



the**well**project

El sexo más seguro

Actualizado: 15 de de enero de 2020

Juntos podemos cambiar el curso de la epidemia del VIH...una mujer a la vez.

#unamujeralavez

www.thewellproject.org

#thewellproject



thewellproject

¿Que es el sexo más seguro?

Sexo más seguro (n.): Sexo que **disminuye la probabilidad de contraer o transmitir** infecciones o enfermedades de transmisión sexual (ITS o ETS)

- Implica ciertas acciones (por ejemplo, utilizar un condón o tomar medicamentos para el VIH) que impiden el ***intercambio interpersonal de fluidos corporales*** capaces de propagar las ITS
- Optar por un sexo más seguro demuestra que le importa tanto ***su placer y su salud como la de su(s) pareja(s) sexual(es)***





thewellproject

Sexo más seguro: No solo la prevención de nuevos casos de VIH

El sexo más seguro puede:

- Ser divertido, excitante y muy placentero
 - Puede disminuir su preocupación acerca de contraer o transmitir ITS y así hacer que el sexo sea más relajado y placentero
 - Puede agregarle una mayor variedad a su vida sexual
 - Brinda una oportunidad para fortalecer la confianza y la intimidad con su pareja, al hablar de los deseos de cada uno
- Prevenir contraer otros ITS, que pueden debilitar el sistema inmunológico en personas viviendo con el VIH
- Reduce la posibilidad de adquirir otra cepa del VIH, si ambas personas están viviendo con el VIH



thewellproject

Practicando el sexo más seguro

Practicar el sexo más seguro implica saber:

- Cuáles actividades sexuales son riesgosas para cada persona
- Cómo puede ***minimizar el riesgo de esa actividad***
- Cuáles fluidos corporales pueden propagar ITS:
 - La sangre (incluyendo la sangre menstrual)
 - Las secreciones vaginales
 - El semen (en la eyaculación y previo a la eyaculación)



thewellproject

Practicando el sexo más seguro

- Usar barreras puede reducir el riesgo de transmitir o contraer ITS
 - Evita que los fluidos de una personas pasen al cuerpo de otra persona
 - Los métodos de barrera incluyen:
 - Los condones (masculinos y femeninos)
 - Las barreras dentales (trozo de látex cuadrado y delgado)
 - Los guantes de látex o nitrilo
- Hoy en día, existen muchas más opciones de protección para personas que no quieren usar barreras o para personas cuyas parejas no quieren usar barreras



the**well**project

Practicando el sexo más seguro

Tratamiento como prevención (TasP): el uso del tratamiento del VIH para disminuir el riesgo de transmitir el VIH

- Para personas viviendo con VIH:
 - Tomar medicamentos contra el VIH puede reducir su carga viral
 - Una carga viral indetectable significa que **no pueden transmitir el VIH mediante las relaciones sexuales**
- Para personas que son VIH-negativas:
 - La profilaxis pre-exposición (PrEP): Tomar medicamentos contra el VIH previo a ser potencialmente expuesta al VIH, para evitar contraerlo
 - **Las mujeres pueden usar la PrEP para prevenir el VIH sin la cooperación de su pareja y sin que ellos lo sepan**
 - La profilaxis postexposición (PPE): tomar medicamentos contra el VIH aproximadamente un mes inmediatamente luego de la posible exposición al VIH (por ejemplo, cuando tiene relaciones sexuales sin condones u otro método de barrera), para prevenir la transmisión



thewellproject

Condomes masculinos

- La mayoría están hechos de látex; algunos están hechos de poliisopreno (tipo de plástico) o de piel de cordero
 - Sólo los condones de látex y plástico previenen la transmisión del VIH
 - Los condones de piel de cordero **NO previenen la propagación del VIH**; Sí pueden prevenir el embarazo
- Variedad de formas, tamaños, colores, texturas, sabores
- Baratos y se pueden encontrar en farmacias, tiendas de comestibles y sex shops
 - Gratis en ciertas clínicas de salud y organizaciones de servicios del VIH
- Muy pequeños y fáciles de llevar
 - ¡Usted **siempre puede estar preparada para protegerse!**



thewellproject

Condomes internos (femeninos)

- Hechos de látex o poliuretano
- Se pueden ***colocar dentro de la vagina o el ano previo a comenzar la actividad sexual***
- Generalmente cuestan un poco más que los condones masculinos
- A menudo están disponibles en farmacias, tiendas de alimentos y sex shops
- Disponibles gratis en ciertas clínicas de salud y en organizaciones de servicios de SIDA



thewellproject

Lubricantes

- Hace que el sexo con penetración (peniano-vaginal, peniano-anal, penetración con puño) sea incluso **más seguro**
 - Puede evitar que el condón se rompa
 - Ayuda a prevenir pequeños cortes o desgarros en la vagina, ano, recto y/o en el pene durante la penetración
- Hace que los condones se **sientan mejor**
 - Algunos contienen sustancias que son “cálidas” o que aumentan la sensación
- Bueno usar con condones sin lubricación y con los que ya vienen lubricados
 - A veces la lubricación que ya viene en los condones no es suficiente
- Varios tipos, marcas; variedad de diferentes sensaciones, sabores



