



No es tracta de qui ets, ni del que fas, sinó de com ho fas.

Preservatiu! No els he fet servir mai... No sabia què fer-ne.

- Els preservatius poden protegir-te de les infeccions de transmissió sexual i també de les provocades pel VIH.
- Altres mètodes anticonceptius no ofereixen aquesta protecció.
- Mai no és massa tard per aprendre a fer servir els preservatius.

M'ho diria, si tingués alguna cosa, oi?

- La confiança no et protegeix de les infeccions de transmissió sexual. De fet, les persones no sempre saben si estan infectades, ni tan sols pensen que hagin pogut tenir relacions de risc.
- Pots protegir la teva salut utilitzant un preservatiu quan decideixis mantenir relacions sexuals.

Tinc relacions sexuals amb dones. Corro el risc d'infectar-me?

- Sigui qui sigui la teva parella, hi pot haver risc en les relacions sexuals si no fas servir mesures de protecció.

Aquest text és una adaptació de "Loving Safely. A guide to preventing HIV for women over 40", The Canadian Women's Health Network.



On puc obtenir més informació?

Telèfons d'interès

Institucionals

DEPARTAMENT DE SALUT.
PROGRAMA PER A LA PREVENCIÓ I L'ASSISTÈNCIA DE LA SIDA:
900 21 22 22

SANITAT RESPON:
902 111 444

No institucionals

ACTUA: 93 418 50 00

ACTUAVALLÈS: 93 727 19 00

ÀMBIT PREVENCIÓ-DONA: 93 317 70 59

ASSOCIACIÓ ANTISIDA DE CATALUNYA: 93 317 05 05

ASSOCIACIÓ ANTISIDA DE LLEIDA: 973 22 12 12

ASSOCIACIÓ COMUNITÀRIA ANTISIDA DE GIRONA: 972 21 92 82

CENTRE D'ASSESSORAMENT I INFORMACIÓ SOBRE LA SIDA (CREU ROJA TARRAGONA): 977 24 47 69

CREACIÓ POSITIVA: 93 431 45 48

STOP SIDA. COORDINADORA GAI-LESBIANA: 900 601 601



Estimar i gaudir DE FORMA SEGURA

Prevenió i informació de la infecció pel VIH per a dones de 40 anys i més



Les dones de més de 40 anys tenim relacions sexuals. I si en parlem?

Per què necessito utilitzar protecció en les meves relacions sexuals?

- El sexe segur és alguna cosa més que prevenir un embaràs.
- És protegir-se de les infeccions de transmissió sexual com la que produeix el virus de la immunodeficiència humana (VIH).

És un home maco, amb una bona feina... No em pot infectar de res, oi?

- Tothom es pot infectar pel VIH i per altres infeccions de transmissió sexual independentment de l'aparença física i/o l'estatus econòmic.



© Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. D.L.B. - 45.283 - 2004

Les dones ens podem infectar pel VIH a qualsevol edat.



Què és el VIH? Què és la sida?

- El VIH debilita el sistema immunològic, que és l'encarregat de lluitar contra les malalties.
- El VIH viu a la sang, al semen i a les secrecions vaginals. Una de les vies més comunes per les quals les persones s'infecten pel VIH són les relacions sexuals amb penetració (oral, vaginal i anal) sense protecció.
- La sida (síndrome d'immunodeficiència adquirida) és l'etapa més greu de la infecció pel VIH, i es manifesta a través de diverses patologies més o menys greus.

Per què les dones de més de 40 anys correm el risc d'infectar-nos pel VIH?

- En parelles estables de fa anys es poden mantenir relacions sexuals fora de la parella.
- Les dones, a aquesta edat, podem tenir noves parelles sexuals (masculines, femenines).
- Algunes dones ens podem sentir insegures o incòmodes quan parlem amb les nostres parelles sobre aspectes tan íntims com el desig, el plaer, la protecció, i sobre les situacions de risc que s'hagin pogut produir.
- La vagina canvia amb l'edat, les parets es fan més fines i augmenta la sequedat de la mucosa; tot plegat fa que durant les relacions sexuals s'hi puguin produir microferides que afavoreixin la infecció pel VIH.
- Encara que els metges en parlin poc, de la nostra salut sexual, el risc d'infeccions hi és. És important parlar-ne.
- La majoria de les dones no tenim percepció del risc que correm, i això fa que no prenguem les mesures de protecció adients.

Com sé si estic infectada pel VIH?

