

**Lo que no te esperas
del sexo**



[19]

Lo que no te esperas del sexo

Una cita con las
Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)

Raquel Carnero Gómez y Luis Marcos Nogales



menos**cuarto**

Arca de Darwin

Colección dirigida por JOSÉ RAMÓN ALONSO

© del texto, Raquel Carnero Gómez y Luis Marcos Nogales
© de las ilustraciones, Íñigo Ansola
© de esta edición, Menoscuarto Ediciones, 2024

ISBN: 978-84-19964-19-9

Dep. Legal: P-109/2024

Diseño de cubierta: GRUPO ANTENA
Corrección de pruebas: BEATRIZ ESCUDERO
Impresión: GRÁFICAS ZAMART (PALENCIA)

Printed in Spain - Impreso en España

Edita: MENOSCUARTO EDICIONES, S. L.
Cardenal Almaraz, 4 - 1.º F
34005 PALENCIA (España)
Tfno. y fax: (+34) 979 70 12 50
correo@menoscuarto.es

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Este libro se ha elaborado con papeles con certificado forestal que controlan el origen de la materia prima provenientes de montes sostenibles, garantizando el respeto al medio ambiente.

Para ti

ÍNDICE

13	PRÓLOGO
19	INTRODUCCIÓN
19	¿Has oído hablar de la sociosexualidad?
25	1. OS PRESENTAMOS LA OTRA CARA DEL SEXO
26	El resurgimiento
37	2. ESTOS SON LOS NÚMEROS
37	Panorama general
39	Respuesta de la OMS
41	La realidad en España
45	¿De dónde vienen los números?
63	3. VAMOS UNA POR UNA
64	Clamidia. <i>La discreta que la lía parda</i>
70	Gonorrea. <i>La superbacteria</i>
81	Sífilis. <i>Una noche con Venus, toda la vida con Mercurio</i>
92	Hepatitis B. <i>Del cretácico a nosotros</i>
101	Herpes. <i>Sexo, mentiras y cintas... de VHS</i>
109	Papiloma. <i>El triunfo de la vacunación</i>

118	VII. <i>El estigma</i>
131	Viruela del mono. <i>La nueva ola</i>
138	Tricomonas. <i>La número 1</i>
144	Ladillas. <i>Como nosotros, también vienen del mono</i>
151	Otras enfermedades que pueden ser ITS o no (según se mire)
151	Infecciones producidas por microorganismos intestinales transmitidos por vía sexual
152	Enfermedades autoinmunes relacionadas con ITS
154	Infecciones causadas por hongos
157	Vaginosis bacteriana (VB)
158	Otras infecciones virales
159	Sarna
161	Mycoplasma
162	Enfermedad inflamatoria pélvica (EIP)
165	4. DIAGNÓSTICO, TRATAMIENTO, PREVENCIÓN Y MÉTODOS DE PROTECCIÓN
166	¿Qué frena el diagnóstico de las ITS?
169	¿Quién hace las pruebas diagnósticas?
173	Exploración física
175	Estudio de contactos
182	¿SiPrEP o NoPrEP?

185	¿Cuál es el tratamiento habitual de las ITS?
199	5. COMPAÑEROS DE CAMA
199	Comunicación, sexo, mentiras y <i>apps</i>
199	¿Qué es el sexo seguro?
200	¿Cuándo se considera que el sexo sin protección no es una práctica de riesgo?
201	¿Y qué pasa si doy positivo en una prueba?
203	Sexo, mentiras y <i>apps</i>
209	6. PRÁCTICAS DE RIESGO EN EL SIGLO XXI
209	<i>Chem and Slam</i> y Sexdopaje en general
214	Las drogas del <i>chemsex</i>
220	Riesgos de las drogas
229	7. LA VENGANZA DE LOS MICROORGANISMOS
229	Aquí la resistencia son los malos
230	Avanzando en varios niveles
232	Búsqueda de nuevos antibióticos
233	Tratamiento con fagos
234	Contraatacar las resistencias a antibióticos en las ITS
240	Y para acabar... resistencias a los antivirales
243	8. UN PASO MÁS ALLÁ

