



# Sexo Seguro entre mujeres



## ¿Las lesbianas usan preservativos?

A pesar de que vivimos en pleno siglo XXI, el sexo muchas veces sigue siendo un tema totalmente tabú. Partimos de una sociedad donde toda alusión al sexo es de índole heterosexual y cisgénero, por lo que muchos pueden opinar que “es normal” desconocer algunas cosas. Pero nada más lejos de la realidad.

\* La seguridad y el placer de TODAS las mujeres importa.

\* Nuestra seguridad, autoconocimiento y placer forman parte indispensable de nuestra liberación.



## ¿Existen preservativos para el sexo oral?

Por supuesto que existen preservativos para el sexo oral. El propio condón existe como preservativo cuando el sexo oral se realiza a un pene. Por eso suelen llamarlo “preservativo masculino”.

En este punto muchos se preguntarán “¿y existen preservativos para realizar sexo oral a una vagina?”. La respuesta es si, a la hora de practicar el sexo oral, o el frote de sexo con sexo, se debe **utilizar campos de látex**, entre ellos se hallan el **preservativo femenino**, las **barreras de látex** (también conocidas como *dental dam*) o los **condones** y el uso de **dediles o guantes** de látex.



## 1. ¿Por qué no se sabe mucho sobre los riesgos de contagio en parejas lésbicas?

Cuando hablamos de relaciones de mujeres que practican sexo con otras mujeres y de las infecciones de transmisión sexual (ITS), existe la falsa creencia de que dichas relaciones son **seguras**. Pero nada más lejos de la realidad. Hay que tener en cuenta que las relaciones lésbicas no están libres de infecciones o enfermedades, ya que el **riesgo no radica en la sexualidad de cada persona, si no que depende de las prácticas sexuales, protección y número de parejas de cada persona.**

## 2. ¿Qué ITS pueden contraer las personas que tienen sexo con alguien de su mismo sexo?

Las ITS más frecuentes entre las mujeres son: la **tricomoniasis**, el **papiloma humano (VPH)**, las **candidiasis**, las **clamidias**, la **vaginosis bacteriana**, **gonorrea**, y el **herpes genital**, además del **VIH**.

Algunas de estas infecciones, a veces, no ocasionan síntomas y resultan peligrosas ya que pueden provocar infertilidad y, además, deben tratarse las dos partes de la pareja para solucionar el problema.

### 3. Evitar el intercambio de juguetes sexuales



Durante el sexo es común que alguna de las dos use un **arnés sexual** o un **dildo** para darle placer a su pareja; **estos objetos no deben compartirse para evitar ITS**. Usar “condón masculino” para los juguetes sexuales y cambiarlo cada vez que cambie el destino de penetración (de persona, vaginal o anal).

Asegurarse de **limpiar completamente todo lo que hayan usado** si planean volver a utilizar.

### 4. Vacunación contra el VPH



— Por desgracia, **el porcentaje de mujeres que se protege al mantener relaciones sexuales con otras mujeres es mínimo**.

**El virus del papiloma**, así como **las verrugas genitales** que éste causa, son dos de las enfermedades más comunes entre parejas hetero y homosexuales.

Deben aplicarse la vacuna tanto hombres como mujeres para evitar el contagio de VPH. La **vacuna** contra el **VPH** se incorporó en el año 2011 para todas las niñas de 11 años nacidas a partir del año 2000, y ahora en 2017 se amplía para todos los varones de 11 años nacidos a partir del año 2006 . Por lo tanto, desde este año deben recibir la **vacuna** tanto las niñas como los niños de esa **edad**.

## 5. Visitar al Ginecólogo/a



**Asistir una o dos veces al año al control ginecológico** y ante la sospecha de una relación de riesgo. Los exámenes correspondientes son de suma importancia si quieres mantener una buena salud sexual y general.

**Evita tener relaciones sexuales si tú o la otra mujer se encuentran menstruando**, pues incrementa el riesgo de contraer VIH.

