETO DE SEXO Y SALUD PARA VARONES GAYS

*Todo lo que siempre quisiste saber sobre el sexo entre nosotros...*

REALIZACIÓN:



CON EL APOYO DE:



© Este material es realizado por **SOMOSGAY**.

**Editorial Homonoi.**

Distribuido de manera gratuita.

Versión original en español de Stop Sida, Barcelona.

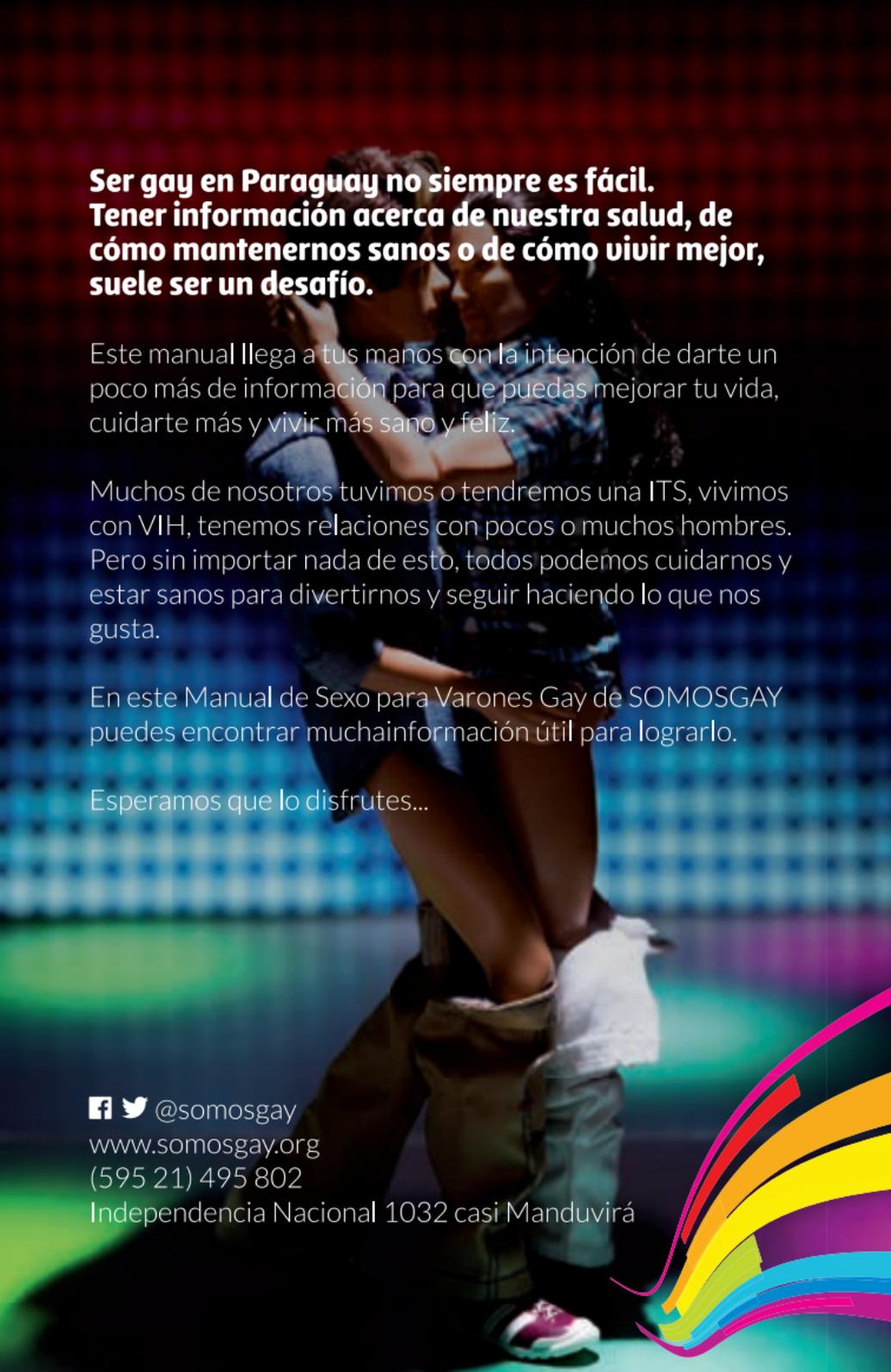


Impreso en Artes Gráficas Zamphirópolis

Mayo, 2014

Asunción, Paraguay



A photograph of a young man and woman embracing in a stadium. The man is wearing a blue shirt and dark shorts, and the woman is wearing a plaid shirt and dark shorts. They are standing on a green field with blue stadium seats in the background. The lighting is dramatic, with a strong blue and green glow.

**Ser gay en Paraguay no siempre es fácil.  
Tener información acerca de nuestra salud, de  
cómo mantenernos sanos o de cómo vivir mejor,  
suele ser un desafío.**

Este manual llega a tus manos con la intención de darte un poco más de información para que puedas mejorar tu vida, cuidarte más y vivir más sano y feliz.

Muchos de nosotros tuvimos o tendremos una ITS, vivimos con VIH, tenemos relaciones con pocos o muchos hombres. Pero sin importar nada de esto, todos podemos cuidarnos y estar sanos para divertirnos y seguir haciendo lo que nos gusta.

En este Manual de Sexo para Varones Gay de SOMOSGAY puedes encontrar mucha información útil para lograrlo.

Esperamos que lo disfrutes...

  @somosgay  
[www.somosgay.org](http://www.somosgay.org)  
(595 21) 495 802

Independencia Nacional 1032 casi Manduvirá

A decorative graphic in the bottom right corner consisting of several curved, overlapping bands of color in a rainbow spectrum: red, orange, yellow, green, cyan, blue, and purple.