

Dona
i SiDA



Generalitat de Catalunya
**Departament de Sanitat
i Seguretat Social**

Biblioteca de Catalunya. Dades CIP:

Dona i Sida
ISBN 84-393-4860-6
I. Programa per a la Prevenció i l'Assistència
de la SIDA II. Catalunya. Departament de
Sanitat i Seguretat Social 1. Sida en les
dones - Manuals, guies, etc. 2. Sida -
Prevenció Manuals, guies, etc.
614.4:616.988-055.2

© Generalitat de Catalunya
Departament de Sanitat
i Seguretat Social

Edició i elaboració
Programa per a la Prevenció i l'Assistència de la Sida

1a edició
Barcelona, octubre de 1999

1a reimpressió
Barcelona, novembre de 1999

Tiratge
30.000 exemplars

ISBN
84-393-4860-6

Dipòsit legal
DLB - 38.660 - 1999

Coordinació editorial
Secció de Publicacions

Correcció lingüística
Rosa Chico

Disseny
Quadrat, S.L.

Il·lustracions
Isaac Bosch

Impressió
Gràfiques Cuscó, S.A.

PRESENTACIÓ

La infecció pel virus de la immunodeficiència humana presenta una especificitat i unes repercussions en les dones que cal considerar amb atenció. En aquest sentit, hem constatat la manca de material divulgatiu que acosti a la població femenina la informació necessària per afrontar la possibilitat d'infecció i les seves conseqüències.

Amb la voluntat d'omplir aquest buit, hem reunit diferents col·lectius que han aportat la seva experiència i coneixements, i hem generat el document que teniu a les mans. El seu objectiu no és reflectir situacions o vivències personals, sinó proporcionar orientacions i estratègies que ajudin les dones a encarar la pròpia situació i motivar la discussió en grup o ampliar la informació sobre l'HIV i la sida.

De ben segur, aquesta publicació, que ha estat elaborada per dones i s'adreça a dones, aconseguirà que tot allò relacionat amb aquesta infecció us sigui més proper i això ajudi a incidir en la disminució de la propagació de l'epidèmia en el nostre àmbit.

Joan Colom i Farran
Programa per a la Prevenció i l'Assistència de la Sida

ÍNDIX

Per què aquesta publicació?	7
1. Informació sobre la infecció per l'HIV i la sida	9
1.1 <i>Conceptes bàsics i detecció de la infecció</i>	
1.2 <i>El contagi de la infecció</i>	
1.3 <i>La prevenció de la infecció</i>	
2. Sexualitat, dona i HIV/sida	18
2.1 <i>La sexualitat femenina</i>	
2.2 <i>Per què les dones són més vulnerables al contagi d'aquesta infecció?</i>	
3. Evitar el contagi	23
3.1 <i>Informació, actituds i habilitats</i>	
3.2 <i>Mètodes per evitar el contagi per via sexual</i>	
Recordatori	31
Telèfons d'interès	32

Per què aquesta publicació?

La salut, entesa com el benestar físic, psíquic i emocional, és un dret fonamental de totes les persones i un element essencial per poder participar en tots els àmbits de la vida, tant pública com privada.

Aquesta publicació està especialment adreçada a les dones en general i té la finalitat de:

INFORMAR sobre el virus de la immunodeficiència humana (HIV) i la sida,

CONSCIENCIAR les dones que hi ha factors que ens fan més vulnerables a la infecció per l'HIV, i

CONTRIBUIR a la reflexió sobre els nostres comportaments i actituds respecte a diferents conductes de risc.

La informació sobre les vies de transmissió i els mitjans de prevenció de la infecció pel virus de la immunodeficiència humana (HIV) és important per ajudar-nos a prendre decisions i assumir amb més determinació iniciatives relacionades amb els nostres comportaments, sobretot en l'àmbit de la nostra vida eròtica i sexual.

En els últims temps s'ha pogut observar un increment considerable del nombre de persones heterosexuales que se n'han contagiats. Aquest increment ha repercutit directament en les dones, ja que aproximadament una quarta part del total de dones malaltes de sida a Catalunya s'han infectat perquè han mantingut relacions sexuals amb homes seropositius.

La societat actual posa de manifest una nova sensibilitat que situa la dona com a protagonista dels missatges adreçats específicament a vetllar per la seva salut, ja que aquesta ha tendit a tenir cura de la salut dels altres però sovint s'ha oblidat del seu benestar.

