



WHITMAN-WALKER HEALTH



HUMAN
RIGHTS
CAMPAIGN
FOUNDATION

SEXO MÁS SEGURO

¿Por qué tener sexo más seguro?

Para muchas personas, mantener una vida sexual saludable, activa y divertida es importante y puede tener muchos beneficios positivos para su salud y bienestar general. Pero es difícil disfrutar del sexo cuando estás estresado, en especial cuando te preocupa la propagación del VIH y de otras infecciones de transmisión sexual (ITS). Si bien siempre habrá algún riesgo relacionado con tener relaciones sexuales, esta guía está diseñada para ayudarte a minimizar esos riesgos y a calmar tu ansiedad proporcionando información que puedes poner en práctica para un sexo más seguro.

Específicamente, esta guía:

- ▶ Proveerá un repaso general sobre la importancia de tener sexo más seguro.
- ▶ Describirá los riesgos asociados con las clases específicas de relaciones sexuales, y
- ▶ Ofrecerá sugerencias prácticas sobre cómo protegerte a ti mismo y a tus parejas de la infección con el VIH y de otras ITS.

¡Hablemos de sexo!

El primer paso que puedes dar para tener sexo más seguro y placentero es hablar sobre el tema. A muchos de nosotros nos han dicho desde pequeños que el sexo es algo de lo que no se habla. Sin embargo, las personas que eligen hablar regularmente con su(s) pareja(s) sobre sexo, descubren que resulta cada vez más fácil tener estas charlas. Hablar con tu(s) pareja(s) acerca del tipo de sexo que te gustaría tener, y de las medidas que pueden tomar para protegerse, es una manera de robustecer la confianza y aliviar las preocupaciones.

Hablar con tu(s) pareja(s) sobre sexo también te da la oportunidad de establecer un consentimiento, lo que representa un importante acuerdo mutuo entre dos o más personas para participar en una actividad sexual. El sexo puede ser una experiencia especialmente vulnerable para algunas personas. Pedirle el consentimiento a tu(s) pareja(s) es indispensable y será de gran utilidad a la hora de ayudar a que todos se sientan seguros y sensuales.

Tipos de sexo

Ahora que has aprendido acerca de la importancia del sexo más seguro, es hora de profundizar en los diferentes tipos de sexo, los riesgos asociados con cada uno y la infinidad de maneras en que te puedes proteger. Al seguir estos simples consejos, puedes llevar una vida sexual saludable y activa, al mismo tiempo que reduces tu riesgo de contraer o transmitir el VIH y otras ITS.

Sexo con dedos y manos

Los dedos y las manos se usan con frecuencia durante el sexo para estimular ciertas partes del cuerpo de la pareja, incluyendo el pene, la vagina o el ano (ej.: usar o introducir los dedos para estimular (en inglés “*fingering*”), usar las manos para masturbar a tu pareja, en inglés “*giving a handjob*”)

Consejos para el sexo más seguro:

- ▶ **Córtate y límate las uñas antes de participar en actividades sexuales. También, quítate cualquier joya que pueda molestar.**
- ▶ **¡Usa guantes! Los guantes de látex o vinilo pueden reducir el riesgo de infección.**
- ▶ **Usa mucho lubricante, para prevenir pequeñas laceraciones y aumentar el placer de tu pareja. (Lee más abajo sobre los mejores tipos de lubricantes que puedes usar)**
- ▶ **Usa la otra mano o guante distinto al que usaste en tí mismo, para tocar o penetrar a su pareja.**

Sexo con juguetes

Algunas personas disfrutan con el uso de juguetes como consoladores (dildo en inglés), vibradores y estimuladores anales durante el sexo. Para hacer del sexo con juguetes una actividad más segura, trata de evitar compartir juguetes que hayan estado expuestos a sangre u otros fluidos corporales como el semen o los fluidos vaginales, ya que éstos facilitan la propagación de las ITS. Si compartes un juguete sexual con tu(s) pareja(s) asegúrate de lavarlos muy bien con una mezcla de cloro y agua después de cada uso. Sin embargo, es importante notar que los juguetes sexuales de cuero no pueden lavarse con cloro y agua. En esos casos, debes seguir las instrucciones del fabricante.