243	¿La Doxi-qué? La Doxy-PEP
246	Mejoras en las pruebas de detección y diagnóstico precoz
247	Nuevos métodos diagnósticos
249	Test de antígenos
251	Vacunando, que es gerundio
253	9. IMPACTO SOCIAL Y EMOCIONAL
263	10. EDUCACIÓN SEXUAL INCLUSIVA
268	Estigma social
272	Días de concienciación
273	Campañas de prevención
284	Campañas en EE. UU.
289	Hablando en plata...
301	EPÍLOGO
305	PARA SABER MÁS
313	AGRADECIMIENTOS

PRÓLOGO

Prologar una obra de divulgación nunca me ha parecido fácil. Quizás, porque realizar un libro divulgativo es siempre un reto. En una sociedad alertada recientemente por situaciones tan distópicas como ha sido el COVID-19 y que tiene las antenas en alerta, observando el calentamiento global y la aparición de zoonosis. Y es que cada vez está más claro para todos los profesionales sanitarios que si vamos a hablar de salud tenemos que hablar de salud a nivel global. Este concepto que se ha extendido en el siglo XXI con su terminología inglesa de “One Health” viene a significar que para que los seres humanos estemos sanos y podamos prevenir nuevas y futuras pandemias... tenemos que cuidar la salud del planeta. Se promueve una colaboración interdisciplinar entre la salud humana, animal y ambiental.

Y acabo de mencionar la pandemia... y me viene muy bien seguir hablando de ella. Es muy posible que el confinamiento absoluto que vivimos haya sido único en nuestra vida, y todos deseamos que estas situaciones no se vuelvan a repetir. Pero también es cierto que algunos miembros de la ciudadanía piensan que perdimos 2 (incluso 3) años de nuestras vidas, y esto parece generar la necesidad de recuperar el tiempo perdido. Sin duda algunas personas se han lanzado a una vida frenética llena de todas esas celebraciones y acciones no vividas/experimentadas

durante aquellos años. Esto incluye sobre todo viajar y divertirse, pero también los encuentros sexuales. Así que en cierto modo es como si estuviéramos viviendo unos nuevos “felices años 20”. En aquel entonces, debido al final de la Primera Guerra Mundial, y a la bonanza económica (hasta el crack bursátil del 1929), se desorbitó una década de consumo, moda, música, revistas... y también de mayor libertad y felicidad sexual. En estos momentos, en la era post-covid, no tenemos la pujanza económica de aquella época ni mucho menos, y vivimos duros conflictos bélicos. Este panorama no nos permite lanzar las campanas al vuelo, no hay esa efervescencia feliz de la década de los veinte. Pero sin duda, sí hay mayor libertad en lo que a la sexualidad se refiere.

Pero la sexualidad, desgraciadamente, al menos en nuestro país, tiene varias asignaturas suspensas, pendientes de que las revisemos. Y afectan a múltiples estratos e instituciones. Por una parte, es una asignatura pendiente para las autoridades sanitarias, pero también para las familias españolas en general.

De un lado, carecemos de la más mínima educación sexual en todos los niveles educativos desde que se abolió la Educación para la Ciudadanía. Y peor aún desde que se ha incluido en algunas comunidades autónomas el llamado “pin parental”. Así que ni en las familias nos han educado nunca en un sexo sano ni en el colegio ni en el centro de salud ni en la universidad. ¿Entonces? Pues entonces los jóvenes van aprendiendo como pueden. Y muchas veces del peor modo posible. Así la pornografía se ha convertido en la primera fuente de información sobre sexo para alguno de nuestros niños y niñas. Y la pornografía es ficción, y no refleja una vida sexual sana. En la pornografía se da rienda suelta a todo tipo de prácticas extremas y parafilias: al sexo en grupo y violaciones “en manada” entre otras lindezas. Muy morbosas para los adultos que gusten de este tipo de cine, pero terribles como material docente para

niños o adolescentes. Y ya sabemos que una de las maneras principales de aprendizaje es el que se asimila por imitación. En la última encuesta del INE sobre salud sexual, los adolescentes confesaban que internet y sus amigos eran su principal fuente de información cuando hablamos de sexo. Así que aquí tenemos ya... un melón importante que abrir: niños y niñas imitando escenas de películas pornográficas.

