

"Paseando la proyección"

Actualmente, la batalla contra el Sida
requiere la convergencia de
prevención y tratamientos.

Hay que tener en cuenta que el tratamiento tiene un efecto preventivo, ya que saberse portador y aceptar consejo es básico para tomar las precauciones, para no transmitir la enfermedad.

En los países industrializados, aunque se ha logrado mejorar mucho la calidad de vida de los enfermos de Sida y se había logrado bajar las tasas de nuevas infecciones, parece que se está dando una relajación en el comportamiento sexual seguro.

Cuando hablamos de sexo seguro, es importante tener en cuenta el diferente grado de riesgo que implican las distintas prácticas sexuales. Además, la seguridad de una práctica concreta depende del modo en que se haga.

Mucha gente tiende a pensar que el sexo seguro solamente tiene sentido cuando no se conoce el estado VIH de la pareja o cuando la pareja es VIH positiva.

Sexo seguro es cualquier práctica sexual donde no se permita que el semen, la sangre o los fluidos vaginales de una persona entren en el cuerpo de otra.

Razones por las que se puede decidir
practicar
sexo seguro:

Dos personas que, siendo VIH negativas
y habiendo practicado siempre sexo
seguro, no quieren perder el hábito
de protegerse.

Razones por las que se puede
decidir practicar
sexo seguro:

Dos personas que, siendo VIH
negativas, quieren evitar tratar
el tema de la fidelidad.
Practicando sexo seguro no hay
necesidad de discutir si están
siendo monógamos.

Razones por las que se puede decidir
practicar
sexo seguro:

Dos personas que, siendo VIH
negativas, acuerdan practicar el
sexo con protección durante seis
meses antes de volver a hacerse la
prueba de anticuerpos, como
preparación para concebir un hijo o
una hija.

Razones por las que puede decidirse
practicar
sexo seguro:

Dos personas que, siendo VIH
positivas, quieren evitar la
reinfección con el virus o
transmitir una cepa de VIH
resistente a los fármacos.

La reinfección puede acelerar la
progresión de la enfermedad.

Razones por las que puede
decidirse practicar
sexo seguro:

Dos personas que, siendo una
VIH positiva y la otra VIH
negativa, quieren evitar la
transmisión
del VIH de una a otra.

Las partes del cuerpo por donde el VIH puede entrar a la corriente sanguínea son el ano, el recto, la vagina, el pene y la boca.

Estas partes deben ser protegidas del contacto con los fluidos que pueden transmitir el VIH.

El semen, la sangre, o los fluidos vaginales infectados implican un riesgo de transmisión.

La sangre tiene la concentración más elevada de VIH, seguida del semen, los fluidos vaginales y, por último, el líquido preseminal.

La protección se consigue mediante el uso de condones de látex, barreras bucales, guantes de látex, y condones de dedo, que actúan como barreras entre los fluidos infectados y las membranas mucosas o heridas abiertas.

Está demostrado que el látex es efectivo para prevenir la transmisión del VIH. El látex es un material muy fuerte y resistente que no permite que el VIH lo atraviese.

Los guantes de látex se pueden usar para insertar los dedos o puño en la vagina o el recto cuando se tienen heridas abiertas en las manos, o problemas crónicos en la piel, tales como eccemas.

La principal razón por la que se rompe un preservativo es que la persona que lo usa lo hace inadecuadamente.

Si bien los condones son muy resistentes, también pueden deteriorarse por algunos factores.

Los condones nunca deben dejarse
en lugares donde estén
expuestos al calor, tales como
las guanteras de los coches, o
bajo la acción directa del sol.

Los condones deben estar en buen estado cuando se usan. Si existe alguna duda sobre la calidad de un condón, debería tirarse a la basura. Mira siempre la fecha de caducidad en la envoltura.

Es importante el uso de un lubricante,
con base de agua, para reducir la
fricción sobre el condón
durante el acto sexual;

La saliva no es lo mejor porque se
seca antes y, la falta de lubricante,
puede hacer que se rompa el condón.

Los lubricantes a base de aceite
afectan al látex,
haciendo que se rompa.
Los lubricantes que nunca deben
usarse son: vaselina, aceite de
bebés, lociones de manos,
aceite para masajes o
mantequilla.

La principal razón por la que los condones se rompen es porque se dejan burbujas de aire dentro de ellos. El aire debe desalojarse del receptáculo de la punta antes de colocar el condón en el pene.

Es recomendable el uso de condones y
barreras de látex
para realizar sexo oral.

Si utilizas juguetes sexuales, lo mejor es no compartirlos. Es importante cambiar el condón cada vez que el juguete pase de una persona a otra.

La penetración anal sin condón es la actividad sexual con más riesgo para la transmisión del VIH.

