

**A LAS MUJERES,
también nos gustan
(sólo) las mujeres...**

*Necesidades de
salud sexual de*

**MUJERES LESBIANAS
y BISEXUALES**

CDMX
CIUDAD DE MÉXICO




BALANCE
EQUILIBRIO Y BIENESTAR

Somos una organización feminista progresista que aporta a la construcción de un entorno habilitante para la toma de decisiones autónomas sobre sexualidad. Contribuimos a la transformación de políticas, programas y acciones que garanticen los derechos sexuales. Brindamos herramientas y acompañamiento a mujeres y jóvenes, para detonar procesos de reflexión crítica reconociendo la sexualidad como fuente de bienestar. Confiamos en el poder colectivo para transformar el contexto.

Contenidos: María Sandra Corina Martínez Sánchez, Oriana López Uribe.
Contenidos basados en: Protocolo de Atención: Lesbianas y mujeres bisexuales, BALANCE, México, 2011.

Diseño: Rosa Noguera C.

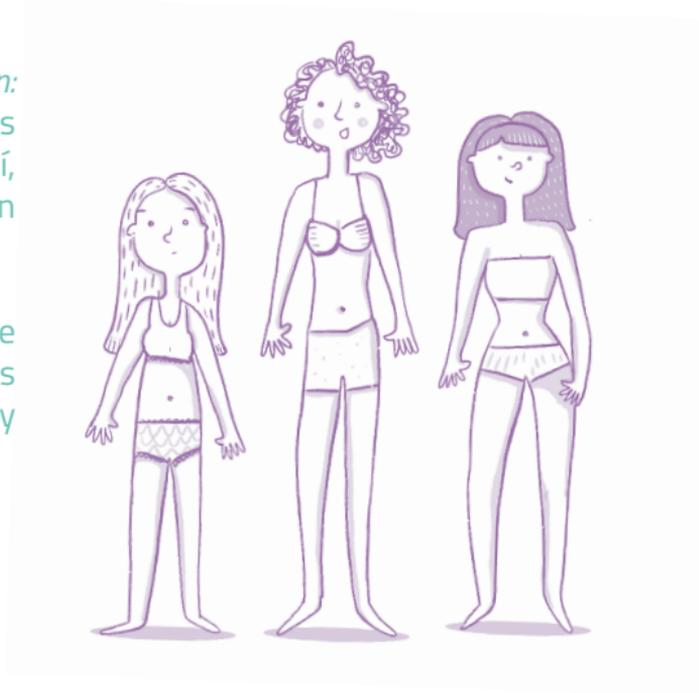
1ª Edición, Noviembre 2018

¡Hola!

Balance realizó en el 2011 un *"Protocolo de atención: lesbianas y mujeres bisexuales"* nuestra intención es retomar lo que consideramos más importante de ahí, para que lo conozcas y puedas identificar qué pedir en los servicios de salud.

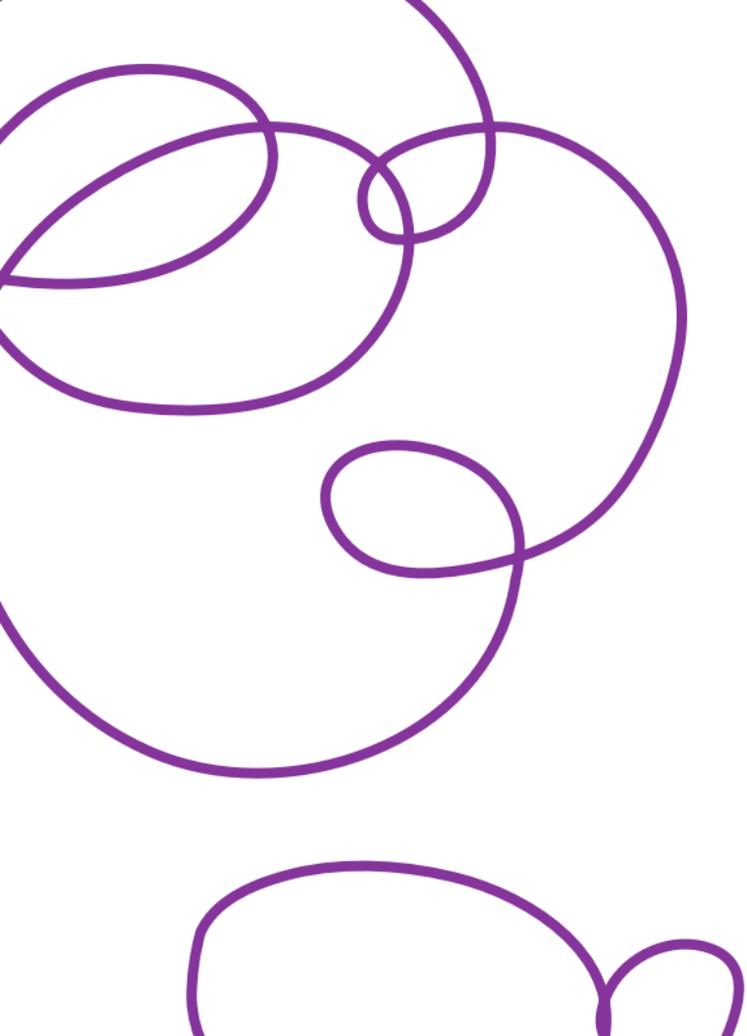
Para Balance cada mujer es importante, por eso, este documento es una muestra de cariño para todas las mujeres que quieren conocer su cuerpo, aceptarlo y explorarlo.

