

# Guía de Salud Sexual

para hombres gays

## Sexo Oral y Salud Sexual

Los hombres gays suelen verse preocupados por dudas acerca de las prácticas de sexo oral y las enfermedades de transmisión sexual (ETS)...

- particularmente sobre el VIH/SIDA. Estas líneas buscan proporcionar información que te ayude a tomar decisiones a la hora de decidir tu comportamiento sexual, decisiones con las que te sientas cómodo y seguro.

Antes de empezar definiremos a que llamamos sexo oral, nos referiremos al sexo oral genital (felatio, chupar la polla, mamarla) y al oral anal (beso negro, chupar, mamar o lamer el culo).

Evaluando el riesgo:

Toma tus propias decisiones.

A pesar de ser una de las prácticas sexuales más comunes entre los jóvenes y hombres gays, muchos se sienten confundidos y preocupados respecto a la seguridad que implica mantener este tipo de relaciones sin protección.

Decidir que forma de práctica de sexo oral harás servir, cómo, con qué frecuencia, y con quién, requiere que consideres el valor y el placer que cada una de estas prácticas sexuales, representa para ti.

¿Que lugar ocupa el sexo oral en tus prácticas sexuales? ¿Es importante para ti este tipo de prácticas? ¿Con cuantos compañeros sexuales estás dispuesto a practicarlo? ¿En que circunstancias lo harías y en cuales no?

**Por otra parte piensa en el riesgo;** cada día nos vemos obligados a tomar decisiones acerca de los riesgos que queremos correr y con frecuencia tendemos a menospreciar los riesgos para obtener las cosas que valoramos más.

**Cuando aplicamos estos referentes al sexo, la cosa se complica, dado que sólo tú puedes saber cuanto es el placer que obtienes y por tanto decidir que riesgos estas dispuesto a asumir para alcanzarlo y cuales no.**

Una vez que has reflexionado respecto al placer y el riesgo, estarás en condiciones de preguntarte: **¿qué clase de decisiones referentes a las relaciones sexuales quiero tomar?**

Si respondes a estas preguntas, la toma de decisiones será más fácil y te sentirás más tranquilo respecto al tipo de sexo que practicas.

¡Por Delante!

¿Puedo mamar una **polla, cipote, pija, poronga, pico, corneta, pito, berga, pinga, mango, etc.** sin condón?

Mantener relaciones de sexo oral es una de las prácticas más frecuentes entre hombres gays. Por esto mucha gente se pregunta que tipo de **Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS)**, pueden derivarse de efectuarlas sin condón.

A continuación te ofrecemos información sobre posibles infecciones, su forma de transmisión, sus consecuencias y algunas recomendaciones para disminuir el riesgo de contagio.

- **VIH** El Virus de Inmunodeficiencia Humana, se puede transmitir cuando alguno de los fluidos corporales (semen, sangre, fluidos vaginales, leche materna) de una persona infectada entran en el cuerpo de otra persona.

Existen tres formas principales de contagio: sexo sin condón con alguien que es seropositivo, compartiendo jeringas por drogas, y de madre a hijo. Entre los hombres gays el sexo anal sin condón es la principal forma de transmisión.

Durante el sexo anal el virus se transmite a través de lesiones, grandes o pequeñas, que pueden producirse en el esfínter, el recto o el glande.

El proceso que se origina tras la infección puede desarrollarse durante varios años sin mostrar una sintomatología concreta, hasta que logra quebrar las resistencias que le opone el sistema inmunológico y causar finalmente el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (**SIDA**).

Hasta el momento no se ha encontrado una cura efectiva para erradicar el VIH; aunque sí hay medicamentos, con importantes efectos secundarios, que permiten, en parte, controlar el avance de la enfermedad.

Aunque no tenemos una certeza absoluta sobre la transmisión del VIH, mediante las prácticas de sexo oral, sí que podemos afirmar que en comparación con el sexo anal sin protección, el riesgo es mucho menor.

El sexo oral no puede considerarse 100% seguro, por ejemplo, en algunas prestigiosas revistas médicas se ha reportado un pequeño número de casos de infección a través de este tipo de prácticas. También se ha detectado presencia de VIH en el líquido preseminal, aunque no puede asegurarse que lo sea en cantidad suficiente como para poder transmitir la infección.