Cal, doncs, trobar respostes concretes i adaptades a les necessitats de les dones en matèria de salut, la qual cosa requereix una informació específica que puguem incorporar a la nostra realitat.

1. Informació sobre la infecció per l'HIV i la sida

1.1 Conceptes bàsics i detecció de la infecció

Què és el virus de la immunodeficiència humana (HIV)?

HIV significa 'virus de la immunodeficiència humana'. Aquest virus actua en el sistema immunitari disminuint les defenses de l'organisme i pot causar la síndrome d'immunodeficiència adquirida (sida).

Què és la sida?

La sida és la forma més greu de la infecció per l'HIV.

- S: SÍNDROME** Conjunt de manifestacions, símptomes i signes que caracteritzen una malaltia.
- I: IMMUNO** El sistema immunitari és el responsable de la defensa del nostre organisme davant de possibles malalties.
- D: DEFICIÈNCIA** Manca, absència.
- A:ADQUIRIDA** No hereditària, sinó causada pel contacte amb el virus.

Quina diferència hi ha entre una persona infectada per l'HIV i una persona malalta de sida?

Qualsevol persona que està infectada per l'HIV pot infectar altres persones mitjançant tres vies: la sexual, la sanguínia i la perinatal (vegeu l'apartat 1.2).

Per l'aspecte físic d'una persona no es pot saber si està infectada.

Quan una persona s'infecta, el virus va destruint el seu sistema immunitari i al cap d'un temps es poden adquirir diferents tipus de malalties que deterioreen de forma important la salut. És en aquest moment quan es pot parlar de persones malaltes de sida. La durada d'aquest procés pot variar segons cada persona i la cura que tingui d'ella mateixa, i també de l'administració dels tractaments de què es disposa actualment. Un bon estat de salut, des d'una nutrició adequada fins a un estat emocional equilibrat, proporcionen més resistència a les infeccions que es puguin derivar d'aquest procés.

Com pots saber si estàs infectada?

Davant la sospita de contagi pots consultar un professional o una professional per valorar si és oportú practicar una anàlisi que indiqui la presència d'anticossos contra l'HIV a la sang, els quals es poden detectar a partir de tres mesos des del moment del possible contagi. Aquest període de tres mesos s'anomena "període finestra". Aquesta anàlisi es pot fer en institucions sanitàries públiques i/o privades, i també a partir d'ONG d'ajuda per sida (vegeu pàg. 32). Durant aquest temps utilitza sempre mesures de prevenció per evitar reinfectar-te per l'HIV i per no contagiar una altra persona en el cas que tu estiguis infectada.

Aquesta anàlisi s'haurà de fer sempre amb el teu consentiment i de manera confidencial. La decisió de fer-se la prova no és fàcil, per això cal que demanis assessorament a un professional abans i després de fer-te-la.

- Si el resultat de la prova és NEGATIU significa que no estàs infectada.
- Si el resultat de la prova és POSITIU vol dir que estàs infectada (ets seropositiva, portadora de l'HIV, HIV+...) i que pots transmetre el virus.

1.2 El contagi de la infecció

El contagi de l'HIV només es pot produir quan una quantitat suficient de virus, que es troba a la sang, el semen, les secrecions vaginals i la llet materna de les persones infectades, penetra a la sang a través de ferides, punxades, lesions a la pell, o bé de la mucosa vaginal, la mucosa anal o la mucosa bucal.

Les vies de contagi es classifiquen en tres grups: sexual, sanguínia i perinatal.

Via sexual

El risc és diferent segons les formes de relació sexual:

- La penetració anal o vaginal sense preservatiu comporta un risc elevat de contagi.



- En les relacions orals amb els òrgans genitals el risc de contagi és més baix.
- Altres pràctiques sexuals (petons, masturbació mútua, carícies, fregaments) no tenen risc de contagi.

Si es tenen malalties de transmissió sexual (MTS) pot augmentar la possibilitat de contagi per l'HIV, sobretot en aquelles que són de tipus ulceratiu.

Via sanguínia

El fet de compartir xeringues, agulles i altres estris en l'ús de drogues injectades comporta un risc elevat de contagi.



Fer-se una punxada o un tall amb un objecte que hagi estat contaminat recentment amb sang d'una persona infectada pot comportar un risc de contagi. Si aquests objectes s'han desinfectat i es tornen a utilitzar, no suposen cap risc.