¡Te invitamos a compartirlo con tus amigas
y compañeras!



“No hay barrera, cerradura, ni cerrojo que puedas imponer a la libertad de mi mente”.

Una habitación propia
- Virginia Woolf -



Glosario

Identidad sexual

Describe cómo las personas vivimos y reconocemos nuestra propia sexualidad. Los componentes de la identidad sexual son: la identidad de género, la orientación sexual y la identidad política.

Entendiendo que la identidad política es cómo nos queremos presentar ante las demás personas, de forma abierta.

Práctica sexual protegida

Es aquella en la cual se utiliza correctamente una barrera mecánica, como el condón de látex o de poliuretano, para evitar el intercambio de secreciones sexuales o de sangre.

Práctica sexual segura

Aquella en la cual no existe ni penetración ni traspaso de secreciones sexuales (líquido pre-eyaculatorio, semen y secreción vaginal) o de sangre.

Prácticas sexuales de riesgo

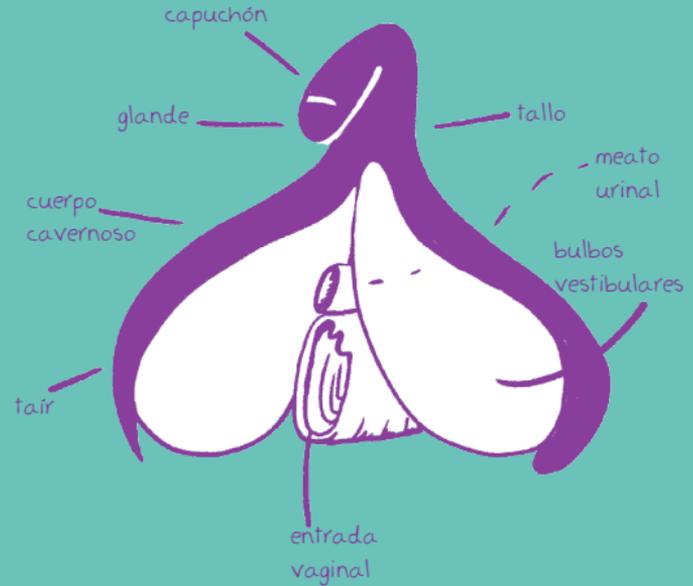
Son las prácticas sexuales en las que existe penetración y/o contacto vagina- vagina, pene- ano, pene- vagina, pene- boca, pene- mano- boca, pene- boca- vagina, mano- ano- boca, mano- ano- vagina, vagina- mano- vagina, vagina- boca- vagina, o con objetos contaminados con secreciones sexuales o sangre utilizados durante la relación sexual, sin el uso correcto y constante de una barrera de látex o poliuretano, para evitar el intercambio de secreciones o líquidos potencialmente infectantes.

El clítoris sólo existe para que tengamos placer.

El clítoris está hecho de tejido que se endurece durante la estimulación sexual y se relaja después del orgasmo.

