

## 6. Com podem reduir el risc de transmissió del VIH?

### Recomanacions generals<sup>1</sup>:

- Ús de lubricant de base aquosa (evitar vaselina, olis, greixos), per a protegir la composició dels preservatius i, per tant, la seva seguretat.
- Si es practiquen sessions perllongades de sexe amb preservatiu, és recomanable canviar-lo cada 30 minuts.

**Usar preservatiu suposa una pràctica sexual més segura, però no sempre és una alternativa realista o la més desitjada per algunes persones o en segons quines situacions, per això, és important tenir informació sobre el grau de reducció de riscos/danys per el que optem**

### INDICACIONS PER A LA REDUCCIÓ DE RISC DE TRANSMISSIÓ DEL VIH:

- pràctica de sexe oral en lloc de penetració anal o vaginal
- pràctica de sexe insertiu (actiu) en lloc de receptiu (passiu)
- pràctica de sexe sense ejaculació
- reducció del nombre de vegades que s'ejacula durant les relacions sexuals
- reducció del nombre de vegades que es practica sexe no protegit amb la mateixa parella
- reducció del nombre de parelles sexuals amb les quals es practica sexe no protegit
- realització d'altres pràctiques que no siguin de penetració, com la masturbació

---

<sup>1</sup> 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.

PRÀCTIQUES DE RISC DE TRANSMISSIÓ VIH I DIRECCIÓ DE LA INFECCIÓ	MÈTODES BARRERA	ALTRES ESTRATÈGIES PER A REDUIR EL RISC D'INFECCIÓ PEL VIH
<p><b>PENIS + ANUS i RECTE</b></p> <p><i>* en vermell: persona exposada al risc d' infecció pel VIH (en cas de no haver restes de sang per lesions en el recte)</i></p>	<p>Ús des de l'inici de la penetració:</p> <p>PRESERVATIU MASCULÍ + LUBRICANT DE BASE AQUOSA</p> <p>* malgrat que el preservatiu femení estigui dissenyat per adaptar-se a la vagina, en aquesta pràctica també pot usar-se com mètode alternatiu.</p> <p>* l' ús del lubricant és important per a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ una major protecció del preservatiu</li> <li>▪ reduir l'erosió de les mucoses</li> </ul>	<p>En cas d'usar preservatiu NOMÉS durant l'ejaculació:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- RETIRADA DEL PENIS I COL-LOCACIÓ DEL PRESERVATIU ABANS DE L' EJACULACIÓ (evitant el contacte semen-recte/anus)</li> </ul> <p>En qualsevol cas (sense preservatiu o fent-lo servir només per a l'ejaculació):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- EVITACIÓ DE L'EJACULACIÓ EN RECTE/ANUS</li> <li>- ÚS ABUNDANT DE LUBRICANT, en l'anus, penis/preservatiu: per evitar erosionar les mucoses, provocar ferides sanguinolentes i protegir el preservatiu</li> <li>- COMPROVACIÓ DE L'ABSÈNCIA D'ALTRES ITS: fan les mucoses més vulnerables al VIH</li> <li>- ESTIMULACIÓ PRÈVIA- PREPARACIÓ D'ANUS I RECTE: per millorar la seva flexibilitat</li> </ul>
<p><b>PENIS + VULVA i VAGINA</b></p> <p><i>* en vermell: persona exposada al risc d'infecció pel VIH</i></p>	<p>Ús des de l'inici de la penetració:</p> <p>PRESERVATIU MASCULÍ O FEMENÍ + LUBRICANT DE BASE AQUOSA</p> <p>*l' us del lubricant és important per a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ una major protecció del preservatiu</li> <li>▪ reduir l'erosió de les mucoses</li> <li>▪ evitar microlesions sagnants</li> </ul>	<p>En cas d'usar preservatiu NOMÉS durant l'ejaculació:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- RETIRADA DEL PENIS I COL-LOCACIÓ DEL PRESERVATIU ABANS DE L' EJACULACIÓ (evitant el contacte semen-vagina/vulva)</li> </ul> <p>En qualsevol cas (sense preservatiu o fent-lo servir NOMÉS per a l'ejaculació):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- EVITACIÓ DE L'EJACULACIÓ EN VAGINA/VULVA</li> <li>- ÚS ABUNDANT DE LUBRICANT, en la vagina, penis/preservatiu: per evitar erosionar les mucoses, provocar ferides sanguinolentes i protegir el preservatiu</li> <li>- COMPROVACIÓ DE L'ABSÈNCIA D'ALTRES ITS: fan les mucoses més vulnerables al VIH</li> <li>- MÀXIMA PRESENCIA DE FLUIX VAGINAL: protegeix la mucosa de la vagina (la més sensible en aquesta pràctica)</li> <li>- ABSÈNCIA DE SANG MENSTRUAL: aquesta augmenta el risc de transmissió del VIH</li> </ul>
<p><b>BOCA + PENIS</b></p> <p><i>* en vermell: persona exposada al risc d'infecció pel VIH</i></p>	<p>Ús des de l'inici del contacte:</p> <p>PRESERVATIU MASCULÍ</p> <p>*preservatius amb sabor: eviten l'olor/sabor del lubricant y el làtex</p>	<p>En cas d'usar preservatiu NOMÉS durant l'EJACULACIÓ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- RETIRADA DEL PENIS I COL-LOCACIÓ DEL PRESERVATIU ABANS DE L' EJACULACIÓ (evitant el contacte semen-interior de la boca)</li> </ul> <p>En qualsevol cas (sense preservatiu o fent-lo servir NOMÉS al final de la pràctica):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- EVITACIÓ DE L'EJACULACIÓ A L'INTERIOR DE LA BOCA</li> <li>- EN CAS D'EJACULACIÓ EN LA BOCA: no us empassau el semen i expulseu-lo immediatament (es redueix el temps i la superfície de mucosa exposada)</li> <li>- COMPROVACIÓ DE L'ABSÈNCIA D'ALTRES ITS: fan les mucoses més vulnerables al VIH</li> </ul> <p>EVITACIÓ DE RASPALLAR-VOS LA BOCA IMMEDIATAMENT ABANS I DESPRÉS DE LA PRÀCTICA. Aquesta acció és agressiva per a la mucosa i pot fer-la més vulnerable.</p>