És recomanable no compartir objectes personals com són el raspall de dents, fulles d'afaitar, estris de tatuatge i piercing i agulles d'acupuntura, entre d'altres.

En els països desenvolupats, totes les donacions sanguínies són objecte de control sanitari i per tant el risc de contagi en una transfusió de sang és ja pràcticament inexistent.

Les donacions d'òrgans en el cas dels trasplantaments, i d'esperma en el de la inseminació artificial, actualment també es controlen.

Via perinatal (de mare seropositiva al seu fill o filla)

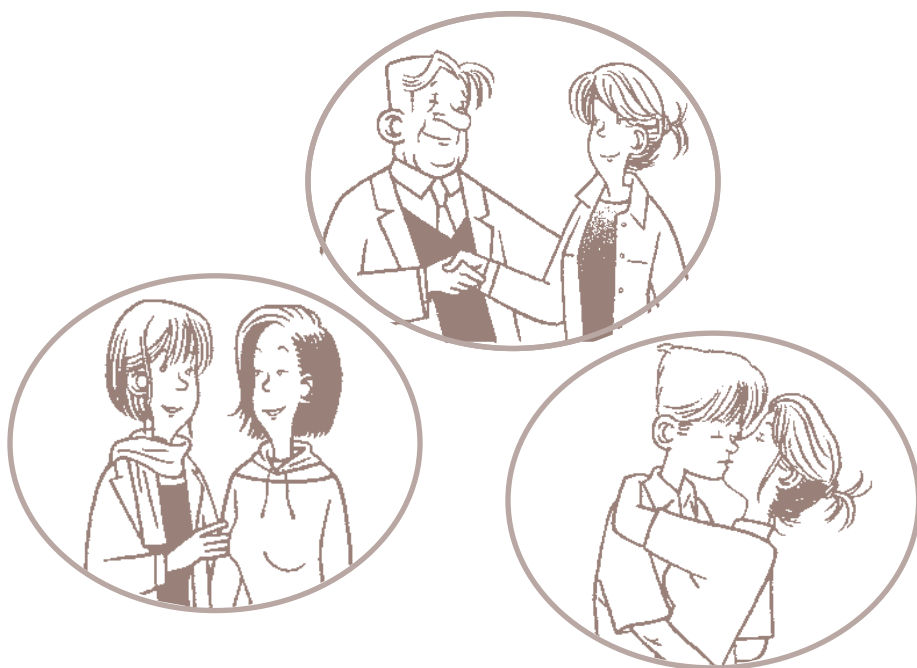
Una dona embarassada que està infectada pot transmetre el virus al fetus durant l'embaràs, el part, o la lactància materna. La possibilitat que el fetus s'infecti és d'entre un 20 i un 25% si no reben tractament ni la mare ni el nadó. (Vegeu la pàg. 17: "Via perinatal".)

Quan neixi, el fill o filla d'una dona infectada per l'HIV o malalta de la sida tindrà anticossos anti-HIV procedents de la mare, la qual cosa no vol dir necessàriament que estigui infectat. En aquest cas és convenient consultar amb el professional sanitari.



Com no es contagia l'HIV?

Les relacions socials habituals amb persones infectades, com les que sorgeixen en els llocs de treball, a l'escola, en llocs públics (restaurants, lavabos, piscines, transports, consultes mèdiques, hospitals, perruqueries, barberies, salons d'estètica, etc.) no comporten cap risc de contagi.



La convivència amb una persona infectada tampoc no comporta cap risc de contagi. L'HIV no es transmet mitjançant la saliva, les llàgrimes, la suor ni en les expressions afectives (fer-se petons, abraçar-se, acariciar-se).

Tampoc no hi ha cap risc que *les persones donants* de sang, semen o òrgans es contagiïn, ja que el material que s'utilitza és d'un sol ús.

1.3 La prevenció de la infecció

Via sexual

- Cal utilitzar sempre, adequadament i des de l'inici de la relació sexual, el preservatiu (masculí o femení) en les situacions següents:
 - Si desconeixes que la teva parella pot estar infectada.
 - Si tens dubtes sobre la fidelitat de la teva parella habitual.
 - Amb les teves parelles ocasionals.
 - Si tu o la teva parella sou seropositius.
 - Si tu i la teva parella sou seropositius, per tal d'evitar reinfeccions.
- En les relacions orogenitals (orals) és recomanable evitar el contacte de la mucosa de la boca amb les secrecions vaginals i/o el semen, ja que les característiques de la mucosa bucal i/o l'existència de petites lesions afavoreixen l'entrada del virus a l'organisme.
- Per practicar la fel·lació (boca-penis) utilitza un preservatiu.
- Per fer la cunnilingü (boca-vagina) pots cobrir la vagina amb un quadrat de làtex, que pots obtenir obrint un preservatiu per la meitat o bé pots fer servir un plàstic d'ús domèstic.