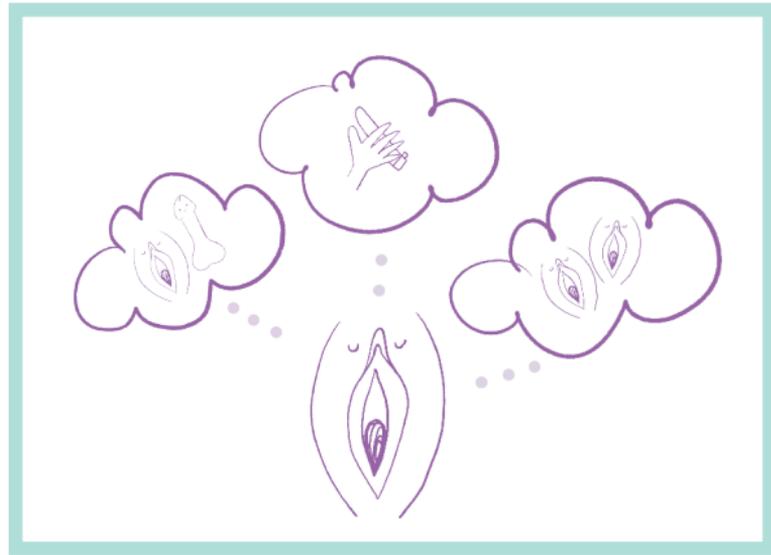
El clítoris no se deteriora con el tiempo, incluso se hace más grande. Al final de la pubertad, el clítoris puede haber duplicado su tamaño. Para cuando una mujer tiene 30 años, su clítoris es casi cuatro veces más grande que cuando tenía 20 años menos. Después de la menopausia, el clítoris es siete veces más grande que al nacer.

¡Tócalo, conócelo, disfrútalo!



Muchas lesbianas han tenido prácticas sexuales con hombres y mujeres. Las posibilidades que tienen las personas para ejercer su sexualidad son muchas, pueden ser cambiantes a lo largo del tiempo y sólo cada persona puede decidirlo. Corresponde a cada una tomar la identidad que quiera, no a las demás personas.

Es importante que cada práctica sexual sea consensuada, que puedas contemplar utilizar algún método de barrera para protegerte de adquirir alguna infección de transmisión sexual y sobre todo que la disfrutes.



Si no hay un pene ¿Cuenta como práctica sexual?

¡¡Sí!! Existen muchas prácticas sexuales que no dependen de ningún genital, y muchas donde no hay penetración. Pero también, todas podemos penetrar y ser penetradas: vía vaginal y/o anal con los dedos, la mano, la lengua, juguetes sexuales, frutas, etc. sólo es cosa de imaginación. Es común que se diga equivocadamente, que una práctica sexual debe haber penetración pero eso sólo limita nuestras posibilidades y experiencias.



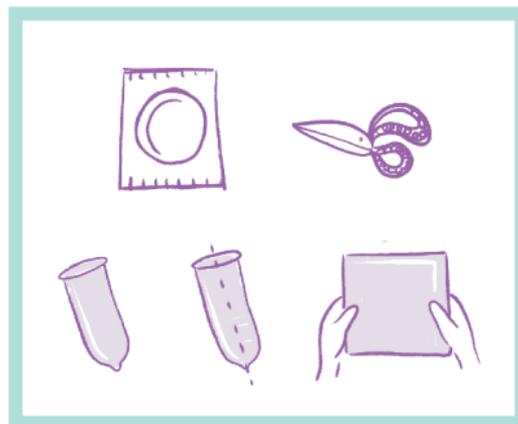
Mito

Las mujeres que sólo tienen sexo con mujeres no requieren servicios de salud preventivos debido a que no están en riesgo a menos de que tengan relaciones sexuales con hombres.



Verdad

Las mujeres lesbianas y bisexuales tienen las mismas probabilidades que las mujeres heterosexuales de adquirir alguna ITS ya que hay infecciones que se transmiten por contacto (piel con piel) y otras por intercambio de fluidos.



Algunas personas piensan que las mujeres que sólo tienen sexo con mujeres no necesitan utilizar protección porque “no tienen riesgo de embarazarse o contraer alguna Infección de Transmisión Sexual”, sin embargo, en sus prácticas sexuales también puede existir intercambio de fluidos y contacto piel con piel, factores que pueden representar una puerta de entrada a alguna infección.

Recuerda que usar barreras de látex o poliuretano es una manera de prevenir el intercambio de secreciones o líquidos que puedan tener infecciones.



Las mujeres tienen sexo con mujeres pueden llegar a sentir estrés a causa de la discriminación. El estrés puede ocasionarse por sentir la necesidad de esconder su orientación sexual, para evitar críticas, prejuicios, estigma y discriminación y al mismo tiempo, esto puede llegar a lastimar su autoestima y a que duden o no vayan a los servicios de salud y esto limite su autocuidado.

Todas las personas tienen diferentes formas de expresar sus identidades sexuales y culturales, y diferentes formas de vivir y ejercer la sexualidad. Cualquier acto discriminatorio atenta contra nuestra dignidad humana.

Las mujeres podemos ser aliadas de otras mujeres, apoyarnos, cuidarnos, y no sentir que estamos en competencia.







