



Elecciones sexuales seguras

Piénselo.

Hable sobre el tema.

Protéjase y proteja a su pareja.

Tener relaciones sexuales es natural y saludable. Para que las relaciones sexuales sean saludables, es importante practicar el “sexo seguro”.

El objetivo del sexo seguro es evitar que la sangre, el semen o las secreciones vaginales entren en contacto con su cuerpo durante el acto sexual. Esto puede ayudar a prevenir el VIH y otras **enfermedades de transmisión sexual** (ETS). Si sabe cómo puede contraer una ETS y cómo puede protegerse, podrá hacer elecciones más beneficiosas para usted y su pareja.

¿Cuáles son las elecciones sexuales más seguras que puedo hacer?

Condomes

Los condones están hechos de un látex delgado y se usan para cubrir el pene cuando está erecto. Evitan que el semen entre en contacto con la boca, la vagina o el ano durante la relación sexual.

Existen diferentes tipos de condones:

- *Los condones de látex* (goma) son los más comunes y eficaces. Pueden evitar el embarazo y servir de protección para enfermedades como el VIH y la mayoría de las ETS.
- *Los condones de piel natural* pueden evitar el embarazo, pero no son efectivos para prevenir la transmisión del VIH o de las ETS.

- *Los condones de poliuretano* están hechos de plástico y pueden ser una buena opción si usted es alérgico al látex. Ofrecen protección contra el VIH y las ETS, y se pueden usar para relaciones sexuales orales, vaginales o anales.
- *Los condones con sabor* se pueden usar en las relaciones sexuales orales, vaginales y anales. Sin embargo, algunas marcas pueden causar irritación y producir infecciones vaginales.
- *Los condones de broma* se pueden comprar en las tiendas eróticas y generalmente tienen una etiqueta que dice “sólo para hacer bromas”. Se usan sólo para hacer bromas y no se deben usar para mantener relaciones sexuales.

Los condones se venden en las farmacias de Kaiser Permanente, así como en otras farmacias y en supermercados. En los baños públicos, a veces hay máquinas expendedoras de condones. Generalmente, los departamentos locales de salud o las clínicas de planificación familiar distribuyen condones en forma gratuita o los venden con descuento.

Condomes femeninos

El condón femenino o “vaginal” está hecho de poliuretano. Tiene la longitud de un condón normal, pero es más ancho. Tiene un anillo de plástico en el extremo interior, que lo mantiene fijo en la vagina durante la relación sexual vaginal. En las relaciones sexuales anales, este anillo se puede dejar o extraer. En el extremo exterior del condón hay un segundo anillo de diámetro más grande que permanece fuera de la vagina o el ano y cubre el área genital exterior.

Los condones vaginales se venden bajo el nombre de “FC” (female condom).

Los puede encontrar en algunas farmacias de Kaiser Permanente, en otras farmacias locales, en algunos supermercados y por Internet.

Lubricantes

Los lubricantes son líquidos y geles que permiten que el pene se deslice hacia el interior o el exterior de la vagina o el ano con más facilidad. Los lubricantes a base de agua, como Aqua Lube, Probe, K-Y Liquid y Astroglide, ayudan a evitar que los condones se rompan y pueden hacer que la relación sexual sea más placentera. Estos lubricantes se venden en farmacias y supermercados. Algunas farmacias de Kaiser Permanente también los venden. En las relaciones sexuales, sólo se deben usar lubricantes a base de agua. Los productos a base de aceite, como la vaselina, el aceite para bebé y el aceite vegetal, no son una buena elección porque pueden hacer que los condones de látex se rompan.

Espermicidas

Los espermicidas son sustancias químicas que matan el espermatozoide. El nonoxinol-9 es el tipo de espermicida más común y está disponible en forma de espuma espermicida, jalea, crema, supositorios y en algunos condones lubricados. Los espermicidas no brindan protección contra el VIH y las ETS. De hecho, las personas que son sensibles al nonoxinol-9 pueden presentar irritación vaginal, peneal o anal después de usarlo. Cuando se irritan estas áreas, se puede aumentar el riesgo de contagio del VIH y otras ETS.

Barreras orales

Las barreras orales son trozos cuadrados de látex delgado que se usan como protección durante el sexo oral. Ayudan a prevenir el VIH, otras ETS y algunas



Elecciones sexuales seguras

enfermedades intestinales durante la relación sexual boca a vagina o boca a ano. Puede ser difícil conseguirlos, pero generalmente se encuentran en las tiendas donde se venden condones y juguetes para adultos.

