

SEXPERTERNA



**SEXO
SEGURO**

¿QUÉ ES EL BUEN SEXO PARA TI?

Nuestra sexualidad nos da la posibilidad de crear experiencias asombrosas. Se puede celebrar el sexo y alcanzar la satisfacción sexual por diversos motivos: porque se quiere, por intimidad, por lujuria y cachondez, por amor, pasión, cariño, excitación y curiosidad. Un buen modo de comprender lo que te gusta y lo que no te gusta es practicar el sexo contigo mismo, para probarlo por ti mismo y darte cuenta de lo que prefieres. Así podrás mostrar a otros lo que te gusta y, junto a la persona o personas con las que practicas sexo, explorar todas las experiencias maravillosas que puedes vivir gracias al sexo. ¡Date tiempo para explorar bien tu

cuerpo, tu coño, y para llegar a conocerte a ti misma!

El sexo entre mujeres es una forma de sexo más seguro. Si las mujeres practican sexo con mujeres, el riesgo de transmisión del VIH es muy bajo. Así se puede tener mucho sexo con las mujeres sin preocuparse por los embarazos no deseados o el VIH. Sin embargo, hay algunas cosas que se deben tener en cuenta para minimizar el riesgo de transmisión de infecciones, y para que se sienta bien y tenga el control de su salud. De eso trata este panfleto.

LUJURIA Y PLACER SEXUAL

El placer sexual se puede alcanzar de muchas maneras diferentes y, como ya se ha mencionado anteriormente, por distintos motivos. Hay muchas maneras de practicar





sexo y sólo tu imaginación puede poner los límites a la misma. Tu imaginación puede jugar un papel importante antes, durante y después del sexo, y sólo tú puedes controlar tu propia imaginación. Lo mismo vale para tu lujuria, que puede subir y bajar a lo largo de tu vida, independientemente de cuál sea tu género. Por otra parte, hay quienes desean practicar sexo a menudo y otros que lo hacen más raramente, y existen diferentes tipos de lujuria. A veces puedes sentirte cachonda por ti misma, que realmente tu lujuria surja por ninguna razón. Otras veces, la lujuria puede desencadenarse más por diferentes tipos de estimulación, lo que se denomina deseo receptivo. Sin embargo, no hay que confundirlo con hacer el amor, esto se refiere a cuando lo hagas porque alguien quiere hacértelo. El deseo receptivo hace que se quiera y se tenga lujuria, pero hay que animarse. También puede significar que

el deseo de diferentes prácticas sexuales varía con el tiempo o en función de la persona con la que se tiene sexo. Es posible que muchas personas se sientan atrapadas en un determinado patrón o papel en cuanto al sexo. Si cambias eso, tu deseo, tu voluntad y tu vida sexual pueden cambiar y, probablemente, mejorar.

El sexo siempre es bueno mientras se sienta bien y sea mutuo para todos los implicados. El sexo vaginal, oral y anal son tres términos comunes, pero implican muchas más prácticas sexuales por derecho propio. Usar la boca y la lengua para estimular un coño es lo mismo que el sexo oral. El sexo vaginal se puede realizar con los dedos y las manos, o frotando los coños entre sí, contra los muslos u otras partes del cuerpo. Los vibradores, los juguetes sexuales y los consoladores con correa se pueden utilizar tanto en el coño

como en el ano. Masturbarse juntos, enviar fotos o mensajes sexuales son otras formas que pueden darte placer sexual. Lo más importante es que encuentres cosas que gusten a ti y a otros.

CONTAGIO DE ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y DEL VIH

Es raro que infecciones graves como el VIH se transmitan entre mujeres. En los pocos casos conocidos en los que esto ha sucedido, probablemente ha intervenido sangre, esta de alguien que no esté en un tratamiento adecuado, por ejemplo, de la menstruación o de heridas. En cambio, la clamidia, la gonorrea y el herpes se transmiten entre mujeres. La clamidia es una bacteria que se puede curar con antibióticos, siendo la enfermedad de transmisión sexual más común en Suecia. El herpes



