

# Sexo más seguro

**Dra. Aline Gael Ortiz**  
MFiC y Sexóloga

# Minimización de riesgos y reducción de daños

**Actualidad:**

Reducción de la demanda → Abstinencia (USA)

Modelo punitivo:

*Ya que te has portado mal ahora te castigo*

Paternalismo médico y legal.

# Términos

**Riesgo:** probabilidad que tiene la práctica X de causar consecuencias o efectos no deseados

**Daño:** consecuencia negativa o indeseable.

**Reducción de Daños:** Toda acción individual, colectiva, médica o social, destinada a minimizar y reducir los efectos negativos de X

**Minimización de riesgos:** Toda acción individual, colectiva, médica o social orientada a disminuir, administrar y autogestionar la probabilidad de daños, consecuencias negativas e indeseadas asociadas al X.

# Ejemplos

Tabaco	Alcohol	Drogas	Trabajo Sexual	ITS
CAS	CAS	CAS Energy control	Asociaciones Policía	Personal Sanitario ONGs
Prohibir fumar en lugares públicos Rev médicas	OH solo en lugares con licencia	Asociaciones Uso personal	Uso regulado Tarjeta sanit	Barreras y lubricantes
Impuesto MUY alto	Alcoholímetros	Testeo de drogas Jeringuillas +	Prevenir la trata	Campañas sobre ITS
No publicidad y advertencias sobre daños	Conductor designado Advertencias	Información sobre consumo	Mejores trabajos No desigualdad salarial	Revisiones anónimas y accesibles
52k muertes/año España	37k/año España	455 muertos España	1 de 7 es trata Mundial	3500 nuevos dx/año VIH ES

Barreras



# Condón Externo

Preservativo externo

[masculino]

## Materiales

- Latex
- Poliuretano

## Extras

1. Comprobar técnica de uso
  2. Tamaño
  3. Práctica hace al maestro
  4. Cuidado y almacenaje
  5. Precio
  6. Comprobar alergia mediante AG
-



Web: 144u por 39.85€ = 28¢ la unidad

Supermercado: caja 12u por 9.18€ = 76¢ la unidad

Demasiados?

1. Comparte la caja con alguna amistad.
1. Siendo realistas: RS 1x/semana \* 52 semanas en un año  
= Caja dura 2 y medio años.
  - a. Caducidad de la caja 5 años.
  - b. Con 3RS/mes son suficientes





# YOUR PERFECT SIZED CONDOM

It only feels right, when it fits right!

**Your advantage:**

7 sizes for a perfect fit that offers greater safety and feeling.



Use the **MY.SIZE** measuring tape to find your perfect fitting condom.

**It's so easy:**

Cut the **MY.SIZE** measuring tape on the dotted line with scissors.

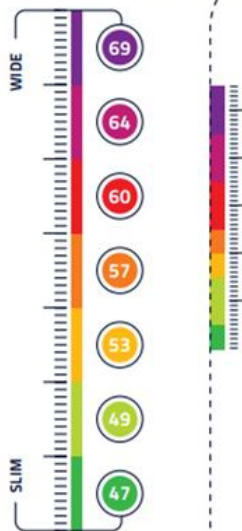
Carefully wrap the **MY.SIZE** measuring tape around the thickest part of your erect penis and read our recommended size shown by the arrow.

**Attention:** Be careful when cutting the measuring tape as paper edges could be sharp!



With the shown size you have found your perfect sized **MY.SIZE** condom.

Penis circumference → **MY.SIZE** Recommendation



**Note:** To find your perfect **MY.SIZE** condom the **circumference** of your penis is important, not its length.

**Tip:** If you like a closer or wider fit, try one condom size bigger or smaller. It is most important though that the condom doesn't slip off or restrict you!



MEASURE HERE





# UNIQUE **Free**

Extra Protección!

