





**CIUDADANÍA**

**y SALUD para**

**H S H**



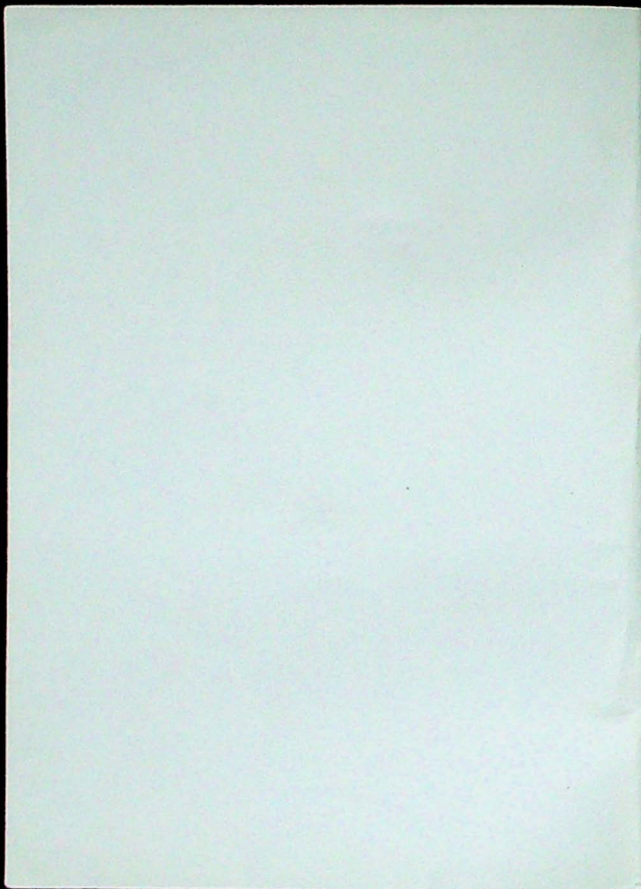
Alianza Lambda  
VENEZUELA













**CIUDADANÍA**

**y SALUD para**

**H S H**

**EQUIPO DE PRODUCCIÓN:**

Coordinador del Proyecto: Dr. Jesús A. Medina Rodríguez

Colaboradores: Henry J. Parra Espinoza y Ricardo Hung  
Jiménez

Diseño Gráfico: Claudia Reinoza (Nonum Art)

Impresión: Litografía Boleíta. Caracas

Depósito Legal: **W25220043002083**

La edición de este folleto se hizo posible gracias a la cooperación financiera del Ministerio de Salud y Desarrollo Social a través del Programa Nacional de Sida.

1º Edición. Tiraje 1.000 ejemplares

Caracas - Venezuela, 2004

*Alianza Lambda de Venezuela*

0212-3342242 / 0414-3249773

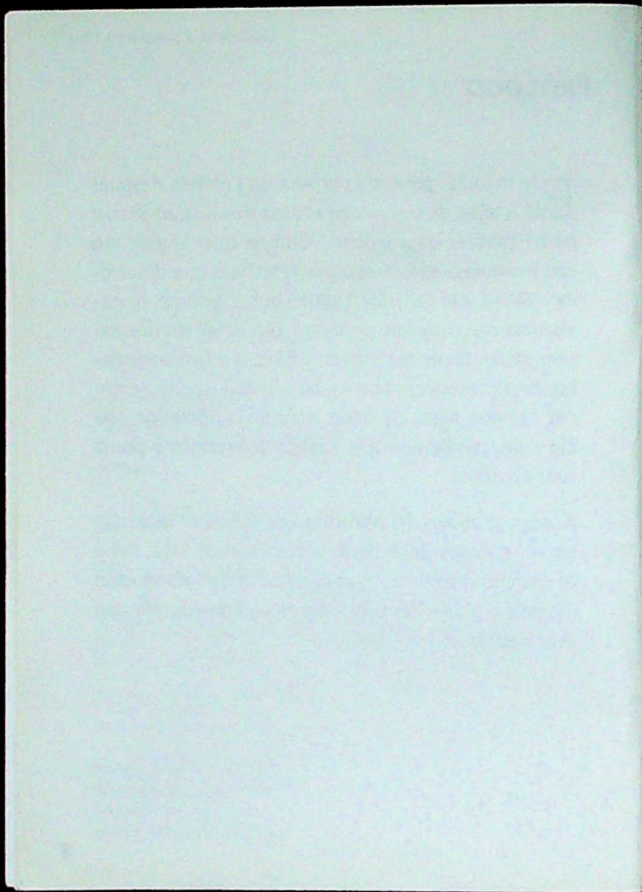
[www.lambdavenezuela.org](http://www.lambdavenezuela.org)

[lambdavenezuela@yahoo.com](mailto:lambdavenezuela@yahoo.com)

## PRÓLOGO

**E**ste manual, pensado por Alianza Lambda después de 6 años de trabajo en el área de la Salud Sexual para Hombres Gays y otros Hombres que tienen Sexo con Hombres; e inspirado por el trabajo que desarrolla ASICAL en América Latina, busca brindar herramientas prácticas que permitan aumentar la información sobre diferentes aspectos básicos y fundamentales, para promover el bienestar integral (social, personal, familiar, legal, de salud, etc.) de la población que día a día atendemos, a la cual pertenecemos y por la cual existimos.

Gracias al apoyo del Ministerio de Salud y Desarrollo Social, a través del Programa Nacional de Sida, fiel a su compromiso de apoyar la difusión de información dirigida a población Gay, hemos podido cumplir con este trabajo.





## **CONTENIDO**

### **9 CONOCIENDO A ALIANZA LAMBDA DE VENEZUELA**

- 11 Presentación.
- 12 Servicios que presta.

### **17 HOMOSEXUALIDAD**

- 19 ¿Seré homosexual?.
- 20 Conceptos importantes.
- 21 Mitos relacionados con la homosexualidad.

### **25 EJERCIENDO LA CIUDADANÍA GAY (Derechos Humanos de los gays)**

- 27 Leyes: Declaración Universal de los DDHH, Constitución Nacional de la Republica Bolivariana de Venezuela, Ley sobre la violencia contra la Mujer y la Familia, Ley Orgánica de Protección al Niño y al Adolescente, Ley Nacional de Juventud, Código Civil y Carta Andina de DDHH.
- 31 Discriminación en Venezuela. Investigación Lambda 2003.
- 32 Proceso de denuncia de agresión por orientación sexual. Denunciando paso a paso.

### **37 SOY GAY... soy un hombre que tiene sexo**

### **y siente afecto por otro hombre...**

- 38 ¿Qué debo hacer para aumentar mi Autoestima?.
- 40 Fuera máscaras!!!. Cómo se lo digo a mi familia y amigos?.
- 43 Homofobia.
- 44 ¿Qué debo saber de las infecciones de transmisión sexual (ITS) y del sexo seguro?
- 48 Cómo me cuido a mi mismo?.
- 48 Higiene masculina.
- 49 Condones y lubricantes.
- 52 Besos.
- 53 Masturbación.
- 53 Semen.
- 53 Uso de dildos y aparatos sexuales.
- 55 Sexo oral.
- 56 Sexo anal.
- 57 Sexo en lugares públicos.
- 58 Sexo en saunas.
- 59 Sexo Gay más seguro.
- 61 Sustancias psicoactivas: Alcohol / Drogas + sexo.

### **64 BIBLIOGRAFÍA**



# **ALIANZA LAMBDA DE VENEZUELA**

Conoce a tu  
organización  
Gay  
Venezolana



**Alianza Lambda  
VENEZUELA**



**Alianza Lambda  
Venezuela**  
Lucha contra el SIDA

Biblioteca Gay de Caracas

**BGC**

**Alianza Lambda  
Venezuela**

ANNALS  
OF THE  
ENTOMOLOGICAL  
SOCIETY OF AMERICA

VOLUME 52  
PART 1  
1961

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

## **ALIANZA LAMBDA DE VENEZUELA**

Es una Organización No Gubernamental sin fines de lucro, fundada el 12 de febrero de 1998 que adquirió personalidad jurídica el 20 de Julio del año 2000.

