Published on The Well Project (https://www.thewellproject.org)
https://www.thewellproject.org/hiv-information/el-sexo-mas-seguro

El sexo más seguro

Submitted on Mar 21, 2024

Image

©Shutterstock.com/ducu59us

Read this fact sheet in English

Índice

- ¿Qué es el sexo más seguro?
- Practicar el sexo más seguro
- Actividades sexuales más seguras y sin riesgos
- Otros consejos para prácticas sexuales más seguras
- Pensándolo bien

¿Qué es el sexo más seguro?

El sexo más seguro puede ser divertido, excitante y muy placentero. Puede hacer que su relación sexual sea más relajada y satisfactoria, disminuyendo su preocupación acerca de contraer o transmitir infecciones o enfermedades de transmisión sexual (ITS o ETS). También es una gran oportunidad para agregarle una mayor variedad a su vida sexual y para fortalecer la confianza y la intimidad con su(s) pareja(s), al hablar de los deseos de cada uno.

Si ambas personas viven con VIH, practicar el sexo seguro puede…reducir las posibilidades de adquirir otra cepa del VIH resistente a los medicamentos contra el VIH que usted ya está tomando.

Algunas condiciones de salud que pueden hacerse serias sin tratamiento, pueden ser transmitidas de una persona a la otra a través del acto sexual. Practicar el sexo más seguro reduce las probabilidades de contraer o de transmitir las ITS, incluido el VIH. Implica ciertas acciones (por ejemplo, utilizar un condón) que impiden el intercambio interpersonal de fluidos corporales que pueden propagar las ITS. Optar por un sexo más seguro demuestra que te importa tanto tu placer y tu salud como la de tu(s) pareja(s) sexual(es).

Para quienes viven con el VIH, practicar sexo de forma segura es importante porque puede prevenir infecciones de otras ITS que pueden debilitar el sistema inmunitario. Si ambas personas viven con VIH, practicar el sexo seguro puede reducir las posibilidades de adquirir una cepa del VIH resistente a los medicamentos contra el VIH que esa persona ya está tomando. Tomar medicamentos contra el VIH también forma parte del sexo más seguro para personas que viven con VIH. Cuando la carga viral de una persona ha llegado a niveles indetectables (no existe suficiente VIH en su sangre para que se manifieste en un análisis), no puede transmitir el VIH a alguien más a través del sexo.

Haga clic arriba para ver o descargar esta hoja informativa en forma de presentación de diapositivas en PDF

Practicar el sexo más seguro

Practicar el sexo más seguro implica saber cuáles fluidos corporales pueden transmitir ITS, cuál persona pude ser vulnerable a (estar en riesgo de contraer) las ITS durante qué actividades sexuales y cómo minimizar el riesgo de transmisión en esa actividad. Los fluidos corporales que pueden transmitir las ITS son la sangre (incluida la sangre menstrual), las secreciones vaginales, el semen (tanto en la eyaculación como previo a la eyaculación), y los fluidos anales.

Para quienes son VIH-negativos, tomar medicamentos contra el VIH puede protegerles de adquirir el VIH en caso de ser expuestos al virus.

Los investigadores han descubierto que la hepatitis C *(en inglés)* puede transmitirse sexualmente vía el sexo anal aun cuando no hay sangre.

Una parte del sexo seguro es usar barreras para evitar el paso de fluidos al cuerpo de otra persona. Los métodos de barrera incluyen condones (masculinos o internos, también llamados condones femeninos), barreras dentales (trozo de látex cuadrado y delgado) y guantes de látex o nitrilo. También existen varias actividades sexuales en las cuales no hay intercambio de sangre o fluidos sexuales entre los cuerpos, por lo tanto, prácticamente no presentan posibilidades de transmitir las ITS.

Además de los distintos métodos de barrera, que algunas personas o sus parejas pueden no desear usar, ahora hay varias opciones adicionales para protegerse contra adquirir o transmitir el VIH durante las relaciones sexuales. Tratamiento como prevención (TasP, por sus siglas en inglés), se refiere a las maneras en que podemos utilizar medicamentos contra el VIH, o el tratamiento del VIH, para disminuir la probabilidad de transmitir el VIH. Luego de muchos años de investigación y pruebas, ahora sabemos que una persona que vive con VIH que se trata con medicamentos contra el VIH y tiene el virus

suprimido (carga viral indetectable) es incapaz de transmitir el VIH a una pareja. Para más información sobre este emocionante descubrimiento, vea nuestra hoja informativa Indetectable es igual a intransmisible.

