

Guía de salud sexual para mujeres que tienen sexo con mujeres



Edita:

Fundación Triángulo Coslada y San Fernando de Henares.
Por la Igualdad Social de Lesbianas, Gais, Bisexuales y Trans.

Colabora:

Grupo de Mujeres y Equipo de Salud de Fundación Triángulo
Comunidad de Madrid.

Subvenciona:

Concejalía de Salud y Consumo Ayuntamiento de Coslada.

Ilustraciones:

Daniel Estandía <http://www.danielestandia.com/>

Diseño y maquetación:

Carmela García González

Contacto:

coslada@fundaciontriangulo.es
sanfernando.madrid@fundaciontriangulo.es
mujeres.madrid@fundaciontriangulo.es
salud.madrid@fundaciontriangulo.es

www.facebook.com/fundaciontriangulocosladaysanfer
www.fundaciontriangulo.org

Centro de Recursos Asociativos Jardines
Paseo Jardines esquina a Pío IX
28821 - Coslada.
Teléfono: 91 593 05 40

Agradecimiento a Stop Sida por permitirnos tomar su "Guía de salud sexual para mujeres lesbianas y bisexuales" como base para trabajar, cualquier error que exista es responsabilidad de Triángulo.

Depósito Legal: M-6252-2017



Esta es una guía informativa que pretende que las mujeres que tenemos sexo con mujeres (MSM) nos cuidemos, estemos mejor informadas y así tomemos decisiones sobre la protección de nuestra salud.

Esta guía puede ser útil para otras personas, con independencia de su género, como por ejemplo algunos hombres trans. Lo importante es vivir la propia sexualidad libremente y con información

No es nuestra intención decirte lo que tienes que hacer, pero sí darte información e incluso consejos para que seas tú la que decida. Esperamos que te guste y te sea útil.

Inmaculada Esteban.

Presidenta de Fundación Triángulo Madrid y miembro del Grupo Mujeres Diversas de Fundación Triángulo Madrid

En una segunda parte de la guía vamos a desarrollar la información sobre varias de las infecciones de transmisión sexual (ITS) más frecuentes, sin embargo queremos empezar por algunos consejos que nos parecen de los más importantes. Esto primero es sólo un resumen de lo más básico, no dejes de leer la totalidad de la información.

Lo llamaremos nuestros PUNTOS BÁSICOS:

PUNTOS BÁSICOS

1. El miedo a hablar de nuestra sexualidad con el personal sanitario o la vergüenza al no acudir al médico (si sospechamos que podemos tener una ITS) es algo muy negativo para nuestra salud. La mayoría de estas infecciones **tienen un tratamiento muy sencillo** pero si dejamos que evolucionen pueden ser mucho más perjudiciales. Acude a tu médica/o a la menor sospecha. No te quedes nunca con la duda y **considera al profesional sanitario como proveedor de salud.**

Si tienes una ITS es conveniente que se lo digas a las mujeres con las que hayas tenido contactos sexuales en los últimos meses, para que ellas también puedan hacerse las pruebas. Podemos cortar la cadena de transmisión si dejamos la vergüenza y la timidez de lado. **La salud de todas es importante.**

3. Comparte los juguetes sexuales cambiando cada vez el condón. Con cada una, **cada vez**, se debe usar un condón diferente.

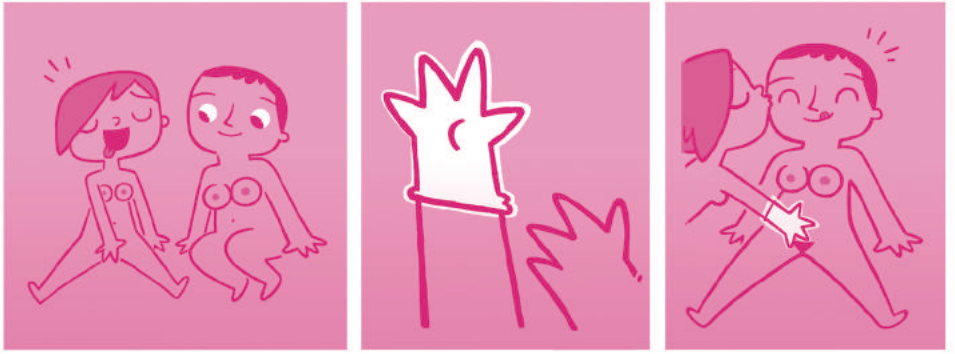


Vacúnate contra las hepatitis A y B, si aún no lo has hecho. Pídeselo a tu médica/o de cabecera o acude al **centro sanitario, gratuito y especializado**, en C/Sandoval 7, Madrid.