es un virus que se transmite fácilmente y contra el que es difícil protegerse. No tiene consecuencias graves, pero puede ser desagradable para la persona que lo lleva. Sin embargo, hay medicamentos que son capaces de aliviar sus síntomas. Otras enfermedades de transmisión sexual son la gonorrea, la sífilis, el VPH y el condiloma. La vaginosis bacteriana y las infecciones vaginales también pueden transmitirse durante el sexo. Un factor importante para prevenir la transmisión de hongos entre parejas sexuales es por ejemplo la higiene. El riesgo de transmisión varía, independientemente del género, en función de las enfermedades de transmisión sexual y de las prácticas sexuales. Algunos ejemplos de prácticas sexuales que pueden transmitir las enfermedades de transmisión sexual son el roce de coños, el sexo vaginal y anal con los dedos, las manos o los juguetes sexuales, el

fisting, el intercambio de juguetes sexuales y el sexo oral. Una enfermedad puede transmitirse cuando las membranas mucosas (que se encuentran en la vagina, la uretra, la faringe y el ano) entran en contacto con otras membranas mucosas o fluidos como la lubricación, la sangre o el semen.

Lo que hay que recordar es que algunas mujeres que tienen relaciones sexuales con mujeres también tienen o las han tenido con hombres. De este modo, muchas de ellas corren el mismo riesgo de contraer una enfermedad de transmisión sexual que las mujeres heterosexuales, que luego pueden transmitir a otra mujer. Para evitarlo, animamos a que se realicen pruebas periódicas de infecciones de transmisión sexual.

¿QUÉ ES EL SEXO SEGURO PARA LAS CHICAS QUE QUIEREN HACER SEXO CON OTRAS CHICAS?

El sexo entre mujeres es una forma de sexo seguro, el riesgo de transmisión del VIH siendo casi inexistente. Sin embargo, hay algunas precauciones simples que puedes tomar para minimizar el riesgo de contraer una infección de transmisión sexual y mantener tu salud bajo control:

- Evita el sexo oral si otra persona tiene llagas alrededor del coño o en la boca y los labios.
- Si utilizas juguetes sexuales, deberás ponerles condones.
- Cambia también de condón si alternas entre el coño y el sexo anal con la misma persona.





- Lava los juguetes sexuales con agua y jabón o con un detergente adecuado.
- En caso de fisting vaginal y anal, puede ser bueno usar guantes de látex y mucho lubricante.
- Algunas enfermedades de transmisión sexual pueden transmitirse por el roce de los coños o a través de los dedos y las manos.
- Sigue acudiendo a los controles de cambios celulares que te llaman, aunque sólo practiques sexo con chicas.
- Acudir a los controles periódicos es una buena manera de estar siempre al tanto de tu salud y de tratar cualquier infección en una fase temprana.

Si quieres saber más sobre el sexo seguro, hay mucha información de calidad en Inter-net. Si eres joven, te recomendamos [umo.se](#). Si eres mayor de edad, puedes obtener más información en [sexperterna.org](#).

PRUEBAS

Someterte a una prueba de enfermedades de transmisión sexual puede tranquilizarte tanto a ti como a la persona o personas con las que mantienes relaciones sexuales. Las pruebas periódicas te permiten reducir tus preocupaciones y recibir un tratamiento rápido en caso de cualquier infección. Esto es particularmente importante para las mujeres, ya que algunas enfermedades de transmisión sexual pueden dar lugar a complicaciones graves para las mujeres más rápidamente que para los hombres. Por ejemplo, la clamidia puede provocar una

inflamación de las trompas de Falopio que, en casos raros, puede conducir a la esterilidad. Cuanto antes se detecte, más rápido se podrá tratar con antibióticos.

QUÉ HAY QUE TENER EN CUENTA CUANDO SE HACEN LAS PRUEBAS

- Tienes derecho a pruebas y tratamiento gratuitos del VIH, así como de la clamidia, la gonorrea y la sífilis.
- En función de la enfermedad de transmisión sexual que se desee examinar, éste puede ser una prueba de sangre, de orina o de Papanicolaou. Y por eso es importante que nos digas cómo practicaste el sexo, para que podamos hacer la prueba adecuada.



AQUÍ PUEDES HACERTE LA PRUEBA EN ESTOCOLMO

El contacto, las modalidades de reserva y más información sobre cada establecimiento se pueden obtener en 1177.se. También puedes buscar la clínica o googlear la práctica que quieres visitar.

Gynekologiska HBT-mottagningen (Clínica Ginecológica para Personas LGBT)

La clínica de Södersjukhuset, en Estocolmo, cuenta con una buena experiencia cuando se trata de mujeres que tienen sexo con mujeres. En la clínica puedes hacerte un examen ginecológico, someterte a pruebas de infecciones de transmisión sexual y de VIH, obtener una prueba de Papanicolaou, discutir problemas asociados a las hormonas, consultar dudas antes de una transición, así como hablar de problemas de dolor y de sexo.