Para quienes son VIH-negativos, tomar medicamentos contra el VIH puede protegerles de adquirir el VIH en caso de ser expuestos al virus. Este tipo de tratamiento incluye la profilaxis preexposición (PrEP, por sus siglas en inglés) y la profilaxis posexposición (PPE). PrEP significa tomar medicamentos contra el VIH previo a ser potencialmente expuesta al VIH. Implica tomar una pastilla todos los días, de la misma forma en que se tomaría pastillas anticonceptivas. La PrEP es una herramienta que las mujeres pueden utilizar sin el conocimiento ni la cooperación de sus parejas. Es una herramienta especialmente importante para las mujeres que no pueden pedir a su pareja masculina que se ponga un condón , por ejemplo porque temen que su pareja se vuelva violenta.

Importante: *Si se siente amenazada en este momento, llame al 911 o a la línea directa nacional contra la violencia doméstica en EE.UU. al 800-799-SAFE [1-800-799-7233; o 1-800-787-3224 (TTY)], o envíe la palabra START al 88788. También puede buscar un espacio seguro en línea en Domestic Shelters (refugios domésticos) (en inglés).*

La profilaxis posexposición (PPE) implica tomar medicamentos contra el VIH por aproximadamente un mes comenzando dentro de 72 horas (3 días) de la posible exposición al VIH (por ejemplo, en relaciones sexuales: sexo sin método de barrera o métodos de tratamiento preventivos), para prevenir contraer el VIH.

Investigaciones recientes demuestran que, durante cualquier acto sexual, una pareja que vive con el VIH y tiene una carga viral indetectable no transmitirá el VIH a la otra persona. Sin embargo, otras ITS y los embarazos no deseados, también pueden ser factores. El tratamiento del VIH como prevención no puede prevenir las ITS además del VIH y no imposibilita que una persona quede embarazada. Consulte nuestras hojas informativas sobre anticonceptivos y las ITS para obtener más información.

Si desconoce su carga viral o la de su pareja, o si la carga viral es detectable, puede ser útil saber cuáles actos sexuales tienen más probabilidades de transmitir el VIH si no se utilizan barreras. Lo que determina la vulnerabilidad de un acto sexual específico depende de los fluidos corporales que se intercambien y de la parte del cuerpo implicada. A continuación, se presenta una lista de actividades sexuales comunes, sus riesgos y consejos para que sean más seguras:

Sexo peniano-vaginal

El sexo peniano-vaginal receptivo, o sexo heterosexual, se refiere al sexo en el cual el pene penetra en la vagina. Se considera una actividad de alto riesgo cuando no se utilizan los métodos barrera o de tratamiento como prevención. A nivel mundial, es la forma más común de transmisión del VIH. Si bien implica un alto riesgo tanto para mujeres y hombres, es más probable que los hombres que viven con VIH transmitan el virus a las mujeres que las mujeres que viven con VIH lo transmitan a los hombres.

Una forma eficaz de tener sexo peniano-vaginal más seguro es de utilizar un condón (preservativo). Hay dos tipos principales de condones: condones masculinos (externos) y condones internos (femeninos). La mayoría de condones masculinos están hechos de látex; algunos están hechos de poliuretano o poliisopreno (tipos de plástico) o de piel de cordero. Los condones de piel de cordero pueden prevenir el embarazo; sin embargo, no previenen la transmisión del VIH. Sólo los condones de látex previenen la transmisión del VIH.

Los condones masculinos vienen en una variedad de formas, tamaños, colores, texturas e incluso sabores. Son generalmente baratos y se pueden encontrar en farmacias, tiendas de comestibles, sex shops y en línea. Ocasionalmente están disponibles gratis en ciertas clínicas de salud y organizaciones de servicios contra el SIDA (ASO, por sus siglas en inglés). También son muy pequeños y fáciles de

llevar, de modo que una siempre puede estar preparada para protegerse.

Los condones internos están hechos de látex o de poliuretano y se pueden colocar dentro de la vagina o el ano ("trasero") previo a comenzar la actividad sexual. Generalmente cuestan más que los condones masculinos y a menudo están disponibles en farmacias, tiendas de alimentos y sex shops. También están disponibles gratis en ciertas clínicas de salud y en ASOs.