La persona que está siendo penetrada está en riesgo, porque el área anal provee un fácil acceso a la corriente sanguínea para el VIH que se encuentra en el semen.

La persona que está penetrando también está en riesgo porque, si hay sangre dentro del ano o el recto las membranas internas de la uretra, pueden proveer una entrada del VIH a la corriente sanguínea.

Usar un condón, desde el principio hasta el final, es la mejor forma de realizar el acto sexual. Pero es importante que entendamos que los condones son efectivos contra el VIH, sólo si se usan apropiadamente y no se rompen.

La penetración vaginal es un riesgo para ambas personas, si bien el VIH pasa más fácilmente del hombre a la mujer que viceversa. Al igual que en la penetración anal, el riesgo es inexistente con el uso correcto de condones.

El riesgo del sexo oral es mucho más bajo que el de la penetración anal o vaginal. El sexo oral sin protección, cuando no hay eyaculación, es una actividad de muy bajo riesgo.

En el caso del sexo oral, el fluido va a la boca. La boca no es una buena vía de transmisión porque dentro hay aire, ácidos y enzimas que destruyen el virus.

Para hacer una evaluación completa de riesgos, es necesario saber si hubo eyaculación en la boca. Si la hubo y procedía de un hombre VIH positivo, hay un cierto riesgo de transmisión, pero no podemos saber con certeza cuánto riesgo. Pero, aunque el riesgo sea bajo, lo cierto es que si hay eyaculación el riesgo es mayor.

Algunas personas encuentran inaceptable el uso del condón, y practican el sexo oral con hombres sin eyaculación. De este modo entran en contacto con el líquido preseminal, lo que supone un riesgo mínimo. No existe evidencia concluyente de que este fluido transmita el VIH. En el líquido preseminal esta cantidad es mínima y, además, se deposita en la boca.

La persona que recibe el sexo oral generalmente no corre riesgo, porque su pene sólo entra en contacto con la saliva.

Si se practica el sexo oral a una mujer que está menstruando el riesgo aumenta, porque la sangre contiene más VIH que los fluidos vaginales.

La orina no transmite el VIH,
a no ser que haya mucha
sangre visible.

Las heces pueden contener un poco de sangre pero, por sí solas, no implican ningún riesgo de transmisión del VIH.

Meter el puño en el recto o en la vagina puede tener cierto riesgo para la persona que lo hace si hay heridas abiertas, porque eso permitiría que la sangre del recto o la vagina entrase en la corriente sanguínea.

El riesgo se reduce utilizando un guante de látex.

Besar no supone ningún riesgo de transmisión del VIH porque la saliva no transmite el virus. Si hay cortes o úlceras en la boca, es conveniente no lavarse los dientes ni usar hilo dental antes de besar profundamente.

La piel es una barrera eficaz contra el VIH. Si hay fluido posiblemente infectado sobre la piel, puede lavarse; pero incluso cuando hay una costra seca, no hay peligro. Si hay cortes abiertos en la piel, es posible que el virus se transmita, pero los cortes tendrían que estar bien abiertos o sangrando para que se transmitiera el VIH.

Para mayor seguridad, no es aconsejable eyacular en el pene o la vulva de otra persona, ni tocarse los genitales con el semen o las secreciones vaginales de otra persona.

Las actividades sado-masoquistas,
como azotes en las nalgas, juegos
con los pezones, escenarios de
sumisión, disciplinas y otras muchas
actividades, son seguras a no ser
que la sangre, el semen o los
fluidos vaginales de una persona
entren en la corriente sanguínea de
otra.

La negociación del sexo seguro consiste en llegar a un acuerdo con la pareja sexual, en cuanto al tipo de actividades con las que los dos miembros de la pareja disfruten y se sientan cómodos.

Para poder negociar hacer sexo seguro es necesario tener autoestima, una relación de igualdad con la pareja, poder tomar decisiones personales y habilidad para comunicarse con eficacia.

Para algunas personas, negociar el sexo seguro es algo imposible. Puede ser especialmente difícil cuando se tiene una pareja dominante que no quiere practicar el sexo con protección. En algunos casos, se ve claramente que el problema no es comprender la base del sexo seguro, sino la propia relación de pareja.

Habla abiertamente con tu pareja
antes de tener relaciones sexuales.

Una persona puede preguntar a su
pareja qué opina del sexo seguro y
hablar juntos de la importancia de
esta práctica.

Se pueden establecer límites
antes de empezar una relación
sexual. Es importante determinar
qué actividades se desea
practicar y cuáles no.

Si se establecen límites antes de
empezar a tener relaciones
sexuales será mucho más fácil
cumplirlos, porque la pasión del
momento no es la mejor
circunstancia para negociar la
reducción de riesgos.

