



+18  
Contiene  
imágenes  
de sexo  
explícito

# ESTA GUÍA VA DE CULO

DOMINA LOS CULOS,  
DESCUBRE SUS SECRETOS  
Y APRENDE A MANTENERLO  
A TONO

gl stop sida  
coordinadora gai-lesbiana

Muntaner 121-entlo 1ª. 08036 Barcelona  
Teléfono: 902 10 69 27  
E-mail de contacto: [stopsida@stopsida.org](mailto:stopsida@stopsida.org)  
[www.stopsida.org](http://www.stopsida.org)

Si tienes alguna consulta escribenos a:  
[info@stopsida.org](mailto:info@stopsida.org)

# SUMARIO

## 01. VAYA CULO

Tu culo de cabo a rabo. Recorriendo desde el esfínter hasta el colon

## 02. JUGANDO

Del beso negro y el fist a los juguetes sexuales

## 03. A TOMAR POR CULO

Te pongas como te pongas  
De lo más suave a lo más duro

## 04. ITS

Infecciones de Transmisión Sexual

## 05. TU PRÓSTATA

Cuando las cosas no van bien...

## 06. MIRANDO ATRÁS

Cuidando tu trasero

## 07. PONIÉNDOTE HASTA EL CULO

Drogas, sexo y salud sexual

## 08. HASTA EL FONDO

Websites prácticas y otros



TODO LO QUE NUNCA TE HAN CONTADO **SOBRE TU CULO**



01

# VAYA CULO

Tu culo de cabo a rabo.  
Recorriendo desde el esfínter  
hasta el colon.



## Vista de pájaro

### Perineo

La piel que hay entre tu ano y tus huevos. Está lleno de terminaciones nerviosas hipersensibles. Si te acaricias esa zona verás para qué sirven...

### Glúteos máximos

También se llaman nalgas. Es uno de los músculos de la pierna; el más grande del cuerpo humano.

### Esfínter externo

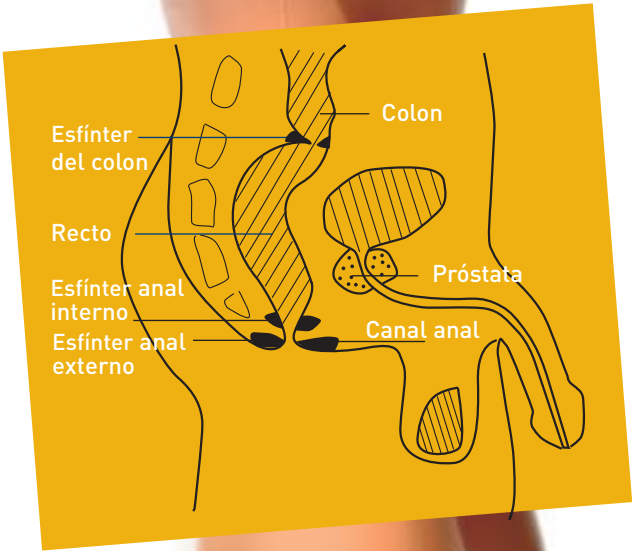
También conocido como ojete u ojo del culo. Puedes contraerlo o relajarlo.



Glúteos máximos

Esfínter externo

Perineo





## El viaje interior

Después del **esfínter externo** llegas al **esfínter interno**. No tenemos tanto control sobre este esfínter, pero podemos aprender a relajarlo. Cuando te metes algo por el culo, éste es el músculo que pone más resistencia. El esfínter puede contraerse por sí mismo, pero no puede quedarse contraído – a los 60 segundos vuelve a relajarse. Los dos esfínteres se abren y se cierran para dejar que pasen las heces.

Entre el esfínter externo y el interno está el **canal anal**: centímetros llenos de terminaciones nerviosas que te hacen sentir dolor o placer.

Después del esfínter interno, está el **recto**: un músculo tubular del tamaño de un puño. El recto tiene pocas terminaciones nerviosas (no suele doler), pero tiene una pared intestinal muy delicada que sangra fácilmente. Más arriba del recto se encuentra el **esfínter del colon**: aguanta las heces hasta que estás listo para cagar. A partir de ahí la mierda pasa del recto al ano, a través de los esfínteres anales.

Las paredes de la garganta/boca son duras. Sin embargo, las del ano y las del recto no; se rompen con facilidad y las heridas suelen ser demasiado pequeñas para verlas. Las bacterias y los virus pueden llegar a tu torrente

sanguíneo a través de esas heridas: ése es el motivo por el que se puede producir una infección si se folla sin condón. El semen o la sangre del tío con el que estás follando pueden entrar en tu organismo a través de esas heridas.

Al cagar también puedes hacerte fisuras, si la caca está seca, o es muy dura, y tienes que hacer un gran esfuerzo para cagar.

**Las heridas pueden producirse cuando introduces cualquier cosa en tu culo, como un dedo, un consolador o una polla.**

La pared de tu culo también es absorbente. Todo lo que se quede en esas paredes se absorberá y entrará en tu flujo sanguíneo a través de los vasos sanguíneos del forro de tu culo.

Por eso, una forma rápida de hacer llegar un medicamento al sistema sanguíneo es por un supositorio. Ésta también es la forma que tiene el virus de entrar en tu organismo.

El semen o la sangre del tío con el que estás follando pueden entrar en tu organismo a través de la mucosa anal.

## Más duro = Más riesgo

- Cuanto más fuerte y prolongada sea la follada sin protección, mayor es el riesgo que corres.

**Más fricción = más heridas.**

**La sangre o el semen infectados por el VIH pueden entrar en tu organismo.**

- Usar lubricante disminuye el riesgo.



## Más tiempo = Más riesgo

- Que te la metan durante poco tiempo tiene menos riesgo que hacerlo durante mucho tiempo.
- Pero, incluso que te la metan un segundo o dos tiene riesgo de infección o reinfección por VIH o por cualquier otra infección de transmisión sexual (ITS) si no usas condón.
- El mayor riesgo de infección o reinfección por VIH existe cuando te penetran sin condón. Este riesgo aumenta si se corren dentro.
- **La forma más efectiva de reducir el riesgo es cubriendo la polla del otro tío con un condón.**

Tu culo no se lubrica como tu boca. Si introduces algo en tu culo es muy probable que la mucosa anal se irrite; por eso es tan importante que utilices lubricante. El lubricante reduce los riesgos de pequeñas fisuras en el ano y te facilita la penetración de cualquier cosa.

La mucosa anal es sensible y se irrita fácilmente con lociones o cremas. Algunos condones (los llamados ultra-seguros) contienen espermicida Monoxinol-9. El espermicida es para evitar embarazos, pero irrita con facilidad la mucosa anal. Es mejor no utilizar este tipo de condones para la penetración anal.

El lubricante facilita la penetración y evita que se produzcan heridas en el culo y la polla. El lubricante hidrosoluble

es compatible con el látex: no lo estropea. Si utilizas como lubricante cremas, vaselinas o la saliva, puede que el condón se te rompa y se te irrite el ano. Hay marcas de lubricante hidrosoluble como K-Y ®, Androgel ® y Body-Ars ®. Puedes comprarlos en farmacias o sex-shops.