4.

5.

A pesar de que el riesgo de transmisión sexual del VIH entre nosotras es muy bajo, es posible porque el virus puede ser transmitido cuando ciertos fluidos corporales, como la sangre menstrual, entran en contacto con una membrana mucosa, o un corte, o abrasión de la otra. Hay que estar atenta en esos días.



La penetración con dedos no tiene prácticamente riesgo de transmisión del VIH pero sí puede tenerlo para algunas otras ITS, como la hepatitis C, etc. Si vas a penetrar con tus dedos puedes hacerlo con un guante de latex, muy especialmente si vas a introducir los mismos dedos en tu vagina y en la de tu compañera, entonces es mejor que sea como con los dildos: lo introducido en la vagina o el ano de una no debería entrar en los de otra sin cambiar la **barrera de protección**.

6.

7. Si has tenido una práctica con penetración con pene y ha habido rotura de condón o has sufrido una violación, por duro que sea, no lo dejes **pasar**, existen tratamientos para evitar la transmisión de el VIH, pero tienes que tomarlo antes de 72 horas. Ve a **urgencias de ginecología del hospital más cercano**.

(Introducción y puntos básicos elaborados íntegramente por Fundación Triángulo Comunidad de Madrid y Fundación Triángulo Coslada y San Fernando de Henares)

SALUD SEXUAL

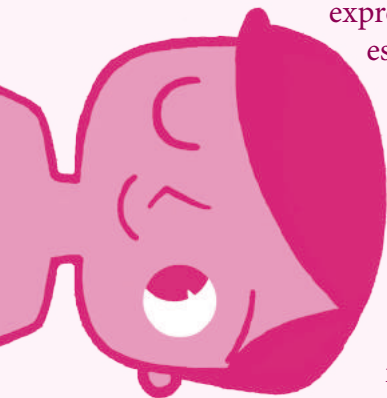
Según la Organización Mundial de la Salud, la definición de ésta es **“un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”**. Cuando hablamos de salud sexual nos referimos a sentirnos bien con nuestra sexualidad y gozar de ella, siguiendo unos principios de respeto hacia nosotras mismas y hacia las demás. También implica ser conscientes de la capacidad de disfrutar y darnos

el permiso a esta posibilidad, y poder identificar y manejar emociones que nos puedan afectar (vergüenza, miedos, culpas...), que puedan deteriorar el gozo y disfrute en nuestras relaciones sexuales.

Por último, la salud sexual es un derecho y ese derecho incluye tener información y recursos para decidir libre y responsablemente sobre nuestra sexualidad, sin vernos sometidas a ningún tipo de coerción, discriminación o violencia. Supone tener relaciones igualitarias asentadas en el respeto y reconocimiento mutuo en donde podamos expresar libremente nuestros deseos y límites, y que estos sean atendidos y respetados.

La vivencia de nuestra sexualidad está íntimamente relacionada con nuestro entorno. Cuanto mayor sea el rechazo que podamos sentir hacia nuestra orientación sexual, más difícil resulta el cuidado disfrute de nuestra salud sexual. Los mandatos de género, es decir, las expectativas que se tienen de nosotras por el hecho de ser mujeres nos colocan en situación de desigualdad.

Y es en este contexto donde aprendemos como la heteronormatividad predominante en nuestra sociedad excluye otras opciones diferentes o igual de válidas, como el ser lesbianas o bisexuales, y es también dónde construimos nuestra sexualidad y aprendemos lo que debemos sentir y cómo nos debemos relacionar. Estos mandatos son factores de vulnerabilidad que pueden afectar a nuestra salud.



IR AL GINECÓLOGO

Informar al personal sanitario sobre nuestra orientación sexual es una decisión que depende de cada una. Si tu médica/o conoce el tipo de prácticas sexuales que sueles tener, puede adaptar mejor las revisiones ginecológicas, pruebas y posibles tratamientos a tus necesidades.