Algunas mujeres que tienen sexo con mujeres tienen sentimientos de culpa y vergüenza a causa del estigma y la discriminación social, estas situaciones pueden llegar a causar depresión, abuso en el consumo de drogas y alcohol y guardar silencio sobre las acciones que las pone en vulnerabilidad.

Todos nuestros sentimientos, emociones, deseos son completamente válidos, nadie puede decirnos si están bien o mal, todas las personas tenemos derecho a ejercer y disfrutar plenamente nuestra sexualidad y vivir cualquier experiencia, expresión sexual, erótica o de género que elijamos, siempre que sea con pleno respeto a los derechos de las personas involucradas, como práctica de una vida emocional y sexual plena, protegida y placentera.

Si en algún momento tienes sentimientos de culpa o vergüenza te recomendamos buscar apoyo emocional, en este documento encontrarás algunas opciones de lugares a los que puedes recurrir.



“Enamórate de ti, de la vida.
Y luego de quien tú quieras”.

-Frida Kahlo-



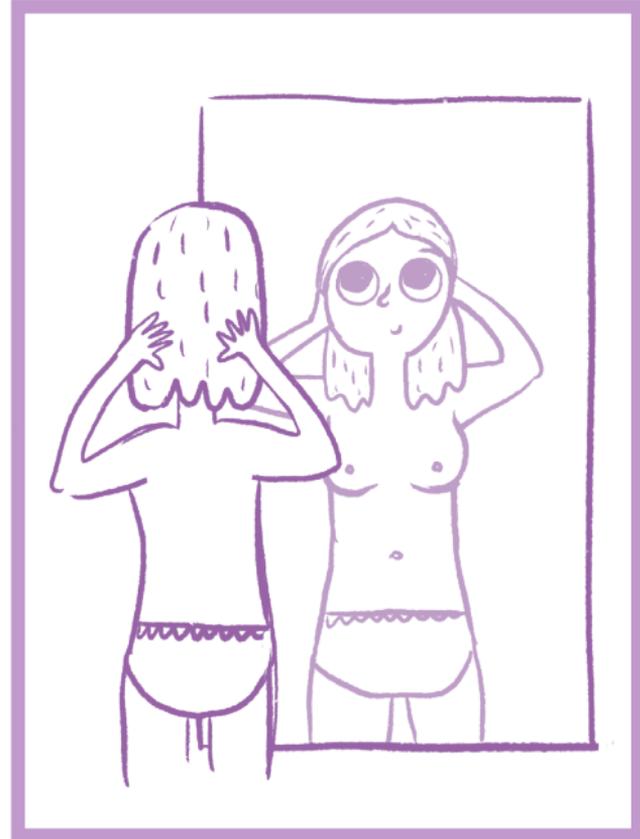
El papanicolau o también llamado citología vaginal es el método por el cual se detectan alteraciones en el cuello uterino y es la mejor manera de detectar oportunamente el cáncer cérvico-uterino. Las mujeres que tienen sexo con mujeres, al igual que las heterosexuales deben acudir al menos una vez al año a realizarse la prueba, una vez que hayan empezado con su vida sexual activa. Recuerda que la detección oportuna puede permitir un tratamiento a tiempo.



Factores de riesgo para el cáncer cervicouterino o del cuello del útero:

- Ser mayores de 25 años
- Múltiples contactos sexuales sin protección
- Multiparidad: más de cuatro partos
- Embarazo temprano (antes de los 18 años)
- Infección cervical por virus del papiloma humano (VPH)
- Antecedentes de infecciones de transmisión sexual
- Tabaquismo
- Deficiencia ácido fólico y vitaminas A, C y E
- Nunca haberse practicado estudio de papanicolau

La autoexploración mamaria consiste en observar y palpar los senos, para detectar alguna alteración en los pechos: bolitas, secreciones o manchas. Se sugiere que la exploración sea al menos una vez al mes y realizarse 7 días después de haber terminado el periodo menstrual. Las mujeres que tienen sexo con mujeres tienen la misma probabilidad de desarrollar cáncer de mama que las mujeres heterosexuales, recuerda que la detección oportuna puede significar la oportunidad de acceder a un tratamiento a tiempo.