**Hay lubricantes a base de silicona compatibles con el látex que no irritan tu culo.**

Algunos lubricantes contienen anestésico. Estos lubricantes son prescritos por los médicos para problemas anales o vaginales. Si los utilizas para la penetración vas a perder sensibilidad en el ano y también en la polla, si no estás usando condón. Esto hace que, aunque no lo notes por el efecto del anestésico, se produzcan heridas, fisuras anales y desgarramientos en el ano. Además, si no estás utilizando el condón, el riesgo infección o reinfección es mayor, debido a la presencia de estas heridas.

## La próstata

La próstata es una glándula que está en tu culo. Sólo la tenemos los hombres. Ayuda a fabricar semen. Cuando te corres, algunos músculos empujan un líquido lechoso desde la próstata hasta la polla. Ahí se mezcla con el esperma, que viene de tus huevos, y finalmente lo expulsas cuando te corres.

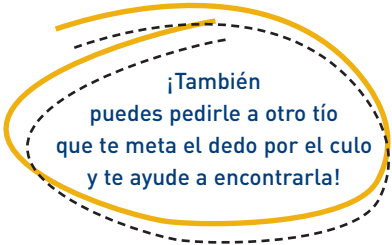
La próstata es del tamaño de una nuez. Empieza donde se acaba la polla - debajo del ombligo. A través de su orificio pasa tu uretra (por donde meas).

La próstata es sensible al tacto, **hay quien dice que es el "punto G" masculino**. Puedes tener un orgasmo más intenso si la estimulas.

Cuando te follan, la polla del otro tío está empujando o frotando la próstata. Esto hace que tu orgasmo sea intenso. Un consolador puede tener un efecto parecido.

## Búscatela

La próstata es más grande y más fácil de encontrar cuando estás cachondo. Cuando estés empalmado, métete por el culo un dedo bien lubricado (unos cinco centímetros). Luego, súbelo en la dirección de tu ombligo. Vas a encontrarte un bulto firme; frótalo y verás cómo tu polla se pone más dura. Puede que cuando frotes tengas una sensación de presión (como si fueras a mearte).



¡También  
puedes pedirle a otro tío  
que te meta el dedo por el culo  
y te ayude a encontrarla!

# 02

## JUGANDO

### Del beso negro y el fist a los juguetes sexuales

El culo no es sólo para sentarse o cagar. Está lleno de terminaciones nerviosas (muy sensibles) que nos ayudan a darnos un gustazo; aunque el sexo anal aún es un tabú para algunas personas. Tu culo tiene muchas posibilidades: aquí tienes algunas.

Nada de todo esto es obligatorio: ¡tú eliges!



## Con los dedos

Meterle (o que te metan) un dedo por el culo puede ser un buen preliminar, para estimular la próstata o para preparar el culo para algo más grande... Lo mejor es lubricar el dedo para evitar que se produzcan heridas.

Que te metan el dedo por el culo (o que tú lo metas) no tiene riesgo de infección o reinfección para ninguna de las infecciones de transmisión sexual. Si te chupas el dedo después de metérselo a otro tío por el culo, hay riesgo de infecciones como la Hepatitis A. Para evitar ese riesgo, cuando le metas el dedo en el culo a otro tío, pónselo en su boca y que sea él quien se lo chupe.

Si te meten un dedo por el culo cuando vas a correrte, tu esfínter se contraerá atrapándolo. Para que no te duela, lo mejor es esperar a que el esfínter se relaje para sacarlo.

## El beso negro

Se trata de explorar el ano de otro tío con tu lengua. El beso negro puede prepararte para cuando te metan un dedo o una polla por el culo.

El beso negro puede ser un placer incomparable para muchos; el ano tiene muchas terminaciones nerviosas que reaccionan ante el menor estímulo.



A otros, meter la lengua en el culo de otro tío, les da asco (el tabú es parte de la fantasía). Si lamer un culo no te gusta, por el olor o el sabor del ojete, puedes probar a hacerlo después de ducharos.

El secreto es ir poco a poco (para que el otro se ponga más cachondo). Una manera de aumentar la excitación es cambiando la intensidad de las lamidas y la posición y presión de la lengua.

Comiendo el culo (o si te lo comen) no hay riesgo de infección o reinfección para el VIH. El riesgo podría existir si le comes el culo después de una penetración, por las heridas o restos de sangre que pueda haber. Sin embargo, sí es una vía de transmisión para otras infecciones como parásitos intestinales o hepatitis A (que se transmiten por pequeños residuos de mierda que al llegar a tu boca pasan a tu cuerpo).

Para estas infecciones hay vacunas – infórmate en tu médico o consulta la guía de “**A tu salud**” en el apartado de publicaciones de la web

[www.stopsida.org](http://www.stopsida.org)

Si piensas que todo esto de las infecciones te corta el rollo; puedes utilizar un condón. Lo coges, le cortas la punta y en el otro extremo quitas el anillo y lo abres a lo largo. Después se lo pones al otro tío en el agujero y se lo lames.

## Lavativas y enemas

No es fácil controlar una pequeña cagadita cuando te están follando; pero es más difícil que pase si ya has cagado antes.

Algunos hombres utilizan lavativas o enemas para limpiarse. Para hacer un enema se usa agua tibia. Te metes un tubo por el recto. A través de ese tubo introduces el agua tibia - la cantidad de agua puede ser una taza para principiantes hasta un litro para los que están acostumbrados. Se trata de intentar aguantar el agua en el culo. A los cinco minutos, suele ser difícil retener el agua y sale (sacando cualquier residuo de mierda). Hay quien repite el enema para asegurarse que el culo queda completamente limpio.

La lavativa es muy similar al enema. La diferencia es que la lavativa también tiene un uso vaginal y se mete con menos profundidad.

Para comprarte una lavativa o un enema puedes ir a una farmacia o a un sex-shop.

## Culito limpio

**Para evitar hacerte heridas, no olvides usar siempre mucho lubricante cuando te metas algo por el culo.**

- Las lavativas también lavan las mucosas anales. Si follas a pelo, eso te expone a un mayor riesgo de infección – incluso para el VIH.
- Puede irritar tu forro intestinal, lo que aumenta el riesgo de infección en las zonas irritadas.
- La introducción del tubo puede provocar pequeñas fisuras. Si usas lubricante para metértelo evitarás estas heridas.
- Si no esperas un poco entre la lavativa y el sexo, es probable que todavía quede algo de agua en tu culo.
- El uso excesivo de enemas o lavativas puede interferir en el proceso normal de defecación. Si te acostumbras a usarlos, puede que luego te cueste cagar sin ellos.
- Si tu sistema inmunitario está debilitado: hierva el agua y espera a que esté tibia. Si no es así, puede haber riesgo de infección por algunos parásitos.
- Los enemas pueden acelerar el ritmo cardíaco; si tienes problemas de corazón es mejor no usarlos.



- Puedes usar una manguera de ducha con una boquilla pequeña. El riesgo está en que es más difícil controlar la cantidad de agua, la temperatura o la fuerza con que el agua puede salir.

## Juguetes sexuales

### De juguetes sexuales

hay una gama

interminable...

Infinidad de

tamaños, colores,

formas y texturas.

Vibradores, dildos,

consoladores dobles,

bolas chinas,

una zanahoria,...

El tamaño de los juguetes sexuales: sólo tú sabes hasta dónde puedes llegar... Meterte algo que no te cabe, puede provocarte heridas en el ano. Si usas mucho lubricante, evitas que esto pase.

Si la gama es interminable, mucho más las maneras de usarlos. Metértelos hasta el fondo, sólo la punta, en el culo, en la boca, tú sólo o con otro tío.