Según algunos estudios, las mujeres lesbianas no nos hacemos revisiones ginecológicas con la frecuencia que se recomienda por factores tales como la desinformación, dificultades para encontrar profesionales de atención médica adecuadas/os, desinformación sobre nuestras prácticas, temor a reacciones lesbóforas, percepción de que no tenemos riesgo, experiencias negativas en el pasado, etc. Sin embargo, realizarnos revisiones ginecológicas regularmente nos ayuda a prevenir enfermedades.

Afortunadamente, en la Ley contra la Lgtbifobia de la Comunidad de Madrid, aprobada en julio de 2016, se recogen varios artículos relacionados con la salud sexual como la formación del personal sanitario y la creación de protocolos específicos que den respuesta a las necesidades propias de las mujeres lesbianas y bisexuales (Ley 3/2016, de 22 de julio, de Protección Integral contra la LGTBifobia y la Discriminación por Razón de Orientación e Identidad Sexual).

Las mujeres lesbianas y bisexuales tenemos el derecho a tener una asistencia sanitaria de calidad que satisfaga y reconozca nuestras necesidades en salud.



REPASO A ALGUNAS PRÁCTICAS SEXUALES

Culturalmente las prácticas sexuales han estado ligadas al coito (penetración), como si fuera la única práctica válida o la única finalidad en nuestras relaciones sexuales. Incluso se habla de “preliminares” (besos, caricias, masturbación mutua...). Sin embargo, cualquier práctica sexual puede ser gratificante y estimulante ya que son expresiones de nuestros propios deseos y afectos. No todas vivimos la sexualidad de la misma manera y no existe un sola forma de practicar el sexo. Podemos disfrutar y jugar según el momento: las ganas, deseos y preferencias de cada una puede variar en cada encuentro sexual. Hablamos de respetar nuestras necesidades y de poner límites a aquellas prácticas que no queramos tener.

En lo que respecta a nuestro cuerpo y a nuestro placer, sólo nosotras podemos decidir. Para poder disfrutar de nuestras relaciones sexuales es importante tener en cuenta que tenemos derecho a nuestras propias ideas respecto al sexo y a vivirlo como mejor nos convenga, de acuerdo a nuestras propias necesidades y deseos.

BESO FRANCÉS O CON LENGUA

Es una práctica habitual que se utiliza como muestra de afecto y deseo, en la que se introduce la lengua en la boca de la otra persona, se juega con las lenguas, labios, salivas...

CUNNILINGUS

Es la estimulación con la boca y lengua de la zona genital femenina.



MASTURBACIÓN

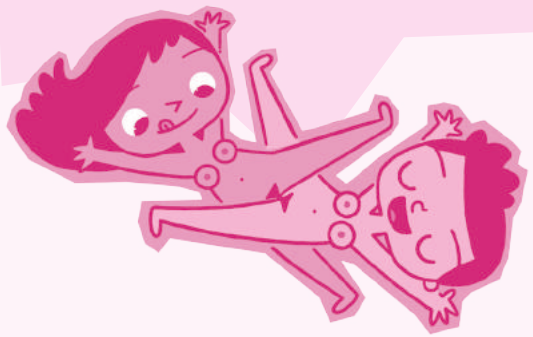
Se refiere a la estimulación manual con frotamientos, caricias a los genitales propios o de otra persona. La autoexploración permite conocer la propia anatomía, sensibilidad y capacidad de respuesta. Como no todas tenemos la misma sexualidad, mediante la masturbación se llega a saber qué tipo de estimulación nos provoca más placer y dónde. También se pueden utilizar juguetes sexuales (dildos, vibradores, bolas chinas ...) que se utilizan para dar y/o aumentar el placer en nuestras relaciones. Después del uso de juguetes es recomendable limpiarlos con agua caliente y jabón neutro o antibacterial.

ANNILINGUS

Conocido también como el beso negro, consiste en la estimulación del ano mediante la lengua y la boca.

TRIBADISMO

Consiste en el frotamiento del clítoris con alguna de las partes del cuerpo de tu pareja sexual. La postura más conocida es la de “las tijeras”.



PENETRACIÓN VAGINAL

Consiste en introducir dedos, mano, puño o juguetes sexuales en la vagina.

PENETRACIÓN ANAL

Consiste en introducir dedos, mano, puño o juguetes sexuales en el ano.