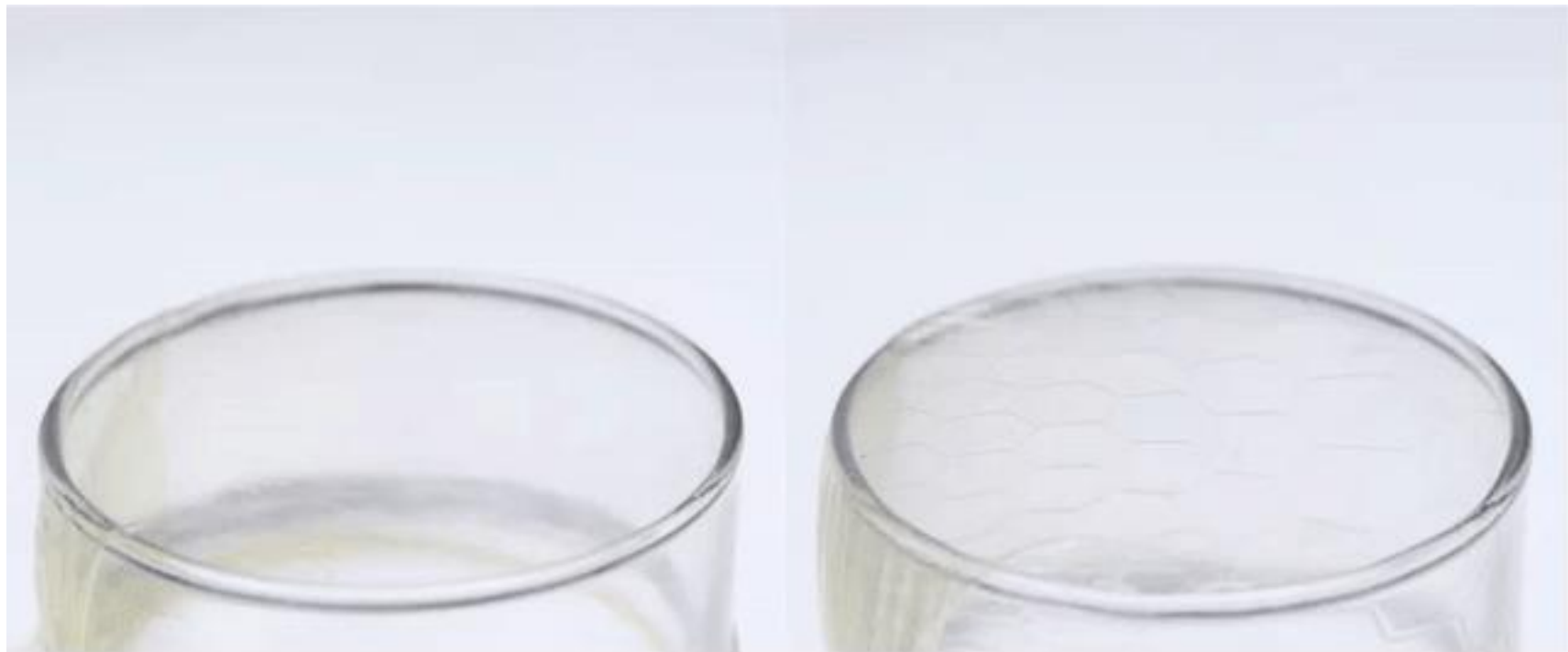


Observa la Etiqueta "META PENE ESTE LADO"