Si vas a compartirlo, es mejor ponerle un condón y usar lubricante para evitar cualquier infección. Al follar a otro tío con un dildo, puedes entrar en contacto con la sangre que tenga en su culo. Utilizando un condón, esa sangre no va a entrar en contacto con tu culo. Además, usando lubricante va a ser más fácil metértelo.

A algunos juguetes (como las bolas chinas) no les puedes poner un condón, porque pierden toda su gracia. Para evitar infecciones, puedes desinfectarlos (con agua caliente y unas gotas de lejía) antes de metértelos cuando los compartas.

## ● Dildos

Tienes un gran abanico de posibilidades. Normalmente están hechos a base de silicona y suelen tener la forma de una polla con una base para cogerlos y evitar que no puedas sacártelos. Si empiezas con un tamaño pequeño, podrás ir avanzando poco a poco. Si comienzas con uno de 30 cm., y no tienes mucha experiencia, es muy probable que te provoque daños internos. Meterte una polla de plástico es una manera de estimular tu próstata y hacer que tu orgasmo sea más intenso. También es una buena manera de ir entrenándote para cuando llegue una polla de verdad. Hay dildos dobles. Están pensados para que te lo metas con otro tío y los dos disfrutéis a la vez.



## ● Dilatadores anales - Plugs

Son más puntiagudos que un dildo y su forma no pretende imitar a la de una polla. Su base es muy ancha, para impedir que se te meta entero en el culo y no puedas sacártelo. Hay tíos que los usan para hacer actividades varias (como ver la tele) sin tener intención de hacerse una paja o follar.

Suelen estar hechos de goma o silicona y también hay un amplio abanico de tamaños y formas.

## ● Vibradores

Los vibradores también pueden tener forma de pollas. La diferencia básica con los dildos es que los vibradores funcionan con pilas y vibran.

Algunos tienen diferentes velocidades: puedes ir modulándolas según las voyas usando.

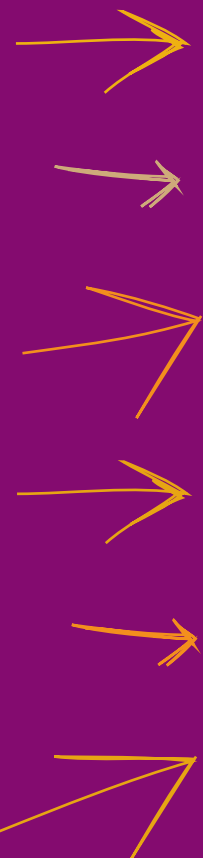
## ● Bolas anales o bolas chinas

Son pequeñas pelotas unidas por un cordón. Para usarlas sólo las tienes que untar con bastante lubricante y metértelas una a una por el culo.

Cuando estén dentro, tira de la cuerda. Si lo haces lentamente, mientras te estás corriendo, el placer es mucho mayor.

El tamaño, número y color de bolas también suele variar según el modelo. También varía el material: las de silicona tienen menos costuras rasposas y provocan menos heridas.





### Si te metes algo por el culo recuerda que:

- Los bordes afilados o puntiagudos pueden dañar la pared intestinal.
- Si te metes algo que pueda romperse, podría quedarse algún trozo dentro de tu culo.
- La madera puede clavarte astillas en el culo; aunque la cubras con un condón, la astilla puede romperlo.
- Si te metes algo de vidrio puede romperse. Si lo que te metes es una botella abierta, puede hacer el vacío en tu culo y luego no te la podrás sacar.
- Cuando te metas algún vegetal (zanahorias, pepinos o calabacines) lávalo antes con agua caliente, para quitar cualquier tipo de suciedad o pesticidas. Al metértelos, no pierdas nunca la base; si no después no podrás sacártelos.

**SI UTILIZAS UN CONDÓN Y LUBRIFICANTE, NO METAS NUNCA CUALQUIER COSA EN EL CULO. ADEMÁS...**

## ¿Se te ha quedado dentro?

- Si te asustas, tu culo se contraerá más fuerte y será más difícil que puedas sacarlo. Aunque pueda resultarte difícil, lo mejor es tomártelo con calma y lubricarte abundantemente el culo (para que pueda salir con facilidad). Una vez lubricado, ponte en cuclillas y empuja hacia fuera - como si estuvieras cagando.
- Si al cabo de un rato no te sale, ve a urgencias. Puede que te de vergüenza, pero los médicos son profesionales y deben estar preparados para casos como éste.
- Si has estado sangrando durante mucho tiempo después de que te follen, también es importante que visites un especialista. No tiene por qué ser nada importante; pero puede que tengas algún daño interno.

**RICANTE, SERÁ MÁS FÁCIL QUE TE METAS  
MÁS, EVITARÁS FISURAS Y DAÑOS INTERNOS.**

## Lluvia blanca

Se habla de lluvia blanca cuando un tío se corre encima de otro. Si lo haces encima del culo del otro y lames tu propia leche, tú no tienes ningún riesgo de infección o reinfección para el VIH, pero sí para otras ITS como la hepatitis A. El riesgo para el VIH podría existir si te comes el culo después de una penetración, por las heridas o restos de sangre que pueda haber.

Si se corre en tu culo, tú tienes riesgo de infección o reinfección por VIH porque su semen puede entrar en contacto con las mucosas anales. El riesgo incrementa si te ha follado antes; las heridas que se puedan producir en la penetración anal facilitarían la entrada del virus.

## Scat

Embadurnar de mierda a alguien o jugar con ella no tiene riesgo de infección o reinfección para el VIH. Aún así, los juegos escatológicos pueden tener riesgo de infección para otras infecciones de transmisión sexual como la hepatitis A (sobre todo si te comes la mierda).

Para las hepatitis  
A y B  
existen vacunas,  
**¡¡infórmate!!**

## Fist (Fistfucking)

Se trata de meter o de que te metan la mano en el culo - a veces puedes llegar a meter todo el antebrazo. Cuando haces un buen fist la mano entra por el recto y puede llegar hasta el colon bajo. Aunque "fist" significa puño en inglés, no tienes que empezar de esta forma. Con el fist se producen muchas heridas en el culo, si empiezas metiéndote el puño directamente (sin tener mucha experiencia) es muy probable que te hagas más daño. A esta manera de practicar el fist, se llama punch. El punch sólo es para quien ya tiene mucha experiencia metiéndose cosas por el culo.

El fist necesita mucha confianza e intimidad entre tú y el tío con el que lo estás practicando. El arte del fist es relajarte para que el esfínter pueda dilatarse y no requiera tanta fuerza para meter el puño.



**Confianza + relajación = menos heridas + más placer**

## Primeras impresiones

Mete primero un dedo muy bien lubricado y pon mucho, mucho, mucho lubricante en el culo. Cuando hayas podido meter el primer dedo, sigue jugando con el culo del otro tío. Luego comienza a meter más dedos, utilizando más lubricante. Mete los dedos una y otra vez, poco a poco. Cuando el ano vaya relajándose, lo siguiente es meter toda la mano. Para que sea más fácil, puedes colocar el dedo gordo enfrente de la palma y los demás dedos en posición de estar señalando. Una vez hayas metido toda la mano puedes cerrar los dedos poco a poco (en forma de puño) y seguir metiéndolo hasta el colón.

Si es la primera vez, también te ayudará aprender a relajarte antes. Puedes ir practicando, metiéndote tú tus propios dedos y jugando con consoladores de distintos tamaños. También los hay con forma de puño para cuando ya tengas mucha experiencia.