- Evita sempre compartir joguines sexuals sense desinfectar-les prèviament o protegir-les, si és possible, amb un preservatiu.
- Les relacions sexuals entre persones no infectades (prova de detecció d'anticossos anti-HIV negativa) no comporten risc de contagi.

Recorda que els riscos d'infecció no tenen res a veure amb la diversitat i el nombre de relacions que puguem mantenir, sinó que en totes i cadascuna d'aquestes relacions cal prendre les mesures conegudes de prevenció per tal d'evitar la infecció per l'HIV.

Via sanguínia

Si t'injectes drogues:

- Fes servir una xeringa i una agulla nova per a cada injecció. Cal portar sempre una xeringa nova al damunt. No comparteixis mai els estris d'injecció.
- També podries substituir la via injectada per la via fumada, inhalada, esnifada o bé per metadona oral.

És recomanable no compartir objectes d'ús personal o domèstic punxants o tallants que puguin estar en contacte amb la sang.



Via perinatal (*de mare seropositiva al seu fill o filla*)

Una dona infectada té el risc d'infectar el seu fill o filla durant l'embaràs, el part o la lactància materna.

Quan una dona vol quedar-se embarassada i desconeix el seu estat serològic és convenient que es faci el test de detecció d'anticossos anti-HIV per prendre una decisió.

Quan una dona està embarassada i està infectada té dues possibilitats:

- Pot interrompre l'embaràs.
- En el cas que vulgui continuar l'embaràs, és convenient que parli amb el ginecòleg o ginecòloga de com pot disminuir el risc d'infecció del nadó.

La llet materna pot transmetre el virus, per la qual cosa no és convenient alletar la criatura.

En qualsevol d'aquests supòsits és important consultar el ginecòleg o ginecòloga per tenir més informació i estar més assessorada.

Com es pot evitar la reinfecció?

Les persones que ja estan infectades i mantenen relacions sexuals o comparteixen estris d'injecció amb altres persones que també ho estan poden reinfectar-se i facilitar així la progressió de la malaltia. És molt important, doncs, que s'utilitzin mesures preventives per tal d'evitar aquesta reinfecció.

2. Sexualitat, dona i HIV/sida

2.1 La sexualitat femenina

En la sexualitat i la seva expressió personal influeixen múltiples factors, com la constitució anatòmica, les vivències de l'entorn més pròxim, el desig dels progenitors, els missatges rebuts, l'accés a la cultura, l'educació i les experiències personals, entre d'altres.

Si en les relacions sexuals compartides prenen part els desigs i les preferències de cadascú, aquestes s'enriqueixen. Poder comunicar-se amb el company o la companya sexual permet negociar, compartir i per tant millorar l'obtenció del plaer i gaudir de la pròpia sexualitat.

La por a la infecció per l'HIV no ha de reprimir la sexualitat. Un apropament positiu al desig d'un mateix i a la pròpia sensualitat pot ajudar a prendre consciència personal de la importància que té la prevenció d'aquesta infecció per gaudir d'una sexualitat amb plaer.

La realitat sexual de la dona, la manera d'expressar-la i l'obtenció de plaer en les relacions compartides són ben diferents de les de l'home. Habitualment les dones, per gaudir de la nos-



tra sexualitat, necessitem alguns aspectes que en les relacions sexuals no sempre es tenen en compte o no es valoren positivament (la tendresa, les carícies, la seducció, el joc, el diàleg, la sensualitat...).

Les dones sovint hem estat relegades a un paper passiu en les relacions sexuals amb homes, la qual cosa ens ha fet més vulnerables, i hem patit les conseqüències indesitjables d'una sexualitat no entesa des de la igualtat i l'oportunitat d'elecció.

La major accessibilitat als mètodes anticonceptius moderns ens ha permès, a les dones, viure més lliurement la nostra sexualitat. Tot i aquesta llibertat sexual, en moltes relacions íntimes persisteix la divisió de rols tradicional segons la qual la dona s'adapta al desig de l'home i no s'hi enfronta. A les dones, per la possibilitat de maternitat, per allò que s'espera socialment de nosaltres i per tradició, ens costa fer prevaler el nostre desig, i també ser autònomes i decidir davant les relacions sexuals i el que aquestes poden suposar.