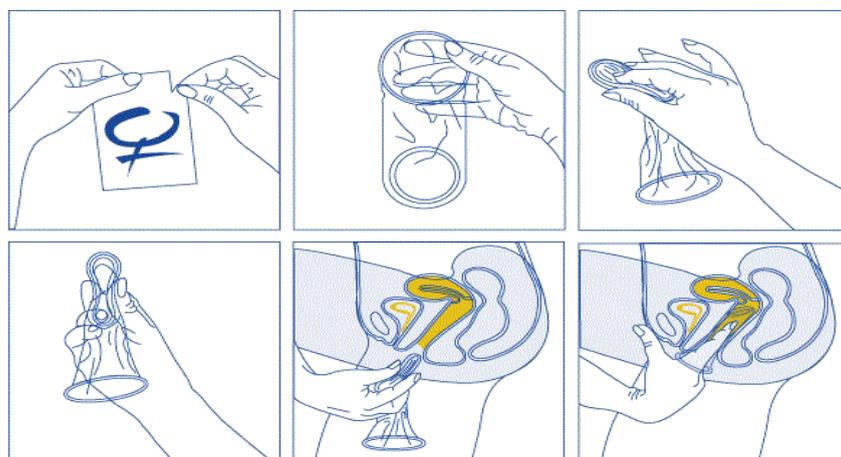
**El riesgo no está determinado por la orientación sexual, sino por las prácticas sexuales.**

**Dejamos aquí una serie de consejos a tener en cuenta para aprender a protegernos** y no poner en riesgo nuestra salud.



## PRESERVATIVO FEMENINO

### Cómo utilizar un condón femenino



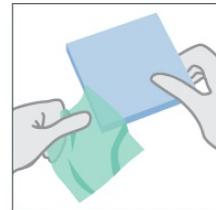
- **Abre el paquete con cuidado.** No uses los dientes ni las uñas ya que podrías romper el condón.

- **Considera utilizar una lubricación adicional.** De base acuosa u oleosa en el condón para que sea más fácil colocarlo.
- **Inserta el condón femenino.** Aprieta el anillo en el extremo cerrado de la bolsa con el dedo medio y con el pulgar e insertalo en la vagina como un tampón. Coloca el dedo índice dentro del condón y empuja el anillo hacia arriba hasta el fondo.
- **Después de tener relaciones sexuales, quítate el condón femenino con cuidado.** Arroja el condón femenino en la basura, no en el inodoro.

### ¿Cómo usar una barrera bucal para tener sexo oral ?

#### **DENTAL DAM**

Es “una película de látex o poliuretano que se usa entre la boca y la vagina o el ano durante el sexo oral”. Mide alrededor de 15 x 20 cm.



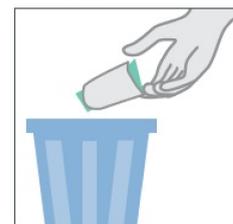
#### ¿Qué hacer?

- \* Usa una barrera bucal de látex o poliuretano nueva siempre que tengas sexo oral.
- \* Lee las instrucciones del paquete y verifica la fecha de vencimiento.
- Comprueba que no tenga defectos o roturas.
- \* Colócalo antes de tener sexo oral y mantenlo en su sitio hasta que termines.
- \* Utiliza lubricantes a base de agua o silicona para evitar que se rompa.
- \* Guarda las barreras bucales en un lugar fresco y seco.



#### Qué no hacer.

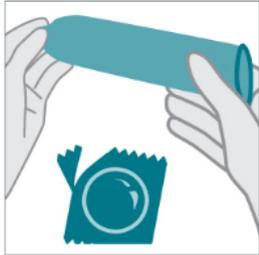
- \* NO reutilices la barrera bucal.
- \* NO estires la barrera bucal, ya que puede romperse.
- \* NO utilices nonoxinol-9 (un espermicida), ya que puede provocar irritación.
- \* NO utilices productos a base de aceite, como aceite para bebés, lociones, vaselina o aceite de cocina, ya que pueden dañar o romper la barrera bucal.
- \* NO deseches la barrera bucal por el inodoro, ya que puede obstruirlo.



**¿CÓMO HACER  
UNA BARRERA**

## BUCAL CON UN CONDÓN?

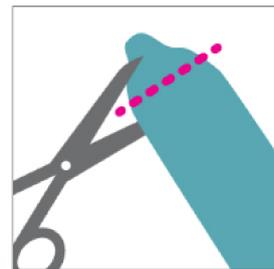
1.-



Abre con cuidado la envoltura, retira el condón y desenróllalo.