Si pactas antes con el otro tío lo que vais a hacer, puede ser más sencillo para ambos. Hablar de cómo queréis hacer el fist y hasta dónde vais a llegar, hará que ambos os sintáis más seguros y relajados.


Normalmente, se acuerda una palabra (por ejemplo: stop) para que cualquiera de los dos pueda pedir que se pare.

Aunque meter el puño a alguien o que te lo metan, no tiene riesgo de infección o reinfección para el VIH, con el fist se producen muchas heridas en el culo. Eso



aumenta el riesgo de infección o reinfección para el VIH si luego te follan a pelo... Utilizar mucho lubricante te ayudará a dilatar y a evitar desgarros y hemorragias en el culo.

Los lubricantes hidrosolubles no son adecuados para el fist; ya que se secan muy rápido. Es mejor utilizar lubricantes a base de silicona; ya que dilatan más, no se secan tan rápido y además no dañan el látex (por si después practicáis la penetración).



Si quieres  
que te la  
metan

## Cómo me lo monto

- Empieza metiéndote tus propios dedos o prueba a meterte consoladores cada vez más grades, para que aprendas a relajarte antes de que te metan el puño.
- Para relajar el ano, la mejor postura es apoyarte con tus manos y rodillas (a cuatro patas) o tumbado de espaldas con las piernas al aire.
- Mejor comenzar con un tío que tenga experiencia en penetrar con el puño y con el que ya haya confianza.
- Si te has metido drogas (coca, popper,...) puede que alteren tu estado de conciencia... Es decir, que no te des cuenta del daño que te puede estar haciendo (desgarros o fisuras del tejido interno del colon). Para evitar estas fisuras y desgarros utiliza mucho lubricante...

Si quieres meterla

- Inspirar y espirar es una buena técnica para que los músculos del culo se relajen.

- Meter el puño demasiado rápido puede romper el forro intestinal del otro tío. No utilices anillos, pulseras u objetos que puedan dañar aún más el culo del otro tío.

- Para que la mano entre más fácilmente, utiliza mucho lubricante.

- Si se contrae el esfínter del otro tío, espera hasta que se relaje antes de sacar la mano.

- Ve muy despacio, así le darás tiempo para que se relaje. No hagas movimientos bruscos cuando ya hayas metido todo el puño y saca la mano siempre lentamente para evitar heridas.



## Heridas

La mayor parte de las heridas que se producen con el fist son por hacerlo demasiado rápido y sin haber practicado antes. También se producen muchas heridas por hacerlo sin estar completamente relajado o por no utilizar el suficiente lubricante mientras se practica. Cuando estás drogado o borracho pierdes más fácilmente tu sensibilidad y puede que te estés haciendo daño y no te des cuenta.

Muchos tíos dicen que no tienen problemas para controlar sus defecaciones, pero algunos médicos dicen que si te metes el puño más allá del esfínter es probable que no puedas controlar las contracciones de tu ano y, por lo tanto, tampoco puedes controlar las ganas de cagar.

En el recto no hay muchos receptores de dolor, por eso, si se rompieran las paredes del intestino al principio no sentirías nada. Después tendrías retortijones, fiebre, debilidad y posiblemente desangramiento. Si notas que el lubricante se vuelve de un color rosa, puede que haya una pequeña herida.

Si se vuelve rojo, probablemente se trate de una hemorragia; en este caso lo mejor es acudir al médico.

Cuanto más metas el puño, más probabilidades hay de que se produzcan heridas; ya que el colon es especialmente sensible. Además, es importante no llevar ningún anillo y tener las uñas cortadas.

Utilizar guantes de látex y mucho lubricante facilitará el fist-fucking. Además, utilizando guantes y lubricante es menos probable que se produzcan heridas y fisuras en el ano.

Si no quieres utilizar el condón, pero quieres reducir el riesgo de infectarte o reinfectarte del VIH o de cualquier otra infección de transmisión sexual, practica primero la penetración anal y luego el fist.

Con el fist se producen muchas heridas en el culo. Estas heridas son una puerta de entrada para que el virus entre en tu organismo. Por eso, meter la polla sin condón después del fist aumenta el riesgo de infección o reinfección.

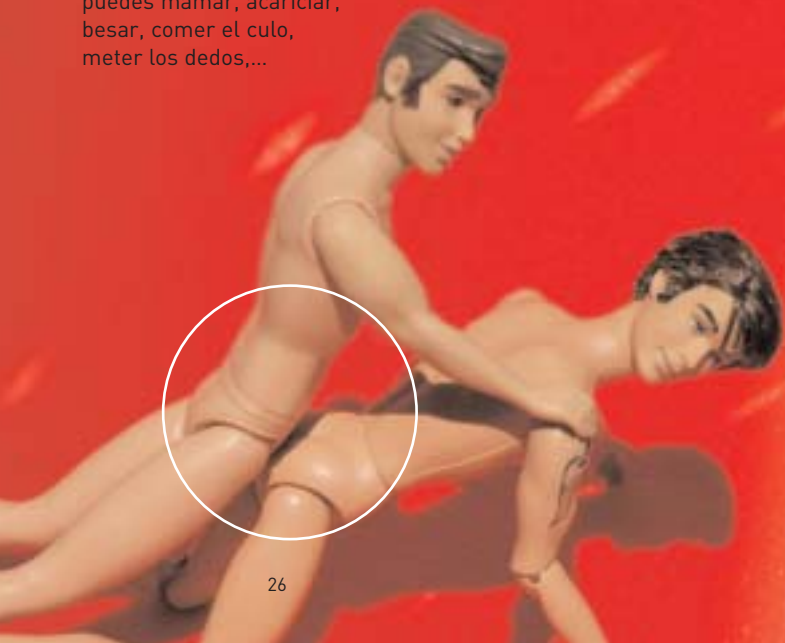
# 03

## A TOMAR POR CULO

Te pongas como te pongas  
De lo más suave a lo más duro

Que te gusten los tíos no quiere decir que te tenga que gustar penetrar o ser penetrado. Es importante que hagas sólo lo que te apetezca...

Muchos disfrutamos del sexo sin tener que practicar la penetración anal. También puedes mamar, acariciar, besar, comer el culo, meter los dedos,...



## Adoptando roles

Durante un tiempo se pensó que los tíos que follábamos con otros tíos teníamos que tener un rol definido (activo o pasivo). Algunos pensaban que en una pareja de tíos tenía que haber un hombre y una mujer.

Hoy en día, muchos de nosotros adoptamos los dos roles. Podemos tener preferencia porque nos penetren o por penetrar, pero eso no tiene que ver con lo hombres o mujeres que seamos. Las actitudes respecto a esto están cambiando. Hoy en día se entiende que los que follamos con otros tíos simplemente hacemos aquello con lo que disfrutamos.

## Toma rabo

Todo depende de cómo y con quién estés. Tierno, romántico, duro, íntimo, bruto, obsceno, sensible, apasionado,... Se trata de disfrutarlo.

¿Sabías que en el culo hay miles de terminaciones nerviosas que hacen que la penetración anal sea tan placentera?

Si cuando follas o te follan no disfrutas, tal vez la penetración anal no es para ti; o quizá necesites saber algo más...



## Tu primera vez

Si es la primera vez que te penetran o que penetras, puede que te sientas incómodo o que estés preocupado. Puede que si lo haces por primera vez, necesites un poco de tiempo para ver qué tal funciona y cogerle el gusto. También puede que estés intranquilo porque te hayan intentado penetrar otras veces y no haya salido bien. El éxito en la penetración está ligado a cómo y con quién estás: lo que un día no funciona, otro día puede funcionar. Si te apetece hacerlo, juega antes con tu culo para prepararte.

