

Para tomar decisións acertadas sobre a túa saúde debes ter información axeitada e suficiente sobre saúde sexual.

Que significa sexo máis seguro?

Significa reducir considerablemente a transmisión sexual de infeccións incluída a infección polo VIH. Para iso, é preciso seguir os seguintes principios:

1. Evitar o contacto directo entre as mucosas da vaxina, pene, boca e ano.
2. Evitar o contacto directo entre os líquidos corporais (sangue, seme, líquido preseminal ou fluxo vaxinal) e as mucosas ou pel danada.

A continuación atoparás información sobre o risco de transmisión de diferentes prácticas sexuais e as recomendacións para reducir este risco:

Penetración anal

A penetración anal sen preservativo é a práctica de maior risco para a transmisión de ITS. Este risco afecta tanto á persoa que penetra como á persoa que é penetrada aínda que o risco é maior para esta última.

Para evitar ou diminuír o risco é recomendable:

- usar o preservativo.
- se tes sexo con varias persoas é importante cambiar de preservativo con cada persoa.
- empregar lubricantes con base acuosa.

En todo caso é recomendable:

- empregar lubricante.
- evitar a exaculación no interior do recto.
- evitar lavados rectais antes ou despois da penetración.

Felación

A felación sen preservativo é unha práctica de risco para a transmisión de ITS como a sífilis, a gonorrea, hepatite B, herpes ou virus do papiloma humano tanto para a persoa que a realiza como para a persoa que a recibe. Esta práctica é responsable do 30% das sífilis e gonococias en homes que teñen sexo con outros homes (HSH)[1] e o 6-8% dos casos de VIH en HSH[2].

Para evitar ou diminuír o risco é recomendable:

- usar preservativo ou lámina de látex.
- evitar a felación en presenza de feridas, braquets, piercings, etc.

En todo caso é recomendable:

- evitar a exaculación no interior da boca.
- evitar tragar o seme.
- non practicala se hai lesións no pene da persoa que a recibe ou na boca da persoa que o realiza.
- distanciar o máximo tempo posible a limpeza dos dentes e a felación.

Se houbera exaculación na boca recoméndase:

- cuspir o seme.
- enxoagar a boca soamente con auga nunca con colutorios ou outros líquidos.

Bicos

Os bicos NON son unha práctica de risco para a transmisión do VIH.

Sexo buco-anal (bico negro)

Os bicos negros non é unha vía de transmisión do VIH pero si doutras ITS como a hepatite A, sífilis, gonorrea, o virus do papiloma humano, virus herpes simple, parasitosis, salmonelose, etc.

Para evitar ou diminuír o risco é recomendable:

- empregar láminas de látex.
- evitar esta práctica se algún dos membros ten hepatite A, lesións por virus do papiloma humano, virus herpes simple, etc.

Masturbación mútua

A masturbación mútua non é unha práctica de risco para a transmisión de ITS sempre que non se poña en contacto o seme nin o líquido preseminal coa zona xenital da outra persoa. Existiría risco teórico no caso de que a pel tivese feridas abertas ou sangrantes porque constituirían unha porta de entrada. Neste caso, poden empregarse luvas de

látex.

A recomendación para diminuír o risco é lavar as mans despois de masturbar a outra persoa.

Xoguetes sexuais

Compartir xoguetes sexuais pode transmitir ITS se non se usan axeitadamente.

Para evitar ou diminuír o risco é recomendable:

- empregar o preservativo cos xoguetes sexuais.
- poñer un preservativo novo con cada persoa distinta que o empregue.
- despois de usalos hai que limpálos seguindo as instrucións do 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>