Por otro lado, ha llegado a nuestros sectores más jóvenes la desidia a la hora de utilizar el preservativo como método anticonceptivo. Por una parte, esto es así porque confían en la persona con la que mantienen sexo, por ejemplo, cuando en relaciones heterosexuales, la chica está tomando la píldora anti-conceptiva. Porque según el INE, de nuevo, la principal motivación para usar condón es evitar un embarazo indeseado. Se ha olvidado que el uso del preservativo es la mejor herramienta posible para prevenir muchas de las infecciones de transmisión sexual. Quedan muy lejos aquellos días cuando el VIH era el agente causal de otra gran pandemia, y se nos grabó a fuego que realmente usar preservativos era muy eficaz como medida preventiva. La falta de formación sobre sexualidad y la falta de información sobre las enfermedades de transmisión sexual, así como la baja incidencia del SIDA..., han relajado nuestra mentalidad, o al menos la de los sectores poblacionales más jóvenes, y el uso del preservativo... no se da más que aproximadamente en la mitad de los contactos sexuales.

Esta caída en el uso del preservativo es todavía más preocupante en el mundo de las relaciones sexuales entre hombres, donde buena parte de los individuos están tomando la llamada Prep. La PrEP (profilaxis pre-exposición) se refiere a fármacos diseñados para disminuir el riesgo de adquirir el VIH mediante relaciones sexuales o la utilización de agujas para inyectarse drogas. Su uso adecuado y constante ha demostrado ser muy

efectivo en la prevención de la transmisión del VIH. Y esto ha llevado a muchas personas del colectivo a pensar que si están protegidos frente al VIH están protegidos frente a todo. Algunos lo hacen por desconocimiento, pensando que el SIDA es a lo único que hay que temer en un sexo sin condón. Otros, con mayor nivel sociocultural, son conscientes de que la Prep solo previene el SIDA, pero no otras infecciones de transmisión sexual. Pero consideran –equivocadamente– que no es tan malo el contagiarse de sífilis, clamidia o gonorrea, que con un tratamiento antibiótico se lo quitarán de encima. Así que en el mundo de las aplicaciones de ligue entre hombres es muy habitual el concepto BB (*bareback*), esto es... “desprotegido”.

Otro añadido de complejidad al sexo “moderno” aparte del Prep, son las llamadas “sesiones” o “chills”... sexo con drogas (o *chemsex* en inglés), que se está poniendo –desgraciadamente– de moda en todas las grandes ciudades españolas. En resorts de lujo de costa o en locales de sexo (saunas o locales de *cruising*) de ciudades como Madrid, Barcelona, Valencia, Sevilla, etc., se convocan estas sesiones. Incluso durante la pandemia se convocaron en viviendas particulares a través de aplicaciones como Grindr. Y en estas sesiones, todos los que participan llegan a un estado de desinhibición tal, por el consumo de drogas, que la palabra “condón”... suena a chiste para los participantes.

Así que todo contribuye a un caldo de cultivo fantástico para las enfermedades de transmisión sexual. Estábamos viendo una senda ascendente en todas ellas, hasta que llegó el año 2020 y el COVID paralizó el progreso, pero desde que se terminaron los confinamientos y restricciones, la senda ascendente se ha disparado –si cabe– aún más. Y es en este escenario donde parece que a nadie le importa nada, que estos valientes de Raquel y Luis se lanzan a escribir un libro de divulgación sobre el tema. Así que recapitulamos... ¡qué difícil

es escribir buena divulgación! Y eso que la ciudadanía está ávida de ella.