Consejos para el sexo más seguro:

- ▶ **Lava los juguetes sexuales que no sean de cuero con una mezcla de cloro y agua después de cada uso (1 parte de cloro por cada 10 partes de agua)**
- ▶ **Considera poner un condón en los juguetes sexuales que se usan para sexo con penetración.**



Sexo oral en la vagina o en el ano

A algunas personas les gusta usar la boca para estimular la vulva, vagina o clitoris (ej. cunilingus) o el ano de su pareja (“beso negro” o “analingus”, rimming en inglés). Para que la práctica del sexo oral en la vagina/ano sea más segura, evita participar en este tipo de actividades si alguien tiene protuberancias, llagas o está sangrando por la vagina/ano, ya que hacerlo te pondrá a ti y a tu pareja a un mayor riesgo de contraer una ITS. También deberías evitar recibir sexo oral de alguien que tenga protuberancias, llagas o esté sangrando en la boca.

Consejos para el sexo más seguro:

- ▶ Coloca una barrera de látex (protector bucal), envoltorio plástico para alimentos (Plastic Wrap), o corta un condón y ubícalo sobre la vulva/ano. ¿Se te cayó la barrera protectora? Coloca una nueva.
- ▶ Coloca/Pon lubricante sin sabor del lado de adentro de la barrera y lubricante saborizado del lado de afuera, para aumentar la seguridad y el placer.

Sexo oral en el pene

Algunas personas disfrutan usando su boca para estimular el pene de sus parejas (felación, chupar/mamar). Para hacer que el sexo oral sobre el pene sea una actividad más segura, evita participar en esta actividad sexual si alguien tiene protuberancias, llagas, o está sangrando por el pene, ya que esto puede ponerte a ti y a tu pareja a mayor riesgo de contraer una ITS. También deberías evitar recibir sexo oral de alguien que tenga protuberancias, llagas o sangrado en la boca. También es importante notar que “tragarse el pene” (“garganta profunda”) puede irritar la cubierta de la garganta, facilitando la adquisición o la transmisión de una ITS.

Consejos para el sexo más seguro:

- ▶ Coloca un condón sobre el pene
- ▶ Prueba usar condones saborizados para aumentar el placer

Sexo con penetración vaginal o anal

Algunas personas disfrutan la penetración vaginal o anal (“coito”). Para que el sexo con penetración vaginal o anal sea más seguro, evita esta actividad con alguien que tenga protuberancias, llagas o que esté sangrando en los genitales, incluyendo cortes, rasguños y sangre menstrual, ya que al sangrar se puede facilitar la transmisión de una ITS. Además, es importante recordar que la pareja receptiva en el sexo vaginal o anal (“el pasivo”) generalmente corre mayor riesgo de contraer una ITS que la pareja que inserta (“el activo”). Por lo tanto una comunicación abierta y honesta, y el consentimiento, es fundamental para tener sexo vaginal o anal más seguro.

Consejos para el sexo más seguro:

- ▶ Usa un condón. Asegúrate de revisar la fecha de vencimiento en la envoltura del condón, ya que es más probable que los condones vencidos se rompan durante el sexo.
- ▶ Nunca uses más de un condón por vez en el pene. Utilizar un condón sobre otro aumenta la fricción, lo que aumenta las posibilidades de que ambos condones se rompan durante el sexo.
- ▶ Usa un lubricante. Los lubricantes reducen la fricción, lo que propicia que los condones se mantengan intactos durante el sexo. (Lee más adelante acerca de las mejores clases de lubricantes que puedes usar).
- ▶ Asegúrate de poner el condón correctamente. La punta del condón debe estar mirando hacia arriba cuando se enrolla en el pene.
- ▶ Presiona la punta del condón después de ponerlo. Esto dejará espacio suficiente para recolectar el semen (eyaculación/leche) lo que evitará que el condón se rompa.
- ▶ Sujeta la base del condón cuando se retira el pene. De esta forma, el semen no se derramará sobre tu pareja.
- ▶ Usa un nuevo condón con cada nuevo acto sexual y con cada nueva pareja.