- Explora tu culo. Después de cagar y de haberte duchado, tumbate con las piernas hacia arriba o ponte en cuclillas. Puedes coger un espejo y mirarte el ano.
- Acaríciate la zona de tu ano. Tócate el perineo primero y no intentes meterte los dedos. Juega con tu culo.
  - Lubrícate bien el ano. Ponte lubricante también en un dedo y métetelo mientras empiezas a hacerte una paja. Tu esfínter se contraerá para parar la entrada; espera a que se relaje (unos 30 a 60 segundos) y respira profundamente. A la vez, empuja suavemente el dedo hacia dentro. Intenta empujar hacia fuera, como si fueras a cagar, esto hace la entrada más fácil. Es normal que pierdas la erección cuando te estás metiendo el dedo (sobre todo si es la primera vez). Una vez hayas metido el dedo intenta volver a ponerte cachondo, tu ano se contraerá al conseguirlo.

- Ahora que tienes un dedo dentro intenta meter otro. A veces, cuando hay algo dentro de tu culo, parece que quieres cagar. Relájate, no pasará. Con el tiempo perderás esa sensación. Con tu dedo dentro, presiona las paredes del canal anal (unos 2 cm., antes de pasar al recto). Mueve el dedo en círculos.
- Hazte una paja. Cuando te corras el esfínter se contraerá; saca el dedo lentamente.

### Para una buena follada...

- Escoge una posición cómoda
- Pon mucho lubricante en el ano y en la polla
- Ten los condones a mano
- Puedes ayudarte con los dedos para preparar el ano
- Si el ano se contrae, espera unos segundos para relajarte
- Tómatelo con calma
- Respira profundamente
- STOP significa: PARA ahora
- Después de la corrida, sacar la polla lentamente.

A continuación tienes varias posturas para practicar clasificadas por nivel de dificultad. Puede que en alguna de ellas no te sientas cómodo o te cueste más, aunque sea de nivel "principiante". Sólo tú sabes lo que más te gusta.



## El columpio



Uno está sentado, reclinando la espalda. Abre las piernas y las flexiona. El otro se sienta encima para ser follado, agarrándose de los hombros para sostenerse. En esta postura puedes besar fácilmente al otro tío y mirarle a los ojos. Además, la penetración no es muy profunda; puede servirte para iniciarte en la penetración.

## El novato

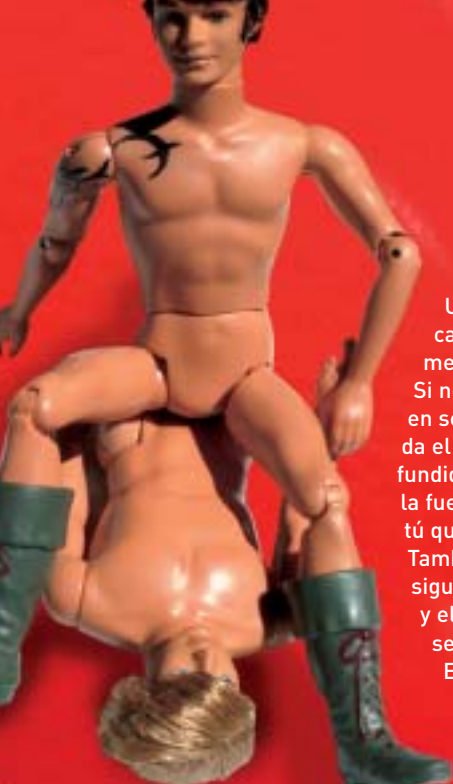


Los dos os tumbáis lateralmente. La espalda del que va a ser follado sobre el pecho del que va a follar. El que está delante mueve una pierna hacia delante para facilitar la penetración y el otro se la mete. De esta forma puedes pajearte o pajearte en la follada. Además, es una buena posición para iniciarte a la penetración: tienes más control y te dolerá menos.

Principiante 🕯️ • Aventajado 🕯️🕯️ • Experto 🕯️🕯️🕯️



## Cabalgando



Uno se tumba y el otro, de cara a él, se sienta lentamente sobre su polla dura. Si no tienes mucha práctica en ser penetrado esta forma te da el control tanto en la profundidad como en la velocidad y la fuerza con que te follan: eres tú quien se mueve. También podéis probarlo de la siguiente forma: uno se tumba y el otro, de espaldas a él, se sienta encima de la polla. Esta manera de follar es más intensa que la anterior. Además, podrás moverte más rápido.

## El perrito



Uno se arrodilla y se apoya sobre las manos y las rodillas. El otro le coge las caderas por detrás.

Follando de esta manera, el que está arrodillado puede hacerse una paja mientras lo están follando.



Principiante 🕯️ . Aventajado 🕯️🕯️ . Experto 🕯️🕯️🕯️



### A hombros



Uno tumbado con la almohada debajo de las caderas y las piernas abiertas. Se las coloca al otro por encima de los hombros, mientras se la mete en el culo y le folla.

Esta postura facilita la penetración, pero hace que ésta sea muy profunda. Además puedes ver la cara del que está siendo follado. Ideal para que te follen cuando estás atado.

## El vaivén



Uno se tumba boca a bajo; para que el culo esté hacia arriba, puedes poner una almohada debajo de la polla. El otro se pone encima, entre sus piernas, y puede abrazarle.

Esta manera de follar es muy íntima; puedes abrazarte por completo. Juega lamiendo el cuello del otro tío o disfruta mientras te lo lamen a ti.

En esta postura, la penetración es muy profunda.



Principiante 🧑🏻 • Aventajado 🧑🏻🧑🏻 • Experto 🧑🏻🧑🏻🧑🏻



### El asalto



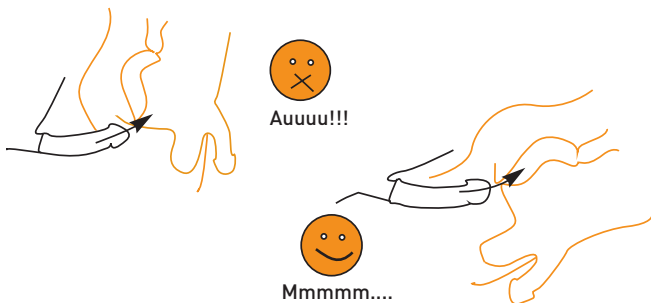
Uno está algo inclinado, mientras el otro lo folla por detrás. Esta forma puede hacer que se note más la polla dentro del culo, ya que entra directamente al recto. Para facilitar la penetración en esta postura lo mejor es que el que está siendo penetrado se incline.

## ¿Cómo hacerlo?

Puede que a ti no te apetezca practicar la penetración. Hay más gente a la que eso tampoco le apetece, tú tienes derecho a decidir qué es lo que quieres hacer y qué no. Quizá a ti te gustaría ser penetrado, pero no puedes porque te duele o no te sientes cómodo (follar con alguien que no conoces, el espacio en el que estás follando, es tu primera vez, estás nervioso o triste...)

- Tal vez necesitas poder hablar con el otro tío de lo que te apetece hacer y del ritmo que tú necesitas llevar.
- Tal vez necesitas practicar más. Juega antes con tu culo: métete los dedos o un consolador.