**L**LAMBDA, es el nombre asignado a un símbolo del alfabeto griego que se corresponde con la letra ELE de nuestro alfabeto español y representa, desde 1978, la lucha por la igualdad y contra la discriminación basada en orientación sexual, inspirada en historias de la antigua Grecia.

Comunidad con la que trabajamos: Población Gay (Homosexual) y Bisexual masculina, incluyendo todas las categorías de Hombres que tienen Sexo con Hombres (HSH). También apoyamos el trabajo reivindicativo de lesbianas y transexuales.

### **TRABAJO EN REDES**

**Nacionales:** Grupo de Trabajo GLBT de Venezuela; Red GLBT de Venezuela, Red Metropolitana de VIH y Sida de Caracas (Red Met SIDA), Red de población y desarrollo sustentable (Red Pob), Colectivo Paz en Movimiento y Coalición Nacional de ONGs con servicio en VIH y Sida de Venezuela.

**Internacionales:** ASICAL (Asociación para la Salud Integral y Ciudadanía de América Latina (Beneficiario), ILGA (International Lesbian & Gay Association), ILGALAC (ILGA Latinoamérica y el Caribe), Task Force de América Latina en VIH y HSH y Latinos GLBT.

**DIRECCIÓN:** Av. Urdaneta, Entre Pelota e Ibarra, Edificio Karam, Piso 5, Oficina 524, Caracas. Apartado Postal 4610 - Carmelitas 1010 A - Caracas - Distrito Capital - Venezuela.

**TELÉFONOS:** 212-3342242 - Contacto inmediato: 414-3249773 / 414-3105588

**Página Web:** [www.lambdavenezuela.org](http://www.lambdavenezuela.org)

**E-mail:** [lambdavenezuela@yahoo.com](mailto:lambdavenezuela@yahoo.com)

## **SERVICIOS**

### **A.- DERECHOS HUMANOS:**

1. Promoción educativa sobre derechos humanos de los GLBT. Asesoría y asistencia en casos de denuncias. Vigilancia y monitoreo de violaciones de DDHH.
2. Orgullo Gay de Caracas. Lideramos la organización del mayor evento de visibilidad Gay de Venezuela, el cual se desarrolla durante el mes de junio de cada año.





3. **Campañas:** También realizamos campañas de visibilidad pública y promoción de derechos gays durante todo el año en prensa, radio y TV.

## **B.- SALUD:**

1. Consulta médica y orientación psicológica.
2. Información preventiva específica para población Gay y HSH.
3. Distribución gratuita de condones masculinos.
4. Acceso gratuito a exámenes de laboratorio rutinarios y especiales.

## **C.- GRUPOS DE AUTO - APOYO:**

1. Grupo de Padres.
2. Grupo de Jóvenes
3. Grupo de Sordos.

## **D.- EDUCACIÓN:**

1. **Biblioteca Gay de Caracas:** Único espacio en Venezuela dedicado exclusivamente a la Homosexualidad. Contiene cientos de libros, revistas, folletos, artículos, disquetes, CDs, etc., para la consulta,

la investigación y la educación.

**2. Centro de Atención y Promoción Educativa:** Se encarga de la realización de charlas, foros, talleres, congresos y cursos tanto en nuestra propia sede, como en otros espacios, disponiendo de una programación mensual. También asesoramos tesis de bachillerato y universitarias, así como trabajos educativos en diferentes niveles.

### **E.- CULTURA:**

**1. Lambda Visión:** Es un cine-foro que consiste en la proyección y posterior conversación grupal de películas, documentales y videos que abordan alguna situación importante para la población Gay.

**2. Grupo de Teatro de Lambda:** Espacio dedicado a la producción de piezas escénicas con mensajes relevantes tanto para la población Gay como para la comunidad general.

### **F.- DEPORTES Y RECREACIÓN**

**1. Actividades deportivas en el Parque del Este.**

**2. Caminatas al Parque Nacional El Ávila.**

### **G.- PUBLICACIONES**

**1. Boletín La Voz de Lambda:** Producimos y distribui-

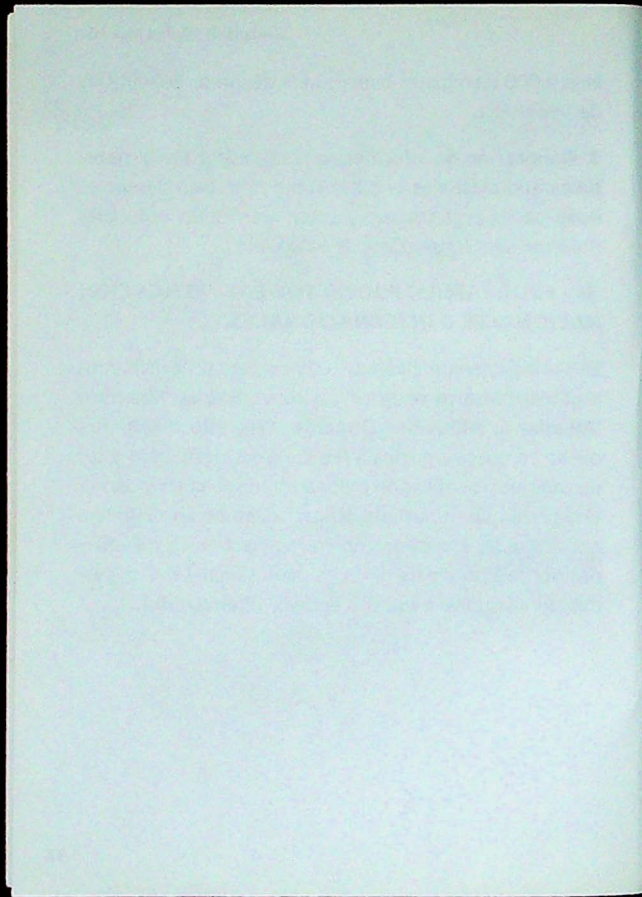
mos 2.000 ejemplares bimensuales del único Boletín Gay de Venezuela.

**2. Elaboración de Informes anuales y especiales y materiales audiovisuales (videos) sobre el trabajo desempeñado por la organización y sobre actividades especiales (Informe del Orgullo Gay, de Salud, etc.).**

### **H.- PROGRAMAS, PROYECTOS E INVESTIGACIÓN NACIONALES E INTERNACIONALES.**

En Lambda siempre habrá un espacio para ti. Te invitamos a utilizar nuestros servicios y a convertirte en **Miembro Voluntario, Afiliado o Donante**. Para esto debes chequear en nuestra página Web las áreas de trabajo y los mecanismos de afiliación o donación disponibles y decidir el espacio que te gustaría ocupar, luego debes dirigirte a nuestra sede, escribirnos un correo electrónico o llamarnos por teléfono para darte las pautas finales que te permitirán integrarte a nuestro equipo. ¡Bienvenido!





# HOMOSEXUALIDAD



# MEMORANDUM

TO : [Illegible]

FROM : [Illegible]

SUBJECT: [Illegible]

[Illegible text block]

## HOMOSEXUALIDAD

**E**l conocimiento que tengamos de nuestro propia vida nos ayudará a vivirla mejor. Esta sección está dedicada al auto conocimiento y a la auto aceptación. Te invitamos a conocerte y a aprender a conocer a los que te rodean...



### ¿SERÉ HOMOSEXUAL?

Una de las preguntas más frecuentes sobre la homosexualidad, se refiere a cómo saber si se es gay, pregunta para la cual no hay respuestas.

#### QUE HACER:

- 1.- Evalúa lo que sientes objetivamente. Quita por un momento de tu mente el que dirán y concéntrate en descubrirte.
- 2.- Si te sientes sólo o confundido busca ayuda. No estás solo.
- 3.- No te refugies en la religión ni en ideas que puedan hacerte sentir culpable o pecador.
- 4.- Busca información científica sobre el tema.

5.- Intégrate a organizaciones que puedan darte soporte y asistencia.

Recuerda que no estás sólo. Se calcula que el 10% de todas los seres humanos son homosexuales y en la actualidad constituye una variante normal de la orientación sexual. (Centro de Investigaciones Psiquiátricas, Psicológicas y Sexológicas de Venezuela 1997)

### **CONCEPTOS IMPORTANTES**

**Sexualidad:** Abarca el conocimiento, creencias, actitudes, valores y comportamientos del individuo a nivel sexual. Sus dimensiones incluyen la anatomía, psicología y bioquímica del sistema de respuesta sexual, la identidad, orientación, funciones y personalidad; y los sentimientos, pensamientos y relaciones. Los valores éticos, espirituales, culturales y morales influyen en la expresión de la sexualidad.