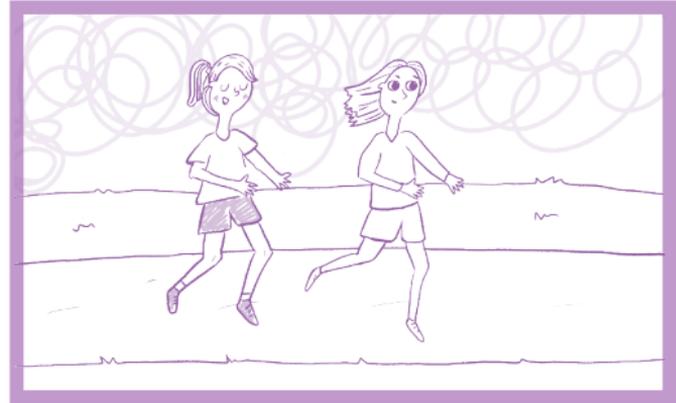
Factores de riesgo para cáncer mamario:

- Ser mayor de 35 años
- Historia familiar o personal de cáncer mamario
- Nuliparidad: no haber parido
- Primer embarazo después de los 30 años
- Antecedentes de patología mamaria (displasias)
- Primer menstruación antes de los 12 años.
- Menopausia tardía: después de los 50 años.
- Uso prolongado de estrógenos: más de cinco años
- Obesidad
- Tabaquismo



La Sororidad se trata de una alianza entre mujeres, impulsa la confianza, el reconocimiento recíproco y sobre todo, se refiere al apoyo que podemos darnos entre compañeras.

Las mujeres que tienen sexo con mujeres, igual que todas deben informarse sobre estilos de vida saludables: comer balanceadamente, hacer ejercicio y cuidar su salud.



El uso de sustancias, tabaco y alcohol es común entre las mujeres que tienen sexo con mujeres, en algunas ocasiones pueden utilizarse para reducir tensiones y en convivencias sociales. Se recomienda conocer las reacciones de las diversas sustancias para poder reducir los riesgos en el consumo. Buscar información es parte del autocuidado. En este documento encontrarás algunas opciones para encontrar información.

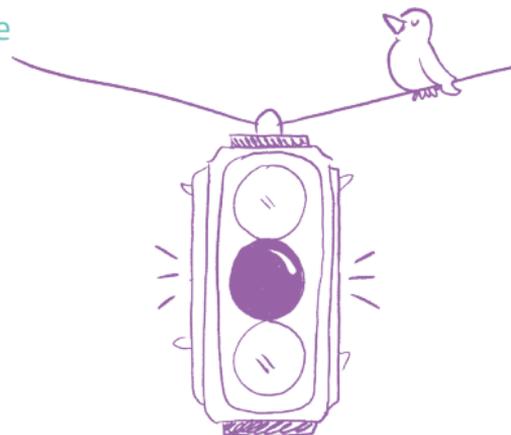


En las relaciones entre mujeres también puede existir violencia. Es importante estar alerta y poder identificar cualquier acción de violencia psicológica, sexual, económica y a cualquier abuso u hostigamiento, recuerda que ninguna persona puede ejercer ningún tipo de violencia ni acción que tenga como finalidad lesionar o dañar nuestra vida, dignidad, integridad y/o libertad.

Al final del documento encontrarás una lista de lugares a los que puedes acercarte para pedir apoyo.

Estas son algunas situaciones que pueden ponerte en riesgo de adquirir alguna infección de transmisión sexual:

- Compartir juguetes sexuales sin usar protección: condón, clean pack o sin lavarlo previamente.
- Utilizar el/los mismos dedos para penetrar vaginal y analmente sin lavarlos.
- Tener lesiones en las encías o garganta y hacer sexo oral sin utilizar algún método de barrera.



Estas son algunas recomendaciones que puedes poner en práctica para prevenir alguna infección de transmisión sexual:

- Tener las uñas cortas para evitar lesiones que pueden ser la puerta de entrada a alguna infección.
- Utilizar barreras de látex, sobre todo cuando existe alguna lesión bucal o infección en la garganta para hacer sexo oral.
- Se recomienda utilizar guantes de látex o dedos para prevenir la transmisión de alguna infección de transmisión sexual.

