

thewellproject

# El sexo más seguro

*Actualizado: 27 de agosto de 2021*

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

#unamujeralavez

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

#thewellproject



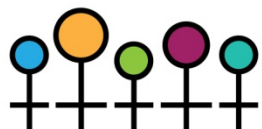
thewellproject

# ¿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) 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)***



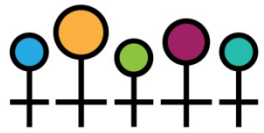


thewellproject

# Sexo más seguro: No solo la prevención del 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 inmunitario en personas viviendo con el VIH
- Reduce la posibilidad de adquirir otra cepa del VIH, si ambas personas están viviendo con el VIH

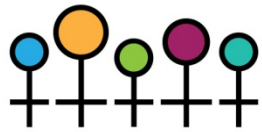


thewellproject

# Practicar el sexo más seguro

Practicar el sexo más seguro implica saber:

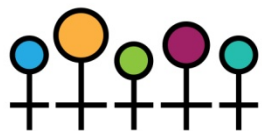
- Cuáles actividades sexuales son riesgosas para cada persona
- Cómo puede ***minimizar el riesgo de esa actividad***
- Cuáles fluidos corporales pueden propagar ITS:
  - La sangre (incluyendo la sangre menstrual)
  - Las secreciones vaginales
  - El semen (en la eyaculación y previo a la eyaculación)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



thewellproject

# Practicar 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

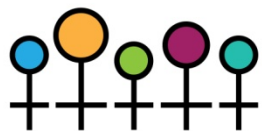


thewellproject

# Practicar el sexo más seguro

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

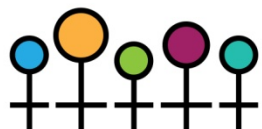
- Para personas viviendo con VIH:
  - Tomar medicamentos contra el VIH puede reducir su carga viral
  - Una carga viral indetectable significa que **no pueden transmitir el VIH mediante las relaciones sexuales**
- Para personas que son VIH negativas:
  - La profilaxis pre-exposición (PrEP): Tomar medicamentos contra el VIH previo a ser 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/ellas 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 adquisición



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
- Pequeños y fáciles de llevar
  - ¡Usted **siempre puede estar preparada para protegerse!**

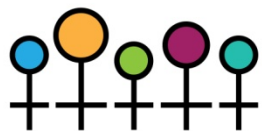


thewellproject

# 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, supermercados y sex shops
- Disponibles gratis en ciertas clínicas de salud y en organizaciones de servicios de SIDA

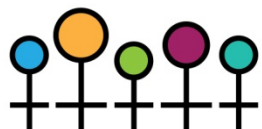




thewellproject

# Lubricantes

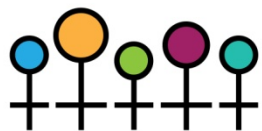
- Hace que el sexo con penetración (peniano-vaginal, peniano-anal, penetración con puño) sea incluso **más seguro**
  - Puede evitar que el condón se rompa
  - Ayuda a prevenir pequeños cortes o desgarros en la vagina, ano, recto y/o en el pene durante la penetración
- Hace que los condones se **sientan 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

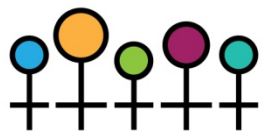
- ***Al usar barreras de látex:***
  - Utilice solo lubricantes a base de agua o silicona
    - El lubricante a base de silicona dura más que el lubricante a base de agua
  - **No utilice lubricantes a base de aceite** (vaselina, Crisco, manteca de karité, aceite de coco o aceite de bebé)
    - Pueden debilitar el 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

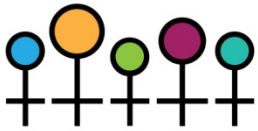
- **Sexo heterosexual** (pene penetra en la vagina)
  - Actividad de alto riesgo cuando no se utilizan barreras o métodos de TasP/PrEP/PPE
  - Forma más común de propagación del VIH en todo el mundo
  - Más probable que los hombres que viven con el VIH lo transmitan a las mujeres que las mujeres que 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-eyacuación** (líquido que sale del pene antes de la eyacuación)
  - Hacer que el hombre se retire previo a eyacular no garantiza que usted no contraerá ITS



thewellproject

# Sexo peniano-anal

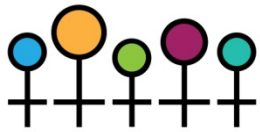
- El pene penetra en el **ano** (trasero)
  - Actividad de alto riesgo cuando no se utilizan los métodos barrera o TasP/PrEP/PPE
  - Riesgo a la persona receptiva es más alta que para la persona que inserta
  - Aún es riesgoso para la persona insertiva
- Maneras eficaces de hacer que el sexo peniano-anal sea más seguro:
  - Utilice 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