A falta de una vacuna, la lucha más eficaz contra la propagación del Sida sigue siendo la prevención.

La prevención no consiste en recomendar la pareja estable o la abstinencia sexual, sino en saber cuáles son las prácticas de riesgo y cuáles no y practicar siempre sexo seguro.

La prevención no puede verse afectada por juicios morales que obstaculizan la difusión de una información clara y real.

El miedo a la propagación del VIH genera
una epidemia de prejuicios que
generaliza actitudes discriminatorias.

El Sida es una enfermedad compleja:
no sólo influye en nuestras relaciones
sexuales, sino que ha sido utilizada
para prejuzgar, discriminar y
estigmatizar a los portadores del VIH y
a los que se les consideraba posibles
portadores.

La aparición del Sida ha tenido un
impacto social y cultural
importante, no sólo por la gravedad
de la enfermedad, sino por el peso
de los significados simbólicos que
comporta.

El Sida es una enfermedad producida por un virus pero, además, ha sido construida ideológicamente mediante discursos homófobos y sexistas.

La moralización del Sida promueve la no tolerancia de la diferencia. Además, esta enfermedad, se ha utilizado para segregar a los que se apartan de los valores predominantes, justificando así una lógica de exclusión que estigmatiza y margina.

La construcción moral del Sida ha
dejado de lado que esta enfermedad
no es un problema de identidades: no
depende de lo que alguien pueda ser,
sino de su comportamiento.

La cuestión terminológica no es gratuita: "grupos de riesgo", "plaga", "peste", "sidoso". El empleo de palabras adecuadas evita falsas convicciones y encasillamientos discriminatorios.

El Sida no es una enfermedad que afecte a grupos de personas que tengan prácticas o hábitos concretos.

El Sida no es una enfermedad
específica de personas
drogodependientes, homosexuales o
trabajadoras-es sexuales.

El VIH no tiene moral, sólo hay
algunas prácticas de riesgo y
formas de transmisión.

El Sida no tiene nada que ver con el sexo en sí mismo o con la droga, ni por supuesto con la opción sexual, sino con la naturaleza del VIH, que utiliza unos determinados vehículos de entrada en el organismo humano.

Negar la condición sexual libre e inherente en el hombre y la mujer, a la vez que transmitir informaciones falsas y distorsionadas, crea confusiones que impiden la prevención del Sida.

La relación inicial del Sida con grupos como los toxicómanos y los homosexuales permite a determinados sectores, seguir fomentando la segregación social.

Tenemos que seguir realizando una labor ideológica y pedagógica para mostrar que el Sida no es estigma, ni motivo de vergüenza, ni síntoma morboso de conducta desordenada, sino que es sólo una enfermedad más.

Existe un mecanismo social que tiende a convertir en infeccioso lo que considera vicioso: se ha identificado, demagógicamente, vicio y enfermedad.

La identificación entre enfermo y culpable es fruto de la ignorancia y del pánico.

Se ha aprovechado la crisis del Sida
para reforzar un determinado concepto
de moral.

Es necesario romper los tabúes que protegen falsamente a ciertas personas, haciéndolas creer que están al margen del problema y libres de verse afectadas por este virus.

El virus, al contrario que algunas
personas, no discrimina.

La solución a los problemas relacionados con el VIH/Sida no sólo está en manos de la ciencia, sino de todos y todas, modificando actitudes absurdas y desterrando tabúes y prejuicios.

El Sida es una enfermedad más ante
la cual hay que tener una actitud
solidaria y responsable.

Cualquier persona puede ser
portadora del VIH.

Cada persona debe estar a la
cabecera simbólica de quienes ya
sufren la enfermedad.

La solidaridad es una de las mejores
formas de combatir la enfermedad.

Toda la colectividad representa una
fuerza excepcional que es necesario
movilizar para controlar
el VIH/Sida.

Las Administraciones Públicas siguen
haciendo poco para solucionar los
problemas relacionados con el VIH/Sida.
Es responsabilidad de nuestros gobiernos
difundir las medidas de prevención
de la enfermedad.

La intolerancia de la jerarquía católica ante el uso del condón y ante una educación sexual científica y real, el desprecio hacia las diferentes opciones sexuales y la proclamación de la abstinencia como único recurso para evitar la transmisión del VIH, les convierte en cómplices de muchas muertes y demasiado sufrimiento.

Erradica el miedo infundado en tu vida y en la de tu contexto. La información clara y veraz sigue siendo la mejor solución a los problemas del VIH/Sida.

Si has tenido alguna práctica de riesgo, lo mejor es que te hagas la prueba de anticuerpos.

La prueba es gratuita, anónima y confidencial.