**Sexo:** Término que alude al tipo de genitales con los que nace una persona. Es la condición biológica de una persona por la cual puede ser hombre o mujer.

**Género:** Estado personal, social y legal que distingue a una persona como varón o mujer. Las palabras que describen al género son masculino y femenino. Cabe aclarar que el género no necesariamente coincide o está asociado al sexo biológico del individuo.



**Orientación sexual:** Es la atracción afectiva, erótica y/o romántica hacia personas del mismo sexo, del sexo opuesto o hacia ambos. Se clasifica en:

**Homosexualidad:** hacia personas del mismo sexo.

**Heterosexualidad:** hacia personas del sexo contrario.

**Bisexualidad:** hacia personas de ambos sexos.

**Identidad de género:** Es la percepción interior de la persona como hombre o mujer.

**Función de género:** Expresión pública de la identidad de género de la persona.

**Relación sexualmente sana:** Se fundamenta en valores compartidos y tiene cinco características: Es consensuada, no explotadora, honesta, mutuamente placentera y protegida contra Infecciones de Transmisión Sexual.



## **MITOS SOBRE LA HOMOSEXUALIDAD**

A lo largo de la historia de la humanidad, se han construido muchos mitos relacionados con la visión pecaminosa que sobre la homosexualidad han tenido muchas per-

sonas. Estos mitos han contribuido a dificultar la integración del homosexual con su propio yo, con su familia y con su comunidad. A continuación ofrecemos los mitos más comunes para ayudar con su difusión, a su erradicación.

**Mito N° 1: La homosexualidad es una enfermedad:** La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Asociación Psiquiátrica Americana (APA) han excluido a la homosexualidad del catálogo de enfermedades mentales desde el año 1973 y la asociación de Psicólogos de Estados Unidos, Brasil y Unión Europea, desaconseja las terapias dirigidas a cambiar la orientación homosexual.

**Mito N° 2: La homosexualidad es sinónimo de promiscuidad:** La promiscuidad no es exclusiva de los homosexuales, muchos hombres heterosexuales e incluso mujeres heterosexuales son tan o más promiscuos que muchos homosexuales.

**Mito N° 3: La homosexualidad es una opción que se elige:** La orientación sexual resulta de una compleja interacción entre factores genéticos, sociales y culturales y es de naturaleza totalmente involuntaria. La orientación sexual no se escoge.

**Mito N° 4: La homosexualidad va en contra de la naturaleza:** Los biólogos y zoólogos han observado com-



portamiento homosexual en una gran diversidad de especies del reino animal. Está claro que la raza humana comparte la homosexualidad con muchos de los otros seres vivos que habitan el planeta. La homosexualidad es tan natural como la heterosexualidad.

**Mito N° 5: La homosexualidad va en contra de la familia:** Los homosexuales proviene del mismo tipo de familias y hogares que los heterosexuales. Son también hijas e hijos, tíos y sobrinos y hasta madres y padres.

**Mito N° 6: La homosexualidad es un pecado:** Desde 1.975, la Iglesia Católica admitió que algunas personas son homosexuales debido a una especie de instinto innato y, por lo tanto natural y esta sigue siendo su posición oficial hasta el día de hoy. Sin embargo, continúan condenando los actos homosexuales (es decir, las relaciones sexuales entre sí), porque no conducen a la procreación, pero esto equivale a condenar a las miles de parejas heterosexuales que son infértiles y la iglesia no las condena...

Faint, illegible text, possibly bleed-through from the reverse side of the page.

# EJERCENDO LA CIUDADANÍA GAY

Derechos  
Humanos  
de los GAYS



REVISED

LIBRARY

BY

THE  
LIBRARY OF THE  
UNIVERSITY OF  
TORONTO

100  
ST. GEORGE STREET  
TORONTO, CANADA

## **EJERCENDO LA CIUDADANÍA GAY (derechos humanos de los gays)**

**L**os Gays, como seres humanos plenos y como ciudadanos activos de nuestra nación, contamos con la protección que nos garantizan variados instrumentos legales nacionales (como nuestra Constitución Nacional), así como internacionales (convenios, tratados y pactos firmados por la nación) que abogan por el respeto a nuestra Orientación Sexual como parte integral e indivisible de nuestra esencia de ser humano. Hay que recordar que según los últimos avances en legislación internacional, cuando se refieren en las leyes al sexo, también están incluyendo a la Orientación Sexual.

### **LEYES**

**DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DDHH.** Desde 1.948, existe un documento firmado por todos los países reunidos en las ONU, que busca proteger a todos los seres humanos garantizando reconocimiento y respeto integral a cada individuo, de cualquier país, de cualquier raza, etc. Por ejemplo, el Artículo 2 dice "Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamadas en esta declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición".



## **CONSTITUCIÓN NACIONAL DE LA REPUBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA.**

Nuestra Constitución es muy respetuosa de los derechos de los Gays. No existe ningún artículo que condene la homosexualidad, por el contrario, es vanguardista al avalar todos los Tratados, Pactos, Convenciones y Decretos internacionales firmados y ratificados por Venezuela en materia de DDHH, muchos de los cuales protegen a la orientación sexual, condenan la discriminación fundamentada en el sexo (y la orientación sexual del individuo) y promueve el desarrollo pleno de la ciudadanía. Los artículos constitucionales 19, 21, 22 y 23, consagran la igualdad plena para todos los ciudadanos, prohíben la discriminación y garantizan la protección del Estado a los grupos vulnerables o susceptibles de ser discriminados o vulnerados en sus derechos.

## **LEY SOBRE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER Y LA FAMILIA**

Esta ley no sólo protege a la mujer, sino también a cada uno de los componentes de una familia (Acá están incluidos los miembros Gays de cada familia). El Artículo 4 define la violencia contra la mujer y la familia como sigue: "Se entiende por violencia, la agresión, amenaza u ofensa ejercida sobre la mujer u otro integrante de la

familia, por los cónyuges, concubinos, exconyuges, exconcubinos o personas que hayan cohabitado, ascendientes y parientes colaterales, consanguíneos o afines, que menoscabe su integridad física, psicológica, sexual o patrimonial". Los artículos 5º, 6º y 7º, protegen contra la violencia física (lesiones personales), psicológica (Tratos humillantes y vejatorios, deshonra...) y sexual.

### **LEY ORGÁNICA DE PROTECCIÓN AL NIÑO Y AL ADOLESCENTE**

Reconoce los derechos de los niños, niñas y adolescentes y garantiza en su artículo 50, el acceso de estos a una educación sexual objetiva.

### **LEY ORGÁNICA DEL TRABAJO**

Prohíbe la discriminación por orientación sexual en el ámbito laboral. Protege al empleado Gay de discriminación por su orientación sexual real o presunta.

### **LEY NACIONAL DE JUVENTUD**

En su Artículo 12 reconoce que: "Las disposiciones enunciadas en esta Ley protegerán a los jóvenes y las jóvenes sin distinciones fundadas en sexo, lengua, religión, etnia, origen, condición social, discapacidad, aptitudes, opiniones e ideología, o de cualquier otra circunstancia o condición".



## CÓDIGO CIVIL VENEZOLANO

No penaliza la homosexualidad (ni masculina ni femenina) en ninguno de sus artículos.

## CARTA ANDINA DE DDHH

En su sección II, se toca el tema de la DISCRIMINACIÓN E INTOLERANCIA. En su Artículo 10, "Los jefes de los Estados Andinos reafirman su decisión de combatir toda forma de racismo, discriminación, xenofobia y cualquier forma de intolerancia o de exclusión en contra de individuos o colectividades por razones de raza, color, sexo, edad, idioma, religión, opinión política, nacionalidad, orientación sexual, condición migratoria y por cualquier otra condición; y, deciden promover legislaciones nacionales que penalicen la discriminación racial".

¿Porqué es importante conocer estas leyes? Porque son instrumentos válidos y eficientes para defendernos objetivamente de la discriminación, basada en la orientación sexual.

