

6. ¿Cómo podemos reducir el riesgo de transmisión del VIH?

Recomendaciones generales¹


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

Usar preservativo 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 eso es importante tener información sobre el grado de reducción de riesgos o daños por el que optamos.

INDICACIONES PARA LA REDUCCIÓN DE RIESGOS DE TRANSMISIÓN DEL VIH

- Práctica de sexo oral en lugar de penetración anal o vaginal.
- Práctica de sexo sin eyaculación.
- Reducción del número de veces que se eyacula durante las relaciones sexuales.
- Reducción del número de veces que se tienen prácticas sexuales no protegidas con la misma pareja.
- Reducción del número de parejas sexuales con las que se tienen prácticas sexuales no protegidas.
- Realización de otras prácticas que no sean de penetración, como la masturbación.

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 – RIESGO	PRÁCTICAS DE RIESGO DE TRANSMISIÓN DEL VIH Y DIRECCIÓN DE LA INFECCIÓN ¹	PREVENCIÓN DEL VIH CON MÉTODOS BARRERA ²	OTRAS ESTRATEGIAS PARA REDUCIR EL RIESGO DE TRANSMISIÓN DEL VIH
<p style="text-align: center;">+</p> 	<p>PENETRACIÓN ANAL</p> <p>En color rojo: persona expuesta al riesgo de infección por VIH</p> <p style="text-align: center;">PENE + ANO y RECTO</p>	<p>Desde el inicio de la práctica, uso de:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>PRESERVATIVO EXTERNO o INTERNO + LUBRICANTE DE BASE ACUOSA</p> </div> <p>¿Por qué es importante el lubricante?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Para aumentar la protección del preservativo. ▪ Para reducir la erosión de las mucosas y la generación de microlesiones sangrantes. 	<p>Si utilizamos preservativo solo durante la eyaculación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colocar el preservativo antes de la eyaculación y retirarlo evitando el contacto del semen con el recto/ano. <p>En cualquier caso, ya sea con preservativo durante toda la práctica sexual o solo para la eyaculación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evitar la eyaculación en el recto/ano. - Utilizar mucho lubricante en el ano, el pene y el preservativo, para evitar la erosión de las mucosas y la generación de microlesiones sangrantes y para proteger el preservativo. - Comprobar la inexistencia de otras ITS, porque hacen que las mucosas sean más vulnerables al VIH. - Estimular el ano y el recto antes de la penetración para mejorar su flexibilidad.
	<p>PENETRACIÓN VAGINAL</p> <p>En color rojo: persona expuesta al riesgo de infección por VIH</p> <p style="text-align: center;">PENE + VULVA y VAGINA</p>	<p>Desde el inicio de la práctica, uso de:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>PRESERVATIVO EXTERNO o INTERNO + LUBRICANTE DE BASE ACUOSA</p> </div> <p>¿Por qué es importante el lubricante?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Para aumentar la protección del preservativo. ▪ Para reducir la erosión de las mucosas y la generación de microlesiones sangrantes. 	<p>Si utilizamos preservativo solo durante la eyaculación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colocar el preservativo antes de la eyaculación y retirarlo evitando el contacto del semen con la vagina/vulva. <p>En cualquier caso, ya sea con preservativo durante toda la práctica sexual o solo para la eyaculación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evitar la eyaculación en la vagina/vulva. - Garantizar la máxima presencia de flujo vaginal, porque protege la mucosa de la vagina (la más sensible en esta práctica). - Utilizar mucho lubricante en la vagina, el pene y el preservativo, para evitar la erosión de las mucosas y la generación de microlesiones sangrantes y para proteger el preservativo. - Comprobar la inexistencia de otras ITS, porque hacen que las mucosas sean más vulnerables al VIH. - Comprobar la ausencia de sangre menstrual, porque aumenta el riesgo de transmisión del VIH.

¹ Cuando hablamos de dirección de la infección nos referimos a quién es la persona más expuesta al riesgo de la infección.

² En el caso de los preservativos, recordar que no se pueden usar dos preservativos al mismo tiempo, sean externos o internos, ya que el roce los podría dañar y facilitar que se rompieran.



FELACIÓN

En color rojo: persona expuesta al riesgo de infección por VIH

BOCA + PENE

Desde el inicio de la práctica, uso de:

PRESERVATIVO EXTERNO

Si utilizamos **preservativo** solo durante la **eyaculación**:

- Colocar el preservativo antes de la eyaculación y retirarlo **evitando el contacto del semen con el interior de la boca.**

En cualquier caso, ya sea con preservativo durante toda la práctica sexual o solo para la eyaculación:

- **Evitar la eyaculación en el interior de la boca.**
- **En caso de eyaculación en la boca**, no tragar el semen y expulsarlo inmediatamente para reducir tanto el tiempo como la superficie de mucosa expuesta.
- **Comprobar la inexistencia de otras ITS**, porque hacen que las mucosas sean más vulnerables al VIH.
- **Evitar el cepillado de dientes inmediatamente antes y después de la práctica**, porque se trata de una acción agresiva para la mucosa de la boca y puede hacerla más vulnerable.

CUNILINGUS

En color rojo: persona expuesta al riesgo de infección por VIH

BOCA + VULVA y VAGINA

Desde el inicio de la práctica, uso de:

BANDA DE LÁTEX

Opciones:

1. Comprar una banda de uso comercial.
2. Recortar el preservativo externo: cortamos la punta y lo abrimos por uno de los laterales.
3. Recortar un trozo de film transparente de uso doméstico (plástico transparente para la conservación de alimentos).

Si decidimos no usar la banda de látex:

- **Reducir al máximo el contacto boca-flujo vaginal abundante** (hay más presencia en el orificio de la vagina).
- **Comprobar la inexistencia de otras ITS**, porque hacen que las mucosas sean más vulnerables al VIH.
- **Comprobar la ausencia de sangre menstrual**, porque aumenta el riesgo de transmisión del VIH.
- **Evitar el cepillado de dientes inmediatamente antes y después de la práctica**, porque se trata de una acción agresiva para la mucosa y puede hacerla más vulnerable.



ANILINGUS

En color rojo: persona expuesta al riesgo de infección por VIH

BOCA + ANO y RECTO

Desde el inicio de la práctica, uso de:

BANDA DE LÁTEX

Opciones:

1. Comprar una banda de uso comercial.
2. Recortar el preservativo externo: cortamos la punta y lo abrimos por uno de los laterales.
3. Recortar un trozo de film transparente de uso doméstico (plástico transparente para la conservación de alimentos).

Si decidimos no usar la banda de látex:

- **Comprobar la inexistencia de otras ITS**, porque hacen que las mucosas sean más vulnerables al VIH.
- **Evitar el cepillado de dientes inmediatamente antes y después de la práctica**, porque se trata de una acción agresiva para la mucosa y puede hacerla más vulnerable.

COMPARTIR DILDOS Y OTROS JUGUETES SEXUALES

(que ponen en contacto fluidos transmisores con mucosas)

Desde el inicio de la práctica, uso de:

PRESERVATIVO EXTERNO o INTERNO
+
LUBRICANTE DE BASE ACUOSA

¿Por qué es importante el lubricante?

- Para aumentar la protección del preservativo.
- Para reducir la erosión de las mucosas y la generación de microlesiones sangrantes.

Si decidimos no utilizar el preservativo:

- **Utilizar mucho lubricante** en el recto/ano y en la vagina/vulva, para evitar la erosión de las mucosas y la generación de microlesiones sangrantes y para proteger el preservativo.
- **Comprobar la inexistencia de otras ITS**, porque hacen que las mucosas sean más vulnerables al VIH.

