

DATE SALUD – SALU DATE

Tienes en tus manos un folleto en el que se **explican las principales prácticas sexuales de riesgo**, así como la mejor manera de evitar la transmisión de ITS y de VIH. No hay que olvidar que las ITS más frecuentes en nuestro medio son: sífilis, gonorrea, verrugas genitales o condilomas, herpes simple genital, clamidias, tricomonas, hepatitis B, hepatitis A y ladillas. Todas ellas actúan como posible puerta de entrada del VIH. ¡No las descuides!

**Las drogas y el sexo:** el alcohol y algunas drogas pueden alterar la percepción del riesgo y tu capacidad de control. **¡Nunca es tarde para empezar a practicar sexo seguro!**

ENTRE HOMBRES

### **Penetración o coito anal sin preservativo**

- Es la **práctica de mayor riesgo** para la infección por VIH. **Tanto la persona receptiva como la insertiva tienen riesgo de infectarse.** Existe riesgo con y sin eyaculación, con y sin heridas o lesiones, con y sin presencia de sangre visible. Ser insertivo o evitar la eyaculación (marcha atrás) no es una estrategia segura.

- El único **método preventivo eficaz** es la utilización del **preservativo durante toda la**

**penetración**, con abundante lubricante de base acuosa.

### **Felación**

- Es una **práctica de riesgo bajo** para la infección por VIH, **pero transmite con facilidad otras ITS** como sífilis, gonorrea, virus del papiloma humano, clamidias, etc.

-El **riesgo de infectarse por VIH existe para la persona receptiva** y este riesgo aumenta si hay eyaculación en la boca, encías sangrantes, cortes o úlceras en la boca y/o inflamación en la garganta causada por infecciones.

- El **método preventivo más eficaz es la utilización de preservativos** (existen de sabores). Así se evitarán todas las ITS que estén localizadas en la zona cubierta por el preservativo o que se transmiten por el semen.

### **Beso negro**

- El contacto entre la boca y el ano supone riesgo de **infección por VIH si hay presencia de sangre en el ano**, pero puede transmitir otros organismos (virus de la hepatitis A, bacterias y parásitos).

- Se puede utilizar un **método barrera que impida el contacto directo** de la boca con el ano, **como un preservativo cortado a lo largo** o un plástico de envolver alimentos.

### **Penetración anal con dedos, mano o puño**

- Existe un **riesgo teórico de adquirir o de transmitir el VIH y otras** infecciones si hay sangre, heridas o lesiones.

- Es recomendable la utilización de dediles o de guantes de látex de un solo uso, junto con una gran cantidad de lubricante soluble en agua.

### **Penetración con juguetes sexuales (vibradores y similares)**

- Presentan **riesgo cuando se intercambian**, por lo que es preferible que uses tus propios juguetes sexuales (es conveniente lubricarlos antes del uso). En su defecto, utiliza un condón distinto para cada persona o límpialos con abundante agua y jabón entre una y otra inserción.

### **Masturbación, besos, caricias, lluvia dorada**

- No existe riesgo de infección o transmisión de VIH.

## ENTRE MUJERES

Se considera excepcional la probabilidad de que el VIH se transmita por las prácticas sexuales entre mujeres. **Otras ITS se pueden transmitir sexualmente entre mujeres con mayor facilidad que el VIH**, aunque aparecen con menor frecuencia que en las mujeres heterosexuales.

No olvides que, como toda mujer, **debes acudir a la consulta de ginecología ante cualquier síntoma**. Puedes tener una ITS o cualquier otro problema ginecológico. Es conveniente que todas las mujeres se hagan periódicamente una citología (a partir de los 30) y una mamografía (a partir de los 50 años).

- El **cunnilingus supone riesgo de infección de VIH si hay presencia de sangre. Pero hay que tener cuidado con las ITS**. Para ello, se recomienda el uso de un **método barrera que impida el contacto directo** entre la boca y los genitales, **como son las barreras de látex**, un preservativo cortado a lo largo o un plástico de envolver alimentos.

-**Si utilizas juguetes sexuales**, es mejor que utilices tus propios juguetes. En su defecto, **utiliza un condón distinto para cada persona** o límpialos con abundante agua y jabón entre un uso y otro.

## ENTRE HOMBRES Y MUJERES

-Cualquier **penetración sin protección es práctica de alto riesgo**.

-El único **método preventivo eficaz es la utilización correcta del preservativo**, masculino o femenino, durante toda la penetración.

-En el sexo oral emplead también el condón para evitar las ITS.

## LA PRUEBA DE DETECCIÓN DEL VIH

El tiempo desde que se produce la infección de VIH hasta que aparecen anticuerpos en la sangre varía entre los 45 y 90 días. Es el llamado período ventana. Las personas recién infectadas tienen más capacidad de transmitir el VIH durante este período ventana. **Se recomienda hacerse la prueba en el momento de la práctica de riesgo y repetirla tras el período ventana**.

Es necesario hacerse la prueba cuando:

- **Se ha practicado sexo no seguro**. Hay muchas personas que no saben que están infectadas y es imposible saberlo por su aspecto exterior.

- **Se desea abandonar el uso de condón con la pareja**. El virus no distingue el grado de afecto en las relaciones.

-**Se haya compartido jeringuillas para inyectarse drogas, hormonas o cualquier otra sustancia**.

## OTRAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS) FACILITAN LA INFECCIÓN POR EL VIH

Estas infecciones se “pasan” de persona a persona en las relaciones sexuales. Las infecciones por sífilis, gonorrea, virus del papiloma humano, clamidias y otras se pueden localizar en la garganta además de en los órganos sexuales y el recto.

Ante cualquier cambio que notes en la boca, en el ano o en tus órganos sexuales, acude cuanto antes a un profesional sanitario.