Mama Mia Mottagningen för sexuell hälsa (Clínica de Salud Sexual Mama Mia)

La clínica se encuentra en Östermalm, pudiendo ayudarte con las visitas al ginecólogo, las pruebas de enfermedades de transmisión sexual, el consejo sobre la menopausia, la orientación sobre los anticonceptivos, el asesoramiento sobre la salud sexual, las citologías y la atención al embarazo. Junto a la clínica también hay un centro de salud infantil y el de obstetricia.

Stockholms mottagning för sexuell hälsa (Clínica de Salud Sexual de Estocolmo)

Si tienes al menos 18 años, puedes visitar la clínica que se encuentra en Vasastan. Aquí puedes obtener orientación sobre la salud sexual, las pruebas de infecciones de transmisión sexual y del VIH, así como asesoramiento sobre los métodos de anticoncepción.



HBTQ-ung (Jóvenes LGBTQ)

La clínica se encuentra en Södersjukhuset, siendo dirigida a personas LGBTQ de entre 13 y 29 años. Aquí puedes hacerte un examen ginecológico, pruebas de infecciones de transmisión sexual y del VIH, orientación sobre los anticonceptivos, así como pruebas de células. También se ofrece asesoramiento sobre problemas relacionados con la identidad, las relaciones u otras cuestiones asociadas a ser LGBTQ.

[Ungdomsmottagningar.sll.se](https://www.ungdomsmottagningar.sll.se)

En este sitio web puedes buscar la clínica más cercana a tu domicilio o que ofrezca la ayuda que necesitas. En una clínica para jóvenes puedes hacerte pruebas de infecciones de transmisión sexual y del VIH, recibir consejos sobre anticoncepción, ver a un ginecólogo y obtener respuestas a preguntas

sobre el sexo, la salud y las relaciones. Se aplica a las personas de 23 años o menos.

PRUEBAS DEL VPH Y DE LAS CÉLULAS

El VPH es un virus que puede provocar diversas enfermedades, incluidos los condones, los cambios celulares y el cáncer de cuello de útero. El VPH es muy común, transmitiéndose fácilmente durante el sexo vaginal o anal a través de los dedos, los juguetes sexuales o el roce. No existe una forma completa de protegerse contra el VPH, pero hay una vacuna que ofrece una cierta protección. Desde agosto de 2020, se ofrece esta vacuna a todos los alumnos de quinto grado, pero también puede tomarse más adelante. Los precios y las recomendaciones varían en todo el país. Todas las personas mayores de 23 años que son



legalmente mujeres son citadas cada tres años por el servicio de salud para que se les realice una prueba de cambios celulares. Por lo tanto, es importante que acudas a tus pruebas de Papanicolaou, aunque sólo tengas relaciones sexuales con mujeres.

¡Consejo! Ya que estás allí, aprovecha para reservar una cita para un examen ginecológico, de modo que puedas hacerte un chequeo completo en la misma visita.

COMO LLEGAR A SER PADRES

El camino hacia la paternidad puede resultar muy diferente, las mujeres que viven con mujeres teniendo en Suecia el derecho legal de recibir reproducción asistida con gametos donados (esperma/huevo) en clínicas afiliadas a la región. Esto también se aplica a las mujeres que deciden tener hijos por su

cuenta. El número de intentos y la duración de las colas varían en todo el país, pero la mayoría de las veces hay un largo tiempo de espera. Las clínicas pueden realizar una inseminación, en la que se introducen espermatozoides en el útero justo antes de la ovulación, o una fecundación in vitro, que consiste en extraer óvulos y fecundarlos fuera del cuerpo, para luego devolver un embrión al útero. A veces se utiliza una combinación de estos métodos. Al principio, la mujer que va a gestar el bebé debe someterse a una evaluación de su fertilidad, que consiste en un examen ginecológico, una irrigación de sus trompas de Falopio, un análisis de sangre, un cuestionario de salud y un historial médico. Después, la(s) mujer(es) se someterá(n) a una evaluación especial con preguntas de un consejero o un científico del comportamiento. Esto es obligatorio para todos los receptores de

gametos donados, independientemente de su orientación sexual. El propósito de las preguntas es asegurar que el niño crecerá en buenas condiciones. Una vez aprobada, puedes iniciar un tratamiento de inseminación o de fecundación in vitro. También es posible acudir a clínicas privadas en Suecia o fuera de ella para la concepción asistida, los costes entonces corriendo a cargo de la paciente. Otro método que también está fuera de la sanidad es la inseminación a domicilio, que es exactamente como suena. Otra forma es compartir la paternidad con una o varias personas, lo que puede ser de muchas maneras. Sea cual sea el método, puede ser una buena idea comprobar en tu región cuáles son las normas y ver cómo se resuelve todo legalmente.