No tiene por qué gustarte practicar la penetración, pero si tú quieres hacerlo y, después de todo esto no consigues sentirte cómodo, puedes acudir a un terapeuta sexual para hablar de eso.



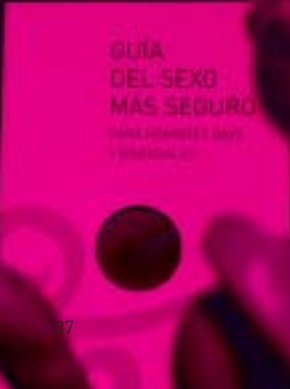
## ¿Te duele?

Normalmente, te duele cuando la polla entra golpeando la pared del culo. El secreto está en encontrar el mejor ángulo cuando entra y luego buscar la posición más cómoda para los dos.

# 04 ITS

## Infecciones de Transmisión Sexual

Muchas Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) se manifiestan a través de síntomas relacionados directamente con tu culo (también con tu polla, boca, garganta etc.)



GUÍA  
DEL SEXO  
MÁS SEGURO

SARA HOVIND Y SARA  
HOVIND

# Infecciones de Transmisión Sexual

---

Las ITS más conocidas relacionadas con el culo son el VIH, la gonorrea, la sífilis, el herpes anal, verrugas anales, los condilomas y las hepatitis A, B y C.

La vergüenza, el miedo al estigma, la culpa, son emociones que pueden paralizarnos, pero si algo está pasando, puede que necesites acudir a tu médico, o a un Centro de ITS, para un examen.

---

## Las ITS:

- Se transmiten de persona a persona por contacto físico durante las relaciones sexuales.

- Están causadas por: bacterias, virus o parásitos.

- Se pueden transmitir
  - a través de fluidos corporales de la persona infectada (semen, sangre, secreciones uretrales, prepuciales, líquido preseminal o fluido vaginal) que entren en contacto con heridas en la piel o mucosas de la otra persona (mucosa bucal, faríngea, rectal o uretral).
  - o a través del contacto "piel con piel". Por contacto directo con las lesiones o con la piel o la mucosa infectadas que pueden, a pesar de estar

infectadas, tener una apariencia normal.

- Pueden provocar úlceras, secreciones urogenitales y otras alteraciones.

Ten en cuenta que la presencia de una ITS, con úlceras cutáneas o no, aumenta la posibilidad de transmisión del VIH:

- Un tío con una ITS y VIH tiene más probabilidad de transmisión del virus. A esto se le llama infectividad.

- Un tío con una ITS tiene más probabilidades de infectarse o reinfectarse si se expone al virus. A esto se le llama susceptibilidad

- Cuanto más se tarde en tratar una ITS, más se alargará el periodo de máxima infectividad.



Poner de forma adecuada el condón y utilizar lubricante hidrosoluble evitará que el condón se te rompa y será más fácil la penetración:

### Algunas estrategias para utilizar adecuadamente el condón:

- Guarda los condones en un lugar fresco y seco.
- Comprueba la fecha de caducidad y que estén homologados.
- Una vez sacado del envoltorio expulsa el aire de la punta, presionándolo con los dedos índice y pulgar, mientras lo desenrollas en el pene erecto. (1)
- Comprueba que has puesto el condón correctamente y desenróllalo cuidadosamente, cubriendo todo el pene hasta la base. (2)
- Usa mucho lubricante hidrosoluble. Recuerda que debes ponerlo tanto en el culo, como en el condón.
- Cuando te hayas corrido, retira la polla antes de que te desempalmes. Después quítate el condón y tíralo. (3 y 4)

Si no estás acostumbrado a utilizar condón, puedes practicar pajeándote con él.



# Recuerda

- 1.** Una persona puede tener una ITS y no saberlo ni tener síntomas
- 2.** Si crees tener una ITS, es necesario ir al médico. Hacer revisiones periódicas en un Centro de ITS, o de Atención Primaria, puede ayudar a detectar cualquier problema. Si eres seropositivo tu especialista puede realizarte los controles de ITS en tus revisiones.
- 3.** Las ITS se pueden prevenir. Algunas se curan y en otras sólo se tratan los síntomas.
- 4.** La mejor manera de protegerse de las ITS y de la infección o reinfección del VIH es utilizar el condón en la penetración, desde el principio, y no dejar que se corran en tu boca.
- 5.** Recuerda que, aunque la carga viral sea indetectable, la transmisión del VIH es posible.
- 6.** Si eres seropositivo, el resto de Infecciones de Transmisión Sexual pueden tardar mucho más en desaparecer; algunas pueden hacer que el tratamiento de la infección por VIH se complique.
- 7.** La auto-observación de síntomas o lesiones y la observación de la pareja sexual, puede ayudarte a evitar ciertas prácticas, si es necesario.
- 8.** Existen vacunas para la Hepatitis A y B: pregunta a tu médico para vacunarte.

**9. Si se rompe el condón, o no lo utilizas, puedes ir a urgencias para tomar la Profilaxis Post-Exposición al VIH (PPE).** Recuerda que será más efectiva cuanto antes empieces a tomarla. Si eres seropositivo y ocurre un accidente hay formas de sugerirle a tu compañero sexual la PPE sin declarar tu seropositividad.

**10. Si no usas condón se pueden reducir los riesgos de infección por VIH e ITS.** Busca tu propia estrategia (la que te haga sentir mejor y la que mejor se adapte a tus posibilidades de cambio):

- No tener sexo.
- No practicar la penetración anal.
- Reducir el número de parejas sexuales en general, o el número de parejas con las que realizas la penetración.
- Evitar que te penetren y, si lo hacen, evitar que eyaculen dentro.
- Si penetras o te penetran, utilizar lubricante reduce la posibilidad de que se produzcan heridas

... y más.

Tienes más información sobre ITS en la guía "A tu salud. Guía para gays de la A a la Z" de Stop Sida. Te la puedes bajar en la sección de publicaciones de [www.stopsida.org](http://www.stopsida.org)

## Cuando se rompe el condón

Si el condón se te rompe, o no lo usas de forma esporádica, puedes acudir a un hospital y pedir que te administren la Profilaxis Post-Exposición al VIH (PPE). Es un tratamiento que consiste en una combinación de fármacos antirretrovirales, que se toma durante 28 días. Está recomendado en prácticas de alto riesgo.

El tratamiento debe empezarse antes de las 72 horas de la práctica de riesgo. Cuanto antes se inicie el tratamiento más posibilidades de eficacia tendrá. Este tratamiento puede tener efectos secundarios durante los primeros días.

No todas las comunidades autónomas tienen un protocolo de actuación, aunque podrían dispensártela si lo necesitas. Debes acudir a urgencias del hospital, valorarán la situación de riesgo y, si empiezas a tomarlo, te derivarán al médico especialista para que éste haga el seguimiento.

Su efectividad no está garantizada, pero puede ayudar a evitar la infección cuando ha habido una exposición al virus.

Tomar rigurosamente el tratamiento e iniciarlo lo antes posible hará que resulte eficaz.

Si quieres más información en la web de stop sida (sección de publicaciones) tienes una guía sobre la PPE



05

# TU PRÓSTATA

Cuando las cosas no van bien...

## Prostatitis

Prostatitis es la inflamación de la próstata. Para este problema es mejor dirigirse a un especialista, un urólogo. Los síntomas más generalizados son la inflamación de la próstata, junto a dolor al orinar y, a veces, sangre en la orina.