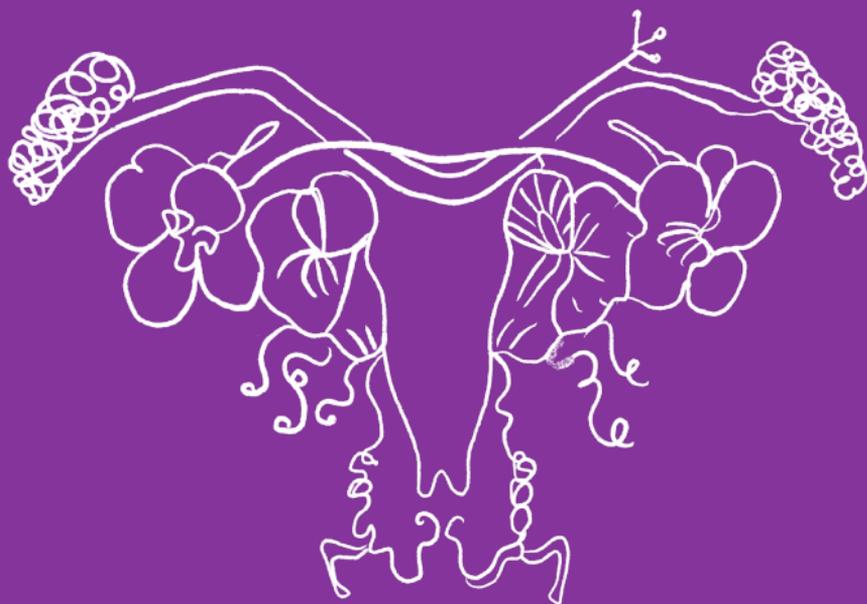


Siéntete orgullosa de ser quien eres.
Levántate cada día con el
compromiso contigo misma de ser feliz
y disfrutar.



Bibliografía

- Protocolo de atención: lesbianas y mujeres bisexuales. Balance Promoción para el Desarrollo y Juventud, 2011.
- Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes:
<http://www.misderechossexuales.com/>
- Norma Oficial Mexicana NOM-039-SSA2-2002, Para la prevención y control de las infecciones de transmisión sexual.
- Lagarde, Marcela: Sororidad. Diccionario feminista, Buenos Aires
- NORMA Oficial Mexicana NOM-014-SSA2-1994, Para la prevención, tratamiento y control del cáncer del cuello del útero y de la mama en la atención primaria.
- NORMA Oficial Mexicana NOM-041-SSA2-2011, Para la prevención, diagnóstico, tratamiento, control y vigilancia epidemiológica del cáncer de mama.



También puedes consultar

<https://comolehago.org/clinicas-servicios-amigables/>

<https://www.youtube.com/user/lugopeludo/videos>

DIRECTORIO
de los servicios amigables
DE LA CDMX

ÁLVARO OBREGÓN

Tel. 50381700

Nombre del servicio	Dirección	Extensión
Eduardo Jenner TIII	Privada de Matamoros No. 21 Col. Santa Fe Horario: Viernes de 13:00 a 16:00 horas Consultorio No. 2	6030/6031
Ampliación Presidente TIII	John F. Kennedy s/n Col. Presidentes	6021
Minas de Cristo TIII	Prolongación Río Becerra s/n Esq. Francisco Arriyaga Col. Minas de Cristo C.P. 01419	6091
Manuel B. Márquez Escobedo TIII	Joaquín Pardave No. 10 Col. Hogar y redención Álvaro Obregón	6061

AZCAPOTZALCO

Tel. 50381700

Nombre del servicio	Dirección	Extensión
Dr. Galo Soberón y Parra TIII	Calz. Camarones no. 485, Col. Electricistas, Azcapotzalco C.P. 02060	6125/6120
El arenal TII	Av. Aztlán 77 Col. La Raza Azcapotzalco	6111
Santiago Ahuizotla	Calle Textengo y Rosas s/n Col. Santiago Ahuizotla	6140/6141
Tezomoc TIII	Rafael Buelna s/n esquina Azomoc Col. Tezomoc 02459	6155

Nombre del servicio	Dirección	Extensión
Dr. Gustavo A. Rovirosa Pérez TIII	San Gabriel No. 517, col. Santa Úrsula Coapa, C.P. 04650	6361
Carmen Serdán TIII	Soledad Solórzano s/n entre María Pistolas y Gertrudis Bocanegra, Col. Carmen Serdán, C.P. 04910	6341
Nayaritas TII	Huitzilopochtli esq. Nayaritas s/n Col. Ajusco	6371
San Francisco Culhuacán TIII	Av. H. Escuela Naval Militar 51, San Francisco Culhuacán, 04260	6385

CUAJIMALPA

Tel. 50381700

Nombre del servicio	Dirección	Extensión
Cuajimalpa TIII	Cerrada Juárez 11A, Cuajimalpa, 05000	6611/6610
Navidad TIII	Calle 25 Diciembre S/N Esquina Estrella Belén, Colonia Navidad	6620

GUSTAVO A. MADERO

Tel. 50381700

Nombre del servicio	Dirección	Extensión
Dr. Manuel Cárdenas de La Vega TII	Av. 5 de Febrero No. 12, col. Martín Carrera	7031
Dr. Gabriel Garzón Cossa TIII	Norte 72-A esq. Oriente 85 Col. La Joya, Gustavo A. Madero	7020/ 7021
Narciso Bassols TII	Av. 604 Esq. 661 A Col. Narciso Bassols	7131
Nueva Atzacualco TIII	Av. 310 Esq. 317 Col. Nueva Atzacualco	7101/ 7100
Pradera TII	Volcán Acatenango Esq. Volcán Popocatepetl s/n Col. Ampliación Providencia	7121
25 de Julio TII	Av. Ejido s/n Col. 25 de Julio	7081/ 7080

