

## 6. ¿Cómo podemos reducir el riesgo de transmisión sexual?

### **Recomendaciones generales:**

Grupo de Trabajo sobre Tratamientos del VIH. Montárselo en positivo: una guía de salud sexual para personas que viven con VIH. 2ª ed. Barcelona, 2007. 15 p.

- Uso de lubricante de base acuosa (evitar vaselina, aceites, grasas) para proteger la composición de los condones y, por lo tanto, su seguridad.
- Si se practican sesiones prolongadas de sexo con condón, es recomendable cambiarlo cada 30 minutos.

**Usar condón supone una práctica sexual más segura, pero no siempre es una alternativa realista o la más deseada por algunas personas o en según qué situaciones, por ello es importante tener información sobre el grado de reducción de riesgos/daños por el que optamos**

### **INDICACIONES PARA LA REDUCCIÓN DE RIESGO DE TRANSMISIÓN DEL VIH:**

- practicar sexo oral en lugar de penetración anal o vaginal
- practicar sexo insertivo (activo) en lugar de receptivo (pasivo)
- practicar sexo sin eyaculación
- reducir el número de veces que se eyacula durante las relaciones sexuales
- reducir el número de veces que se practica sexo no protegido con la misma pareja
- reducir el número de parejas sexuales con las que se practica sexo no protegido
- realizar otras prácticas que no sean de penetración, como la masturbación

PRÁCTICAS DE RIESGO DE TRANSMISIÓN VIH Y DIRECCIÓN DE LA INFECCIÓN	MÉTODOS BARRERA	OTRAS ESTRATEGIAS PARA REDUCIR EL RIESGO DE INFECCIÓN POR EL VIH
<p><b>PENE + ANO y RECTO</b></p> <p>* en rojo: persona expuesta al riesgo de infección por el VIH (en caso de no haber restos de sangre por lesiones en recto)</p>	<p>Uso desde inicio de la penetración:</p> <p>CONDÓN MASCULINO + LUBRICANTE DE BASE ACUOSA</p> <p>* pese a que el condón femenino está diseñado para ser adaptarse a la vagina, en esta práctica también puede ser usado como método alternativo.</p> <p>* el uso del lubricante es importante para:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ una mayor protección del condón</li> <li>▪ reducir la erosión de las mucosas</li> </ul>	<p>En caso de usar condón SÓLO durante la eyaculación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- RETIRAR EL PENE Y COLOCAR CONDÓN ANTES DE LA EYACULACIÓN (evitando el contacto semen-recto/ano)</li> </ul> <p>En cualquier caso (sin condón o usándolo sólo para la eyaculación):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- EVITAR LA EYACULACIÓN EN RECTO/ANO</li> <li>- USO ABUNDANTE DE LUBRICANTE, en el ano, pene / condón: para evitar erosionar las mucosas, provocar heridas sangrantes y proteger el condón</li> <li>- ASEGURAR AUSENCIA DE OTRAS ITS: hacen las mucosas más vulnerable al VIH</li> <li>- ESTIMULACIÓN PRÉVIA-PREPARACIÓN DE ANO Y RECTO: para mejorar su flexibilidad</li> </ul>
<p><b>PENE + VULVA y VAGINA</b></p> <p>* en rojo: persona expuesta al riesgo de infección por el VIH</p>	<p>Uso desde inicio de la penetración:</p> <p>CONDÓN MASCULINO O FEMENINO + LUBRICANTE DE BASE ACUOSA</p> <p>*el uso del lubricante es importante para:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ una mayor protección del condón</li> <li>▪ reducir la erosión de las mucosas</li> <li>▪ evitar microlesiones sangrantes</li> </ul>	<p>En caso de usar condón SÓLO durante la eyaculación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- RETIRAR EL PENE Y COLOCAR CONDÓN ANTES DE LA EYACULACIÓN (evitando el contacto semen-vagina/vulva)</li> </ul> <p>En cualquier caso (sin condón o usándolo sólo para la eyaculación):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- EVITAR LA EYACULACIÓN EN VAGINA/VULVA</li> <li>- USO ABUNDANTE DE LUBRICANTE, en la vagina, pene / condón: para evitar erosionar las mucosas, provocar heridas sangrantes y proteger el condón</li> <li>- ASEGURAR AUSENCIA DE OTRAS ITS: hacen las mucosas más vulnerables al VIH</li> <li>- MÁXIMA PRESENCIA DE FLUJO VAGINAL: protege la mucosa de la vagina (la más sensible en esta práctica)</li> <li>- AUSENCIA DE SANGRE MENSTRUAL: ésta aumenta el riesgo de transmisión de VIH</li> </ul>