COMO SENTIRSE BIEN

Muchas mujeres homosexuales, bisexuales y queer que tienen relaciones sexuales con otras mujeres son felices con su existencia, su vida y sus relaciones. Pero hay muchas normas y expectativas en la sociedad que pueden tener un impacto negativo. Estas normas pueden referirse a la manera en que las personas se enamoran, tienen relaciones sexuales o dan forma a sus relaciones. Salirse de estas normas puede tener consecuencias negativas que afectarán a la salud mental y física de diferentes maneras. La depresión, la baja autoestima y el estrés de las minorías pueden ser algunos de los resultados. Según los estudios, las mujeres bisexuales son especialmente vulnerables por una serie de razones, constituyendo uno de los grupos más desfavorecidos en nuestra sociedad. Muchas sienten que “no pertenecen” a ninguna parte o que tienen



que “elegir un lado”, que no pueden estar orgullosos de su sexualidad o que son invisibles. Las lesbianas transexuales también son un grupo que a veces es recibido con incompreensión, incluso en el contexto LGBTQI. Algunas recurren al alcohol o a las drogas para hacer frente a su malestar. Esto puede adormecer temporalmente los sentimientos de malestar y depresión. Sin embargo, no es una solución a largo plazo para empezar a sentirse mejor.

La buena salud no consiste sólo en la ausencia de enfermedades, sino en encontrarse realmente bien, tanto mental como físicamente. Una forma de empezar a sentirse mejor es conectar con otras personas que tengan experiencias similares, lo que puede hacer que te sientas menos sola/expuesta. También puede resultar necesario buscar asesoramiento profesional.

REUNIRSE CON OTRAS Y BUSCAR AYUDA

Puedes conocer a otros poniéndote en contacto con tu sucursal local de la RFSL. En la RFSL de Estocolmo hay un grupo para mujeres homosexuales y bisexuales de edad madura, Golden Ladies. Suelen reunirse todos los martes para tomar café y a veces organizan fiestas y bailes. Más información sobre ellas en goldenladies.nu.

Si quieres buscar asesoramiento profesional, puedes ponerte en contacto con tu centro de atención primaria (centro de salud) para ver a un consejero/psicólogo. También hay clínicas y consejeros que tienen muchos años de experiencia en la atención a personas LGBTQI:

**HBT-hälsan Samtalsmottagning,
(Södersjukhuset.Clínica de Salud LGBT,
Södersjukhuset).**

Suzann Larsdotter: www.suzannlarsdotter.se
info@suzannlarsdotter.se

Eva Hansson:
hbt-mottagningen@evahansson.com

OTROS ENLACES

lesbiskmakt.nu – un sitio web y un proyecto sin ánimo de lucro cuyo objetivo es dar visibilidad a la historia de las lesbianas, organizar eventos y crear lugares de encuentro seguros, sus actividades estando disponibles en todo el país.

Club de Lectores Lesbianas de

Estocolmo – un círculo de lectores al que se puede acceder a través de Facebook. Los miembros son mujeres y personas no binarias cuya orientación se sale de la heteronormativa. Ellas leen literatura lésbica y se reúnen para hablar de ella.

5flator.blogspot.com – ¡Un blog sobre la literatura lésbica!

anniesfilmblogg.blogspot.com – ¡Un blog solamente sobre películas lésbicas!

umo.se – un sitio web dirigido principalmente a los jóvenes/jóvenes adultos. Ofrece información sobre el amor, el sexo, el cuerpo, la identidad, las enfermedades de transmisión sexual y la anticoncepción.

clubwish.se – una asociación independiente para mujeres, transexuales y/o intersexuales con interés en el BDSM y los fetiches.

Para las que tienen/quieren tener hijos y quieren leer más sobre el tema:

rfsl.se/verksamhet/regnbagsfamiljer-i-vantan

rfsl.se/verksamhet/foralder

rfsl.se/verksamhet/foralder/att-bli-och-vara-foralder/tips-och-lankar-for-blivande-och-nyblivna-foraldrar

Segunda edición revisada, 2021