**EL MUNDO NO ES DE COLOR ROSA:** Dentro de todo, somos afortunados los Gays venezolanos. En muchos países se castiga la homosexualidad hasta con pena de muerte, en otros que son ejemplo de libertad e igualdad, cuentan con leyes que prohíben actos homosexuales. Nosotros contamos

con leyes que nos protegen, con espacios sociales (ganados a lo largo de muchos años de lucha), celebramos el ORGU- LLO GAY EN CARACAS desde el año 2001 (Muchos desearían poder hacer eso en sus países), pero nos falta muchísimo por hacer y esto se logra en gran medida, con mayor activismo y participación. Esta pelea apenas está comenzando...

## DISCRIMINACIÓN EN VENEZUELA

Alianza Lambda ha desarrollado el único registro de casos de agresión (de múltiples formas) hacia personas Gays, Bisexuales masculinos y Transgéneros, datos que se muestran en el siguiente cuadro:

AGRESION	1998	1999	2000	2001	2002	2003
Agresiones verbales por cuerpos de seguridad	11	15	18	31	38	46
Agresiones verbales por vigilantes privados	8	8	8	10	19	29
Detención ilegítima por funcionarios policiales y militares	7	9	10	11	12	31
Detención ilegítima por vigilantes privados	8	10	16	18	17	38
Coacción para la actividad sexual	9	10	20	21	16	24
Hostigamiento	23	22	29	36	39	51
**Asesinatos	0	0	1	2	0	2
Lesiones físicas leves	0	0	0	0	19	16
Lesiones graves y permanentes	0	0	0	0	1	0
No admitidos o maltratados en hospitales por OS	2	2	5	3	11	29
Expulsados de sus hogares por padres y familia	2	2	7	6	17	17
Otros	15	14	12	17	27	29
<b>TOTAL</b>	<b>85</b>	<b>92</b>	<b>121</b>	<b>152</b>	<b>200</b>	<b>312</b>

\*\*Trangéneros que han aparecido asesinadas en vía pública.

La mayoría de los casos son conocidos por la asociación de manera informal. La minoría llega a formalizarse y estos casos son consignados ante la Fiscalía General de la República y la Defensoría del Pueblo.

Las causas para no denunciar son:

- 1.- Miedo a represalias por parte del agente agresor (45%).
- 2.- Temor a que se conozca su Orientación Sexual en público (22%).
- 3.- Desconocimiento del proceso de denuncia y de las leyes (20%).
- 4.- Temor a que padres, familiares y allegados conozcan su Orientación Sexual (13%).

### **PROCESO DE DENUNCIA DE AGRESIÓN POR ORIENTACIÓN SEXUAL**

Motivado a que apenas el 5 % de los casos son denunciados de alguna forma, hemos desarrollado el siguiente proceso que facilita la denuncia. Recordemos que denunciar es la única herramienta que tenemos para vencer la impunidad de estas acciones.

Denunciando paso a paso

## 1.- Identificando al agresor

- Observe las características físicas del agresor, en especial aquellas que sean fáciles de recordar para futuros reconocimientos.
- Mire placas, chapas o alguna identificación que porte el agresor y memorice el número o las letras.
- Memorice cuantas personas son las que le agreden. Fíjese si son hombres o mujeres.
- Identifique otros detalles como: presencia de vehículos y características de ellos, lugar de la agresión y hora aproximada.
- Compórtese con cautela y respeto, pero nunca demuestre miedo o desconocimiento de las leyes.
- No entregue la cédula ni cualquier documento de identidad, pero identifíquese. (Sólo muéstrela)
- Demuestre que conoce sus derechos y sus deberes y diga siempre que existe una organización que lo apoya y lo apoyará para defender sus derechos humanos.
- Nunca oponga resistencia.
- Si lo agreden no lance golpes ni diga malas palabras. Defiéndase con inteligencia, aunque tenga miedo.



Mantener la calma es la mejor herramienta para salir airoso de este percance.

## 2.- Después de la agresión:

- Cállese.
- Recabe toda la evidencia que pueda, por ejemplo: notas dejadas, ropa rota por agresión, etc.
- Busque a algún amigo o a alguien cercano que le apoye.
- Llame por teléfono a alguien cercano o a nuestra organización.
- Tan pronto como pueda, escriba todo lo que recuerde, con la mayoría de detalles posibles. Esto servirá para redactar el informe que solicitan en la Defensoría y la Fiscalía.

## 3.- Proceso de la denuncia:

- 1° Acuda a la Fiscalía General de la República ubicada en La Candelaria. Si tiene alguna lesión física, le darán un informe para que acuda a la Medicatura Forense de Bello Monte, donde le levantarán un informe medico forense sobre la agresión. La fiscalía siempre debe entregarle una constancia de que hizo la denuncia, la cual debe estar firmado y sellado por el fiscal de guardia. Si se trata de agresión policial existe un fiscal especial de acuerdo a



cada cuerpo policial que existe en Caracas o Venezuela. Esa es la o el fiscal que le atenderá.

- 2° Acuda a la Defensoría del Pueblo y solicite que lo atienda un defensor. Si lleva la copia de la denuncia consignada en la Fiscalía y el informe del fiscal, el proceso es más rápido. En la Defensoría le darán un informe y citas sucesivas para identificar a los agresores en caso de que sean funcionarios de algún cuerpo policial o militar, si son otros agresores, la Defensoría les dará las instrucciones.

- 3° Debe acudir también a la Comandancia de la Policía para que le tomen la declaración (el sitio para la declaración depende del cuerpo policial involucrado). Existe una oficina especial para estos casos. Probablemente lo traten incorrectamente o le presten poca atención, pero solicite su informe de haber sido atendido. Le mostrarán un álbum de fotografías para que identifique a los agentes involucrados en la agresión y es aquí donde debe recordar las características físicas de los agresores.

- Nota especial: Siempre es recomendable que usted mismo levante su informe aunque sea a mano, esto le facilitará el trabajo en todos los pasos iniciales y lo anexarán en cada oficina a donde usted acuda.

- Muy importante: Consigne su denuncia o solicite apoyo para su denuncia en Alianza Lambda de Venezuela. El

registro del caso es importante para que nadie más sufra de estas agresiones.

4- **Seguimiento del caso.** Debe visitar o llamar con regularidad a el o la fiscal o a el defensor o defensora que le atendió: Ellos le daran sus teléfonos de contacto directo, si no es así... pídaselos. Nunca abandone todo el trabajo que hizo previamente.

5.- Si no se atreve a denunciar ante las instancias gubernamentales para tal fin, por favor no deje de hacerlo ante nuestra organización.

6.- Cuento con nosotros. Unidos podremos vencer la impunidad que acompaña la agresión por orientación sexual en Venezuela.

**Sabemos como se hace, porque también hemos sido agredidos por nuestra orientación sexual, hemos dado cada uno de estos pasos y no queremos que le ocurra a nadie más...**

#### TELÉFONOS IMPORTANTES

Defensoría del Pueblo: (0212) 576.5674

Fiscalía General de la República: (0212) 509.7369

Medicatura Forense: (0212) 753.1539

## **SOY GAY...**

**Soy un hombre  
que tiene sexo y  
siente afecto por  
otro hombre**



## SOY DAY

It is a well-known fact that the average American consumes less than one ounce of soybeans a day. This is a pity, for soybeans are a most valuable food. They are rich in protein, and contain a large amount of calcium. They are also a good source of iron and phosphorus. Soybeans are a most valuable food for the young, the old, and the infirm. They are a most valuable food for the people of all nations. They are a most valuable food for the people of all nations.

The average American consumes less than one ounce of soybeans a day. This is a pity, for soybeans are a most valuable food. They are rich in protein, and contain a large amount of calcium. They are also a good source of iron and phosphorus. Soybeans are a most valuable food for the young, the old, and the infirm. They are a most valuable food for the people of all nations. They are a most valuable food for the people of all nations.

Soybeans are a most valuable food for the young, the old, and the infirm. They are a most valuable food for the people of all nations. They are a most valuable food for the people of all nations. They are a most valuable food for the people of all nations.

They are a most valuable food for the people of all nations. They are a most valuable food for the people of all nations. They are a most valuable food for the people of all nations. They are a most valuable food for the people of all nations.