También se puede usar el plástico para envolver de cocina como método de barrera durante el sexo oral, siempre que se use correctamente. Asegúrese de usar un trozo lo suficientemente grande como para cubrir la totalidad del ano o de la vagina.

Relaciones íntimas sin acto sexual

No tener relaciones sexuales (abstinencia) es otra manera de prevenir las ETS. Existen muchas maneras de disfrutar la intimidad sin tener sexo, como besarse, tocarse, masajearse o mirar cómo se masturba el otro.

¡Sea creativo en la intimidad!

¿Qué son las ETS?

Las ETS son infecciones que se transmiten de una persona a otra durante el contacto sexual. Algunas de las ETS comunes son la clamidia, la gonorrea, el herpes y la hepatitis B. Algunas ETS se contagian por el contacto con la piel y otras se transmiten por intercambio de líquidos del cuerpo (semen, secreciones vaginales y sangre).

Algunos de los síntomas de las ETS incluyen:

- bultos o llagas
- dolor al orinar (hacer pis)
- secreciones inusuales del pene, la vagina o el ano

Muchas de las ETS no presentan ningún síntoma. Aunque usted no presente síntomas, puede estar infectado y contagiar la enfermedad a otra persona.

Si usted es una mujer joven sexualmente activa, es importante que se haga una prueba de detección de clamidia anualmente, aunque no tenga síntomas.

¿Existe algún tratamiento para las ETS?

Algunas ETS se pueden curar con medicamentos. Otras ETS no se pueden curar, pero sí existen tratamientos para controlarlas.

¿Tengo que hacerme análisis para detectar las ETS?



Incluso si no tiene ningún síntoma, puede hacerse análisis para detectar el VIH y las ETS en Kaiser Permanente, con carácter confidencial. Esto significa que los resultados de sus análisis no se darán a conocer a nadie si usted no lo autoriza con su firma, a menos que la ley exija lo contrario. Asimismo, muchas clínicas locales de salud ofrecen análisis gratuitos. Llame al 1-800-FOR-AIDS correspondiente al centro más cercano de su comunidad para realizar análisis del VIH. Si considera que usted puede haber estado expuesto a alguna ETS, incluso si no presenta ningún síntoma, consulte de inmediato a un médico o a una enfermera especializada.

¿Cómo puedo tratar el tema del sexo seguro con mi pareja?

- Deje bien en claro qué es lo que hará y lo que no hará.
- Sea directo respecto de lo que necesita y espera.
- Dígale a su pareja lo importante que es la comunicación para usted.

Hable con amigos que practican sexo seguro y descubra qué es lo que ellos encuentran útil.

Cómo usar un condón

1. Cuando el pene está erecto, apriete el extremo del condón enrollado y colóquelo en la cabeza del pene. 
2. Sostenga la punta y retire el aire mientras desenrolla todo el condón. (Las burbujas de aire pueden romper los preservativos). 
3. Use lubricantes a base de agua (consulte la sección "Lubricantes").
4. Después de eyacular ("acabar"), tome el condón por la base y extráigalo mientras el pene todavía está erecto. Aléjese de su pareja para sacarse el condón por si el semen se derrama. No use dos veces el mismo condón.

Otros recursos

- Línea directa nacional de las ETS 1-800-227-8922
- Línea directa nacional del SIDA 1-800-342-2437
- Sitio web de Kaiser Permanente kp.org/espanol
- Coalition for Positive Sexuality positive.org
- Planned Parenthood plannedparenthood.org
- Visite nuestro sitio web kp.org y acceda a enciclopedias sobre salud y medicamentos, programas interactivos, clases sobre salud, etc.
- Consulte la *Guía Práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Comuníquese con el Centro o Departamento de Educación para la Salud local de Kaiser Permanente para obtener información, programas y otros recursos para la salud.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar ni reemplazar los consejos o tratamientos médicos que recibe de su médico u otro profesional del cuidado de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene más preguntas, consulte a su médico. Si tiene preguntas o necesita obtener más información sobre sus medicamentos, hable con su farmacéutico. Kaiser Permanente no avala los medicamentos ni productos mencionados. Todos los nombres comerciales que se mencionan son sólo para facilitar la identificación del producto.