Para hacer que el sexo peniano-vaginal sea incluso más seguro, considere el uso de lubricantes. El lubricante puede evitar que el preservativo se rompa y también ayuda a prevenir pequeños cortes o desgarros en la vagina y en el pene durante la penetración. El lubricante es bueno para condones que no están lubricados y también aquellos que ya vienen lubricados; a veces la lubricación del condón no es suficiente. 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 y puede causar irritación de la vagina o el recto (lo que aumenta la vulnerabilidad al VIH).

Al usar condones de látex, utilice solo lubricantes a base de agua o silicona. No utilice lubricantes a base de aceite como vaselina, Crisco, manteca de karité, aceite de coco, o aceite de bebé porque éstos debilitan al preservativo y hace más probable que se rompa. El lubricante a base de silicona dura más que el lubricante a base de agua. El lubricante también puede hacer que el preservativo se sienta mejor. Hay varios tipos y marcas de lubricantes, con una variedad de gustos y sensaciones. Algunos también contienen sustancias que "calientan" o realzan la sensación. Para obtener más información sobre el uso de condones, consulte nuestra hoja informativa sobre cómo hablar con su pareja sobre los condones.

Si no utiliza condón, puede evitar recibir semen en la vagina al hacer que la persona con pene se retire previo a eyacular (acabar, alcanzar el orgasmo). Es importante saber, sin embargo, que el VIH puede transmitirse previo a la eyaculación, en el líquido que sale del pene antes del orgasmo o la eyaculación. Por lo tanto, hacer que su pareja se retire previo a eyacular no garantiza que usted no quede en estado de embarazo ni adquirirá el VIH u otras ITS que se transmiten a través de los fluidos sexuales del pene.

Sexo peniano-anal

El sexo peniano-anal receptivo se refiere al sexo en el que el pene penetra en el ano. Se considera una actividad de alto riesgo cuando no se utilizan los métodos barrera o de tratamiento como prevención. Mientras que la pareja insertiva es menos vulnerable a las ITS que la receptiva, puede seguir siendo riesgoso. Como en el caso del sexo peniano-vaginal, una manera muy eficaz de hacer que el sexo peniano-anal sea más seguro es utilizar condón y lubricante.

Al usar condones de látex, solamente utilice lubricante a base de agua o silicona para evitar que se rompa el preservativo y ayudar a que se sienta mejor. El lubricante también ayudará a evitar pequeños cortes o desgarros en el recto, el ano o el pene durante la penetración. No utilice lubricantes a base de aceite como vaselina, Crisco, manteca de karité o aceite de bebé con condones de látex porque éstos debilitan al preservativo y hace más probable que se rompa. Hay varios tipos y marcas de lubricantes, con una variedad de gustos y sensaciones.

Si no utiliza un condón, puede evitar recibir semen en el ano al hacer que la persona con pene se retire previo a eyacular (acabar, alcanzar el orgasmo). Es importante saber, sin embargo, que el VIH puede transmitirse previo a la eyaculación, en el líquido que sale del pene antes del orgasmo o la eyaculación. Por lo tanto, hacer que su pareja se retire previo a eyacular no garantiza que usted no contraerá el VIH u otras ITS que se transmiten a través de los fluidos sexuales del pene.

Sexo Oral

El sexo oral implica 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, o "labios"), el pene o el ano. Varios estudios han demostrado un nivel bajo pero definitivo de riesgo de transmisión del VIH asociado con dar y recibir sexo oral en el pene. Para más información, consulte nuestra hoja informativa sobre el Sexo oral y VIH: Hechos, placer y salud.

Para hacerlo más seguro, utilice un condón de látex no lubricado (uno que no tenga lubricante). Si realiza sexo oral en el pene sin preservativo, termine con la mano (masturbación mutua), o escupa el semen y enjuáguese con enjuague bucal en lugar de tragarlo.

Ha habido pocos casos (pero están documentados) en los que el VIH se ha transmitido durante el sexo oral vaginal de mujer a hombre y de mujer a mujer. Para hacer que el **sexo oral-vaginal** sea más seguro, utilice un protector dental o un condón que haya sido abierto. Los protectores dentales son cuadrados de látex. Ponga algún lubricante a base de agua o silicona en un lado del protector dental o del condón abierto. Después estire el protector o el condón sobre la vulva con la parte lubricada alejada de su boca. Esto le proporcionará una delgada barrera entre su boca y la vulva. Algunas personas usan la envoltura de plástico de alimentos en lugar de protectores dentales o condones abiertos. La envoltura de plástico para alimentos puede prevenir la transmisión de infecciones de herpes, pero no hay ninguna evidencia de que pueda prevenir la transmisión del VIH.