<p><b>BOCA + PENE</b></p> <p>* en rojo: persona expuesta al riesgo de infección por el VIH</p>	<p>Uso desde inicio del contacto:</p> <p>CONDÓN MASCULINO</p> <p>*condones con sabor: evitan el olor/sabor del lubricante y el látex</p>	<p>En caso de usar condón SÓLO durante la eyaculación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- RETIRAR EL PENE Y COLOCAR CONDÓN ANTES DE LA EYACULACIÓN (evitando el contacto semen-interior de la boca)</li> </ul> <p>En cualquier caso (sin condón o usándolo sólo al final de la práctica):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- EVITAR EYACULACIÓN EN INTERIOR DE LA BOCA</li> <li>- EN CASO DE EYACULACIÓN EN LA BOCA: no tragar el semen y expulsarlo inmediatamente (se reduce el tiempo y la superficie de mucosa expuesta)</li> <li>- ASEGURAR AUSENCIA DE OTRAS ITS: hacen las mucosas más vulnerables al VIH</li> </ul> <p>EVITAR CEPILLADO BUCAL INMEDIATAMENTE PREVIO Y POSTERIOR A LA PRÀCTICA, en términos de VIH, esta acción es agresiva para la mucosa y puede hacerla más vulnerable.</p>
<p><b>BOCA + VULVA y VAGINA</b></p> <p>* en rojo: persona expuesta al riesgo de infección por el VIH</p>	<p>Uso desde inicio del contacto:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- BANDA DE LÁTEX DE USO COMERCIAL</li> <li>- BANDA ARTESANAL: (recortando un condón masculino por el depósito y de arriba a abajo)</li> <li>- FILM ALIMENTARIO TRANSPARENTE DE USO DOMÉSTICO (plástico transparente para conservar los alimentos)</li> </ul>	<p>En caso de no usar un método barrera:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- REDUCIR AL MÁXIMO EL CONTACTO BOCA-FLUJO VAGINAL ABUNDANTE (hay más presencia en el orificio de la vagina)</li> <li>- ASEGURAR AUSENCIA DE OTRAS ITS: hacen las mucosas más vulnerables al VIH</li> <li>- AUSENCIA DE SANGRE MENSTRUAL: ésta aumenta el riesgo de transmisión de VIH</li> <li>- EVITAR CEPILLADO BUCAL INMEDIATAMENTE PREVIO Y POSTERIOR A LA PRÀCTICA: en términos de VIH, esta acción es agresiva para la mucosa y puede hacerla más vulnerable.</li> </ul>
<p><b>COMPARTIR JUGUETES SEXUALES: que puedan poner en contacto un fluido con capacidad transmisora de una persona con las mucosas de otra persona</b></p>	<p>Uso desde el inicio del contacto:</p> <p>CONDÓN MASCULINO O FEMENINO + LUBRICANTE DE BASE ACUOSA</p> <p>*el uso del lubricante es importante para:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ una mayor protección del condón</li> <li>▪ reducir la erosión de las mucosas</li> </ul>	<p>En caso de no usar condón:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- USO ABUNDANTE DE LUBRICANTE, en recto/ano-vagina/vulva-glande-condón: para evitar erosionar las mucosas, provocar heridas sangrantes y proteger el condón</li> <li>- ASEGURAR AUSENCIA DE OTRAS ITS: hacen las mucosas más vulnerables al VIH</li> </ul>