Para un científico o para un profesional sanitario, se debería incluir en su responsabilidad profesional la divulgación científica. Eso de encerrar la ciencia en los centros de investigación o en las universidades... es algo del siglo XIX. La sociedad nos paga la carrera, la sociedad nos da subvenciones para investigar. Por lo tanto, es la sociedad la propietaria “real” de la propiedad intelectual que descubrimos los científicos, así que a la sociedad debería volver –en mi opinión– nuestro aprendizaje y conocimiento, y quiero quitarme el sombrero por todas aquellas y aquellos investigadores que así lo hacen y devuelven a la ciudadanía su saber. Este, este libro que tienes en tus manos, es un claro ejemplo de lo que estamos hablando.

Encontrarás en las siguientes páginas, de un modo perfectamente estructurado y con un lenguaje asequible a todos los lectores, todos los datos numéricos sobre las infecciones de transmisión sexual. Descubriréis los microbios protagonistas de estas patologías, cómo el mundo actual y los ligues sexuales en las aplicaciones móviles nos pueden complicar la vida. Nos hablarán de las prácticas de riesgo actuales... que suenan lejanas, pero las tenemos a la vuelta de la esquina. Nos hablarán de verdad de educación sexual inclusiva, de la que deberíamos recibir todos cada día. Sin complejos y sin medias tintas. Y, es más, nos dirán dónde asesorarnos para estar realmente bien informados sobre sexo y las consecuencias de un mal sexo.

Hubo un *slogan* que tuvo muchísima repercusión mediática en España durante la pandemia por el VIH, en la década de los 90. Decía “¡Póntelo, pónselo!”, y de un modo directo nos indicaba cómo comportarnos para no contagiarnos y no contagiar el VIH. Creo que este libro es un ¡Póntelo, pónselo! revisitado, y que deberíamos decir ¡Léetelo, léeselo! a nuestras

parejas sexuales. Así que no espero que te vayas con él a la cama, pero sí que lo leas de modo responsable antes de tus encuentros sexuales y que aprendas y lo difundas a tus conocidos y conocidas.

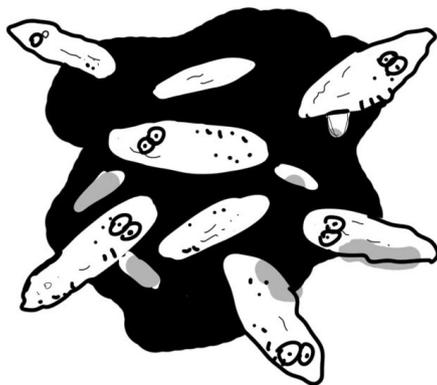
ALFREDO CORELL
Catedrático de Inmunología.
Facultativo Inmunología Hospital Virgen del Rocío.
Universidad de Sevilla.

INTRODUCCIÓN

¿HAS OÍDO HABLAR DE LA SOCIOSEXUALIDAD?

La sociosexualidad se define como la capacidad para mantener relaciones sexuales sin vínculo emocional ni compromiso.

Es un sexo sin día después, que algunos calificarían con la palabra antigua “promiscuidad”. Pero esta nueva palabra no tiene connotaciones negativas. El sexo casual con desconocidos, los llamados “*hookups*”, no solo ha aumentado entre los jóvenes, sino que se ha normalizado en otras edades también. Es habitual establecer una relación con un/a amigo/a con el que la “química funciona” y pasar a considerarlo un “*fuck buddy*” o “follamigo” tras varios encuentros sexuales esporádicos y sin compromiso. Si además tenemos en cuenta que el tiempo desde la pubertad hasta el momento de establecer una relación monógama más o menos estable o definitiva (si es que se llega a ese estatus) ha pasado a ser más larga que nunca en nuestra sociedad..., tenemos un aumento exponencial de los encuentros y de las potenciales parejas o compañeros sexuales. Ahora añadimos la facilidad para conectar con otros perfiles por internet sin límites y la movilidad geográfica, con lo que las posibilidades de tener muchas relaciones sexuales a lo largo de la vida parecen mucho mayores que las que existían hace unas décadas.