## Cáncer de próstata

El cáncer de próstata (cáncer prostático) es el segundo cáncer más común en los hombres, después del cáncer de piel, y la segunda causa principal de muerte por cáncer en los hombres, después del cáncer del pulmón.

El cáncer de próstata se da con mayor frecuencia en hombres mayores. La próstata sigue creciendo durante la mayor parte de la vida de un hombre, de forma que es muy frecuente presentar a partir de los 60 años lo que se llama próstata "agrandada" (HPB), mucho más común que el cáncer de próstata. Muchos de los signos y síntomas de la HPB son los mismos que los del cáncer de próstata.

Como ocurre con muchos tipos de cáncer, la detección y el tratamiento precoz aumentan las posibilidades de curación. Además, el cáncer de próstata es un tipo de cáncer que crece lentamente. Cuando se desarrolla en edad muy avanzada o muy

tarde, como es frecuentemente el caso, la repercusión de la enfermedad puede ser mínima. Muchos hombres con cáncer de próstata mueren de causas no relacionadas con el cáncer mismo.

### Síntomas, diagnóstico y tratamiento de cáncer de próstata

En su estadio más inicial, el cáncer de próstata puede no producir signos o síntomas. Según crece el tumor, pueden notarse ciertos signos o síntomas, incluyendo:

- \* Dificultad con comenzar o terminar de orinar.
- \* Menor fuerza del chorro de orina.
- \* Goteo al final de la micción.
- \* Micción dolorosa o con ardor.
- \* Orinar poca cantidad cada vez y frecuentemente, especialmente por la noche.
- \* Eyaculación dolorosa.
- \* Sangre en la orina.
- \* Incapacidad para orinar.
- \* Dolor continuo en la parte baja de la espalda, en la pelvis, o en la zona superior de los muslos.

## Diagnóstico y tratamiento

### 1. Tacto rectal

Debe formar parte del chequeo físico anual recomendado para los hombres mayores de 40 años de edad. Mediante la inserción de un dedo enguantado en el recto, el médico palpa la superficie de la próstata a través de la pared del intestino. Masas sospechosas, texturas anormales o durezas llevarán a investigaciones posteriores.

### 2. Antígeno específico de próstata

(P.S.A., siglas en inglés). Es una proteína producida en la próstata que puede elevarse cuando el cáncer está presente. Los niveles de PSA pueden ayudar al médico en el seguimiento de un paciente con problemas de próstata.

### 3. Punción/Biopsia de próstata.

La única manera de determinar si una masa sospechosa es cáncer de próstata es examinar microscópicamente una muestra del tejido tomado del área. Esta muestra puede

ser extraída por una aguja colocada directamente en la próstata a través del recto o del perineo (el espacio entre el escroto y el ano). Este procedimiento se llama una punción-aspiración de aguja fina (PAAF) o una biopsia por aguja. También puede obtenerse una biopsia mediante una operación.

Cuando existe cáncer son útiles para determinar el grado de enfermedad otros procedimientos como las radiografías, las pruebas de laboratorio y los procedimientos computarizados de radiología diagnóstica.

**El tratamiento** del cáncer de próstata es sumamente individualizado, y deben considerarse muchos factores (la etapa de la enfermedad, los antecedentes médicos generales del paciente, la edad, el estado general de salud y la esperanza de vida). Los tratamientos pueden ser a través de cirugía, radioterapia, quimioterapia, hormonoterapia o terapia biológica.



# 06 MIRANDO ATRÁS

## Cuidando tu trasero

Para que se produzca una infección o una reinfección de cualquier ITS, el virus o la bacteria causante de la infección tiene que entrar en tu organismo: pasar al torrente sanguíneo. La manera que tiene de entrar en tu organismo son las heridas (o microheridas) y las mucosas. Algunas cosas pueden irritar tu culo (como las hemorroides o las fisuras anales) y hacer que haya más heridas. De esta forma, si follas sin condón es más fácil que se produzca una infección o reinfección.



## Hemorroides

Las hemorroides son bastante comunes. Son vasos capilares que se han inflamado, justo en la entrada de tu ano. Si están dentro no se ven, pero puede que sangres cuando te limpies el culo. Puede que salgan y se vean pequeños bultos de color púrpura.

Suelen ser dolorosas y picar. Pueden deberse a estreñimiento, a hacer mucha fuerza al cagar o a tener sobrepeso. La penetración anal NO es una causa de hemorroides.

Suelen desaparecer solas; pero puedes comprar alguna pomada en la farmacia o acudir a tu médico para que te informe de qué dieta debes seguir.

Aunque te pueden penetrar cuando tienes hemorroides, es posible que sea más molesto y que sangres después de la penetración. Además, con las hemorroides hay más heridas en el culo; por lo que si follas sin condón, hay más riesgo de infección o reinfección para el VIH.

## Fisuras anales

Son pequeños cortes (menos de un centímetro) en tu ano o recto y las causas pueden ser varias, como una penetración o que estés estreñado.

Otra de las causas de las fisuras anales, puede ser la tensión en los músculos cuando te están penetrando. Te ayudará encontrar la posición adecuada y saber relajar el esfínter. Si utilizas mucho lubricante también evitarás que se formen más fisuras.

Algunas de estas fisuras no son visibles y se cierran por su cuenta al cabo de unos días, otras son visibles y dolorosas. Es probable que el dolor aumente cuando te penetran o cuando cagas. A parte del dolor que sientas puede que sangres. En este caso tardarán semanas o meses en cicatrizar. Si te follan puede que estas fisuras empeoren y te duela más. Además, si lo haces a pelo, hay más riesgo de infección o reinfección por VIH.

## Picores en el ano

**Si el picor persiste durante más de un par de semanas, lo mejor que vayas a tu médico.**

Suele ser un síntoma de otro tipo de problemas, pero no es una infección por sí misma.

Puede que el ano te pique por:

- Productos químicos que se encuentran en jabones, talcos etc.
- Limpiarte el culo de forma brusca
- Alimentos picantes, especias, mucha cafeína, bebidas alcohólicas, cítricos, chocolate o tomates
- Hemorroides o fisuras anales
- Sarna o verrugas
- Depilación o afeitado del ano

## Estreñimiento

La regularidad con la que cada uno de nosotros caga es bastante variable: de tres veces al día a tres veces por semana. Cuando tardas bastante más de lo normal (en tu caso) en ir al lavabo y te cuesta más, se llama estreñimiento. Normalmente cuando las heces pasan por el colon, el agua es absorbida sin ningún problema. Cuando este proceso es demasiado lento, se absorbe mucha agua y la mierda se endurece; por eso te resulta más difícil cagar.

Algunos tienen estreñimiento cuando su rutina se ve interrumpida o cuando las horas de comida y bebida cambian.

**Las razones más comunes del estreñimiento son la falta de líquidos y de fibra en la alimentación.**

Los laxantes para evitar el estreñimiento crean hábito y puede que luego te cueste más cagar. Los enemas tienen el mismo efecto.

Lo mejor es una buena alimentación y ejercicio regular.

Estar estreñado también puede ser una causa de hemorroides o fisuras anales; tanto por el esfuerzo como por la dureza de las heces.

Para evitar el estreñimiento es necesario beber muchos líquidos (al menos dos litros diarios).



## Fibra

Hoy en día mucha de la comida que se consume tiene muy poca fibra como el pan o el arroz blanco. En una dieta equilibrada se deben consumir unos 20 a 35 gramos de fibra diaria que se pueden obtener con la fruta y los vegetales. Hay fibras en la fruta, los vegetales, los productos integrales, las legumbres, el pan, el arroz, los cereales o la pasta.