thewellproject

Precauciones con los condones y lubricantes

- ***Al usar barreras de látex:***
 - Utilice solo lubricantes a base de agua o silicona
 - El lubricante a base de silicona dura más que el lubricante a base de agua
 - **No utilice lubricantes a base de aceite** (vaselina, Crisco, manteca de karité o aceite de bebé)
 - Pueden debilitar al condón y hace más probable que se rompa
- Los condones lubricados con espermicida nonoxinol-9 (N-9) ya no se recomiendan
 - Tienen una vida útil más corta
 - No disminuye la posibilidad de un embarazo más que otros condones lubricados
 - Puede causar irritación de la vagina o el recto y así aumentar el riesgo del VIH



thewellproject

Sexo peniano-vaginal

- **Sexo heterosexual** (pene penetra en la vagina)
 - Actividad de alto riesgo cuando no se utilizan barreras o métodos de tratamiento como prevención
 - Forma más común de propagación del VIH en todo el mundo
 - Más probable que los hombres que viven con el VIH lo transmitan a las mujeres que las mujeres que viven con VIH lo transmitan a los hombres
- Formas eficaces de hacer que el sexo peniano-vaginal sea más seguro:
 - Utilice un condón
 - Considere el uso de lubricantes
 - Considere la PrEP
- Si no utiliza condón, puede evitar recibir semen en la vagina al hacer que el hombre se retire previo a **eyacular**, sin embargo:
 - El VIH puede estar en la **pre-eyaculación** (líquido que sale del pene antes de la eyaculación)
 - Hacer que el hombre se retire previo a eyacular no garantiza que usted no contraerá ITS



thewellproject

Sexo peniano-anal

- El pene penetra en el **ano**
 - Actividad de alto riesgo cuando no se utilizan los métodos barrera o tratamiento como prevención, PrEP, o PPE
 - Riesgo a la persona receptiva es más alta que para la persona activa masculina
 - Aún es riesgoso para la persona insertiva
- Maneras eficaces de hacer que el sexo peniano-anal sea más seguro: utilizar un condón (masculino para la persona activa, o femenino para la persona receptiva) y lubricante; considere la PrEP
 - Existen investigaciones que están viendo cuál tipo de lubricante es mejor para el sexo anal
- Si no utiliza condón, puede evitar recibir semen en el ano al hacer que la persona se retire previo a eyacular



thewellproject

Sexo oral

- El contacto entre la boca y los genitales
- Incluye el hecho de dar o recibir lamidos, chupones, mordiscos en la vulva (la vagina, el clítoris y los labios vaginales), el pene o el ano
- Varios estudios han demostrado un nivel bajo pero definitivo de riesgo asociado con dar y recibir sexo oral en el pene
- Para hacer que el sexo oral sea más seguro:
 - Utilice un condón de látex no lubricado (uno que no tenga lubricante)
 - Si realiza sexo oral en el pene sin condón
 - Termine con la mano o
 - Escupa el semen y enjuáguese con enjuague bucal en lugar de tragarlo



thewellproject

Sexo oral

- Ha habido pocos casos, pero están documentados, en los que el VIH se transmite durante el sexo oral de mujer a hombre y de mujer a mujer
- Para hacer que el sexo oral a una mujer sea más seguro:
 - Utilice un **protector dental** (cuadrados de látex) o un condón que haya sido abierto
 - Ponga algún lubricante a base de agua o silicona en un lado del protector dental o del condón abierto
 - Estire el protector o el condón sobre la vulva con la parte lubricada alejada de su boca; proporcionará una delgada barrera entre su boca y la vulva
 - Algunas personas usan la envoltura de plástico de alimentos
 - Puede prevenir la transmisión de infecciones de herpes
 - **No hay ninguna evidencia de que pueda prevenir la transmisión del VIH**



thewellproject

Sexo oral

- Se ha demostrado que el sexo oral anal propaga la hepatitis A, hepatitis B y hepatitis C, al igual que otras infecciones
- Para hacer que el sexo oral anal a un hombre o a una mujer sea más seguro
 - Utilice un protector dental o un condón que haya sido abierto
 - Ponga algún lubricante a base de agua o silicona en un lado del protector dental o del condón abierto
 - Estire el protector o el condón sobre el ano con la parte lubricada alejado de su boca; proporcionará una delgada barrera entre su boca y el ano
 - Considere tomar la PrEP
 - Si no utiliza una barrera durante el sexo oral, evite que los fluidos vaginales, el semen, la sangre menstrual o los fluidos pre-eyaculación ingresen en su boca
 - Evite realizarle sexo oral a una mujer que está menstruando para evitar el contacto con la sangre
 - El sangrado de encías, úlceras bucales o enfermedades de las encías pueden hacer que el sexo oral sea mucho más riesgoso
 - No utilice hilo dental ni se cepille los dientes previo al sexo oral; utilice una menta



