

**GUÍAS PARA TENER RELACIONES SEXUALES MÁS SEGURAS****¿CÓMO SE DISEMINA EL VIH DURANTE LAS RELACIONES SEXUALES?**

Para diseminar el VIH durante las relaciones sexuales, tiene que haber **transmisión de sangre o fluidos sexuales** infectados con el VIH. Fluidos sexuales 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.

No se puede transmitir el VIH si no hay la infección de VIH. Si usted y su pareja no están infectados con el VIH, no hay riesgo. Una carga viral indetectable (ver [hoja informativa 125](#)) **NO** significa que no existe infección de 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

Relaciones sexuales sin protección tiene un alto riesgo de transmisión 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, 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 no es segura. 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 acarrean 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.

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.

La barrera artificial más común para los hombres son los condones. También se 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. Los lubricantes a base de aceite como la vaselina, algunos aceites o cremas pueden dañar los condones o otras barreras de látex. **Asegúrese de usar lubricantes hechos a base de agua.**

El sexo oral tiene bajo riesgo de transmisión del VIH, pero es posible 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.

Medicamentos contra el VIH pueden reducir el riesgo de transmitir el VIH. Personas VIH- negativas con riesgo pueden tomar medicamentos, la profilaxis preexposición ([PPeR](#), ver la [hoja 160](#)) antes de la exposición, o la profilaxis post exposición ([PEP](#), ver la [hoja 156](#)) dentro de 72 horas de exposición. Una persona VIH + que toma medicamentos y tiene una carga viral indetectable es mucho menos probable de infectar a otros.

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. No hay riesgo de transmitir el VIH con estas actividades.

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.

¿QUÉ PASA SI LAS DOS PERSONAS ESTÁN INFECTADAS?

Algunas personas VIH+ no ven la necesidad de seguir guías de sexo seguro 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, hepatitis o sífilis. Si usted es VIH+, estas enfermedades pueden ser más serias.

Además, usted puede "re-infectarse" con una cepa diferente del VIH. Puede ser que esta nueva versión del VIH sea resistente a los antirretrovirales. 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 la posibilidad que usted no siga las recomendaciones para practicar relaciones más seguras. Tenga mucho cuidado si usted usa 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 a base de agua, 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 30 de noviembre 2014