They are a most valuable food for the people of all nations. They are a most valuable food for the people of all nations. They are a most valuable food for the people of all nations. They are a most valuable food for the people of all nations.

They are a most valuable food for the people of all nations. They are a most valuable food for the people of all nations. They are a most valuable food for the people of all nations. They are a most valuable food for the people of all nations.



## **SOY GAY... Soy un hombre que tiene sexo y siente afecto por otro hombre...**



**¿Qué debo hacer para aumentar mi autoestima?**

- 1.- Comenzar por conocerte y preguntarte: ¿Quién soy?, ¿Qué deseo conseguir?.
- 2.- Reconocer que eres único. No te compares con los demás.
- 3.- Reconocer tus cualidades positivas y tratar de mantenerlas.
- 4.- Reconocer tus cualidades negativas y trabajar para tratar de superarlas.
- 5.- Reconocer tus logros y no te obsesionaste con tus fracasos.
- 6.- Ser tolerante contigo mismo, acepta las cosas que no puedas cambiar.
- 7.- Aceptar que tienes derecho a equivocarte y a cometer errores
- 8.- Aprender a aceptar los elogios con humildad y dignidad.
- 9.- Solicitar ayuda cuando creas que la necesitas.
- 10.- Amarte a ti mismo.



## **FUERA MÁSCARAS!... ¿Cómo salgo del clóset? ¿Cómo se lo digo a mi familia y amigos?**

**¿Quién eres?** Todos necesitamos ser valorados por como somos y sentimos. Nuestra orientación sexual es difícil de ser aceptada en una sociedad que nos rechaza y nos discrimina. A lo largo de nuestras vidas nos han enviado mensajes que nos muestran como algo marginal, anormal y diferente, con lo cual no nos identificamos. Sentimos temor, vergüenza y confusión, negando nuestra sexualidad y nuestros deseos verdaderos.



**Vive tu vida.** A pesar de todo, la atracción que sientes hacia las personas de tu mismo sexo es una realidad innegable. Forma parte de tu vida y por eso quieres vivirlo con normalidad y compartirlo con los que te rodean. No quieres que sea un secreto pesado, doloroso y vergonzoso.

**Te preguntas...¿A quién se lo puedo contar?...** Si es así, hay algunas cosas que debes tener presente...

### **¿Por qué vas a revelar tu orientación sexual?**

Seguramente te mueve el ansia de ser libre en una sociedad que te niega y te encierra en un modelo al que no

perteneces y con el que te sientes incómodo. Estos consejos son para ti:

1.- No lo hagas si sientes algún tipo de presión. Debes tener claro que este paso que vas a dar es el resultado de tu sola decisión... tú mandas!

2.- No utilices tu orientación sexual como una excusa para atacar en caso de discusión o pelea... ese no es el momento.

3.- Trata de escoger un momento sin muchas tensiones para que la conversación sea sincera y para que tanto tu como a quien se lo estás contando, se sientan a gusto.

4.- Debes estar seguro de lo que vas a contar y de que quieres contarlo. Es importante que te sientas tranquilo y seguro de ti mismo.

5.- No lo hagas si te sientes deprimido o culpable. Si es así, es mejor que esperes hasta sentirte mejor y fuerte... Es importante proyectar una imagen positiva y con mucha energía... Debe ser un momento bueno.

6.- Si la persona con quien hablas ha demostrado ser comprensivo con otros temas problemáticos o difíciles para la sociedad, pero no para él, seguramente sabrá escucharte y encontrará en él o ella todo su apoyo.

7.- Es bueno que investigues y leas sobre la homosexualidad y que compartas toda la información que sabes con la persona con la que hablas. Así ayudarás al otro a tener otra visión sobre el tema. Si la persona con quien hablas no había tratado este tema antes, es muy probable que se impresione. Debes tener paciencia y espera a que procese esa información. Demuéstrale que puede preguntarte lo que quiera y con total confianza y normalidad.

8.- Si sospechas que la reacción será mala y que podría provocarte problemas con tu familia y/o amigos, debes decidir si contarle en ese momento o esperar hasta que percibas mejores condiciones.

9.- Si piensas que la reacción será negativa también es bueno contar con alguien cercano (familiar) o un grupo que te apoye y acompañe. No te sientas solo, pero tampoco te asustes... en la gran mayoría de los casos, la reacción es positiva.

10.- Espera que te pregunten. Cuando alguien te pregunta acerca de tu homosexualidad, es porque está capacitado y preparado para escuchar tu respuesta.

**Lo principal eres TÚ.** Recuerda que no eres la primera persona a quien le sucede esto... son millones los Gays que viven su sexualidad como una parte más de su ser.

Mientras más sepas tu del tema, más información le darás a ellos. La información es la mejor herramienta para vencer la homofobia. Recuerda también que muchas madres saben, de una u otra manera, que tienen un hijo gay y siempre serán las primeras en darle todo su apoyo. Refúgiate en ellas.

Si necesitas orientación, apoyo, conocer gente o si tus padres, amigos y otros familiares necesitan ayuda, no dejes de contactarnos. **CUENTA SIEMPRE CON NOSOTROS...**

## **HOMOFÓBIA**

La homofobia no es más que la actitud negativa contra Gays, Lesbianas, Bisexuales o Transexuales. También vemos la **AUTO-HOMOFOBIA** que es el rechazo de Gays contra Lesbianas, o de Lesbianas contra Transgéneros, por citar sólo ejemplos.

La homofobia se basa en el desconocimiento y la ignorancia heterosexual hacia el tema homosexual, ya que se teme o rechaza lo que no se conoce.

**Actitudes homofóbicas:** Repulsión, lástima, intolerancia y no aceptación.

**Actitudes positivas:** Soporte, admiración, apreciación y fomento de la defensa de sus derechos.



Está en nosotros fomentar las actitudes positivas en nuestro entorno inmediato (familiares, amigos, conocidos, laboral y social), y también en nuestro grupo de amigos GLBT, sólo así contribuiremos positivamente en la lucha contra la homofobia.

### **SOY GAY... ¿QUÉ DEBO SABER DE LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS) Y DEL SEXO SEGURO?**

ITS que afectan internamente a los órganos sexuales del hombre y estructuras cercanas:

**Uretritis o Gonorrea (inflamación de la uretra):** Se manifiesta porque a través del orificio del pene sale un líquido que puede ser abundante y continuo o muy escaso, que puede manchar el interior en la mañana, de color blanquecino o amarillento y espeso. A veces el pene aparece rojo e inflamado. En muchas ocasiones existe molestia o ardor al orinar. Es producida por una bacteria llamada *Neisseria gonorrhoeae*.

**Epididimitis (Inflamación del epidídimo):** El epidídimo es el conducto por el cual el semen sale del testículo. Muchas ITS pueden producir su inflamación produciendo fuerte dolor en los testículos y aumento de su tamaño.

**Prostatitis (inflamación de la próstata):** La próstata es una glándula que tenemos sólo los hombres delante del recto y que colabora con la producción del semen. Su infección provoca fiebre, dolor al eyacular y sangre en el semen.



**Proctitis (Inflamación del recto):** El recto se puede infectar a través de las relaciones sexuales anales y se manifiesta por estreñimiento, sangre o moco en las heces y deseos de evacuar continuamente.

#### **ITS con manifestaciones en la piel**

Muchas ITS producen lesiones muy características en la piel de alrededor del pene o los testículos e incluso del ano.

**Sífilis:** Esta enfermedad se manifiesta por una úlcera en el punto de contagio que es dura, sin pus y sin producir dolor. Desaparece sin tratamiento pero la enfermedad continúa dañando el cuerpo, por lo que es importante reconocerla y acudir al médico para recibir tratamiento. Es producida por una bacteria llamada *Treponema pallidum*.

**Chancro blando:** En este caso la úlcera es blanda, muy dolorosa y con mucha inflamación alrededor. A diferencia de la anterior suelen aparecer muchas lesiones a partir de la primera.

**Linfogranuloma venéreo:** Se manifiesta por una úlcera pequeña que cura pronto sin producir molestias. Después se nota aumento de los ganglios cercanos a la zona donde estuvo la úlcera. Son dolorosos y se abren expulsando pus y tardando mucho en curarse.