Sexo sin penetración

Algunas personas disfrutan tener sexo frotándose los genitales entre sí, sin ningún tipo de penetración vaginal o anal (“frotarse” o “sexo seco”).

Consejos para el sexo más seguro:

- ▶ Coloca una barrera de látex o una pieza de envoltorio de plástico entre ti y tu pareja si se frotan las vulvas juntas.
- ▶ Usa un condón y lubricante si frotan un pene contra una vulva, otro pene o el ano.

El sexo más seguro y las ITS

El término "infección de transmisión sexual" o "ITS" es uno que se utiliza frecuentemente pero que a menudo no se comprende. Las ITS son infecciones que se transmiten de persona a persona a través de contacto sexual directo o indirecto, y que pueden causar graves problemas de salud si se las ignora. Hay muchas clases diferentes de ITS, y son súper comunes. De hecho, se cree que 110 millones de americanos tienen una ITS en cualquier momento dado.

Tú puedes contraer una ITS al tener sexo u otro contacto íntimo con alguien que ya tenga una infección. Muchas personas a menudo no saben que tienen una ITS porque muy pocas ITS producen síntomas reconocibles. Afortunadamente, muchas ITS son tratables y hasta curables. Por ejemplo, las ITS bacterianas como la sífilis, la gonorrea y la clamidia actualmente se pueden curar con antibióticos.

Algunas ITS virales como el VIH, los herpes y el VPH no se pueden curar con antibióticos. Pero existen medicamentos que puedes tomar para prevenir daños de gravedad en tu salud y para reducir las posibilidades de transmitir la infección a otros. La única infección viral que actualmente puede curarse con medicamentos es la hepatitis C. En definitiva, la única manera de saber si tienes una ITS es hacerte la prueba temprano y con frecuencia.

Observa la tabla para determinar qué tipo de actividad sexual puede ponerte a posible riesgo de contraer una o más ITS.

Muchas personas se sienten avergonzadas e incómodas si contraen una ITS. Pero es importante recordar que las ITS son muy comunes y que la mayoría se pueden tratar fácilmente. Si piensas que puedes haber contraído una ITS de una pareja sexual, asegúrate de consultar inmediatamente con un proveedor de atención médica bien informado.

Durante tu visita médica, deberías tratar de ser tan honesto como puedas con tu proveedor de atención médica acerca de tus preocupaciones. Esto puede requerir que hables sobre tu historia sexual y tus parejas recientes. Debes saber que todo lo que le comuniques a tu proveedor de atención es estrictamente confidencial.

Finalmente, si de hecho tienes una ITS, considera avisarle a tus parejas sexuales recientes, incluyendo cualquier persona con la que te estés acostando ahora. Si no te sientes cómodo para compartir la información con ellos directamente, los departamentos de salud de varios estados y ciudades ofrecen servicios de notificación anónima a las parejas.

En definitiva, cuanto más hables acerca de las clases de actividades sexuales que te gustan, y aprendas acerca de los riesgos asociados con ellas, más seguro estarás. La comunicación honesta y las decisiones saludables pueden crear el mejor sexo y el más seguro también.

Tipo de actividad sexual	Riesgos conocidos *	Riesgos teóricos
Sexo con juguetes	▶ N/C o No Conocido	▶ Clamidia ▶ Gonorrea ▶ Hepatitis A ▶ Herpes ▶ VPH ▶ Tricomoniasis
Sexo con los dedos / las manos	▶ N/C o No Conocido	▶ Clamidia ▶ Gonorrea ▶ Hepatitis A ▶ Herpes
Sexo oral en la vagina	▶ Herpes	▶ VPH
Sexo oral en el ano	▶ Parásitos ▶ Hepatitis A	▶ VPH
Sexo oral en el pene	▶ Clamidia ▶ Gonorrea ▶ Herpes ▶ Hepatitis B ▶ VIH ▶ VPH ▶ Sífilis	▶ Hepatitis A ▶ Hepatitis C
Sexo con penetración vaginal o anal	▶ Clamidia ▶ Gonorrea ▶ Herpes ▶ Hepatitis B ▶ VIH ▶ VPH (verrugas) ▶ Piojos púbicos ▶ Sarna ▶ Sífilis ▶ Tricomoniasis	▶ Hepatitis C
Sexo sin penetración	▶ Herpes ▶ VPH (verrugas) ▶ Piojos púbicos ▶ Sífilis ▶ Infección micótica (hongos)	▶ N/C

Fuentes: Planned Parenthood, San Francisco City Health Clinic
*Existen casos documentados de transmisión de ITS

Herramientas y estrategias para tener sexo más seguro

Hay muchas herramientas que están diseñadas para ayudarte a tener sexo más seguro. Considera usar una o más de las siguientes herramientas, dependiendo del tipo de actividad sexual que te guste y de los riesgos asociados con las mismas.

