

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

Recomanacions generals¹

- Ús de lubricant de base aquosa (evitar vaselina, olis, greixos), per 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.

Fer servir 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 i danys pel qual optem.

INDICACIONS PER A LA REDUCCIÓ DEL RISC DE TRANSMISSIÓ DEL VIH

- Pràctica de sexe oral en lloc de penetració anal o vaginal.
- Pràctica de sexe sense ejaculació.
- Reducció del nombre de vegades que s'ejacula durant les relacions sexuals.
- Reducció del nombre de vegades que es tenen pràctiques sexuals no protegides amb la mateixa parella.
- Reducció del nombre de parelles sexuals amb les quals es tenen pràctiques sexuals no protegides.
- Realització d'altres pràctiques que no siguin de penetració, com ara la masturbació.

¹ 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.

DE + A - RISC	PRÀCTIQUES DE RISC DE TRANSMISSIÓ DEL VIH I DIRECCIÓ DE LA INFECCIÓ ¹	PREVENCIÓ DEL VIH AMB MÈTODES DE BARRERA ²	ALTRES ESTRATÈGIES PER REDUIR EL RISC DE TRANSMISSIÓ DEL VIH
+ 	PENETRACIÓ ANAL De color vermell: persona exposada al risc d'infecció pel VIH PENIS + ANUS i RECTE	Des de l'inici de la pràctica, ús de: PRESERVATIU EXTERN o INTERN + LUBRICANT DE BASE AQUOSA Per què és important el lubricant? - Per augmentar la protecció del preservatiu. - Per reduir l'erosió de les mucoses i la generació de microlesions sagnants.	Si fem servir preservatiu només durant l' ejaculació : - Col·locar el preservatiu abans de l'ejaculació i retirar-lo evitant el contacte del semen amb el recte/anus. En qualsevol cas , sigui amb preservatiu durant tota la pràctica sexual o només per a l'ejaculació: Evitar l'ejaculació al recte/anus. Aplicar molt lubricant a l'anus, el penis i el preservatiu, per evitar l'erosió de les mucoses i la generació de microlesions sagnants i per protegir el preservatiu. Comprovar l'absència d'altres ITS, perquè fan que les mucoses siguin més vulnerables al VIH. Estimular l'anus i el recte abans de la penetració per millorar-ne la flexibilitat.
	PENETRACIÓ VAGINAL De color vermell: persona exposada al risc d'infecció pel VIH PENIS + VULVA i VAGINA	Des de l'inici de la pràctica, ús de: PRESERVATIU EXTERN o INTERN + LUBRICANT DE BASE AQUOSA Per què és important el lubricant? - Per augmentar la protecció del preservatiu. - Per reduir l'erosió de les mucoses i la generació de microlesions sagnants.	Si fem servir preservatiu només durant l' ejaculació : - Col·locar el preservatiu abans de l'ejaculació i retirar-lo evitant el contacte del semen amb la vagina/vulva. En qualsevol cas , sigui amb preservatiu durant tota la pràctica sexual o només per a l'ejaculació: Evitar l'ejaculació a la vagina/vulva. Garantir la màxima presència de flux vaginal, perquè protegeix la mucosa de la vagina (la més sensible en aquesta pràctica). Aplicar molt lubricant a la vagina, el penis i el preservatiu, per evitar l'erosió de les mucoses i la generació de microlesions sagnants i per protegir el preservatiu. Comprovar l'absència d'altres ITS, perquè fan que les mucoses siguin més vulnerables al VIH. Comprovar l'absència de sang menstrual, perquè aquesta augmenta el risc de transmissió del VIH.

¹ Quan parlem de direcció de la infecció ens referim a qui és la persona més exposada al risc de la infecció.

² En el cas dels preservatius, cal recordar que no se'n poden fer servir dos alhora, siguin externs o interns, perquè el fregament els podria fer malbé, i això facilitaria que es trenquessin.



FEL·LACIÓ

De color vermell: persona
exposada al risc d'infecció pel VIH

BOCA + PENIS

Des de l'inici de la pràctica, ús de:

PRESERVATIU EXTERN

Si fem servir **preservatiu** només durant l'**ejaculació**:

- Col·locar el preservatiu abans de l'ejaculació i retirar-lo **evitant el contacte del semen amb l'interior de la boca**.

-

En qualsevol cas, sigui amb preservatiu durant tota la pràctica sexual o només per a l'ejaculació:

- **Evitar l'ejaculació a l'interior de la boca.**
- **En cas d'ejaculació a la boca**, no empassar-se el semen i expulsar-lo immediatament per reduir tant el temps com la superfície de mucosa exposada.
- **Comprovar l'absència d'altres ITS**, perquè fan que les mucoses siguin més vulnerables al VIH.
- **Evitar raspallar-se les dents immediatament abans i després de la pràctica**, perquè aquesta acció és agressiva per a la mucosa de la boca i pot fer-la més vulnerable.

CUNNILINGUS

De color vermell: persona
exposada al risc d'infecció pel VIH

**BOCA + VULVA i
VAGINA**

Des de l'inici de la pràctica, ús de:

BANDA DE LÀTEX

Opcions:

1. Comprar una banda d'ús comercial.
2. Retallar un preservatiu extern: li tallem punta i l'obrim per un dels laterals.
3. Retallar un tros de film transparent d'ús domèstic (plàstic transparent per conservar els aliments).

Si decidim no fer servir la banda de làtex:

- **Reduir al màxim el contacte boca-fluix vaginal abundant** (n'hi ha més a l'orifici de la vagina).
- **Comprovar l'absència d'altres ITS**, perquè fan que les mucoses siguin més vulnerables al VIH.
- **Comprovar l'absència de sang menstrual**, perquè aquesta augmenta el risc de transmissió del VIH.
- **Evitar raspallar-se les dents immediatament abans i després de la pràctica**, perquè aquesta acció és agressiva per a la mucosa de la boca i pot fer-la més vulnerable.



ANILINGUS

De color vermell: persona exposada al risc d'infecció pel VIH

BOCA + ANUS i RECTE

Des de l'inici de la pràctica, ús de:

BANDA DE LÀTEX

Opcions:

1. Comprar una banda d'ús comercial.
2. Retallar un preservatiu extern: li tallem punta i l'obrim per un dels laterals.
3. Retallar un tros de film transparent d'ús domèstic (plàstic transparent per conservar els aliments).

Si decidim no fer servir la banda de làtex:

- **Comprovar l'absència d'altres ITS**, perquè fan que les mucoses siguin més vulnerables al VIH.
- **Evitar raspallar-se les dents immediatament abans i després de la pràctica**, perquè aquesta acció és agressiva per a la mucosa de la boca i pot fer-la més vulnerable.

COMPARTIR DILDOS I ALTRES JOGUINES SEXUALS

(que posen en contacte fluids transmissors amb mucoses)

Des de l'inici de la pràctica, ús de:

PRESERVATIU EXTERN o INTERN
+
LUBRICANT DE BASE AQUOSA

Per què és important el lubricant?

- Per augmentar la protecció del preservatiu.
- Per reduir l'erosió de les mucoses i la generació de microlesions sagnants.

Si decidim no fer servir el preservatiu:

- **Aplicar molt lubricant** al recte/anus i a la vagina/vulva per evitar l'erosió de les mucoses i la generació de microlesions sagnants.
- **Comprovar l'absència d'altres ITS**, perquè fan que les mucoses siguin més vulnerables al VIH.