La major part de les dones hem assumit la responsabilitat de l'anticoncepció. En els últims anys la píndola anticonceptiva o el DIU (dispositiu intrauterí) han substituït el preservatiu, la qual cosa ha permès que l'home es desentengui de la responsabilitat compartida en aquesta qüestió.



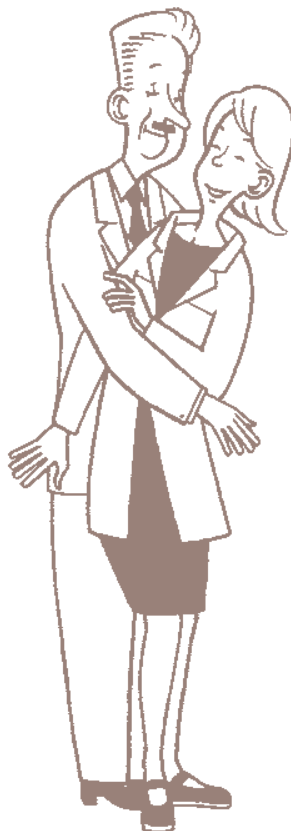
En les relacions sexuals de penetració el preservatiu és l'única protecció eficaç per prevenir la infecció per l'HIV, i requereix la contribució activa del nostre company sexual.

És important tenir en compte que, per la nostra anatomia i fisiologia, les dones som més vulnerables davant la transmissió de l'HIV en les relacions heterosexuals i ens podem infectar més fàcilment que els homes. Per tant, la responsabilitat d'un contacte sexual sense risc és dels dos membres de la parella.

En una relació de parella estable no s'ha d'excloure el diàleg sobre la prevenció de la infecció per l'HIV. Per tal de mantenir la tranquil·litat de la relació, sovint s'ignora voluntàriament el que passa fora de la parella, però és important afrontar-ho i parlar-ne.

Si dubtem de la fidelitat de la nostra parella sexual i aquesta es resisteix a utilitzar el preservatiu, s'haurà d'insistir en la importància de la prevenció de la infecció per l'HIV. Actualment, les dones també tenim la possibilitat de protegir-nos utilitzant el preservatiu femení, que té la mateixa eficàcia que el preservatiu masculí.

Davant del desig d'embaràs, és imprescindible abordar aquest tema amb la parella.



2.2 Per què les dones són més vulnerables al contagi d'aquesta infecció?

Les dones tenim més risc d'infectar-nos per l'HIV/sida per raons biològiques i socials.

La vulnerabilitat biològica

El risc de contraure la infecció per l'HIV en les relacions heterosexuals no protegides és de dues a quatre vegades superior en les dones en comparació amb els homes. Això es deu a les característiques dels seus genitals interns (teixit més sensible a les ferides, canvis freqüents en el flux i el fet de ser receptors del semen). Les dones també són més vulnerables a les altres malalties de transmissió sexual, les quals afavoreixen la transmissió de l'HIV.

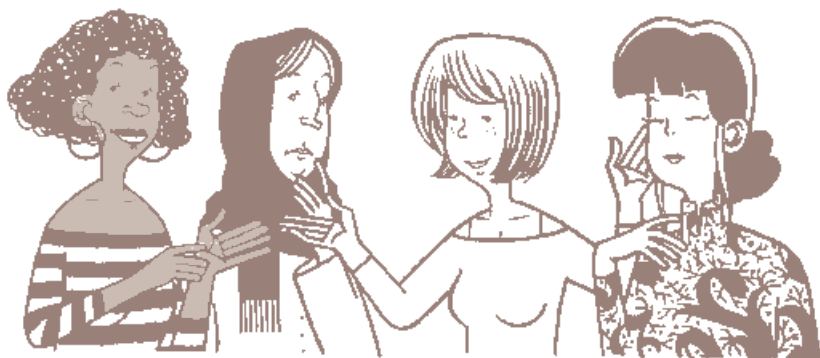
En les noies adolescents, el risc s'incrementa a causa de la immaduresa dels genitals i la manca d'immunitat davant les infeccions, la qual cosa les deixa més desprotegides. Això també succeeix durant la menopausa, perquè la dona en aquesta etapa de la vida presenta una mucosa vaginal més fràgil.

