

SAFER SEX 101 FOR HIV

There are now many tools to help prevent HIV. Here's how to reduce your chance of getting or transmitting HIV through sex.

UNDERSTAND THE RISKS

Some kinds of sex are riskier than others for getting or transmitting the virus.

- Anal sex is when the penis is put inside the anus, and it is the riskiest kind of sex for getting or transmitting HIV. Being the bottom or having your partner's penis inside you is much riskier than being the top or putting your penis inside your partner.
- Vaginal sex is when the penis is put inside the vagina. Either partner can get HIV during vaginal sex, though it isn't as risky as anal sex.
- Oral sex is when the mouth touches the penis, vagina, or anus. There is little to no risk of getting or transmitting HIV from oral sex.
- You can't get or transmit HIV from sexual activities that don't involve contact with body fluids (e.g., touching).

The only way to know your HIV status is to get tested. Knowing your status can give you important information and help you make good decisions to prevent getting or transmitting HIV.

REDUCE YOUR RISK

There are a number of ways you can reduce the risk of getting or transmitting HIV.

- If you have HIV, take HIV medicine, called antiretroviral therapy (ART), as prescribed. Taking HIV medicine as prescribed can make your viral load (amount of virus in your blood) undetectable. If you stay undetectable, you can stay healthy and have effectively no risk of transmitting HIV to your sex partner.
- If you are at risk for HIV, take medicine to prevent HIV called pre-exposure prophylaxis (PrEP). When taken as prescribed, PrEP is highly effective for preventing HIV from sex.
- Take antiretroviral medicine, called post-exposure prophylaxis (PEP), if you think you have been exposed to HIV in the last 72 hours and are not on PrEP.



- Get tested and treated for other sexually transmitted diseases (STDs). Having other STDs increases your risk for getting or transmitting HIV.
- Choose less risky activities like oral sex.
- Use condoms the right way every time you have sex.
- Abstinence (not having sex) is always an option.



The more of these actions you take, the safer you can be.



For more information, please visit www.cdc.gov/hiv.

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL SEXO SEGURO Y EL VIH

Ahora existen muchas herramientas para ayudar a prevenir el VIH. Aquí le presentamos formas para reducir sus probabilidades de contraer o transmitir el VIH a través de las relaciones sexuales.

COMPRENDA LOS RIESGOS

Algunos tipos de relaciones sexuales son más riesgosas que otras con respecto al contagio y la transmisión del virus.

- El sexo anal es cuando se inserta el pene dentro del ano, y es el tipo más riesgoso de relación sexual en lo que respecta a la infección y la transmisión del VIH. Tener relaciones sexuales receptivas (o tener el pene de su pareja adentro suyo) es mucho más riesgoso que tener relaciones sexuales insertivas (o insertar su pene adentro de su pareja).
- El sexo vaginal es cuando se inserta el pene adentro de la vagina. Cualquiera de los integrantes de la pareja puede contraer el VIH en las relaciones sexuales vaginales, aunque no es tan riesgoso como el sexo anal.
- El sexo oral es cuando se toca el pene, la vagina o el recto con la boca. Hay entre poco y nada de riesgo de contraer o transmitir el VIH a través del sexo oral.
- No se puede contraer o transmitir el VIH a través de la actividad sexual que no involucre el contacto con fluidos corporales (por ejemplo, tocarse).

La única manera de que usted sepa si tiene el VIH es con la prueba de detección. Saber si tiene el VIH es información importante que puede ayudarlo a tomar buenas decisiones para evitar contraer o transmitir el virus.

REDUZCA SU RIESGO

Existen varias maneras en que puede reducir el riesgo de contraer o transmitir el VIH.

- Si tiene el VIH, tome los medicamentos de la terapia antirretroviral (TARV) para el VIH según las indicaciones. Tomarlos según las indicaciones puede hacer que su carga viral (la cantidad de virus en la sangre) llegue a niveles indetectables. Si su carga viral se mantiene indetectable, usted puede mantenerse sano y no tendrá efectivamente ningún riesgo de transmitirle el VIH tu pareja sexual.



- Si está en riesgo de contraer el VIH, tome los medicamentos de profilaxis preexposición (PrEP) para prevenir el VIH. Cuando se toman según las indicaciones, los medicamentos de la PrEP son altamente eficaces para prevenir la infección por el VIH a través del sexo.



- Tome los medicamentos antirretrovirales, llamados profilaxis posexposición (PEP), si cree que ha estado expuesto al VIH en las últimas 72 horas y no toma los medicamentos de la PrEP.

- Hágase las pruebas de detección de otras enfermedades de transmisión sexual (ETS) y reciba el tratamiento necesario. Tener otras enfermedades de transmisión sexual aumenta el riesgo de contraer o transmitir el VIH.



- Elija actividades sexuales menos riesgosas, como el sexo oral.
- Use condones de la manera correcta cada vez que tenga relaciones sexuales.
- La abstinencia (no tener relaciones sexuales) siempre es una opción.

Cuantas más de estas medidas tome, más seguro podrá estar.

Para obtener más información, visite la página www.cdc.gov/hiv/spanish.