Palmatitla TIII	Rubén Leñero s/n, Col. Palmatitla Esq. Ángel Brioso Vasconcelos	7115/ 7116
Rafael Ramírez Suarez TIII	Av. Montevideo 555 Col. San Bartolo Atepehuacan	7041
Gertrudis Sánchez TII	Norte 82 B 6205 Col. Gertrudis Sánchez	7064/ 7066
La Malinche TII	Norte 94 s/n Entre Oriente, Col. La Malinche Gustavo A. Madero	7095/ 7090

Nombre del servicio	Dirección	Extensión
Campamento 2 Octubre TIII	Guillermo Prieto No. 73 , Iztacalco Campamento 2 de octubre C.P. 08930	6725/6720
Dr. José Zozaya TIII	Corregidora No. 135 Esq. Plutarco Elías Calles, col. Santa Anita, C.P. 08300	6751
Manuel Pesqueira TIII	Av. Sur 16, Esquina Oriente 245, Col. Agrícola Oriental, C.P. 08500	6740/6741
Dr. Luis Mazzotti Galindo TIII	Calle 6 No. 311 Esq. Privada Tomás Roche, col. Pantitlán, C.P. 08100	6731
Ramos Millán TII	Sur 159 s/n, Esq. Oriente 120, col. Lic. Gabriel Ramos Millán, C.P. 08020	6761

IZTAPALAPA

Tel. 50381700

Nombre del servicio	Dirección	Extensión
Dr. Francisco J. Balmis TIII	Independencia No. 20, Col. Zacahuizco Iztapalapa	6830
San Andrés Tomatlán TII	Tláhuac No. 3884 Esq. Hermanos Wright, col. San Andrés Tomatlán, C.P. 09870	6950/6951
Dr. Rafael Carillo TIII	Victoria N. 32 Barrio San Lucas Iztapalapa	6910/6911
Chinampac de Juárez TIII	Av. Telecomunicaciones s/n Col. Chinampac de Juárez	6840/6841
Santiago Acahualtepec TIII	Retama esquina 5 de Febrero, Colonia 2A Ampliación Acahualtepec, Iztapalapa	6971

MAGDALENA CONTRERAS

Tel. 50381700

Nombre del servicio	Dirección	Extensión
San Bartolo Ameyalco TII	Francisco I. Madero Esq. San Francisco, Colonia San Bartolo Ameyalco.	7231
Oasis	Av. San Jerónimo 2625, col. Pueblo San Bernabé, C.P 10600	7221
Dr. Ángel De La Garza Brito TIII	Av. San Jerónimo Mz. 445 Lt. 8, Pueblo Nuevo Alto, 10600	7211

Nombre del servicio	Dirección	Extensión
Lago Cardiel	Lago Cardiel No. 61, col. Argentina, C.P. 11270 Horario de Servicios Amigables: Lunes a Viernes de 8am a 2pm	7360
México España	Mariano Escobedo No. 148, col. Anáhuac, C.P. 11320 Se entra por Lago Iseo S/N entre Marina Nacional y Lago Iseo. Servicios Amigables: Lunes y Miércoles 8am a 2pm	7370
Dr. Manuel Gutiérrez Zavala	Laguna de Términos No. 492, col. Anáhuac. C.P. 11320 Horario: Lunes a Viernes de 8 a 13:00 horas.	7350

Nombre del servicio	Dirección	Extensión
Dr. Luis E. Ruiz TII	Av. Congreso de La Unión No 148, col. Merced Balbuena, C.P. 15810 Servicios amigables: Lunes a Viernes 7am a 8pm y Sábado 8am a 1pm	7750
Beatriz Velasco de Alemán TII	Av. Ing. Eduardo Molina Esq. Peluqueros, col. Michoacana, C.P. 15300 Horario de Servicios Amigables: Lunes a Viernes de 8am a 3pm	7720
José Ma. Morelos y Pavón TII	Mineros No. 59 Esq. Ferrocarril de Cintura, col. Morelos, C.P. 15270 .	7770