thewellproject

Sexo con juguetes sexuales

- Es posible transmitir infecciones de transmisión sexual al utilizar juguetes sexuales (vibradores, consoladores, juguetes anales y consoladores con cinturón)
 - Los juguetes sexuales necesitan mantenerse limpios, **ya sea si se utilizan solos o con la pareja**
 - Si no se limpian después de cada uso, pueden crecer bacterias y causar una infección
 - Los juguetes sexuales hechos de diferentes materiales se deben limpiar de diferentes maneras
 - Lea las instrucciones en el prospecto para ver cómo limpiar adecuadamente su juguete
- Para hacer que el uso de juguetes sexuales sea más seguro:
 - Use un condón nuevo cada vez que el juguete es usado por una persona diferente o en un lugar diferente (por ejemplo, se mueve desde la vagina al ano o viceversa)
 - Use lubricante con los juguetes sexuales, aumenta el placer y reduce el daño a los tejidos que recubren la vagina, la boca, el ano y el recto
 - No utilice lubricante a base de silicona con juguetes sexuales de silicona, ya que romperá el juguete
- Tener juguetes sexuales que solo son utilizados por una sola persona puede reducir las posibilidades de transmitir las ITS



thewellproject

Penetración con puños o dedos

- Cortadas con papel y otras cortadas en la piel pueden hacer que sus manos sean más vulnerables a infecciones
- Utilizar guantes de látex o nitrilo le protegen durante las relaciones sexuales en que las manos entran en contacto con la vagina, el pene o el ano
- Agregar agua o lubricante a base de silicona en el exterior de los guantes puede aumentar el placer de su pareja



thewellproject

Actividades sexuales más seguras y sin riesgos

Estas actividades no transmiten las ITS porque ***no hay ningún contacto físico con los fluidos corporales de otra persona:***

- Abstinencia: no tener sexo
- Masturbación: tocar sus propios genitales
- Sexo telefónico
- Cibersexo
- Hablarse sucio; compartir fantasías sexuales
- Intimidad sin sexo: abrazarse, tocarse, masajearse



thewellproject

Otros consejos para prácticas sexuales más seguras

- Limite el tiempo y la frecuencia de sexo penetrativo
 - El sexo vaginal, anal y oral recurrente y violento puede dañar el revestimiento de estas áreas
- Experimente con el sexo no penetrativo – la **masturbación mutua** (tocarse el uno al otro en áreas genitales)
- Reciba atención médica para problemas de salud en áreas genitales
- Tenga la cabeza clara
 - Bajo la influencia de drogas o alcohol, una puede estar más propensa a tener relaciones sexuales sin protección
- Planifique con antelación: consiga condones, protectores dentales, guantes, lubricante, etc., previo a una situación sexual



thewellproject

Pensando de nuevas maneras

"Se nos pasó una vez y nos olvidamos de usar un condón, y ahora es demasiado tarde"

- **Nueva idea: Nunca es demasiado tarde**
 - Sí, una vez puede ser peligrosa, pero no es tan peligrosa como varias veces
 - ¡Si lo olvidaste una vez, es hora de intentar de nuevo!
 - Profilaxis post exposición o PPE, también puede ser una opción

"El sexo seguro es aburrido. No es divertido "

- **Nueva idea: Esta es una gran oportunidad para darle más sabor a su vida sexual**
 - ¿Por qué no tomar uno de los talleres ofrecidos sobre cómo "Erotizar el sexo seguro"?
 - ¿Por qué no conseguir un libro, video o DVD sobre el sexo apasionado y más seguro?



thewellproject

Pensando de nuevas maneras

"Aunque estoy tomando medicamentos contra el VIH y mi carga viral es indetectable, me preocupa transmitirle el VIH a mi pareja"

- **Nueva idea: ¡Indetectable es igual a intransmisible!**
 - Siéntase libre de deshacerse de las décadas de mensajes basados en el miedo sobre el riesgo del VIH
 - Mientras que los medicamentos contra el VIH no impiden otras ITS o el embarazo, usted y sus parejas pueden disfrutar sabiendo que la transmisión del VIH no es un problema



thewellproject

Pensando de nuevas maneras

"¡No siento nada con el condón!"

- **Nueva idea: ¡Es hora de cambiar de marca!**

"Los condones son el método que prefiero, pero mi pareja se niega a usar uno"

- **Nueva idea: ¿Qué tan cómoda se siente con alguien que está dispuesto/a a arriesgar su salud?**

- Un problema grave; probablemente no es el único en su relación

"No puedo sugerirle a mi pareja hacernos una prueba del VIH. Él o ella lo tomaría como un insulto"

- **Nueva idea: ¿Por qué no presentarlo como un acto de amor?**

- "Odio la idea de que pudiese estar poniéndote en riesgo, porque no podría permitirme lastimarte. ¿Por qué no vamos juntos a hacernos la prueba para estar tranquilos?"

- Tomar la PrEP también es una opción si usted es VIH negativa



thewellproject

¡Aprenda más!

- Para aprender más sobre este tema, favor de leer la hoja informativa completa:
 - [El sexo más seguro](#)
- Para más hojas informativas o para conectarse a nuestra comunidad de mujeres viviendo con VIH, visite:
 - www.thewellproject.org
 - www.facebook.com/thewellproject
 - www.twitter.com/thewellproject