<p><b>BOCA + VULVA i VAGINA</b></p> <p><i>* en vermell: persona exposada al risc d' infecció pel VIH</i></p>	<p>Ús des de l'inici del contacte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- BANDA DE LÀTEX D'ÚS COMERCIAL</li> <li>- BANDA ARTESANAL: (retallant un preservatiu masculí pel dipòsit i de d'alt a baix</li> <li>- FILM ALIMENTARI TRANSPARENT D'ÚS DOMÈSTIC (plàstic transparent per conservar els aliments)</li> </ul>	<p>En cas de no usar un mètode barrera:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- REDUCCIÓ AL MÀXIM DEL CONTACTE BOCA-FLUIX VAGINAL ABUNDANT (hi ha més presència en l'orifici de la vagina)</li> <li>- COMPROVACIÓ DE L'ABSÈNCIA D'ALTRES ITS: fan les mucoses més vulnerables al VIH</li> <li>- ABSÈNCIA DE SANG MENSTRUAL: aquesta augmenta el risc de transmissió de VIH</li> <li>- EVITACIÓ DE RASPALLAR-VOS LA BOCA IMMEDIATAMENT ABANS I DESPRÉS DE LA PRÀCTICA: en termes de VIH, aquesta acció és agressiva per a la mucosa i pot fer-la més vulnerable.</li> </ul>
<p><b>COMPARTIR JOGUINES SEXUALS: que puguin posar en contacte un flux amb capacitat transmissora d'una persona amb les mucoses d'una altra persona</b></p>	<p>Ús des de l'inici del contacte:</p> <p>PRESERVATIU MASCULÍ O FEMENÍ + LUBRICANT DE BASE AQUOSA</p> <p>*l' ús del lubricant és important per a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ una major protecció del preservatiu</li> <li>▪ reduir l'erosió de les mucoses</li> </ul>	<p>En cas de no usar preservatiu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ÚS ABUNDANT DE LUBRICANT, en recte/anus-vagina/vulva-gland: per evitar erosionar les mucoses i provocar ferides sanguinolentes</li> <li>- COMPROVACIÓ DE L'ABSÈNCIA D'ALTRES ITS: fan les mucoses més vulnerables al VIH</li> </ul>



SIDA STUDI

Associació declarada d'utilitat pública

Bisbe Laguarda, 4 – 08001 Barcelona

Tel: +34 93 268 14 84 - Fax: +34 93 268 14 84