Nombre del servicio	Dirección	Extensión
Ixnahualtongo TIII	Ferrocarril Industrial s/n Esq. Cuitláhuac, col. Merced Balbuena, C.P. 15810	7760
Arenal 4ta Sección TII	Priv. Estaño s/n, Col. Cuchilla Pantitlán. C.P 15610	7731
Peñón de los Baños TII	Bulevar Puesto Aéreo s/n Esq. Av. del Peñó, Col. Peñón de los Baños	7781
Dr. Juan Duque de Estrada TII	Oriente 170 Núm. 54. Col. Moctezuma 2ª sección	7741
Romero Rubio TIII	Calle Manchuria 8, Col. Aquiles Serdán. C.P 15430	7791

CENTROS DE ATENCIÓN DEL INMUJERES DF

Delegación	Dirección	Teléfono
Álvaro Obregón	Prolongación calle 4, col. Tolteca, c.p 01150 (dentro del Parque de la Juventud)	5276 6889
Azcapotzalco	Av. 22 de Febrero No. 423, col. Barrio San Marcos, C.P. 02260	5353 9762
Cuajimalpa	Av. 16 de septiembre, esq. Av. Veracruz (Entre cda. 16 de septiembre y Arteaga) Col. El Contadero	5812 1414
Gustavo A. Madero	Av. Fray Juan de Zumárraga s/n col. villa Aragón,	5781 0242
Iztacalco	Av. Santiago S/N Col. Barrio Santiago (Dentro del Centro Social "Josefina Díaz")	9180 0983

Delegación	Dirección	Teléfono
Iztapalapa	Centro Social Villa Estrella Módulo. 4 Camino Cerro de la Estrella s/n Col. Santuario Aculco.	5685 2546
La Magdalena Contreras	Piaztic s/n frente a Secundaria No. 262, Col. San José Atacaxco C. P. 10378,	5595 9247
Miguel Hidalgo	Av. Parque Lira No. 128, col. Ampliación Daniel Garza, C.P. 11840	5086 4267
Venustiano Carranza	Prolongación Lucas Alamán No. 11, 1er piso, col. Del parque	5764 4495
Milpa Alta	Av. Constitución esq. Yucatán Col. Centro Villa Milpa Alta, Altos del Mercado Benito Juárez.	5844 6148
Xochimilco	Francisco I. Madero No. 11, Col. Barrio El Rosario	5676 9612

Servicios Médicos Especializados en

Tel. 50381700

INTERRUPCIÓN LEGAL DEL EMBARAZO EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Nombre del servicio	Dirección	Extensión
Centro de Salud Beatriz Velasco	Eduardo Molina Esq. Peluqueros, col. 20 de Noviembre Del. Venustiano Carranza (metro Canal del Norte)	7728
Clínica Especializada en la Salud de la Mujer "Marta Lamas"	Mariano Escobedo No 148 Col. Anáhuac. Del. Miguel Hidalgo (1er piso del Hospital México)	7378
Clínica comunitaria Santa Catarina	Nuevo León Mz 318 Lt. 9. Col. Miguel de la Madrid Hurtado, Del. Iztapalapa	6856
Centro de Salud Juan Duque de Estrada	Oriente 170 No. 154 casi esq. Eje 1 Norte. Col. Moctezuma 11 Secc. Deleg. Venustiano Carranza	7740

SERVICIOS MÉDICOS PARA REALIZAR PRUEBA DE VIH

Nombre del servicio	Dirección	Teléfono
<p>Clínica Especializada Condesa</p>	<p>Benjamín Hill 24. Col. Condesa. Del. Cuauhtémoc. C.P 06140 Horario de Lunes a Viernes de 8am a 6pm - No es necesario ir en ayuno - Identificación oficial *En caso de Violencia Sexual el personal de salud debe preguntar y respetar si la persona quiere o no denunciar.</p>	<p>5515 8311</p>
<p>Centro de Consejería y Diagnostico Voluntario Tlalpan</p>	<p>Calle Coapa 53, esq. Carrasco, Col. Toriello Guerra. C.P 14050</p>	<p>50381700 Ext. 7655</p>
<p>Clínica especializada Condesa- Iztapalapa Dr. Jaime Sepúlveda Amor</p>	<p>Av. Combate de Celaya s/n, Col. U.H Vicente Guerrero, Del. Iztapalapa C.P 9200 Horario de atención: Lunes a Viernes de 8 am a 2:30 pm. *Si eres menor de edad, se te realiza la prueba mostrando una identificación; sin embargo para la entrega de resultados es necesario estar acompañada(o) por madre/padre o tutor.</p>	<p>5038 1700, ext. 7902, 7904</p>



BALANCE

IDENTIDAD
SEXUAL

libertad · justicia · transformación

www.balancemx.org



[/balance.ac](https://www.facebook.com/balanceac)



[@balancejoven](https://twitter.com/balancejoven)



[balanceac/](https://www.instagram.com/balanceac/)