Se ha demostrado que el sexo **oral-anal** transmite la hepatitis A, hepatitis B y hepatitis C *(en inglés)*, así como otras infecciones. Para hacer que el sexo oral 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. Entonces estire el protector o el condón sobre el ano con la parte lubricada alejada de su boca. Esto le proporcionará una delgada barrera entre su boca y el ano.

Si no utiliza una barrera durante el sexo oral, evite que los fluidos pre-eyaculación, semen, sangre menstrual o fluidos vaginales ingresen en su boca. Evite realizarle sexo oral a una mujer que está menstruando (teniendo su período) 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 propenso a transmitir ITS. También, no utilice hilo dental ni se cepille los dientes previo al sexo oral; en su lugar, utilice una menta.

Sexo con juguetes sexuales

También es posible transmitir o contraer infecciones de transmisión sexual al compartir juguetes sexuales. A muchas personas les gusta usar vibradores, consoladores, juguetes anales, y consoladores con cinturón como parte del juego sexual. 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. Porque los juguetes sexuales están hechos de diferentes materiales, silicona, caucho, vinilo, metal, etc., se deben limpiar de diferentes maneras. Asegúrese de leer las instrucciones en el prospecto para ver cómo limpiar adecuadamente su juguete.

Como con otras formas de sexo, hacer que los juguetes sexuales sean más seguros implica usar una barrera para evitar que los fluidos corporales de una persona entren en contacto con la otra persona. La mejor manera para mantener los consoladores, vibradores y juguetes anales limpios es usarlos con un condón de látex. Asegúrese de usar 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). Tener juguetes sexuales que no son compartidos y que son utilizados por una sola persona puede reducir las posibilidades de transmitir las ITS entre parejas. Sin embargo, sigue siendo importante limpiar el juguete después de cada uso y usar un condón nuevo cada vez que el juguete es usado en un lugar diferente del cuerpo.

También ayuda usar lubricante al utilizar juguetes sexuales, para aumentar el placer y reducir el daño a

los tejidos que recubren la vagina, la boca, el ano y el recto. No utilice lubricantes a base de aceite como vaselina, Crisco, manteca de karité, aceite de coco o aceite de bebé con condones de látex porque éstos debilitan al preservativo haciendo que sea más probable que se rompa. Tampoco utilice lubricante a base de silicona con juguetes sexuales de silicona, porque el lubricante romperá el juguete.

Penetración con puño o dedos

Cortadas con papel y otras cortadas en la piel pueden hacer que sus manos sean más vulnerables a la infección. 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.

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:

- Masturbación: tocar sus propios genitales
- Sexo telefónico, cibersexo, hablarse sucio y compartir fantasías sexuales
- Intimidad sin sexo: abrazarse, tocarse, masajearse.

Otros consejos para prácticas sexuales más seguras

A veces la cosa más segura que puede hacer es tener la cabeza clara.

El sexo vaginal, anal y oral recurrente y violento puede dañar el revestimiento de estas áreas. Debido a que estos revestimientos son la protección del cuerpo contra las ITS, dañarlos o rasgarlos puede aumentar la probabilidad de exponerse a un fluido corporal que contiene VIH u otra ITS. Busque atención médica en caso de infecciones o problemas de salud en el área genital.

A veces la cosa más segura que puede hacer es tener la cabeza clara. Cuando uno está bajo la influencia de drogas o alcohol, es más probable que usted tenga relaciones sexuales que le dejen vulnerable a contraer el VIH. También es una buena idea planificar con antelación: consiga sus artículos para una relación sexual más segura (condones, protectores dentales, guantes, lubricante, receta médica para la PrEP, etc.) previo a encontrarse en una situación sexual donde usted pueda necesitarlos

Pensándolo bien

Puede ser útil pensar en aquellas cosas que le dificultan practicar el sexo más seguro. Hacer esto puede ayudarle a estar más segura durante una situación sexual. Porque nuestros pensamientos afectan nuestro actuar, también puede ser útil pensar en las cosas de otra manera. Veamos algunos ejemplos:

- **"Se nos pasó una vez y nos olvidamos de usar un condón, y ahora es demasiado tarde".**
- Nueva idea: Nunca es demasiado tarde. Sí, mientras que una vez puede ser peligrosa, no es tan peligrosa como varias veces. Si lo olvidaste una vez, es hora de intentarlo de nuevo. Profilaxis posexposición 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 "Erotizar el sexo seguro?". ¿Por qué no conseguir un libro o ver un video sobre el sexo apasionado y más seguro?