Barreras

Condomes

Cuando se usan correctamente, los condones reducen altamente el riesgo de contraer o transmitir muchas ITS, incluyendo al VIH. Los condones también son efectivos para prevenir los embarazos. Los condones vienen en muchas formas y tamaños, por eso asegúrate de probar distintas clases para determinar con cuál te sientes mejor.

Algunos paquetes de condones especifican en el envoltorio si están lubricados o si contienen espermicida. Evita los espermicidas como el Nonoxynol-9, ya que pueden causar irritación en la vagina, el ano o el pene, lo que aumenta el riesgo de contraer una ITS. La mayoría de los condones están hechos de látex, pero las personas alérgicas al látex deberían usar otras clases, como por ejemplo los condones de poliuretano. Evita los condones de piel de cordero porque no previenen la transmisión del VIH. También evita comprar condones que sean demasiado grandes, ya que pueden salirse durante el sexo.

Los condones para insertar, también llamados condones femeninos (o FC2), son condones que se pueden poner adentro de la vagina o del ano antes del acto sexual. Los condones para insertar son efectivos para prevenir el embarazo y la transmisión de ITS. Cuando se usan correctamente, los condones para insertar recogen el semen y evitan el ingreso de fluidos corporales a la vagina o al ano. Los condones para insertar también son una excelente alternativa para las personas alérgicas al látex.



Lubricante

El lubricante se puede usar cuando se inserta el pene, los dedos o un juguete sexual adentro de la vagina o el ano para que el sexo sea más placentero y para ayudar a que no se rompa el condón o la barrera de látex.

Barreras de látex y envoltorio de plástico (*plastic wrap*)

Las barreras de látex y los envoltorios de plástico para alimentos se pueden usar para tener sexo oral en la vagina o en el ano y puede prevenir la transmisión de muchas ITS. Las barreras de látex son trozos cuadrados de plástico elástico.

Guantes

Los guantes de látex o vinilo se pueden usar cuando se introducen los dedos en el ano o en la vagina, para reducir el riesgo de contraer o transmitir una ITS a través de pequeños cortes en tus manos o dedos.

Medicamentos

Profilaxis antes de la exposición (PrEP)

PrEP es una estrategia de prevención del VIH que consiste en tomar una píldora por día para reducir la posibilidad de contraer el VIH. Al momento de esta publicación, la única píldora aprobada por la FDA para PrEP es un medicamento recetado que se vende bajo el nombre de Truvada®. Cuando se combina con otras prácticas de sexo más seguro, incluyendo los condones, y se toma de acuerdo con la prescripción de un proveedor de atención médica bien informado, PrEP llega a ser 90 por ciento efectiva para prevenir la transmisión del VIH.

Sin embargo, es importante recordar que PrEP no provee ninguna protección contra otras ITS. Al igual que otros medicamentos recetados, una parte importante de tomar PrEP es visitar a tu proveedor de atención médica, para hacerte pruebas regulares de ITS y otras pruebas para asegurarte de que el régimen sea apropiado.

Profilaxis después de la exposición (PEP)

PEP es una estrategia de prevención del VIH que consiste en tomar medicamentos para el VIH inmediatamente después de un evento de alto riesgo, como por ejemplo sexo sin condón con una pareja de quien no conoces el estado de VIH. Estos medicamentos impiden que el VIH haga copias de sí mismo y que se disemine por tu cuerpo.