MASAJE ERÓTICO

Friccionar, rozar o presionar rítmicamente el cuerpo de la otra persona. El masaje erótico en la relaciones sexuales da protagonismo al resto del cuerpo, no sólo a los genitales. Se pueden utilizar las manos, otras partes del cuerpo u objetos.

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

A continuación vamos a hacer un repaso de algunas infecciones de transmisión sexual (ITS), y sobre todo, de cómo prevenirlas. Las ITS se transmiten de persona a persona, por contacto físico en las relaciones sexuales, ya sean vaginales, anales u orales.

En muchos casos las ITS son asintomáticas o solo van acompañadas de síntomas leves.

Las clasificaremos según los causantes: bacterias, virus, parásitos u hongos.

CLAMIDIASIS

La culpable es la bacteria *Chlamydia trachomatis*. Puede afectar al cuello uterino y uretra y propagarse por las trompas de Falopio y recto. También puede presentarse en la garganta. Es muy probable que no presente síntomas y si lo hacen aparecen entre los 7 y 21 días tras el contacto sexual como una secreción clara y transparente y molestias al orinar.

Se transmite en las relaciones sexuales con penetración y en el sexo oral.

Se previene usando preservativo femenino o masculino, si se comparten juguetes sexuales, y con cuadrantes de látex para el sexo oral. También se evita no introduciendo tus dedos en ti misma si los has introducido en tu compañera, o usando guantes de latex distintos para cada una.

Existen pruebas de laboratorio diagnósticas en orina o con muestras de las secreciones.

Se trata con antibióticos, y es fácil de curar.

Si ya has tenido esta infección y recibiste tratamiento en el pasado, recuerda que todavía puedes volver a infectarse si tienes relaciones sexuales sin protección con una mujer infectada.

GONORREA

Neisseria gonorrhoea se llama la causante de esta infección que puede afectar a la uretra, vagina, cuello del útero, recto, a la faringe o a los ojos.

Los síntomas no siempre aparecen y pueden manifestarse desde los 2 a los 7 días, incluso más, del contacto sexual. Si afecta a la uretra los síntomas más comunes son un aumento en la frecuencia de micción y sensación de malestar. La gonorrea rectal no presenta síntomas, generalmente. En algunos casos puede producir malestar anal y supuración rectal que a veces se detecta en las heces. En el caso de faringitis gonocócica, puede producir dolor de garganta y molestias al tragar.

Se transmite cuando tejidos infectados y sus secreciones entran en contacto con tejidos sanos, mediante la penetración o el sexo oral.

La mejor prevención es usar métodos barrera para evitar el contacto con los tejidos infectados y sus secreciones: preservativo femenino, masculino (si se comparten juguetes sexuales) y cuadrantes de látex para el sexo oral. También se evita no introduciendo tus dedos en ti misma si los has introducido en tu compañera, o usando guantes de latex distintos para cada una.

Para detectarse se utiliza una muestra de orina. Y si hubo relaciones orales o anales se usa un hisopo para obtener muestras de la garganta o del recto. En algunos casos muy puntuales se toma también del cuello uterino (la abertura de la matriz).

Se trata con antibióticos.

La mayoría de las mujeres con gonorrea no tienen síntomas.

Si ya has tenido esta infección y recibiste tratamiento en el pasado, recuerda que todavía puedes volver a infectarse si tienes relaciones sexuales sin protección con una mujer infectada.



SÍFILIS

Causada por la bacteria *Treponema pallidum*. Es una ITS en la que se alternan períodos de actividad interrumpidos por períodos de en los que no se manifiestan síntomas. Se desarrolla en tres fases:

Fase 1.- El primer síntoma puede aparecer entre el día 10 y el 90 de la infección, y será un chancro (lesión indolora en el sitio del contacto). Al cabo de 3 ó 6 semanas, el chancro desaparece sin dejar cicatriz.

Fase 2.- Si no se trata la infección se pasa a otra etapa en la que aparecen erupciones en la piel, ronchas rosáceas indoloras en las palmas de las manos y las plantas del pie, en el pecho, brazos, piernas. También puede aparecer fiebre, caída del cabello, cefaleas y sensación de malestar en general.