**Herpes:** Se manifiesta por vesículas en la zona genital que acaban convirtiéndose en úlceras. Son muy dolorosas, provocan mucho ardor local. Las lesiones aparecen y desaparecen solas. La enfermedad nunca se cura y las

vesículas vuelven a aparecer en la misma zona siempre. Son producidas por el Virus del Herpes simple.

**Condilomas:** Son pápulas que se transforman en verrugas con aspecto de coliflor. Sangran con facilidad. Pueden ubicarse en el ano, el glande o en el frenillo o prepucio. Pueden ser únicas o múltiples. Las lesiones se pueden eliminar con diferentes procedimientos, pero la enfermedad nunca se cura y éstas vuelven a aparecer. Son producidas por el Virus de Papiloma Humano o VPH.

**Moluscos contagiosos:** Son pequeñas pápulas que tiene el centro blanquecino y hundido, generalmente no producen dolor. Son muy contagiosas y se transmiten con facilidad. Son producidas por el Virus del Molusco contagioso.

**ITS que producen manifestaciones generales:**

**Sífilis:** Si no se trata desde el principio puede evolucionar a lo largo de los años y dañar el corazón, la piel, el cerebro hasta ocasionar la muerte.

**Gonorrea:** Si no se trata a tiempo, puede ocasionar lesiones en los huesos y las articulaciones.

**Hepatitis A:** Es la inflamación del hígado causada por el virus de la Hepatitis A que puede adquirirse al entrar en contacto con heces a través del sexo oral-anal. Provoca malestar general, inapetencia, pérdida del apetito, coloración amarillenta de la piel y mucosas (ojos). Necesita reposo y atención médica.

**Hepatitis B:** Es la inflamación del Hígado causada por el

virus de la Hepatitis B. Se adquiere a través del semen o la sangre infectada con el virus. Puede ocasionar daño grave de hígado (Cirrosis y Cáncer de Hígado). Después de la fase aguda, la persona queda como portadora crónica de la enfermedad. No se cura. Existe vacunación efectiva contra ella.

### **VIH - SIDA:**

Aproximadamente el 75% de todas las personas que viven con VIH en Venezuela, son hombres que han sido infectados por otros hombres.

VIH significa Virus de Inmunodeficiencia Humana (la abreviación en inglés es HIV), y ataca la defensa inmunológica del cuerpo, es decir, el sistema que nos protege contra distintas infecciones y enfermedades. Cuando una persona ha contraído el VIH se le denomina seropositiva. SIDA, es el nombre que recibe el estado a partir del cual las defensas inmunológicas se han debilitado mucho, y ya no están en condiciones de proteger al cuerpo contra las distintas enfermedades e infecciones.

Hoy en día no existe ninguna vacuna que proteja contra el VIH y tampoco existe cura alguna. En cambio se han desarrollado una serie de tratamientos y de medicinas cuyo objetivo es frenar la evolución de la infección y evitar la enfermedad, siempre que se solicite tratamiento a tiempo.



## ¿CÓMO ME CUIDO A MI MISMO?

El erotismo y la fantasía forman parte importante del disfrute sexual entre dos hombres. La creatividad se puede combinar fácilmente con el juego sexual y la prevención. En las líneas que siguen, te damos algunas recomendaciones prácticas a la hora de decidirte a practicar una relación sexual.

Debemos aprender a cuidarnos a nosotros mismos. Es una herramienta fundamental para mantenernos vivos por largo tiempo y para vivir nuestra vida con calidad y verdadero disfrute.

### HIGIENE

Si el pene no ha sido circuncidado, retira hacia atrás el prepucio para lavar cualquier secreción que pueda estar acumulada debajo.

La higiene del pene y el escroto ha de ser la misma que la de otras partes del cuerpo: diaria y a base de agua y jabón. Báñate o dúchate con regularidad. Cualquier secreción del pene puede ser resultado de una infección y deberás comunicárselo al médico lo antes posible.

La ropa interior debe ser holgada, por lo tanto aquellos interiores bien apretados no son saludables, porque en algunos casos alteran la circulación sanguínea a nivel de los testículos.



Utiliza preferentemente prendas interiores de algodón ya que las fibras y la lycra no permiten una adecuada ventilación produciendo mayor acumulación de secreciones y por lo tanto mayor riesgo de proliferación de bacterias y gérmenes.

Debes mantener las manos limpias y las uñas cortas y aseadas para no tener problemas de ningún tipo durante los juegos eróticos.

Ten presente que la higiene diaria no previene las infecciones de transmisión sexual.



### **CONDONES Y LUBRICANTES**

Los condones están hechos de diferentes materiales, como: resinas sintéticas, látex, poliuretano y silicona. Algunas personas pueden resultar alérgica al látex y deben utilizar los elaborados con otros materiales, pero nunca dejar de usarlos.

Cuando una relación sexual se prolonga por más de 15 minutos, es recomendable cambiar el condón, ya que la fricción aumenta la temperatura y facilita la ruptura del preservativo. Se recomienda chequear el estado del condón cada cierto tiempo, saca el pene, míralo a ver si está intacto a simple vista y vuélvelo a introducir, esto no sólo te da seguridad, sino que aumenta el placer de la persona que está siendo penetrada.

En un principio los lubricantes fueron hechos para facilitar



la penetración por vía vaginal en aquellas mujeres cuya lubricación natural era muy escasa, pero sus inventores le hicieron un excelente bien al sexo homosexual.

Un lubricante es simplemente una sustancia viscosa que disminuye el roce entre dos superficies y facilita la introducción de una estructura dentro de otra.

El ano, es un canal mucoso, lleno de vasos sanguíneos y rodeado de dos anillos musculares vigorosos, que no produce ningún tipo de lubricación. La aparición de los lubricantes sustituye a la saliva como implemento para facilitar la penetración.

El lubricante facilita la penetración y aumenta considerablemente el placer de la penetración, al permitir que entre con mayor facilidad y en un mayor número de ocasiones, el pene dentro del ano. El uso del lubricante permite una relación sexual más placentera, menos traumática y aumenta la seguridad del condón, lo que disminuye el riesgo de infecciones por VIH, Hepatitis B y otras Infecciones de Transmisión Sexual o ITS.

Los lubricantes basados en agua en Venezuela son: KY, YV, Lubrix y Glicerina.

Nunca utilices lubricantes basados en petróleo que fueron muy famosos en la era pre-SIDA, como vaselina, crema de manos y otros como espuma de afeitarse, mayonesa, mantequilla, shampoo, jabones, fijadores para el cabello con alcohol, etc.

Usar condones sin lubricantes, con lubricantes aceitosos o con cualquier otro producto no recomendado, equivale a no usar condones, ya que estos productos dañan rápidamente al preservativo y éstos pierden su efectividad, la cual se acerca al 95% si los utilizar correctamente.

**PRESERVATIVO Y LUBRICANTE:** Son la pareja ideal en tus relaciones sexuales porque evitan la rotura del preservativo, aumenta la sensibilidad y facilitan la penetración, evitando desgarros y heridas que supongan un riesgo para tu salud y la de tu compañero sexual.

El condón es un símbolo de auto-estima. Asume el uso del condón y de lubricante a base de agua en toda relación anal. El lubricante protege al condón y el condón te protege a ti ...

### **TIPS PARA USAR CONDONES:**

- 1.- Verifica la fecha de vencimiento y que el empaque esté sellado. Este debe contener aire.
- 2.- Ábrelo sólo por la ranura o muesca especial que trae el empaque en uno de sus extremos. No lo abras con los dientes ni le clavas las uñas al empaque.
- 3.- No guardes los condones en la cartera o los bolsillos.
- 4.- Cada condón es de un solo uso. Procura tener varios condones a la hora del sexo, por si necesitas cambiarlos o se prolonga el disfrute.

## Cómo usar correctamente un CONDÓN

Debes hacer que el condón se convierta en parte de tu vida sexual.



**Practica antes:** La masturbación con condón es placentera y además puedes adquirir habilidad para colocarlo más rápido.

**Tenlos siempre a la mano:** Siempre ten condones contigo. Nunca sabes el momento en que puedes necesitarlos.

**Déjalos a la vista:** Si no tienes mucha confianza para pedirle a tu compañero sexual que use condones, déjalos a la vista. Él estará feliz de saber que practicas sexo seguro y eso le dará mayor seguridad al hacerlo contigo.