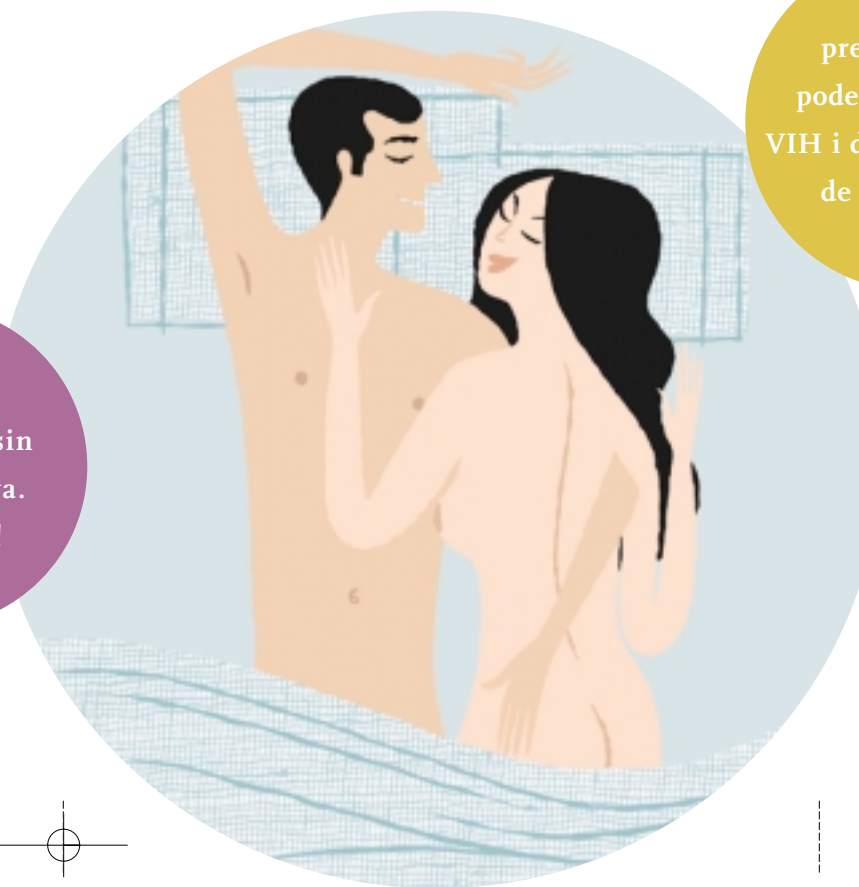
- Una anàlisi de sang és l'única manera de conèixer si estàs infectada pel VIH. Per fer-te-la, cal el teu consentiment prèvia informació.
- Si vols pots sol·licitar assessorament abans i després de fer-te l'anàlisi.
- Tens dret a un resultat confidencial i que es preservi el teu anonimat.
- Amb els diferents tractaments que hi ha actualment s'ha aconseguit que la majoria de les persones afectades pel VIH tinguin una supervivència més llarga i amb més qualitat de vida.
- És important diagnosticar la infecció al més aviat possible per tal de prendre decisions sobre la teva salut (atencions, cures, tractaments, etc.).

No esperis que et proposin fer-te la prova. Demana-la!

Amb una mica de pràctica, el sexe segur pot ser divertit.

Com parlo amb la meua parella de sexe segur?

- Parlar de sexe segur pot ajudar a desenvolupar la confiança entre tu i la teva parella, tot i que de vegades no sigui fàcil fer-ho.
- Just abans de les relacions sexuals no és el millor moment per parlar de les teves preocupacions pel VIH.
- Treu el tema en una conversa informal. Pots intentar-ho de diverses maneres:
 - «Vaig llegir un fullet sobre les dones i el VIH i no sabia que la gent de la nostra edat es preocupava d'això...»
 - «És una mica violent per a mi, però abans que les coses vagin més enllà m'agradaria que parléssim del VIH...»
 - «Em preocupa el VIH i, per tant, sempre porto i utilitzo preservatius...»



Els preservatius et poden protegir del VIH i de les infeccions de transmissió sexual!

Com puc practicar sexe segur?

- Recorda que la penetració no és l'única manera de mantenir relacions sexuals.
- Abraçar-se, estimar-se, tocar-se i masturbar-se són maneres segures, agradables i gratificants de tenir relacions sexuals amb la teva parella.
- Utilitza el preservatiu en la penetració anal, vaginal i la fel·lació (sexe oral).
 - Els preservatius masculí i femení ofereixen protecció contra el VIH i altres infeccions de transmissió sexual. Hi ha altres mètodes de barrera per practicar el cunnilingus (sexe oral).
 - Amb els preservatius, utilitza només lubricants de base aquosa. Els lubricants a base d'oli, com la vaselina o la crema de mans, poden fer malbé els preservatius de làtex.
 - Els lubricants hidrosolubles poden millorar la sensibilitat i afavorir el plaer. Són especialment indicats si tens sequedat en la mucosa vaginal.
- No utilitzis mai dos preservatius junts.
- Pots trobar preservatius a les farmàcies, supermercats, centres de salut i màquines expenedores.
- Els preservatius femenins només els trobaràs a les farmàcies.
- Per utilitzar de forma efectiva els preservatius, llegeix-ne les instruccions.