Fase 3.- Si no se trata, al cabo de 10 ó 20 años puede progresar afectando al cerebro, corazón y vasos sanguíneos.

Se transmite por contacto de la piel sana con el chancro sifilítico. Éste es más frecuente en la penetración y el sexo oral. También se puede transmitir a través de la sangre y fluidos vaginales.

Se previene utilizando preservativos femeninos o masculinos (si se comparten juguetes sexuales), cuadrantes de látex para el sexo oral, también no introduciendo tus dedos en ti misma si los has introducido en tu compañera, o usando guantes de latex distinto para cada una, y evitando el contacto directo con el chancro sifilítico.

La única forma de saber si se tiene es hacerse pruebas de detección en una analítica de sangre. También se puede diagnosticar analizando el líquido de las llagas (si se manifiestan).

Se trata con antibióticos, pero el tratamiento no revertirá ningún daño que la infección haya ya causado.

Existe la posibilidad de que sea asintomática.

Si ya has tenido esta infección y recibiste tratamiento en el pasado, recuerda que todavía puedes volver a infectarse si tienes relaciones sexuales sin protección con una mujer infectada.

CONDILOMAS

También conocidas como **verrugas genitales**. Suelen estar causados por dos tipos del Virus del Papiloma Humano (VPH-11 y VPH-16) que origina unas verrugas planas o elevadas, únicas o múltiples, pequeñas o grandes y en ciertos casos, de forma de coliflor que son de color rosa o del color de la piel. Estas verrugas aparecen entre 3 u 8 semanas después de la infección en los labios o el interior de la vagina, en el recto o en el cuello uterino.

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

Se transmite a partir del contacto con las verrugas, especialmente en las relaciones sexuales como la penetración vaginal y anal.

Se previene utilizando preservativos femeninos o masculinos (si se comparten juguetes sexuales), también no introduciendo tus dedos en ti misma si los has introducido en tu compañera, o usando guantes de latex distinto para cada una, y evitando el contacto directo con las verrugas.

Acudiendo a la médica/o se pueden eliminar estas verrugas mediante líquidos especiales con cirugía láser para cauterizarlas. Pero, una vez eliminadas las verrugas, el virus suele quedar alojado en el organismo, por lo que las verrugas pueden reaparecer.

Tener una infección por algunos subtipos del VPH aumenta el riesgo de cáncer cervical.

Desde 2008 todas las niñas españolas entre 11 y 14 años reciben la vacuna contra el VPH. El VPH no siempre provoca una enfermedad, aunque se sea portador del virus. Algunos estudios afirman que hasta un 80% de las personas sexualmente activas están infectadas por el VPH, y sin embargo la inmensa mayoría no desarrolla ningún tipo de verrugas. Si no fuiste vacunada antes de comenzar tus relaciones sexuales no se considera útil que te vacunes a posteriori. Sólo si aparecen verrugas debes evitar que tus compañeras entren en contacto con ellas y acudir a tu médica/o para que valore su eliminación.

VIRUS

HEPATITIS VIRAL

Es un proceso inflamatorio del hígado provocado por un virus (A, B, C,). El riesgo de la hepatitis depende de la respuesta del sistema inmunológico (sistema de defensas del organismo) de cada mujer, pudiendo tener una amplia gama de síntomas.

Hepatitis A: Causada por el virus tipo A (VHA). La mayoría de las personas no presenta síntomas y desaparece espontáneamente. Se transmite por vía oral-anal (beso negro), por el contacto directo con las heces.

Existe una vacuna eficaz para no infectarte del virus de la hepatitis A. Son dos o tres dosis y suele incluir también la vacuna de la hepatitis B. La primera vacuna da protección durante un año, la segunda, a los 6-12 meses, te protege durante 10 años, aunque no siempre es necesario el recordatorio. Si no te vacunas, puedes utilizar una barrera de látex. No existe tratamiento específico.

Hepatitis B: Causada por el virus tipo B (VHB). La mayoría de las personas no presenta síntomas y en el caso de presentarse pueden ser coloración amarilla de la piel o en el blanco de los ojos, cansancio, dolores, heces muy claras. Suele detectarse mediante un análisis de sangre y puede curarse espontáneamente.

Se puede transmitir por vía sexual (vaginal, anal y oral). El virus está presente en saliva (si ha estado en contacto con la sangre del portador, por ejemplo con sangrado al cepillarse los dientes), sangre y flujo vaginal, que pueden provocar la infección al entrar en contacto con heridas y mucosas.