Convendría no olvidar que todos los fluidos segregados por el cuerpo de un seropositivo (lágrimas, sudor, saliva, orina, etc.) contienen el VIH, aunque no en proporción suficiente como para transmitirlo. Tu riesgo de contraer el VIH de esta forma se ve facilitado si recibes el semen en tu boca y tienes heridas, cortes, ampollas o quemaduras en las encías, la boca o la garganta. Si el sexo oral es muy fuerte, prolongado o repetido, puede herir tu boca o garganta, incrementando el riesgo.

**Por lo que para evitar riesgos te sugerimos que no se corran en tu boca y que tú no te corras en la boca de nadie.**

Debido a todas las variables involucradas en la práctica del sexo oral, desde un punto de vista científico, no se puede determinar un grado exacto para el riesgo de transmisión del VIH a través de esta práctica.

Sí podemos indicar que la mayoría de estudios consultados, denominan el riesgo de mamarla sin condón como "bastante bajo" y "bajo", así como que en comparación con el sexo anal sin protección, el riesgo de transmisión del VIH en el sexo oral es mucho menor.

## **- Hepatitis B y C**

**Todos los hombres gays deberían vacunarse contra las hepatitis.**

La forma de transmisión de estas hepatitis es cuando entra en tu torrente sanguíneo el semen y/o la sangre de la persona infectada. Esto puede ocurrir a través del sexo anal u oral sin protección o por compartir jeringuillas en la administración de drogas.

En la mayoría de los casos esta enfermedad no presenta síntomas. Si los hubiere pueden tardar hasta 6 meses en aparecer: Se trata de cansancio exagerado, fiebre, diarreas, vómitos, orina y excrementos oscuros. Una gran parte de los afectados la superan y quedan inmunizados aunque casi un 10 % de las personas que se infectan, se convierten en portadores

crónicos y aunque no muestren síntomas, tienen riesgo de contraer cirrosis o cáncer de hígado.

Se diagnostica mediante un análisis de sangre y por norma general no se aplica ningún tratamiento. Los síntomas suelen durar unos meses y lo adecuado desde un punto de vista médico, es hacer reposo absoluto y mantener una dieta balanceada.

El riesgo para adquirir esta enfermedad mediante el sexo oral es bajo. Para reducirlo aún más asegúrate de que tu boca está en perfecto estado de salud y evita recibir el semen en ella.

**Vacúnate y asegúrate de recibir todas las dosis de la vacuna, para quedar inmune.**

#### - **Gonorrea**

Es causada por una bacteria que puede afectar tu uretra (el canal interior del pene), garganta o ano. Se transmite a través del semen y otras secreciones. Por ejemplo, si alguien tiene gonorrea en la garganta y te mama la ***polla, pija, verga, etc.***, puede fácilmente infectar tu uretra. Si eres tú el que está mamando, tu garganta puede infectarse también aún con líquido preseminal. Por tanto no es necesario que eyaculen en tu boca o culo para infectarte.

Pueden no aparecer síntomas claros, pero si surgen, aparecen entre 2 y 10 días después de la exposición a la bacteria.

En la infección de la uretra puede llegar a verse un flujo amarillento y oloroso que sale del pene, así como picores, ardor o quemazón en el momento de orinar o de eyacular. Si es la garganta la afectada, se puede experimentar dolor pero en general no se apreciarán otros síntomas. Si la infección está localizada en el ano, puede aparecer flujo y picores al defecar (cagar), hilillos de sangre y mucosidad en la materia fecal, dolor y sensación de quemazón en el recto y falsa urgencia de evacuar.

Las personas que no presentan síntomas pueden transmitir la enfermedad muy fácilmente si se practica sexo oral o anal, sin condones.

La gonorrea no tratada en tu garganta o culo puede llegar a producir úlceras, aumentando el riesgo de transmisión del VIH. Si no es tratada a tiempo puede acarrear mayores problemas futuros, dado que los síntomas pueden desaparecer en algunas semanas, pero la infección seguirá

presente. Tus compañeros sexuales también deben recibir tratamiento para evitarte un nuevo contagio.

