



No esperes  
a tener molestias,  
anomalías como llagas,  
picores, exceso de flujo, etc.  
para tener que acudir  
a tu ginecolog@, ya que en  
ocasiones las infecciones o el  
cáncer no presentan síntomas

**Conoce tus  
mamas  
explóralas  
regularmente  
para detectar  
cualquier  
anomalía a  
tiempo.**

**No dejes de  
acudir por  
falsas  
creencias**

Subvencionado por:



Promueve:



Fotografía y diseño:  
Silvia&Neus

Información extraída del Informe:  
"La salud de las lesbianas y mujeres  
bisexuales" elaborado por ILGA y  
editado en español gracias a la AECl.

Más información en:

<http://www.felgtb.org/temas/salud-y-vih-sida>

<http://www.lafulana.org.ar/home.htm>

[http://www.aecc.es/ESP/Informacion+Cancer/  
Prevencion/autoexploracion.htm](http://www.aecc.es/ESP/Informacion+Cancer/Prevencion/autoexploracion.htm)



**Una lesbiana o bisexual  
que se quiere y se cuida**

**¿Eres tú, verdad?**

**Ve al ginecolog@,  
acude a tu otra cita**

# Rompiendo Mitos



**Pasa de mitos tu salud esta en juego**



**Si nunca has ido al ginecólog@, no lo pienses dos veces y PIDE CITA**

# Conquistando espacios

## Visibilízate ante tu ginecólog@

Cuéntale las prácticas sexuales que realizas para que pueda informarte, darte consejos sobre cómo cuidarte, y realizarte las pruebas más adecuadas.

## Deja el miedo en la puerta y apuesta por tu salud

La vergüenza y el miedo nos perjudican a nosotras mismas y pueden perjudicar a las mujeres y/o hombres con los que podemos relacionarnos. Exprésate con normalidad, pues es un@ profesional de la salud y necesita tu sinceridad para poder atenderte correctamente.

## Consejos para la primera visita

Pídele a alguien de confianza que te acompañe para que sea más fácil. Con el tiempo verás que encuentras mucha normalidad en estas consultas. Pregunta a amigas tuyas que hayan ido qué tipo de cuestiones suelen preguntar en la consulta y así poder prever situaciones.

**Tienes derecho a esta atención, ¡aprovéchala!**

# Quiérete, Cuidate

**Prestar atención, querer y cuidar de nuestro cuerpo es fundamental para disponer de una salud adecuada:**

## - Cuida tu estilo de vida

Realiza actividades físicas, evita el sobrepeso y la obesidad, consume alcohol con moderación, evita o deja de fumar, cuida tu alimentación, etc.

## - Detecta posibles anomalías

Sangrado entre menstruaciones, exceso de flujo, molestias en los genitales, cambios en los pechos en comparación con el mes anterior, etc.

## - Practica sexo seguro

Utiliza guantes y barreras de látex, preservativos y lubricante en tus relaciones sexuales con otras mujeres.

## - Hazte revisiones ginecológicas

De forma periódica, acorde a tu edad y antecedentes familiares, recomendable una vez al año a partir de los 18 o después de tu primera relación sexual.