

SEXPERTERNA



**SOBRE
SEXO**

¡DISFRUTA DEL MOMENTO!

Nuestra sexualidad nos brinda la oportunidad de vivir experiencias fantásticas. Podemos alcanzar el placer sexual por muchos motivos distintos y de muchas formas distintas, sólo la imaginación pone los límites. A muchas personas les resulta agradable tener relaciones sexuales consigo mismas. También es una excelente manera de explorar lo que disfrutas. En el encuentro con otros podrás demostrar lo que te gusta, y junto con aquel o aquellos con quienes tienes sexo explorar todas las maravillosas experiencias que puedes tener a través del sexo.

El sexo entre mujeres cis y personas con coño es una forma de sexo más seguro porque no puede provocar embarazos no deseados y el riesgo de contraer VIH es muy pequeño, pero se pueden transmitir otras ITS. El sexo más seguro consiste en minimizar los riesgos de transmisión de ITS. También te brinda la oportunidad de sentirte menos ansioso para que pueda concentrarte en lo que se siente bien y agradable en el momento. Será más fácil tener relaciones sexuales más seguras si estás preparada y has pensado detenidamente cómo quieres cuidar de ti mismo y de la persona o personas con las que tienes relaciones sexuales. En este folleto encontrarás algunos consejos sobre el camino.

En este folleto encontrarás información para mujeres y personas con coño. Más información para personas con experiencias trans la





puedes encontrar en el folleto “Sexo seguro para personas trans” y más información para hombres y personas con pene en el folleto “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.

PLACER Y DESEO 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 deseo. El deseo sexual es algo que puede subir y bajar en la vida de todas las personas, independientemente de su género. Algunos quieren tener relaciones sexuales con frecuencia y otros con menos frecuencia, y eso puede variar con el tiempo. También hay diferentes tipos de deseo. 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. Esto no debe confundirse con ofrecer sexo porque otra persona lo quiere, cuando tú misma no quieres. El deseo receptivo hace que se quiera y se tenga deseo o placer, 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, el ano u otras partes del cuerpo puede ser lo mismo que el sexo oral. Lamer o penetrar el ano también se puede llamar sexo anal. El sexo vaginal se puede realizar con los dedos, las manos, consoladores, juguetes u otros objetos. Puedes frotar los coños entre sí o frotar el coño contra un muslo u otras partes del cuerpo. También puedes usar consoladores, correas, juguetes sexuales y otros objetos tanto dentro como alrededor del coño, el ano y otras partes del cuerpo donde te sientas bien. 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 ITS que se pueden transmitir son la gonorrea, la sífilis, el VPH y el condiloma. También se pueden transmitir micoplasma, hepatitis B y C, pero no es muy común. Pero las infecciones vaginales como la vaginosis bacteriana y los hongos pueden transmitirse durante las relaciones sexuales entre mujeres y personas con coño. 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. Es cuando las mucosas (que se encuentran en la vagina, uretra, faringe y ano) entran en contacto con otras mucosas o fluidos como la lubricación, la sangre o el semen, que se pueden transmitir las ITS.

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. En las relaciones sexuales con otra mujer o persona con coño, estos pueden transferirse. Para evitar esto, recomendamos realizar pruebas periódicas de ITS.

SEXO MÁS SEGURO ENTRE MUJERES Y PERSONAS CON COÑOS

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.



- También cambia los condones si cambia entre diferentes aberturas del cuerpo.
- 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 desea leer más sobre sexo seguro, hay mucha buena información en Internet, por ejemplo, en sexperterna.org, 1177.se y RFSU.se. Para los jóvenes, recomendamos el sitio umo.se.

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 y personas con coño, ya que algunas



enfermedades de transmisión sexual pueden dar lugar a complicaciones graves para las mujeres más rápidamente que para los hombres y personas con pene. 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.

Dependiendo de la enfermedad/infección venérea que desees hacerte la prueba, puede ser un análisis de sangre, un análisis de orina o una prueba con hisopo. Por lo tanto, es importante que nos digas cómo o en qué aberturas del cuerpo tuviste relaciones sexuales, para poder realizar el tipo de prueba correcto en el lugar correcto. Tienes derecho a pruebas y tratamiento gratuitos para el VIH, la clamidia, la gonorrea y la sífilis. Hazte la prueba si se sientes preocupada,

tienes mucho que ganar con un diagnóstico temprano.

