



# GUÍAS PARA TENER RELACIONES SEXUALES MÁS SEGURAS

## ¿CÓMO SE DISEMINA EL VIH?

Para diseminar el VIH durante las relaciones sexuales, tiene que haber **transmisión de sangre o fluidos sexuales infectados con el VIH**. Estos provienen del pene del hombre o de la vagina de la mujer antes, durante o después de un orgasmo. El VIH puede ser transmitido cuando el fluido infectado entra en el cuerpo de una persona.

Usted no puede diseminar VIH si la infección no está presente. Si usted y su pareja no están infectados con el VIH, no existe riesgo alguno. Una carga viral indetectable (ver hoja informativa 125) **NO** significa que no exista infección con el VIH. Si no hay contacto con sangre o fluidos sexuales no se corre ningún riesgo. El VIH debe entrar en el cuerpo para que ocurra la infección.

Esta guía ofrece sugerencias para reducir el riesgo de transmitir el VIH durante las relaciones sexuales.

## ACTIVIDADES CON RIESGO

Tener relaciones sexuales sin protección causa un alto grado de diseminación del VIH. El riesgo mayor existe cuando la sangre o los fluidos sexuales entran en contacto con las áreas suaves y húmedas (membranas mucosas) del interior del recto, vagina, boca, nariz, o de la punta del pene. Estas zonas pueden ser lastimadas fácilmente, lo que permite el acceso del VIH al interior del cuerpo.

Las relaciones vaginales o rectales sin protección son prácticas de alto riesgo. Los fluidos sexuales entran al cuerpo y cuando el pene del hombre es insertado, puede causar pequeños desgarros que facilitan la infección con el VIH. La persona receptora tiene mayores posibilidades de infectarse. El VIH también es capaz de ingresar por el pene, especialmente si éste entra en contacto con sangre o fluidos vaginales por largo tiempo o si existen heridas abiertas.

Algunos hombres creen que no pueden transmitir el VIH si retiran el pene antes de tener un orgasmo. Esto no es cierto ya que el VIH puede estar presente en el fluido que sale del pene antes del orgasmo.

## ACTIVIDADES CON MENOS RIESGO

La mayoría de las actividades sexuales acarrearán cierto grado de riesgo de transmitir el VIH. Para reducir el riesgo hay que dificultar la entrada de sangre o fluidos sexuales en el cuerpo.

**Sea consciente** de su cuerpo y del de su pareja. Las cortaduras, heridas o hemorragias de las encías pueden aumentar el riesgo de transmitir el VIH. Las actividades físicas bruscas también aumentan el riesgo. Incluso las heridas pequeñas brindan al VIH una vía de entrada al cuerpo.

**Utilice una barrera** para prevenir el contacto con la sangre u otros fluidos sexuales. Recuerde que la barrera natural de protección del cuerpo es la piel. Sin embargo, en raros casos el VIH puede ingresar al cuerpo a través de membranas mucosas intactas. El riesgo de infección es mayor si las membranas están dañadas.

La barrera artificial más común para los hombres son los condones. Usted también puede usar un condón femenino, para proteger la vagina o el recto durante las relaciones sexuales. **La hoja 153** brinda más información sobre los condones.

Los **lubricantes** pueden aumentar la estimulación sexual. También reducen las posibilidades de que los condones u otras barreras se rompan. Los lubricantes hechos a base de aceite como la vaselina, algunos aceites o cremas pueden dañar los condones o a otras barreras de látex. Asegúrese de usar lubricantes hechos a base de agua.

## ACTIVIDADES SIN RIESGO

Con las actividades seguras no se corre el riesgo de transmitir el VIH. La abstinencia (no tener relaciones sexuales nunca) está completamente libre de riesgos. Tener relaciones con una sola persona, está libre de riesgos siempre y cuando ninguno de los dos esté infectado ni tenga relaciones con otra persona ni comparta agujas (ver hoja informativa 154).

Tener fantasías o masturbarse (situaciones en las que usted no comparte sus fluidos), conversaciones eróticas y el masaje no sexual, son también situaciones libres de riesgo. Estas actividades evitan el contacto con sangre o fluidos sexuales y por lo tanto no existe riesgo de transmitir el VIH.

Para correr menos riesgos, **asuma que su pareja sexual está infectada con el VIH**. Usted no puede saber si una persona está infectada, juzgando por su aspecto. Pueden mentirle y no decirle que están infectados, especialmente si quieren tener relaciones con usted. Hay personas que se infectaron con VIH de sus parejas, quienes fueron infieles "solo una vez".

Incluso aquellos que obtienen un resultado negativo en el análisis del VIH pueden estar infectados. Se pudieron haber infectado después de hacerse el análisis o haberse hecho el análisis muy poco tiempo después de haberse infectado. La hoja informativa 102 brinda más información acerca del análisis del VIH.

El **sexo oral** acarrea riesgo de transmisión del VIH, especialmente si los fluidos sexuales entran en la boca y existen encías sangrantes o heridas en la boca. Trozos de látex o envoltorio plástico sobre la vagina, o condones

sobre el pene pueden ser usados como barreras durante el sexo oral. Los condones sin lubricantes son mejores para practicar sexo oral ya que la mayoría de los lubricantes tienen mal sabor.

## ¿QUÉ PASA SI LAS DOS PERSONAS ESTÁN INFECTADAS?

Algunas personas VIH+ no creen que tengan que mantener relaciones sexuales de bajo riesgo cuando sus parejas sexuales también son VIH+. Sin embargo, todavía es importante jugar "sin riesgo". Si no lo hace, puede exponerse a otras infecciones de transmisión sexual como herpes o sífilis. Si usted es VIH+, estas enfermedades pueden ser más serias.

Además, usted puede "reinfectarse" con una cepa diferente del VIH. Quizás no pueda controlar esta nueva versión del VIH con los medicamentos que tome. Es posible que también sea resistente a otros antirretrovirales. No hay forma de saber qué tan riesgoso es para dos personas VIH+ tener relaciones sexuales sin protección. Seguir las sugerencias de esta guía puede reducir el riesgo.

## SEPA LO QUE HACE

Usar alcohol o drogas antes o durante las actividades sexuales, aumenta las posibilidades que usted no siga las recomendaciones para practicar relaciones más seguras. Tenga mucho cuidado si ha usado alcohol o drogas.

## ESTABLEZCA SUS LÍMITES

Decida cuánto riesgo está dispuesto a correr. Sepa cuánta protección quiere usar durante sus relaciones sexuales. **Antes de tener relaciones sexuales:**

- piense acerca de las relaciones sexuales más seguras
- establezca sus límites
- obtenga lubricantes y condones, u otras barreras de protección. Asegúrese de que resulte fácil encontrarlas cuando las necesite.
- hable con su pareja para que ellos conozcan sus límites.

Sea fiel a sus límites. No deje que el alcohol, las drogas o una pareja atractiva lo hagan olvidar de cómo protegerse.

## EN POCAS PALABRAS

La infección con el VIH puede ocurrir durante las actividades sexuales. Las relaciones sexuales no son riesgosas si no hay VIH presente, no hay sangre ni fluidos sexuales o si no existe manera de que el VIH ingrese al cuerpo.

Usted puede reducir el riesgo de infección si evita actividades poco seguras o si usa barreras como condones. Decida cuáles son sus límites y cúmplalos.

Revisada el 27 de septiembre de 2010