**Recuerda en caso de duda usa siempre un condón.**

#### - **Clamidia y Uretritis no Gonococcica (UNG)**

Es también una infección de la uretra causada por bacterias. Se adquiere al mantener sexo oral o anal sin protección con una persona infectada. Generalmente, la clamidia está presente en casos de infección con gonorrea. Más de un 40 % de estas infecciones ocurren sin presentar síntomas, por lo que se dificulta el diagnóstico. Los síntomas son similares a los de la gonorrea y suelen presentarse entre 7 y 21 días después del contacto. Estos síntomas incluyen: flujo blanco y acuoso que sale del pene y que es notorio en las mañanas, picores o dolor en la abertura del glande que por norma general desaparece después de orinar.

Estas infecciones son diagnosticadas sobre la base de una muestra de orina y se tratan con antibióticos.

**Recuerda en caso de duda usa siempre un condón.**

#### - **Sífilis**

Aunque resulte simple de tratar, la sífilis es una enfermedad seria y de muy fácil contagio. Se transmite por un germen que se encuentra en llagas (úlceras) tan pequeñas que pueden llegar a pasar desapercibidas. El contacto con el germen puede producirse tanto por prácticas de sexo oral como anal, sin protección y se caracteriza por desarrollarse en tres etapas diferentes.

La primera consiste en la aparición de una pequeña llaga indolora en el sitio de la infección (pene, recto o garganta) que aparece entre 10 días y 3 meses después de la exposición; si es en el recto, la llaga pasa desapercibida.

Aproximadamente en la mitad de los casos no se desarrollan llagas. Si las llagas desaparecen sin haber sido tratadas, se pasa a una segunda etapa, cuyos síntomas surgen entre la sexta y la octava semana, presentándose de forma similar a un resfriado común (gripe), pudiendo aparecer una

erupción cutánea (sarpullido) en todo el cuerpo incluyendo la palma de las manos y la planta de los pies.

Aún sin tratamiento médico estos síntomas desaparecen en unos 6 meses, sin embargo el germen permanece inactivo por un período que va de 5 a 35 años. Un tercio de las personas no tratadas, desarrolla una etapa terciaria. En esta fase la sífilis puede atacar el cerebro, la médula espinal, el corazón o el sistema nervioso. El ignorar la sífilis en esta etapa puede resultar fatal.

Para su diagnóstico se toma una muestra de sangre. El tratamiento adecuado depende de la fase en que se encuentra la enfermedad e incluye penicilina, tetraciclina o eritromicina.

**El uso de condones para el sexo oral o anal disminuye el riesgo de contraer este germen. Presta atención a cualquier llaga en tu cuerpo o en el de tus compañeros sexuales. En caso de dudas hazte un análisis de sangre.**

## **RESUMEN Y ALGUNAS RECOMENDACIONES SI HAS DECIDIDO NO USAR CONDONES PARA PRACTICAR EL SEXO ORAL.**

### **Riesgo de adquirir el VIH.**

Mamar la polla o besar el culo son prácticas que implican un nivel de riesgo bastante bajo para contraer el VIH, en comparación con las de sexo anal sin condón, con un compañero del que desconoces su estado serológico. Sin embargo esto mismo no sucede con otras enfermedades de transmisión sexual.

### **Un compañero sexual seropositivo.**

Algunas personas, al margen de las precauciones que pudiesen tomar, deciden no mantener prácticas de sexo oral con los que saben que son seropositivos.

### **Semen en la boca.**

Es preferible que evites que eyaculen en tu boca, cuando la estás mamando. Tampoco te corras en la boca de tu compañero sexual.

### **Niveles de VIH.**

Informes médicos indican que las personas infectadas en fecha reciente y los que ya están en fase de contraer enfermedades oportunistas, presentan una mayor cantidad de replicas de virus en su organismo. Un seropositivo al VIH afectado por alguna ETS, muestra mayores niveles de VIH en el semen.

### **Llagas, cortaduras o inflamaciones en el pene o en la boca.**

Todo tipo de heridas en estas zonas facilita la transmisión de ETS. Presta atención a tus encías, a las extracciones dentales, lesiones con el hilo dental o con el cepillo de dientes. Si tienes previsto salir de marcha es preferible un enérgico enjuague bucal.

### **Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS).**

La presencia de enfermedades tales como la sífilis, gonorrea o el herpes, incrementan el riesgo de transmitir el VIH debido a la presencia de llagas o lesiones.

### **Sexo, drogas y alcohol, una mala combinación.**

Poppers, Marihuana, Cocaína, drogas de diseño o el alcohol, pueden llevarte a perder la noción del riesgo y por tanto a mantener practicas poco seguras, aumentando la posibilidades de contagio.