**Demuestra:** Colocarse el condón o colocarlo a tu compañero debe ser parte del juego erótico y puede aumentar el disfrute y el deseo.

**BESOS.** No son muy peligrosos, siempre y cuando no exista sangre de por medio (Algunas personas tienen encías que sangran con facilidad), La saliva contiene agentes que neutralizan o matan a microbios de todo tipo y la concentración de VIH que puede encontrarse en ella no es suficiente como para infectar al otro.

Mantén una higiene bucal óptima, visita a tu odontólogo con regularidad para que controles heridas o infecciones a tiempo.

**MASTURBACIÓN.** Es la práctica más popular hoy en día entre las personas que tienen parejas y las que no la tienen, siendo un gran complemento para el disfrute sexual sólo o acompañado. La masturbación mutua es una práctica muy placentera. Sólo debes tener cuidado de no entrar en contacto con el semen de tu(s) compañero(s). No recibas el semen en la boca, ojos, orificios nasales, superficie anal o sobre la piel enferma o con heridas (Por ejemplo: las producidas por el rasurado, hongos, escoriaciones, raspaduras, etc.)

**SEMEN.** Es un líquido generalmente blanquecino y viscoso, compuesto por secreciones de la glándula prostática, rico en Zinc y millones de espermatozoides, que se expulsa al exterior producto de las placenteras contracciones musculares al momento del orgasmo. Es el principal vehículo para muchas infecciones, tales como: VIH, Sífilis, Gonorrea, Virus de la Hepatitis B y C, Virus de Papiloma Humano o Verrugas Genitales, Linfogramulomas, Uretritis, etc.

**APARATOS, DILDOS Y OTROS OBJETOS.** Los complementos sexuales existen desde hace unos 2.500 años. Los antiguos egipcios y griegos ya usaban consoladores, al igual que los romanos, los cuales hacían velas semejantes a enormes penes. Antiguos manuscritos chinos explican



cómo atar la base del pene con seda para mantener la erección (una versión primitiva de los anillos para el pene). Algunos de estos juguetes eran muy imaginativos: el "erizo" chino era un círculo de finas plumas unidas a un anillo de plata que encajaba sobre el pene.

Muchas personas homosexuales y heterosexuales utilizan algunos implementos artificiales para aumentar u obtener el disfrute sexual que requieren.

Los dildos, prótesis o aparatos eléctricos existen en el mercado en una gran variedad de diseños, formas, colores y tamaños. En el caso particular de los Gays, estos aparatos pueden utilizarse para practicar sexo cuando se está solo o como un integrante más de una relación de pareja.

- 1.- Mantén la higiene y la limpieza de los aparatos antes, durante y después del acto sexual: Se recomienda guardarlos en un lugar seco (no húmedo). Lávalos bien con agua y jabón antes de utilizarlo, colócale siempre un condón nuevo antes de introducirlo y abundante lubricante a base de agua, luego de completar su uso, retira el condón y lávalo nuevamente con agua y jabón y no olvides secarlo muy bien para eliminar los restos de humedad.

- 2.- Si los compartes, debes lavarlos siempre muy bien y colocarle un condón con abundante lubricante antes de introducirlo y colocarle un condón nuevo al momento de utilizarlo tu compañero. No le dejes el mismo condón ya utilizado, ya que puede contener restos de

secreciones anales, heces fecales o sangre (Son vehículos de infecciones). Al finalizar recuerda lavarlos muy bien antes de guardarlos.



## SEXO ORAL

La felación o fellatio resulta muy placentera para la mayoría de los hombres. Según un reciente estudio, el 74,5% de los hombres ha recibido sexo oral alguna vez, pero podemos suponer que este porcentaje realmente es mucho mayor.

El sexo oral es una de las actividades más frecuentes entre las parejas homosexuales, es más fácil de practicar y por lo tanto, muchos lo hacen más que el sexo anal. Esta práctica es muy placentera, tanto para quien lo hace como para quien la recibe.

Si se lo haces a un extraño, procura observar su pene y apretarlo suavemente, si sale algún tipo de secreción, no te lo metas a la boca, igual si tiene alguna llaguita o verruga.

Si lo haces en un sitio oscuro, llévalo para un sitio con claridad para que lo puedas observar y después llévatelo de nuevo para el sitio oscuro, si no observaste nada extraño. Puedes chupar los testículos y la base del pene, no necesariamente debes meterte el glande a la boca.

Si no quieres usar condones por su mal sabor o porque no sientes igual, puedes chupar suavemente sacando el

pene de vez en cuando y apretándolo para observar si hay líquido preseminal (Líquido transparente que sale antes del semen). Si hay líquido... para de chupar, aunque no se ha comprobado que pueda infectarte, es mejor estar seguros.

Evita por todos los medios, recibir semen en la boca. No permitas que lo hagan bajo ningún concepto ni promesa de estar sano. Si esto ocurre, no te desesperes... simplemente expúlsalo y lávate la boca con bastante agua. No te cepilles, esto puede hacer sangrar las encías y ocasionarte mayores problemas.

**Oro-anal o boca-ano:** La higiene previa, sólo con agua y jabón, es suficiente para aumentar el disfrute. Debes usar barreras entre tu lengua y el ano para evitar el riesgo de entrar en contacto con heces fecales o sangre.

**Barrera:** Abre un condón y desenróllalo, quítale el anillo que está dirigido para la base del pene y con cuidado, rásgalo longitudinalmente para que quede como un cuadrado o una tela, colócalo sobre el ano y disfruta.

## **SEXO ANAL**

Existen infinidad de posiciones para el disfrute de la penetración anal y puedes disfrutar de todas las que quieras durante un mismo encuentro sexual. Elige la más cómoda al inicio, la que te provoque menos dolor y facilite la penetración, cámbiala a medida que estés más relajado y disfruta.

Si la penetración se prolonga por más de 15 minutos, saca el pene, retira el condón y coloca uno nuevo con bastante lubricante a base de agua para una nueva inserción.

Utiliza todo el lubricante a base de agua que quieras para facilitar la entrada del pene, recuerda que esto produce menos roce y disminuye la posibilidad de ruptura del preservativo.

**Lesiones anales:** Si tienes hemorroides externas o internas, fisuras anales, cortaduras, sangramiento, diarrea, abscesos, furúnculos, o cualquier otra lesión o dolor local, no practiques el sexo anal. Consulta a tu médico y posterga la penetración hasta que sane la lesión que tengas.



## **SEXO EN LUGARES PÚBLICOS**

Independientemente del hecho de la legalidad o no de estas acciones, para nadie es un secreto que muchos hombres que no se consideran a sí mismos como homosexuales y muchos abiertamente homosexuales, acuden a sitios públicos para practicar sexo casual. Si eres una persona que

te agrada este tipo de aventuras, te aconsejamos que:

- Elijas bien a tu compañero sexual, procura fijarte que no sea alguien que desee aprovecharse de la situación



como para, por ejemplo, robarte.

- Generalmente se practica sexo oral en estos lugares, no olvides observar y apretar suavemente el pene buscando lesiones o secreciones. Usa condón.

- Si deseas practicar sexo anal, ve preparado, lleva tu lubricante a base de agua y tus condones.

- Si deseas masturbarte en grupo, vigila que no te vean quien no quieres que te vea.

- Si te atrapa la policía con las manos en la masa, estás en problemas, ellos tendrán la razón de llamarte la atención, pero nunca permitas que abusen de ti, que te insulten, te vejen o te propinen trato degradante o humillante. Si esto ocurre, ten el valor y denúcialos.

- Si practicas sexo en grupo, mantén las reglas del respeto mutuo, has hasta donde te permitan y permite hasta donde desees.

- Siempre sexo seguro, nunca lo olvides.

## **SEXO EN SAUNAS**

Si acudes a saunas, debes tener en cuenta lo siguiente:

- Los saunas o baños turcos son lugares que facilitan los encuentros sexuales casuales.

- Ve preparado, lleva cuantos condones puedas y lubricante suficiente.

- Mantén la higiene y la limpieza en tu acto sexual.