Pero cuando hablamos de sexo hablamos no solamente del **intercambio** de placer, sentimientos y sensaciones (de esa parte no vamos a hablar), sino del proceso fisiológico (y microbiológico) en el que participan millones de microorganismos. Y eso ocurre cada vez que se tiene sexo, independientemente de la situación personal.

Hay un estudio cuyos resultados revelan que un beso de diez segundos supone un intercambio de 160 millones de bacterias (80 millones en cada sentido), podemos hacer un cálculo de cuántos millones más estaremos intercambiando en otras mucosas que también entran en juego.

La **microbiota** oral es la comunidad de microorganismos que habitan en la boca (incluida lengua, encías y garganta). Son miles de bacterias, virus, hongos que forman un ecosistema muy complejo y dinámico. De hecho, varía a lo largo de la vida y depende mucho de factores genéticos y de estilo de vida (alcohol, dieta, sueño, estrés, medicamentos).

Para que haya intercambio de microbiota entre dos personas no hace falta mucho tiempo ni muchas relaciones. Por

ejemplo, los herpes, algunos tipos de papiloma o la mononucleosis infecciosa (conocida como la enfermedad del beso o virus de *Epstein-Barr*) son enfermedades causadas por virus que pueden transmitirse fácilmente a través de la saliva. De hecho, la mononucleosis es una enfermedad muy común entre los adolescentes y jóvenes, aunque no se considera ITS.

Pero ahora traslademos esa visión al otro campo de juego, a los genitales. El intercambio de microbiota piel con piel y mucosa con mucosa en esa zona es mucho más complejo. Puede verse afectado por aspectos como el rasurado o la depilación, que puede crear cortes o pequeñas heridas, el tipo de sexo practicado (vaginal o anal) y por la composición y el estado de la microbiota de cada uno. Veremos más adelante cómo entre otras muchas cosas, el estrés, la alimentación y los tratamientos con antibióticos pueden alterar esa composición y hacer que se produzca un desequilibrio (disbiosis) que haga que ciertas bacterias autóctonas desaparezcan y en su lugar proliferen otras, o algún hongo oportunista, como en el caso de la candidiasis.

En ese intercambio de microorganismos algunos pueden ser patógenos y causar infecciones. Son las “citas no deseadas” del sexo. Hay más de 30 tipos de infecciones de transmisión sexual. Atentos...

Comencemos con unas definiciones de trabajo de la OMS:

SALUD SEXUAL

La salud sexual es un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad, y no solamente la ausencia de enfermedad, disfunción o malestar. La salud sexual requiere un

enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia. Para que todas las personas alcancen y mantengan una buena salud sexual, se deben respetar, proteger y satisfacer sus derechos sexuales.

SEXO

El sexo son las características biológicas que definen a los seres humanos como hombre o mujer. Estos conjuntos de características biológicas tienden a diferenciar a los humanos como hombres o mujeres, pero no son mutuamente excluyentes, ya que hay individuos que poseen ambos. En el uso general de muchos idiomas, el término “sexo” se utiliza a menudo en el sentido de “actividad sexual”, aunque para usos técnicos en el contexto de la sexualidad y los debates sobre salud sexual se prefiere la definición anterior.

SEXUALIDAD

La sexualidad es un aspecto central del ser humano que está presente a lo largo de su vida. Abarca el sexo, las identidades y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. Se siente y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, roles y relaciones. Si bien la sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no todas ellas se experimentan o expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales.

DERECHOS SEXUALES

La satisfacción de la salud sexual está ligada a la medida en que se respetan, protegen y cumplen los derechos humanos. Los derechos sexuales abarcan ciertos derechos humanos reconocidos en los documentos internacionales y regionales pertinentes, en otros documentos de consenso y en las legislaciones nacionales.