YO DECIDO SOBRE MI SALUD

Para tomar decisiones acertadas sobre tu salud debes tener información idónea y suficiente sobre salud sexual.

Qué significa sexo más seguro?

Significa reducir considerablemente la transmisión sexual de infecciones incluida la infección por el VIH. Para eso, es preciso seguir los siguientes principios:

1. Evitar el contacto directo entre las mucosas de la vagina, pene, boca y ano.
2. Evitar el contacto directo entre los líquidos corporales (sangre, semen, líquido preseminal o flujo vaginal) y las mucosas o piel dañada.

A continuación encontrarás información sobre el riesgo de transmisión de diferentes prácticas sexuales y las recomendaciones para reducir este riesgo:

Penetración anal

La penetración anal sin preservativo es la práctica de mayor riesgo para la transmisión de ITS. Este riesgo afecta tanto a la persona que penetra como a la persona que es penetrada aunque el riesgo es mayor para esta última.

Para evitar o disminuir el riesgo es recomendable:
- usar el preservativo.
- si tienes sexo con varias personas es importante cambiar de preservativo con cada persona.
- emplear lubricantes con base acuosa.

En todo caso es recomendable:
- emplear lubricante.
- evitar la eyaculación en el interior del recto.
- evitar lavados rectales antes o después de la penetración.

Felación

La felación sin preservativo es una práctica de riesgo para la transmisión de ITS como la sífilis, la gonorrea, hepatitis B, herpes o virus del papiloma humano tanto para la persona que la realiza como para la persona que la recibe. Esta práctica es responsable del 30% de las sífilis y gonococias en hombres que tienen sexo con otros hombres (HSH) [1] y el 6-8% de los casos de VIH en HSH [2].

Para evitar o disminuir el riesgo es recomendable:
- usar preservativo o lámina de látex.
- evitar la felación en presencia de heridas, braquets, piercings, etc.

En todo caso es recomendable:
- evitar la eyaculación en el interior de la boca.
- evitar tragar el semen.
- no practicarla si hay lesiones en el pene de la persona que la recibe o en la boca de la persona que lo realiza.
- distanciar el máximo tiempo posible la limpieza de los dientes y la felación.

Si hubiese eyaculación en la boca se recomienda:
- escupir el semen.
- enjuagar la boca solamente con agua nunca con colutorios u otros líquidos.

Besos

Los besos NO son una práctica de riesgo para la transmisión del VIH.

Sexo buco-anal (beso negro)

Los besos negros no es una vía de transmisión del VIH pero sí de otras ITS como la hepatitis A, sífilis, gonorrea, el virus del papiloma humano, virus herpes simple, parasitosis, salmonelosis, etc.

Para evitar o disminuir el riesgo es recomendable:
- emplear láminas de látex.
- evitar esta práctica si alguno de los miembros tiene hepatitis A, lesiones por virus del papiloma humano, virus herpes simple, etc.

Masturbación mútua

La masturbación mútua no es una práctica de riesgo para la transmisión de ITS siempre que no se ponga en contacto el semen ni el líquido preseminal con la zona genital de la otra persona. Existiría riesgo teórico en caso de que la piel tuviera heridas abiertas o sangrantes porque constituirían una puerta de entrada. En este caso, pueden

emplearse guantes de látex.

La recomendación para disminuir el riesgo es lavar las manos después de masturbar a otra persona.

Juguetes sexuales

Compartir juguetes sexuales puede transmitir ITS si no se usan adecuadamente.

Para evitar o disminuir el riesgo es recomendable:
- emplear el preservativo con los juguetes sexuales.
- poner un preservativo nuevo con cada persona distinta que lo emplee.
- después de usarlos hay que limpiarlos siguiendo las instrucciones del fabricante.

[1] **http://www.isciii.es/isciii/es/contenidos/fd-servicios-cientifico-tecnicos/fd-vigilancias-alertas/fd-enfermedades/fd-sida/Informe_ITS_2005-2011.pdf**

[2] **http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/enflesiones/enftransmisibles/sida/prevencion/prostitucion/docs/2005textoCompleto.pdf**