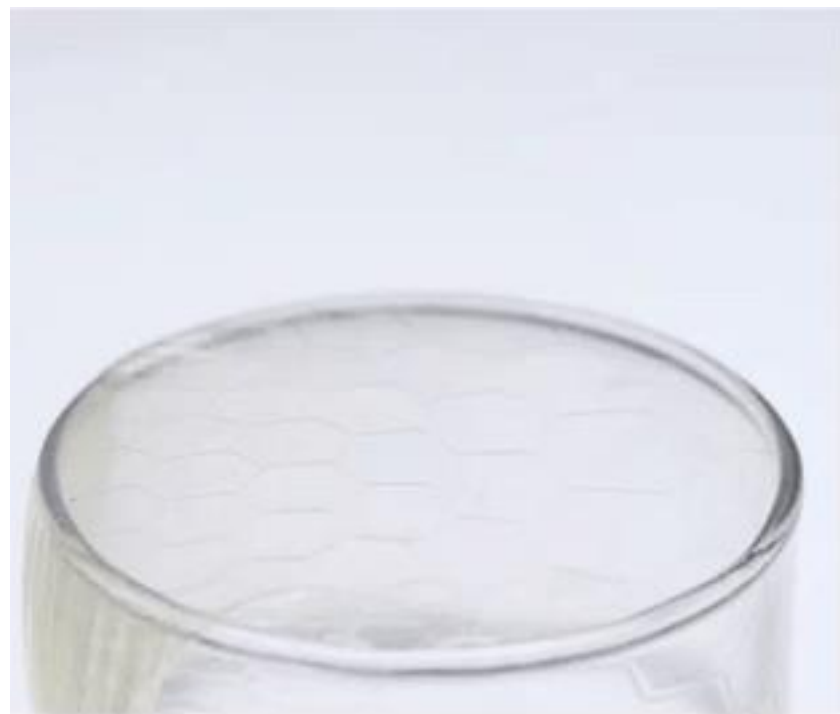
Sosteniéndolo de la arandela, colócalo sobre el pene erecto y seco, desenrolla hasta la base sacando el aire





MARKET LEADING BRAND

**LELO HEX™**



LELO HEX™

# lubrificantes

Base agua

Sensilube, Mucus Cumlaude,

El condón protege

99% vs VIH

60-70% vs CT / NG

# Condón Interno

Preservativo interno

[femenino]

## Materiales

- Poliuretano

## Extras

1. Mas flexibilidad para ponertelo
  2. Más caro
  3. No lo venden en farmacias
  4. Miedo a lo desconocido
  5. Ruidoso a veces
  6. Protege más superficie
-





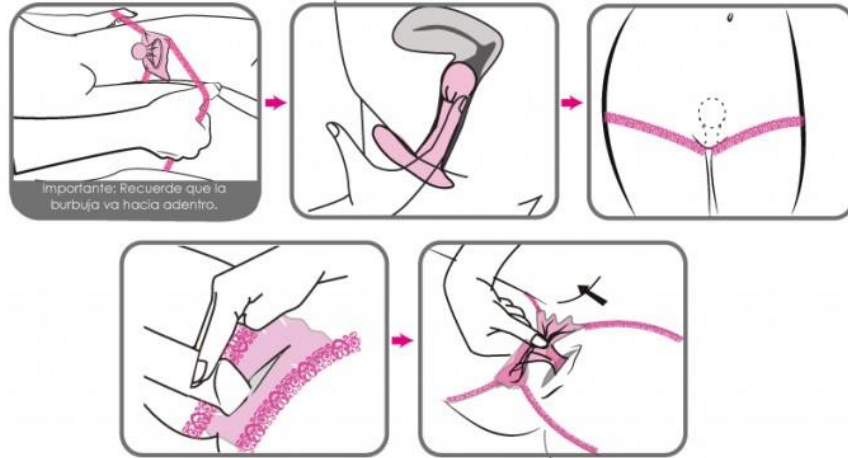
Web: 30u por 38.10€ = 78¢ la unidad (2.5x mas caro)

Supermercado.... no lo venden

# UNIQ **LADY** Condom

## Instructions:

- Unroll the garters. Not the condom.
- Put the condom as if it was the panty, **remember that the bubble goes inward.**
- Introduce the bubble as a tampon.
- Lubricate the condom, the vagina and the penis.
- During the first penetration guide the penis.
- To withdraw the penis support the base of the condom with the fingers.
- Close the condom to extract it of the vagina and withdraw as a panty hose.
- Close the condom to extract it of the vagina and withdraw as a panty.
- Do not use masculine and feminine condom simultaneously.