También existen suplementos alimenticios ricos en fibra; aunque lo mejor es obtener la fibra mediante una buena alimentación.

**La fibra también evita que tengas hemorroides o que se formen fisuras en el ano.**

## Trasero apretado

La penetración anal no puede hacer que los músculos de tu culo se dilaten permanentemente. Sin embargo, usar consoladores enormes o practicar el fist muy a menudo puede hacer que el esfínter se sobre-estire o los músculos pierdan elasticidad.

De todos modos, puedes fortalecer los músculos de tu esfínter y trabajarlos para hacer que tu orgasmo sea más placentero.

Primero tienes que saber qué músculo se trabaja. Para averiguarlo:

- Contrae tu esfínter como si quisieras evitar cagarte.
- Para a media meada.

El músculo que se contrae en ambos casos es el que tienes que trabajar.

Cuando vayas al lavabo tócate el perineo y siente cómo se mueve.

Ahora empieza los ejercicios:

Ejercicios cortos:

Contrae el músculo un segundo y luego relájalo otra vez.

Ejercicios largos:

Contrae el músculo de 5 a 10 segundos y relájalo unos 10 segundos.

Esto se puede hacer en cualquier sitio y a cualquier hora. Hazlo unas 70 veces al día.

Si lo haces diariamente podrás notar:

- Anillo más apretado.
- Mejor control de la vejiga.
- Incremento de la fuerza de la eyaculación.
- Orgasmo más intenso.

07

# PONIÉNDOTE HASTA EL CULO

Drogras, sexo y Salud Sexual



Según los últimos datos de un estudio realizado por stop sida vemos que, cada vez más, se consumen drogas antes o durante las relaciones sexuales (el 63% de los participantes del estudio han consumido). Además, en el mismo estudio se ve una relación entre follarse sin condón y consumir sustancias como el alcohol, la coca y el popper.

Drogarte o beber alcohol cuando follas puede tener varios efectos: disminuir tus inhibiciones, afectarte a la toma de decisiones o dificultarte el uso del condón. En general, consumir drogas puede bajar tu percepción de riesgo y tu capacidad de negociación en el uso del condón. Además, las drogas también pueden afectarte fisiológicamente: con efectos como la deshidratación o la hipersensibilidad.

▶ Tanto si te pones la droga en el ano, como si la introduces en el recto, hay un alto riesgo de dañar el recto; ya que el compuesto químico puede dañar las paredes del intestino. Estas heridas en el recto incrementan el riesgo de infección o reinfección por el VIH si follas sin condón.

## Meterse drogas por el culo

Hay tíos que se meten drogas por su efecto anestésico. Esto se puede hacer con drogas en polvo o con pastillas disueltas en agua (Speed, éxtasis, cocaína o heroína).

De este modo las drogas se absorben más rápidamente y pueden tener un efecto más potente.

Estas drogas pueden interferir con otros medicamentos, como los antirretrovirales.



## Poppers

**Si consumes Popper junto con Viagra o lo consumes cuando tienes problemas respiratorios o de corazón, puede provocarte una bajada de presión sanguínea. Esto puede ser mortal.**

El Popper es una droga que se inhala. Inhalar popper tiene varios efectos relacionados con el sexo anal:

1. Te relaja y ayuda a que tú y el otro tío os pongáis cachondos. El esfínter también se relaja, de modo que la penetración es más fácil.
2. Aumenta el flujo sanguíneo en los vasos conductores. Esto aumenta el riesgo de sangrar.



3. El Popper es un ácido, así que si cae en tu ano también puede quemarte la piel y causar más heridas.
4. Si follas sin condón y consumes Popper es más probable que se produzca una infección o reinfección por VIH: más heridas en el culo del que es penetrado.
5. Crea dependencia física, lo que unido a la breve duración de sus efectos, lo convierte en una droga con un elevado riesgo de intoxicación por sobredosis.



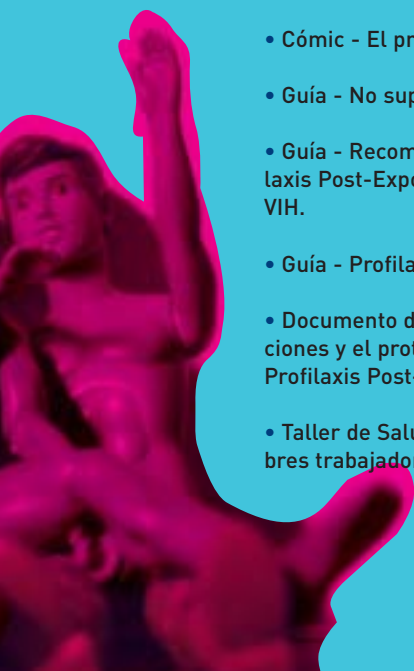
08

# HASTA EL FONDO


Aquí tienes información  
sobre páginas web  
o publicaciones  
que pueden ser de tu interés



- **STOP SIDA:** en la sección de publicaciones de [www.stopsida.org](http://www.stopsida.org) puedes encontrar y bajarte las siguientes publicaciones:
- Guía - A tu salud. Guía para gays de la A a la Z (2a edición).
- Guía - Sexo más seguro para hombres gays y bisexuales.
- Guía - ¿Mejor no saberlo?: Opciones para cuando no estás seguro de tu situación respecto al VIH.
- 5º Estudio de prevalencia y nivel de prevención de la infección por el VIH en hombres que tienen sexo con hombres.
- Cómic - El primer contacto.
- Guía - No supongas nada.
- Guía - Recomendaciones para la profilaxis Post-Exposición No Ocupacional al VIH.
- Guía - Profilaxis Post-Exposición.
- Documento definitivo con las recomendaciones y el protocolo a seguir para la Profilaxis Post-Exposición No Ocupacional.
- Taller de Salud Sexual (Guía para hombres trabajadores sexuales).



- **COGAM:** en la sección de documentación (Salud y VIH/Sida) de COGAM puedes encontrar y bajarte las siguientes publicaciones:
  - Diario del Buen Sexo
  - El amor está en el aire (dirigido a gays y lesbianas sordas)[www.cogam.org](http://www.cogam.org)
  
- **FELGT:** en la sección de documentación (Salud y VIH/Sida) de [www.felgt.org](http://www.felgt.org) puedes encontrar y bajarte las siguientes publicaciones:
  - Factores socioculturales relacionados con la prueba del VIH en HSH
  - Estudio sobre conductas sexuales entre homosexuales
  
- **GAIS POSITIUS:** en la sección de campañas de [www.gaispositius.org](http://www.gaispositius.org) puedes encontrar:
  - Gay inmigrante seropositivo
  - No estás solo...
  - Sexo+VIH = Placer, placer, placer,...
  
- **GTT:** información sobre tratamientos del VIH desde una perspectiva comunitaria. [www.gtt-vih.org](http://www.gtt-vih.org)
  
- **Instituto Virtual de Urología:** portal médico dedicado exclusivamente a la Urología, Andrología y Nefrología. [www.urovirtual.net](http://www.urovirtual.net)
  
- **Terrence Higgins Trust:** información en inglés sobre distintos ámbitos del VIH en diferentes poblaciones. [www.tht.org.uk](http://www.tht.org.uk)



TU PLACER HOY, TU SONRISA PARA SIEMPRE  
YOUR PLEASURE TODAY, YOUR SMILE FOREVER