AQUÍ PUEDES HACERTE LA PRUEBA EN ESTOCOLMO

Busca la clínica que quieres visitar en 1177.se o Google, y encontrarás más información para reservar, contacto y sobre los servicios que se ofrecen en cada clínica o consultorio.

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 podrás, entre otras cosas, hacerte un examen ginecológico, hacerte pruebas de ITS/VIH, hacerte una prueba de Papanicolaou, hablar sobre problemas relacionados con las hormonas, problemas



de dolor, problemas con el sexo y hacer preguntas antes de una transición.

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 trans-

misión sexual y del VIH, así como asesoramiento sobre los métodos de anticoncepción.

Clínica RFSU

Aquí puedes obtener ayuda con pruebas de enfermedades/infecciones de transmisión sexual, consejos sobre anticonceptivos, consejos sexuales y conversaciones sobre salud sexual y consejos familiares/relaciones.

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

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.

1177.se

En 1177.se puedes solicitar pruebas caseras gratuitas de clamidia y gonorrea. En la pestaña “buscar atención”, también puede buscar, por ejemplo, “ginecólogo” o “clínica sexual” para encontrar la unidad de atención más cercana.

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 contra VPH 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. Si has cambiado tu género legal a masculino y aún conserva el cuello uterino, es bueno que tú mismo registres controles de cambios de célula (cellförändringar) cada tres años.

¡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 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 las investigaciones, las mujeres bisexuales son especialmente vulnerables y uno de los grupos que peor se sienten en nuestra sociedad. Esto es debido a una serie de razones. Algunas mujeres bisexuales no se sienten como en casa ni en contextos LGBTQIA+ ni heterosexuales, y muchas pueden sentir que necesitan “elegir un bando”. Las niñas trans lesbianas también son un grupo que puede generar malentendidos,

incluso en contextos LGBTQIA+. A su vez, esto puede llevar a no sentirte orgulloso de tu sexualidad o a sentirte invisible.

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. Comunícate con tu proveedor de atención médica y obtén ayuda para sentirse mejor.

REUNIRSE CON OTRAS Y BUSCAR AYUDA

Puedes conocer a otras personas comunicándote con tu sucursal local de RFSL.

En RFSL Estocolmo hay varios grupos de reunión. Puedes encontrar el que más te convenga en rfslstockholm.se, en la pestaña “Actividades” (verksamhet). Si quieres buscar apoyo conversacional profesional, puedes, por ejemplo, acudir a atención primaria para ver a un consejero o psicólogo. Hay ayuda disponible en clínicas y consejeros que tienen muchos años de experiencia en conocer personas LGBTQ. En Estocolmo, por ejemplo, puede ponerse en contacto con la clínica telefónica HBT-hälsan a través de sodersjukhuset.se y con la clínica telefónica de RFSU a través de rfsu.se/familjeradgivning.

OTROS ENLACES

Rfslstockholm.se/kvinnor-i-fokus-2

Información y enlaces para quienes se identifican con el grupo objetivo de mujeres

lesbianas, bisexuales y queer que tienen sexo con mujeres, incluidas personas cis, trans y no binarias.

Rfslstockholm.se

Encuentra grupos de miembros y lugares de reunión.

RFSL.se

Aquí puedes encontrar mucha información relacionada con LGBTQIA+. Todo, desde cuestiones de personas mayores, cómo convertirse y ser padre, hasta salud, sexo, VIH y experiencias migratorias.

RFSL.se/verksamhet/stod/rfsls-stodverksamheter/

Aquí encontrará los distintos programas nacionales de apoyo del RFSL.

Umo.se

UMO está dirigido principalmente a jóvenes y adultos jóvenes. Aquí podrás encontrar información sobre el amor, el sexo, el cuerpo, la identidad, las enfermedades venéreas y la anticoncepción.

Clubwish.se

Una asociación separatista de mujeres transgénero y/o intersexuales con interés en el BDSM y los fetiches.

Lesbiskmakt.nu

Asociación sin ánimo de lucro con el objetivo de ampliar el conocimiento y significado del término “lesbiana”. Crea, difunde y preserva la cultura e historia lésbica en todo el país. Organiza espacios, actividades, eventos y redes para mujeres, no binarias y personas con experiencias trans.