Existe una vacuna eficaz para no infectarte del virus de la hepatitis B. Son dos o tres dosis y suelen incluir también la vacuna de la hepatitis A. La primera vacuna da protección durante un año, la segunda, a los 6-12 meses, te protege durante 10 años, aunque no siempre es necesario el recordatorio. Si no te vacunas, las medidas de prevención son las mismas que para el VIH: utilizando métodos barrera en tus relaciones sexuales (guantes de látex si se tienen pequeñas heridas, preservativo femenino o masculino y cuadrante de látex), así como no compartir objetos que puedan tener sangre como cepillos de dientes, maquinas de afeitar, etc.

Aunque en la mayoría de los casos se resuelve por sí solo, en el caso de que se cronifique existen varios tratamientos.

Hepatitis C: Lo causa el virus C (VHC). Un 20% de los casos de infección aguda se curan espontáneamente y en el resto, tiende a cronificarse.

Durante los primeros 6 meses, la fase aguda, pueden manifestarse síntomas que acostumbran a ser leves: fiebre, fatiga, pérdida de apetito, dolor abdominal, náuseas, vómitos y coloración amarilla de la piel o en el blanco de los ojos.

Se transmite por vía sanguínea, cuando la sangre de una persona infectada entra en el cuerpo de otra o por el uso compartido de objetos que puedan contener sangre (jeringuillas, cepillos de dientes, máquinas de afeitar, cortaúñas,...), El virus tipo C puede sobrevivir fuera del organismo, en restos de sangre seca, durante días e incluso semanas y conservar su capacidad infectiva. La infección por vía sexual está relacionada sobre todo con prácticas sexuales con mayor presencia de sangre, como el fist fucking (penetración anal con el puño).

Se previene utilizando preservativo femenino o masculino (si se comparten juguetes sexuales), cuadrantes de látex para el sexo oral, guantes de latex si se tienen pequeñas heridas o para el fist fucking y evitando compartir materiales que puedan contener restos de sangre.

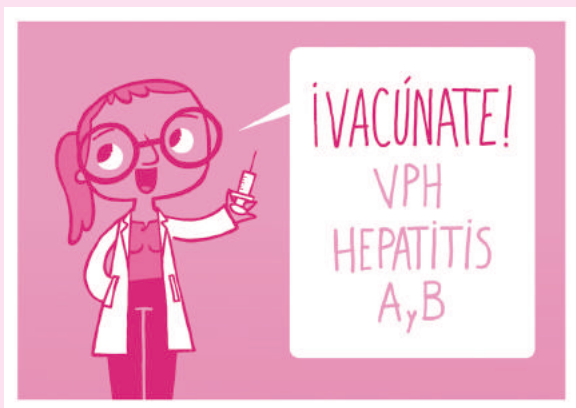
No existe una vacuna.

Se detecta por la búsqueda de los anticuerpos en una analítica de sangre.

Actualmente se dispone de un tratamiento efectivo para su cura.

Existe la posibilidad de la reinfección.

El tratamiento actual se hace con antivirales de acción directa, pero en muchos casos sigue siendo necesario el empleo del interferón pegilado y de ribavirina.



HERPES GENITAL

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

Se transmite en las relaciones sexuales con penetración, por rozamiento con la zona donde se tiene el herpes aunque no haya penetración. Si se tienen lesiones en los labios también se puede transmitir por sexo oral, aunque es menos probable.

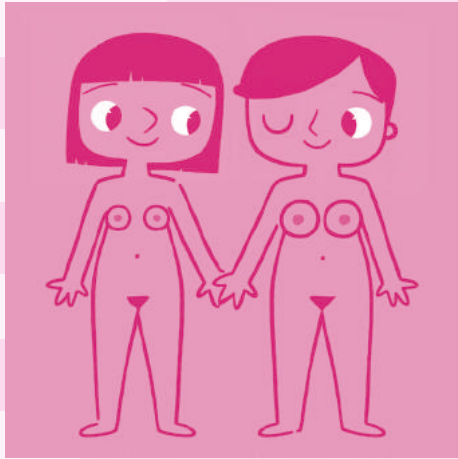
Se previene utilizando preservativo femenino o masculino (si se comparten juguetes sexuales) y cuadrante de látex para el sexo oral.