Para que PEP sea efectiva, se debe comenzar a tomar lo antes posible, pero no después de las 72 horas después de que te hayas podido exponer al VIH. Dos o tres medicamentos se recetan generalmente como parte del tratamiento con PEP, y se deben tomar durante 28 días consecutivos. PEP no provee protección contra ninguna otra ITS. Si alguna vez necesitas tomar PEP, deberías pensar en hablar también con tu proveedor de atención médica sobre PrEP.

Mantenerse saludable cuando tienes VIH

Las investigaciones demuestran que las personas VIH positivas que toman sus medicamentos consistentemente pueden reducir el riesgo de transmitir el virus en un 96 por ciento. Por eso, tener sexo con personas VIH positivas que toman sus medicamentos consistentemente y han llegado a tener una carga viral indetectable, es una forma muy efectiva de prevenir la transmisión del VIH. Ver a un médico regularmente y mantener niveles muy bajos de VIH en el cuerpo (aunque el virus aún permanezca ahí) es clave para que las personas que viven con el VIH se mantengan saludables.



Anticonceptivos

Si bien este documento se ocupa específicamente de cómo reducir el riesgo de VIH y de otras ITS, los anticonceptivos o “control de la natalidad”, pueden ser una parte importante de la salud de algunos individuos y sus parejas. Habla con tu proveedor de atención médica para averiguar qué clase de anticonceptivos son los adecuados para ti.

Vacunas (Salud sexual)

Las vacunas estimulan tu sistema inmunitario para que produzca anticuerpos, exactamente como lo haría si te hubieras expuesto a una enfermedad. Después de vacunarte, desarrollas inmunidad contra esa enfermedad, sin tener que contraer la enfermedad. Esto es lo que hace de las vacunas una medicina tan poderosa. Hay algunas pocas vacunas que pueden prevenir las infecciones que se transmiten a través del contacto sexual íntimo, con una pareja infectada. Recibir estas vacunas puede ser una parte muy importante de tu salud y bienestar sexual general. Habla con un proveedor de salud bien informado para aprender si una o más de las siguientes vacunas serían buenas para ti.

- ▶ **Vacuna contra el VPH (Virus del Papiloma Humano)**
Esta vacuna protege contra muchas cepas del VPH, la ITS más común de los EE.UU. Si no se trata, el VPH puede causar cáncer y/o verrugas genitales.
- ▶ **Vacuna contra la Hepatitis A**
Esta vacuna protege contra la Hepatitis A, un virus que puede causar una grave enfermedad si no es tratado. La Hepatitis A se transmite fácilmente a través de contacto sexual oral-anal (“rimming” o “analingus”).
- ▶ **Vacuna contra la Hepatitis B**
Esta vacuna protege contra la Hepatitis B, otro virus que puede causar una seria enfermedad si no es tratado. La Hepatitis B se transmite a través del contacto con sangre y fluidos corporales igual que el VIH, pero es mucho más fácil de transmitir.



WHITMAN-WALKER HEALTH

Establecido en 1978, Whitman-Walker Health es un centro de salud comunitario sin fines de lucro que atiende la zona metropolitana de Washington DC. A través de cuatro sitios en el Distrito de Columbia, Whitman-Walker Health ofrece atención dental y médica primaria; consejería y tratamiento para salud mental y adicciones; educación, prevención y pruebas de VIH; servicios legales; manejo de casos para la adherencia médica; y otros servicios más. Whitman-Walker Health se compromete a satisfacer las necesidades de la comunidad gay, lesbiana, bisexual y transgénero y de las personas que viven con el VIH/SIDA.



HUMAN
RIGHTS
CAMPAIGN
FOUNDATION™

HUMAN RIGHTS CAMPAIGN FOUNDATION

La Human Rights Campaign Foundation (Fundación para la Campaña de Derechos Humanos) mejora las vidas de las personas lesbianas, gay, bisexuales y transgénero (LGBT, siglas en inglés) trabajando para aumentar la comprensión y alentando la adopción de políticas y prácticas inclusivas de las personas LGBT. Creamos apoyo para las personas LGBT entre sus familias y amistades, compañeros de trabajo y empleadores, pastores y feligreses, doctores y estudiantes, vecinos y el público en general. A través de varios programas y proyectos, estamos mejorando las experiencias de vida de las personas LGBT y de sus familias, al cambiar las mentes y los corazones de personas en toda América y alrededor del mundo.