- No permitas que te penetren, ni penetres, sin condón aunque te prometan no acabarte adentro.
- Evita que te acaben adentro aunque estén usando condones. Si el condón se rompió y no te has dado cuenta ... estas corriendo riesgos.
- Conoce a quien te llevas al cuarto oscuro. Busca discretamente lesiones que te alerten sobre cualquier anormalidad.
- Usa tu imaginación, no sólo la penetración da placer.
- No tengas sexo dentro del vapor aunque uses condón, éste pierde su efectividad. (Se dilata y no protege).
- Usa un condón nuevo para cada penetración anal.
- Si practicas sexo oral y no tienes condones o barrearras, no dejes que te acaben en la boca.
- No te rasures ni produzcas cortes o heridas en tu piel mientras disfrutas del sauna.

- Usa el sauna para contactar a alguien que te guste y luego llévatelo a un lugar más privado (cabinas) para que practiques sexo más seguro.



### **SEXO GAY MÁS SEGURO** **Con todos... CONDÓN**

Se denomina sexo seguro a la práctica sexual que involucra mayor conocimien-

to de las técnicas que permiten mayor disfrute y una menor exposición a agentes infecciosos.

**Más seguro:** Masajes, abrazos, masturbación mutua, besos secos, estimulación visual (revistas, fotos y videos pornográficos), fantasías eróticas, meter dedos o manos en el ano utilizando guantes, lamer el cuerpo (brazos, orejas, cuello, tetillas, etc.), acabar sobre la piel sana, sexo telefónico, chupar el pene con condón, chupar el pene sin recibir en la boca semen o líquido transparente previo o líquido preseminal, penetración anal con condón y lubricantes a base de agua.

**No seguro:** Penetración anal sin condón, Penetración anal con condón y lubricantes aceitosos, chupar el pene y dejar que te acaben en la boca, permitir que te depositen semen en el ano, contacto de la lengua con heces fecales, tragar semen, compartir dildos y objetos sin la debida higiene y sin cambiar los condones.

**Con riesgo:** Besos apasionados (de lengua o jamones), acabar sobre la piel enferma o con heridas, chupar el pene sin condón, tener sexo (de cualquier tipo), bajo los efectos del alcohol y las drogas, penetración anal con condón sin lubricantes a base de agua, chupar el ano profundamente sin barreras ni higiene.

**IMPORTANTE.** Usa sólo agua y jabón para la higiene de tus genitales y del ano. No uses otras sustancias, ya que lejos de prevenir la transmisión del VIH u otros agentes

infecciosos, dañan la mucosa anal y facilitan la entrada del virus. Usa únicamente tu cepillo dental y tu afeitadora personal, no la compartas ni uses los de tu compañero. Disminuir el número de compañeros sexuales no reduce el riesgo de adquirir ITS (Infecciones de Transmisión Sexual), un solo contacto y mal realizado, es suficiente. No te cepilles los dientes, al menos 20 minutos antes de tener un encuentro sexual, así evitas romper las encías, producir herida y provocar sangramientos.

El Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), causante del SIDA, el Virus de la Hepatitis A, el de la Hepatitis B, el de la Hepatitis C, el Epstein Baar, la bacteria causante de la Sífilis, la causante de la Gonorrea y el Virus del Papiloma Humano (VPH) son sólo algunos de los agentes infecciosos que se transmiten al practicar sexo no seguro. Si te cuidas evitas las enfermedades que ellos provocan.



#### **USO Y ABUSO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS:**

**Drogas y sexo.** Algunas drogas reducen el deseo sexual, otras lo incrementan y otras actúan sobre el mecanismo de la excitación, prolongándolo o inhibiéndolo. Recuerda que ese mecanismo es el que provoca la erección y esto quiere decir que hay medicamentos o drogas que pueden producir impotencia. La heroína, la cocaína, las anfetaminas y derivados, las drogas de diseño (Ecstasy), la marihuana o el nitrato de



amilo o popper pueden hacer aparentar favorecer tu rendimiento sexual al principio, pero a la larga, el daño que le haces a tu organismo en general y a tu aparato sexual en particular es tal, que dejarán de funcionar y de disfrutar del sexo. Como imaginamos que deseas disfrutar del sexo por largo tiempo, entonces no lo combines con drogas.

**Alcohol y sexo.** Cuando se está ebrio o bajo los efectos del alcohol, debes considerar lo siguiente:

- Procura estar acompañado con alguien de confianza. Un buen amigo.
- Evita tener mucha cantidad de dinero y si lo tienes no hagas alarde de ello.
- Cuando salgas a tomar, no te coloques grandes joyas ni relojes llamativos.
- Lleva siempre condones y lubricante a base de agua. Si el alcohol te estimula a tener sexo, NO dejes de usar protección.
- Evita llevar desconocidos a casa, puedes despertar en una casa desvalijada y ni siquiera recordar a quien te llevaste a ella. Han ocurrido asesinatos bajo estas circunstancias.

El principal problema de las personas que abusan del alcohol, es que pueden dejar de saber que es lo que están haciendo y en consecuencia, pueden tener sexo con múltiples parejas, con poca o nula seguridad y exponerse a infecciones.

**RECUERDA.** Cuando consumes sustancias psicoactivas (alcohol y/o drogas) se afecta tu capacidad de control en tus relaciones sexuales.

*Si perdemos la vida por lo tanto que nos gusta el sexo, estaremos perdiendo lo que más nos gusta... el sexo. Se inteligente, protégete y sigue disfrutando del sexo, pero SIEMPRE con seguridad...*

*Alianza Lambda  
Caracas - Venezuela*

*Cuando dejen de vernos como seres únicamente sexuales enmarcados en el prejuicio histórico que nos condena y comiencen a vernos como seres integrales que trabajamos, sentimos, amamos, respetamos... como ciudadanos, como padres, como hijos, como hermanos, como SERES HUMANOS, todo la discriminación hacia nosotros acabará siendo un mal recuerdo del pasado. Y este cambio depende únicamente de nosotros.*

*Alianza Lambda de Venezuela*

## BIBLIOGRAFÍA

- ALIANZA LAMBDA DE VENEZUELA. Sistematización de casos de violaciones de DDHH hacia gays, bisexuales masculinos y transgéneros. Caracas. Venezuela. 2003.
- ALIANZA LAMBDA DE VENEZUELA. Sexo gay más seguro. Caracas. Venezuela. 2003.
- ALIANZA LAMBDA DE VENEZUELA. Combatiendo el uso de drogas inhaladas en la población Gay y HSH de Caracas como método para la prevención efectiva del VIH. Caracas. Venezuela. 2003.
- AMNISTÍA INTERNACIONAL. El mundo no es color de rosa. Londres. Gran Bretaña.
- ASICAL. Plan Estratégico en VIH y SIDA con HSH. Quito. Ecuador. 2002.
- CARTA ANDINA DE DDHH. Lima. Perú. 2001.
- CÓDIGO CIVIL DE VENEZUELA. Caracas. Venezuela.
- CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA. Caracas. Venezuela. 1999.
- DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DDHH. Caracas. Venezuela.
- DEUTSCHE AIDS HILFE. VIH y SIDA. Alemania.
- ETR ASSOCIATES. Las Infecciones de Transmisión Sexual.
- FUNDACIÓN TRIÁNGULO. Con todos condón. Madrid. España.
- FUNDACIÓN TRIÁNGULO. La pareja ideal. Madrid. España.
- FUNDACIÓN TRIÁNGULO. Diversión más seguridad. Madrid. España.
- FUNDACIÓN TRIÁNGULO. Fuera máscaras. Madrid. España.
- FUNDACIÓN TRIÁNGULO. Sexo, drogas y prevención. Madrid. España.
- LEY ORGÁNICA DEL TRABAJO. Caracas. Venezuela.
- LEY DE PROTECCIÓN A LA MUJER Y LA FAMILIA. Caracas. Venezuela.
- LEY ORGÁNICA DE PROTECCIÓN AL NIÑO Y AL ADOLESCENTE. Caracas. Venezuela.
- LEY NACIONAL DE JUVENTUD. Caracas. Venezuela.
- MSDS. Plan Estratégico Nacional en VIH y SIDA. Caracas. Venezuela. 2003
- SIECUS. Establecer el vínculo entre Salud Sexual y Sexualidad. Estados Unidos.
- SOCIEDAD WILLS WILDE. Ser Gay otra forma de vivir. Mérida. Venezuela. 2002