Se diagnostica por simple exploración visual.

VIRUS

El tratamiento habitual es mediante antivirales. El herpes tiende a aparecer, ya que no hay una cura para ello. Existen medicamentos que pueden prevenir o disminuir la duración de los brotes, o incluso de toma diaria para reducir la probabilidad de infectar a las parejas sexuales.





VIH

El Virus de la Inmunodeficiencia Humana es el virus que ataca al sistema inmunológico, destruyendo progresivamente algunas de las células que lo forman y que nos defienden de las enfermedades.

Una persona infectada por el VIH puede mantener la infección sin síntomas ni problemas graves de salud durante mucho tiempo. Dado que no hay sintomatología específica asociada a la infección, la única forma de saber si el VIH se encuentra en el organismo es haciéndose la prueba de detección.

Aunque el virus del VIH está presente en todos los fluidos de las mujeres infectadas, solo algunos de ellos son capaces de transmitir la infección: sangre, fluidos vaginales y leche materna. La transmisión se produce cuando un fluido infectado entra en contacto con mucosas (vaginal, anal y/o bucal) o heridas.

Se previene utilizando métodos barrera en tus relaciones sexuales: guantes, preservativo femenino, masculino, cuadrantes de látex y evitando compartir objetos que puedan tener restos de sangre de una persona afectada.

La única forma de saber si se vive con el virus es hacerse pruebas de detección en una analítica de sangre.

Se trata con antiretrovirales específicos que frenan la replicación del virus pero no lo elimina. La infección por VIH es una enfermedad crónica.

¡ITS!



¡GRACIAS!
ME HARÉ LAS
PRUEBAS

LADILLA

El insecto *Pthirus pubis* se sitúa principalmente en la raíz del vello púbico, alimentándose de la sangre del huésped y puede vivir hasta 24 horas fuera del mismo. Los síntomas son picor, escozor, irritación o inflamación de la zona donde se alojan, principalmente en la zona genital.

Se transmite por contacto sexual directo (pasa de una persona a otra enganchándose en el vello púbico) y rara vez por compartir sábanas, toallas o ropa no lavadas de una persona infectada, pues el parásito no es capaz de vivir mucho tiempo sin contacto con el cuerpo humano.

Se previene evitando las relaciones sexuales y el contacto directo con ropas usadas de personas afectadas y se trata con lociones o champús específicos.

La única prevención es asegurarse de que la pareja sexual no las tenga.

CANDIDIASIS

Causada por el hongo *Cándida albicans* que se encuentra en el interior de la vagina. Se presenta con malestar y picor en la vagina, y en algunos casos con un flujo blanquecino y cremoso o acuoso.

Se puede transmitir en las relaciones sexuales con penetración y sexo oral. Pueden aparecer por un desequilibrio en nuestra flora vaginal, ya que son organismos que siempre están en nuestra vagina y solo dan lugar a molestias cuando la cantidad de hongos es excesiva.

Puede prevenirse utilizando preservativo femenino o masculino (si se comparten juguetes sexuales), cuadrantes de látex para el sexo oral, también no introduciendo tus dedos en ti misma si los has introducido en tu compañera, o usando guantes de latex distinto para cada una y evitando humedad en la vagina, se recomienda secar bien la zona genital después de la micción, evitar prendas ajustadas y usar ropa de algodón.

Se trata mediante fármacos antihongos (antifúngicos) que ese presentan en forma de cremas y/u óvulos que han de aplicarse de 1 a 5 días. Las reapariciones son frecuentes.

El texto del apartado Salud Sexual ha tomado como base la publicación "Guía de salud sexual para mujeres lesbianas y bisexuales" (www.stopsida.org/guias-y-folletos/) editada por Stop Sida, pero ha sido modificado con aportaciones de Fundación Triángulo Madrid y Fundación Triángulo Coslada, no siendo responsabilidad de STOP SIDA ninguna de las modificaciones. Agradecemos a STOP SIDA, que nos haya permitido usar su magnífico trabajo como base.





Edita:



fundación **triángulo**
Coslada y
San Fernando de Henares

Subvenciona:



Concejalía de Salud y Consumo
del Ayuntamiento de Coslada