La vulnerabilitat social

A la vulnerabilitat biològica de la dona davant la infecció per l'HIV s'ha d'afegir la vulnerabilitat social, que no és res més que una conseqüència de la posició sovint subordinada de la dona en termes socioeconòmics i culturals.

En la prevenció de la infecció per l'HIV no hem de fer només

el paper de “persona que té cura”, que sempre se’ns ha atorgat, sinó que també hem de prendre una actitud activa i responsable cap a nosaltres mateixes. És imprescindible que aquest paper actiu sigui potenciat per xarxes específiques pròpies (associacions i grups de dones) des d’on es pugui impulsar una major presència i implicació de les dones en tots els ordres socials. Així les dones no només serem transmissores d’atencions, sinó també en serem receptores.



3. Evitar el contagi

3.1 Informació, actituds i habilitats

El contagi per l'HIV sovint està relacionat amb els nostres comportaments, tant pel que fa a la sexualitat com en el fet de compartir estris d'injecció en el consum de drogues. Les dones hem estat educades en una certa passivitat social que es veu moltes vegades reflectida en la dificultat de negociar les nostres relacions, i en dir "No" quan cal. Per aquest motiu, tot i saber el risc de transmissió de l'HIV, cedim i acceptem relacions sexuals sense protecció i continuem compartint estris d'injecció.

La informació

Una bona informació sobre les vies de transmissió de l'HIV, les mesures de prevenció i la malaltia de la sida, ens ajudarà a mantenir la nostra salut i gaudir plenament de les relacions afectives i sexuals.

La negociació

Les persones podem tenir dificultats per defensar les nostres opinions i valors, ja que gairebé tothom ha acabat cedint en un moment o un altre. La presa de decisions en una situació de risc d'infecció per l'HIV no sempre és fàcil, ja que requereix una capacitat individual per reflexionar, raonar i dialogar amb els altres de manera convincent.

Tots aquests aspectes depenen del nostre desig d'afrontar realment aquestes situacions de manera decidida i segura, dels sentiments, de les nostres necessitats, de la nostra voluntat i de les habilitats per negociar mesures de protecció davant la infecció per l'HIV. Hem d'aprendre a dir "No" en aquelles situacions en què la nostra salut està en risc. En el supòsit que la dona mantingui relacions sexuals a canvi de diners o de drogues, també caldrà negociar i exigir finalment al client l'ús del preservatiu o bé proposar-li la col·locació del preservatiu amb la boca.



Els comportaments

Els nostres comportaments de vegades estan determinats per les circumstàncies que ens envolten. Sovint, les nostres emocions i els nostres sentiments ens poden jugar una mala passada. Cal pensar el que volem realment, com ens valorem i com som capaces de demostrar-ho, independentment de la situació en què ens trobem.

El diàleg

Els sentiments amorosos vers la parella no ens protegeixen de la infecció per l'HIV. Aquests sentiments mai no ens han de fer renunciar a la nostra salut. Cal utilitzar sempre les mesures de prevenció.

A vegades ens és difícil parlar amb l'altra persona dels riscos que suposa mantenir relacions sexuals no protegides i/o compartir estris d'injecció de drogues. Tot sovint tenim por que pensi que dubtem d'ell o ella, o que cregui que li amaguem alguna cosa. Cal tenir una actitud oberta al diàleg i intentar fer desaparèixer aquestes pors.

El diàleg per negociar les relacions sexuals protegides serà més fàcil si es fa al començament de la relació, quan s'inicien les proposicions o durant el templeig d'aproximació eròtica.

Si un membre de la parella està sota els efectes de les drogues (heroïna, cocaïna, alcohol, èxtasi...) això pot dificultar el diàleg i disminuir la percepció del risc en les relacions sexuals. És l'altre membre qui ha d'insistir a fer servir el preservatiu, mantenir relacions sexuals sense penetració, o dir "No".

Les idees sobre l'altre

De vegades actuem en funció d'algunes idees sobre l'altre com ara: "Té bon aspecte", "Ens coneixem de tota la vida", "És massa jove per tenir la sida", "No pren drogues"... Aquests pensaments són suposicions que no ens aporten una informació vàlida per decidir sobre si hem d'usar o no mesures preventives.

3.2 Mètodes per evitar el contagi per via sexual

En l'actualitat el preservatiu i altres mètodes de barrera són els únics mitjans de prevenir el contagi de l'HIV per via sexual.

Es poden trobar preservatius de dos tipus, el masculí i el femení.