# Barrera Oral

Dental Dam  
Film

## Materiales

- Latex

## Extras

1. Muy caro
  2. No lo venden en farmacias
  3. Miedo a lo desconocido
  4. Nadie lo quiere
  5. El 70% de los cánceres de orofaringe son por VPH (s. 16)
-





CUT DOWN THE LENGTH  
OF THE CONDOM

▶ || 🔊 0:35 / 0:57

⚙️ □ 🗎





# Guantes

Fisting  
Fingering, Manosear

## Materiales

- Latex
- Nitrilo
- Vinilo no recomendables

## Extras

1. Protección receptivo como activo
  2. Reducción de vaginosis
  3. Fetiche
-



# Interrogatorio

# Extras

- Lenguaje sin adjetivos ni pronombres.
  - Mucho, poco → depende quien esté valorando el punto de partida o final
  - Con riesgo o sin riesgo → sexo oral no se considera de riesgo, ni tocar genitales
  
- Palabras exactas, correctas y sin carga moral asociada
  - Promiscuidad → El número de parejas en los últimos X días/meses?
  - Hetero, bi y/o homosexual → Tienes relaciones con hombres, mujeres o AMBOS?

¿Has tenido relaciones sexuales en este último año?

Si

NO

¿Usas algún método de barrera?

Algún VIH + TP en la vida?

Siempre

NO + No siempre

¿También sexo oral?

Tienes pareja monógama/CERRADA?

SI

NO

Felicitar y ofrecer cribaje futuro

VIH+TP+(NG+CT+MG+TV)

Si

Algún VIH+TP en la vida?

\*\*valorar CT+NG+MG+TV

No

Tienes relaciones con mujeres, hombres o AMBOS?

Habría que realizarte pruebas para Clamidia y Gonorrea\*, que se encuentran en orificios que estuvieron en riesgo. Aparte de la ♀vagina / ♂orina, ¿Quieres que revisemos la boca? el ano?

# Prácticas según riesgo

# Riesgo bajo o nulo.

- Hablar
- Besarse
- Masaje, tocarse, petting
- Juegos sensoriales
- Masturbación simultánea
- Juguetes eróticos
- Sexo manual
- Frotamiento (Sexo seco)

# Riesgo medio

- Cunnilingus
- Felación \*
- Frotamiento / Tijera

# Riesgo alto

- Compartir fluidos vaginales o semen
- Annilingus / Rimming
- Penetración vaginal
- Penetración anal

**Riesgo agregado si:** Heridas, otra ITS, menstruación, drogas

# A tomar en cuenta:

¿Qué tanto riesgo queremos correr?

¿Cuántos billetes de lotería compramos?

Condomes vaginal/anal

Condomes v/a + no eyaculación en felación

Condomes v/a + condones para felación + dams para anilingus

Condomes v/a + f + a + dams para cunnilingus sólo durante la menstruación

Condomes v/a + f + a + c + guantes para penetración manual, condones para juguetes sexuales.

---



# Consejos prácticos

# Higiene personal

- Lavado de dientes
- No rasurado de vello
- Cuidado ante heridas, odinofagia
- Lavado de genitales y manos
- (Duchas vaginales)
- Micción postcoital
- Anal ~ vaginal

- Manejo de fluidos
- Exploración física mínima
  
- *Serosorting & Seropositioning*
  
- Circuncisión
- Vacunas

Carga indetectable  
= intransmisible

Periodo de ventana

# PEP y PrEP

Hospitales y ONGs

Gracias

11.30 h - 12.00 h

Cafè

12.00 h - 13.00 h

**Diversitat funcional i sexualitat**

**Ponent:** Carme Riu

13.00 h - 14.00 h

**La competència espermàtica a la base de la sexualitat humana**

**Ponent:** Jordi Grau

14.00 h - 15.00 h

Dinar i cafè

15.00 h - 16.30 h

Tallers simultanis a triar-ne un.

Taller 3: **Cronicitat i sexualitat** . Julia Ojuel i Eulàlia Cladelles

Taller 4: **Educació sexual trencant mites**. Laura Clotet, Montse Cañas i  
Lucio Pinto

16.30 h - 17.30 h

Taula 3: **Responem totes les preguntes.**

Tots els membres del grup de Sexualitat de CAMFiC

17.30 h - 18.30:

Clausura. **Actuació de** Natalia & I-Shi