### **Cantidad de compañeros sexuales.**

El número de compañeros sexuales, no es por si mismo un motivo para contraer ETS. Sin embargo, practicar el sexo con muchas personas en un período corto de tiempo, sí que puede incrementar el riesgo.

### **Revisa tu cuerpo.**

Aprovecha cuando estás duchándote para hacer una amplia y minuciosa revisión de todo tu cuerpo, especialmente de las zonas erógenas.

## **¡Por Detrás!**

¿Tiene riesgo el beso negro?

A muchos hombres gays les fascina mantener relaciones de sexo oral anal (chupar o lamer el culo, beso negro), aunque se sienten inquietos respecto a los niveles de seguridad de este tipo de prácticas.

### **- Hepatitis A**

A veces las apariencias engañan. Sin importar la belleza de un culo o su extremada higiene, el sexo oral anal puede ponerte en riesgo de contraer una hepatitis A. Ocurre cuando pequeñas partículas de materia fecal de una persona infectada llegan a tu boca ya sea a través del beso negro de tu pene o de tus dedos. También puede transmitirse por medio de la comida (utensilios de mesa) y/o elementos de higiene corporal previamente utilizados por la persona que es fuente de contagio.

Se trata de una enfermedad seria, ya que puede mantenerte de baja por un período de tiempo prolongado (1 a 2 meses) y ocasionar daños permanentes en tu hígado. En algunos casos no se detectan síntomas, pero si aparecen suelen mantenerse entre 3 y 4 semanas. Incluyen diarrea, náuseas, vómitos, fiebre, debilidad, pérdida del apetito, coloración amarilla de la piel y de los ojos, orina oscura y materia fecal pálida.

Se diagnostica mediante una extracción y análisis de sangre. No existe un tratamiento en base a medicamentos, ya que solo se trata mediante reposo, buena alimentación y se aconseja abstinencia de tabaco y alcohol.

Hay vacunas disponibles para combatir la Hepatitis A y es muy recomendable que los hombres gays con una vida sexual activa, aprovechen para vacunarse.

Para los seropositivos al VIH puede representar una dificultad añadida, ya que al afectar al hígado y sus funciones, los medicamentos no se metabolizan correctamente.

#### - **Bacterias y Parásitos**

Al lamer el culo también corres el riesgo de infectarte con bacterias y parásitos que se encuentran en la materia fecal y que pueden ser causa de diversas enfermedades. Como en el caso de la hepatitis estas enfermedades son mucho más difíciles de tratar en la personas seropositivas al VIH.

Las bacterias más frecuentes son: shigella, campylobacter y salmonella y los parásitos más comunes: las amibas, giardia y cryptosporidium.

Los síntomas de infecciones por bacterias o parásitos suelen aparecer entre 24 y 36 horas después de la infección y se presentan como diarrea con o sin cólicos, fiebre, náusea, vómitos y dolor de cabeza.

Para diagnosticarlas se necesitan muestras de materia fecal y suelen ser tratadas en base a antibióticos.

## ¡Atención!

Si te preocupa mucho el riesgo de contraer Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS), recuerda que puedes reducir el riesgo utilizando un condón o una barrera de látex para practicar el sexo oral anal. Pero si lo que te excita es sentir el ano, su olor y sabor, quizás hayas decidido no usar este tipo de prevención, por lo que te sugerimos algunas recomendaciones para ayudarte a disminuir el riesgo.

- **Jugar con el culo** como una alternativa a chuparlo o besarlo, Puedes lograr que se excite con los dedos, juguetes eróticos o penes de plástico.

- **Vacúnate** contra la Hepatitis A y B.
- **Hazte un análisis de materia fecal** y pídele a tu pareja que también lo haga.

**UNA VEZ EVALUADO EL RIESGO, TOMA TUS PROPIAS DECISIONES.**

**Ahora ya tienes la información necesaria, es por tanto el momento para decidir que hacer con tus prácticas de sexo oral. La toma de decisiones acerca de los riesgos que estás dispuesto a aceptar para obtener el grado de placer que te haga sentir cómodo de forma responsable, solo te compete a ti. Si conoces a un seropositivo habla con él, dado que podrá informarte de lo que en materia sexual, considera seguro para él y para su pareja o compañeros sexuales.**