El preservatiu masculí

És el més conegut i utilitzat fins ara. És de làtex i ha d'estar homologat. La homologació de la Comunitat Europea (CE) ha d'aparèixer a la caixa. També ha de figurar a la caixa i a cada preservatiu la data de caducitat.

Cal que disposi d'un receptacle per al semen, de manera que l'ejaculació no comporti perill de ruptura del preservatiu.

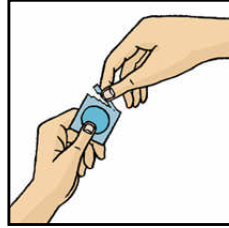
Es poden adquirir en farmàcies, *sex shops*, màquines expenedores ubicades en llocs públics, supermercats, benzineres,...

Cal conservar-los en un lloc fresc i sec, ja que la calor pot malmetre el làtex. Quan els portis a sobre posa'ls dins d'una capseta per evitar que es deteriorin o es trenquin.

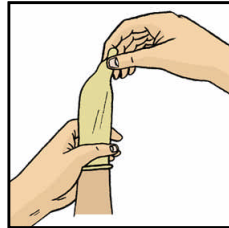


Recomanacions per a un ús correcte del preservatiu masculí

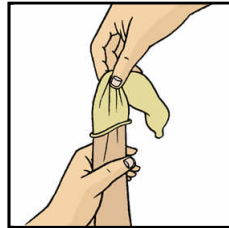
1. Cal trencar l'embolcall tenint cura de no esgarrapar-lo amb les ungles o els anells.



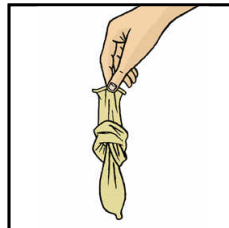
2. Cal posar-lo quan el penis estigui en erecció i abans de qualsevol intent de penetració, deixant un espai a l'extrem i agafant-lo amb dos dits per evitar que quedi aire a l'interior. Estén-lo cobrint tot el penis fins a la base.



3. Cal treure'l abans que el penis perdi l'erecció, subjectant-lo per la base i retirant el penis.



4. Cal llençar-lo a les escombraries després de fer-hi un nus, mai al vàter.



Convé utilitzar un preservatiu nou cada cop que es manté una relació sexual.

Per evitar que el preservatiu es trenqui, cal seguir les instruccions d'ús i no fer servir lubricants de base oliosa (vaselines, cremes corporals, olis de bany...). Els lubricants adequats (hidrosolubles) es poden trobar a les farmàcies i sex-shops.

El preservatiu femení

És de poliuretà, tan resistent i segur com el masculí.

Se'l posa la dona; el preservatiu s'introdueix en la vagina, de forma similar a un tampó sense aplicador, i cobreix des de l'entrada de la vagina.

Facilita la llibertat de la dona, ja que es pot col·locar abans d'iniciar la relació sexual.

Els preservatius femenins porten incorporada una gran quantitat de lubricant, internament i externament, la qual cosa facilita la col·locació i el coit.

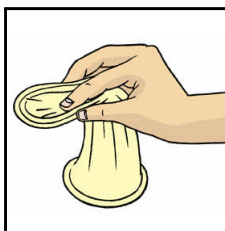
Es venen exclusivament a les farmàcies i de vegades són difícils de trobar. Si no en trobes cal que en demanis a la teva farmàcia.

Són més cars que els preservatius masculins.

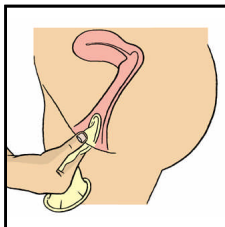


Recomanacions per a un ús correcte del preservatiu femení

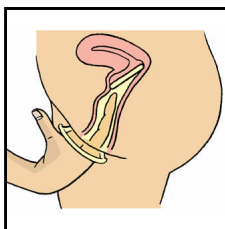
1. Agafa la part inferior de l'anella interior, tal com s'indica al dibuix.



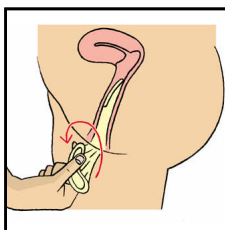
2. Introdueix l'anella a la vagina intentant fer-la arribar tan endins com sigui possible.



3. Introdueix el dit al preservatiu fins que toquis l'extrem de l'anella interior i impulsa'l cap a l'interior de la vagina.