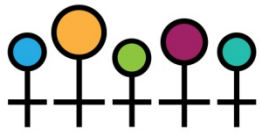
- El contacto entre la boca y los genitales
- Incluye el hecho de dar o recibir lamidos, chupones, mordiscos en la vulva (la vagina, el clítoris y los labios vaginales), el pene o el ano
- Varios estudios han demostrado un nivel bajo pero definitivo de riesgo asociado con dar y recibir sexo oral-peniano
- 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-peniano sin condón
    - Termine con la mano o
    - Escupa el semen y enjuáguese con enjuague bucal en lugar de tragarlo



thewellproject

# Sexo oral

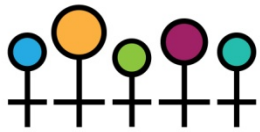
- Ha habido pocos casos, pero están documentados, en los que el VIH se transmite durante el sexo oral de mujer a hombre y de mujer a mujer
- Para hacer que el sexo oral a una mujer sea más seguro:
  - Utilice un **protector dental** (cuadrados de látex) o un condón que haya sido abierto
  - Ponga algún 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

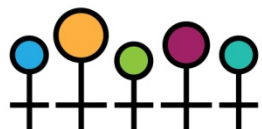


thewellproject

# Sexo con juguetes sexuales

- Las ITS se pueden transmitir al utilizar juguetes sexuales (vibradores, etc.)
  - 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

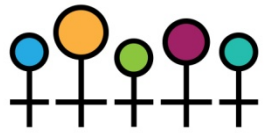




thewellproject

# 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 el sexo mano-vagina, mano-peniano o mano-anal
- Agregar agua o lubricante a base de silicona en el exterior de los guantes puede aumentar el placer de su pareja

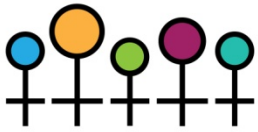


thewellproject

# Actividades sexuales seguras y sin ningún riesgo

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

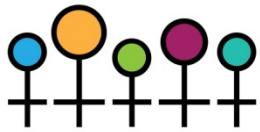
- Masturbación: tocar sus propios genitales
- Sexo telefónico, Cibersexo
- Hablarse sucio, compartir fantasías sexuales
- Intimidad sin sexo: abrazarse, tocarse, masajearse



thewellproject

# Otros consejos para el sexo seguro

- 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 las áreas genitales mutuamente)
- Reciba atención médica para problemas de salud en áreas genitales
- Tenga la cabeza clara
  - Bajo la influencia de drogas o alcohol, 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

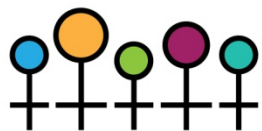
# Pensando de nuevas maneras

*"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?

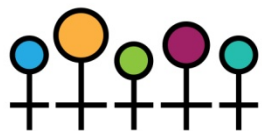


the**well**project

# 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!"*

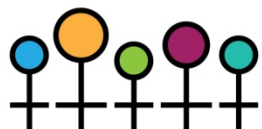
- **Nueva idea: ¡Es hora de cambiar de marca!**

- Los condones gratis o de la farmacia pueden no ser los mejores
- Pruebe los catálogos de artículos sexuales o las tiendas de "amor para adultos"

*"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
- Considere la consejería de pareja/individual
- Use un condón interno u ofrezca usar su boca para ponerle el condón masculino



thewellproject

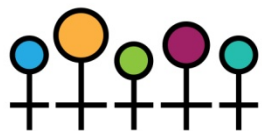
# Pensando de nuevas maneras

*"Tengo miedo de que mi pareja me haga daño si le sugiero que use un condón."*

- **Nueva idea: ¿Hasta qué punto se siente cómoda con alguien que puede hacerle daño?**
  - Un problema serio; probablemente no es el único en su relación
  - **Línea Telefónica Nacional de Violencia Doméstica en EE. UU. al 800-799-SAFE [1-800-799-7233; o 1-800-787-3224 (TTY)].**

*"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](http://www.thewellproject.org)
  - [www.facebook.com/thewellproject](https://www.facebook.com/thewellproject)
  - [www.twitter.com/thewellproject](https://www.twitter.com/thewellproject)