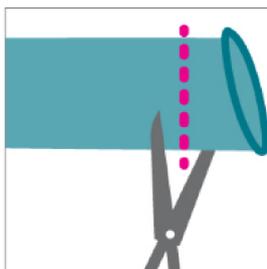
2.-

Corta la punta del condón.



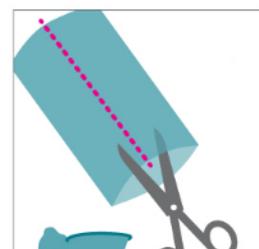
3.-

Corta el borde superior del condón.

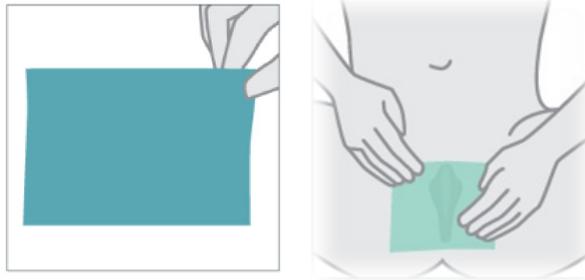


4.-

Corte uno de los lados del condón.



## 5.-



Colócalo de forma plana para que cubra la abertura de la vagina o el ano.

\* También se puede usar un condón femenino siguiendo el mismo procedimiento.

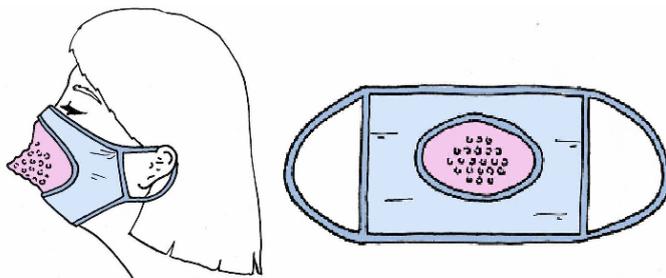
### **Dedales de látex, dedales eróticos o guantes de látex:**



**LAVARSE LAS MANOS Y PROTEGER LAS HERIDAS:** Mantener las uñas cortas y tomar las precauciones de no hacer daño al realizar penetración manual; se recomienda el **uso de dediles o guantes** de látex o nitrilo y lubricante a base de agua. Si no los conseguís, podés usar guantes de látex o bien cortar sólo los dedos para ponerlos de esta manera.

### **Máscaras de resina/látex para sexo oral:**

Similares a las máscaras que utilizan en los recintos hospitalarios, este producto permite realizar sexo oral de manera segura y cómoda.



## REFERENCIAS

- NHS UK (2019) Salud sexual para mujeres lesbianas y bisexuales . Sitio web: <https://www.nhs.uk/live-well/sexual-health/sexual-health-for-lesbian-and-bisexual-women/>
- National Center for HIV/AIDS, Viral Hepatitis, STD and TB Prevention, Centers for Disease and Prevention (2016) Dental Dame use. Sitio web: <https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/Dental-dam-use.html>
- Moreno Gloria, 2014 Sexo Seguro entre mujeres. Sitio web: <http://ovejarosa.com/>
- Problemas de salud para lesbianas y mujeres que tienen sexo con mujeres. Sitio web: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/health-issues-for-lesbians/art-20047202>

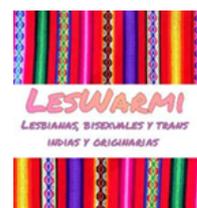
## FICHA TÉCNICA:

Coordinación Stella Maris Gomez

Colaboración Estela Romina Paz Rojas

### LesWarmi mujeres originarias

- @leswarmitucuman · Organización comunitaria
- Desde 2008 nos encontramos para promover nuestros derechos como mujeres lesbianas y bisexuales originarias, nacionales, populares, feministas y peronistas.
- 



<https://www.facebook.com/leswarmitucuman>

Agradecimiento a:



Matria, instituto sobre cuestiones de género

[www.institutomatria.org](http://www.institutomatria.org)



biblioteca popular "Crisálida" de género  
y diversidad afectivo sexual de Tucumán

[www.crisalidatucuman.org](http://www.crisalidatucuman.org)