4. Per extreure'l, retorça l'anella exterior, per evitar que caigui l'esperma, i tiba amb suavitat. Torna'l a col·locar dins del seu envoltori i llença'l a la bossa de deixalles.



Cal fer servir un preservatiu nou per a cada relació sexual.

Altres mètodes de barrera

Quadrat de làtex, protector dental, plàstic d'ús domèstic, etc., tots són per evitar el contacte del flux vaginal amb possibles ferides que la teva parella sexual tingui a la boca.

Pots fabricar un quadrat de làtex obrint per la meitat un preservatiu. El protector dental és un material que utilitzen els dentistes i és difícil d'adquirir. És més fàcil fer servir un tros de plàstic, tan gran com vulguis, dels que s'utilitzen per a ús domèstic.

Si no disposem de preservatius, cal pensar que les relacions sexuals no han de ser necessàriament coitals. Es pot obtenir plaer amb carícies, masturbació mútua i arribar igualment a l'orgasme. Cal una mica d'imaginació i estar disposada a provar-ho. Porta sempre un preservatiu al damunt, el preservatiu no és només cosa d'homes.

Recordatori

- La informació és important, però per protegir-te de la infecció per l'HIV calen actituds i comportaments responsables.
- Per l'aspecte físic d'una persona no podem saber mai si està infectada per l'HIV.
- Les dones són més vulnerables des del punt de vista biològic que els homes davant del risc de contraure la infecció per l'HIV.
- L'HIV no es contagia en les relacions socials com les que sorgeixen en els llocs de treball, les escoles i els llocs públics.
- Utilitza sempre el preservatiu en les relacions sexuals.
- Si consumeixes drogues injectades no comparteixis mai els estris d'injecció.
- Davant la sospita de contagi és important que et facis la prova de detecció d'anticossos anti-HIV.
- Si vols quedar-te embarassada és important que coneguis el teu estat serològic.
- Si estàs embarassada i ets seropositiva tens la possibilitat d'interrompre legalment l'embaràs o continuar-lo.

Telèfons d'interès

No institucionals

ONG d'ajuda per sida amb serveis específics per a dones

Actua-Dona (dones en general)
Tel. 93 418 50 00

Àmbit-Dona (treballadores del sexe)
Tel. 93 317 70 59

Associació de Planificació Familiar de Catalunya i Balears (dones en general)
Tel. 93 278 02 94

Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat (dones joves)
Tel. 93 415 10 00

Stop-Sida (lesbianes)
Tel. 900 601 601

Ventall (treballadores del sexe)
Tel. 93 347 13 19

Altres ONG d'ajuda per sida de les comarques de fora de Barcelona

Associació Anti-sida de Lleida
Tel. 973 22 12 12

Associació Comunitària Anti-sida de Girona (ACAS)
Tel. 972 21 92 82

CAIS. Assemblea Provincial Creu Roja de Tarragona
Tel. 977 24 47 69

Institucionals

Informació general

Institut Català de la Dona (ICD)
a través de les seves oficines d'informació:

Barcelona
Tel. 93 317 92 91
Tarragona
Tel. 977 24 13 04
Girona
Tel. 972 18 23 27
Lleida
Tel. 973 28 11 93

Informació específica

*Centres de Planificació i Orientació Familiar**

*Programes d'Atenció a la Dona (PAD)**

* Per a més informació sobre aquests dos recursos podeu adreçar-vos al vostre centre d'atenció primària.

Departament de Sanitat i Seguretat Social. Programa per a la Prevenció i l'Assistència de la Sida
Tel. 900 21 22 22

Centres de Prevenció i Control de les Malalties de Transmissió Sexual:

- *Centre de Prevenció i Control de MTS "Les Drassanes" (Barcelona)*
Tel. 93 441 29 97
- *Delegació Territorial de Sanitat i Seguretat Social (Girona)*
Tel. 972 21 07 08
- *CAP II Tarragonès (Tarragona)*
Tel. 977 21 61 12

**Programa per a la Prevenció
i l'Assistència de la Sida**



900 21 22 22
Informació confidencial
i gratuïta

En l'elaboració d'aquesta publicació han participat també professionals de:



CENTRE JOVE D'ANTICONCEPCIÓ I SEXUALITAT



ÀMBITprevenció
Associació per a la Salut
i la Qualitat de Vida



Institut Català de la Salut
**Direcció d'Atenció Primària
Granollers**
Programa d'Atenció a la Dona