- **"Aunque estoy tomando medicamentos contra el VIH y mi carga viral es indetectable, me preocupa transmitir 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. Si bien 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.

- **"¡No siento nada con un condón!"**
- Nueva idea: ¡Es hora de cambiar de marca! Conseguir condones gratis en la clínica de salud o comprar en una farmacia puede ser barato, pero probablemente no está usando la mejor marca. ¿Por qué no prueba algunos de los paquetes de variedades que se compran por catálogos sexuales o vaya a la zona de "adultos" en los comercios de su zona para mejores opciones? Los mejores condones son delgados pero resistentes y transmiten bien el calor y la sensibilidad.

- **"Los condones son el método que deseo utilizar, pero mi pareja se niega absolutamente a usar uno".**
- ¿Qué tan cómoda se siente con una persona que no está dispuesta a escuchar sus necesidades respecto a su salud? Esto suena como un problema grave, y probablemente no es el único en su relación. ¿Ha considerado la consejería individual o de pareja? Usted puede leer nuestra hoja informativa sobre hablar con su pareja sobre los condones y también considere tomar la PrEP, si usted es VIH negativa. También, ¿por qué no considera insertarse un condón interno previo a iniciar la relación sexual? O tal vez usted podría ofrecer ponerle un condón en el pene con su boca para hacer la idea más atractiva.

- **"Tengo miedo que mi pareja me lastime si le sugiero que utilice un condón."**
- Nueva idea: Si se siente amenazada, por favor, lea nuestra hoja informativa sobre la violencia contra las mujeres. ¿Cuán cómoda se siente con alguien que puede hacerle daño? Esto parece un asunto serio que va más allá del uso del condón. También puede considerar tomar la PrEP, si usted es VIH negativa.

Principalmente: Si se siente amenazada en este momento, llame al 911 o a la Línea Nacional Contra la Violencia Doméstica de los Estados Unidos al 800-799-SAFE [1-800-799-7233; o al 1-800-787-3224 (TTY)], o envíe la palabra START al 88788. También puede buscar un lugar seguro en línea en Domestic Shelters (refugios para víctimas de violencia doméstica) (en inglés).

- **"No puedo sugerirle a mi pareja hacernos una prueba del VIH. Lo tomaría como un insulto."**
- Nueva idea: ¿Por qué no presentarlo como un acto de amor? "Sabés, realmente te amo. Hemos estado juntos por un tiempo, pero nunca nos hemos realizado pruebas del VIH. Odio la

idea de que podría estar haciéndote vulnerable, 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.

Image

Esta traducción se hizo posible gracias a la colaboración de [Translators Without Borders](#).

Additional Resources

Seleccione los enlaces siguientes para obtener material adicional relacionado con el sexo seguro (en inglés, al menos que "en español" esté indicado).

- Sexo y relaciones (Be in the Know)
- Guía para unas relaciones sexuales más seguras (CATIE)
- Sexo seguro: Lo básico (Red Juvenil ACT)
- Sexo más seguro (POZ)
- Lubricantes y sexo seguro (Babeland)
- Cómo elegir un lubricante (Good Vibes)
- Sexo seguro (Planned Parenthood) (en español)
- Su guía sobre el consentimiento sexual (Healthline)

- Sexo más seguro - Guía de salud de la mujer (Departamento de Asuntos de Veteran…
- Transmisión y riesgos del VIH (POZ)
- Riesgo estimado de VIH por exposición (aidsmap)
- Su caja de herramientas para un sexo más seguro (Asociación Estadounidense de S…
- Guía para unas relaciones sexuales más seguras (Johns Hopkins Medicine)
- Guía de los principios básicos del sexo seguro para mujeres (Healthline)
- Salud sexual para mujeres lesbianas y bisexuales (Servicio Nacional de Salud de…
- Guía de sexo seguro para personas con vulvas: Cómo protegerse cuando no basta c…
- Sexo más seguro (Our Bodies Ourselves Today)
- Sexo seguro (Sexo más seguro) (Planned Parenthood) (en español)
- Sexo seguro 101 para el VIH (Centros para el Control y la Prevención de Enferme…
- Salud de la mujer: Sexo más seguro (Administración de Salud de los Veteranos de…

thewellproject

@ 2023 thewellproject. All rights reserved.