

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 rectum (or butt), 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 rectum. The chance of getting or transmitting HIV through oral sex is extremely low.
- 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 are living with HIV, get on and stay on treatment, called antiretroviral therapy (ART), to protect your health and help reduce the risk of transmitting HIV to others.



- If you are at high risk for HIV, take daily medicine to prevent HIV, called pre-exposure prophylaxis (PrEP).



- 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.



- Limit the number of sex partners. Having fewer sexual partners lowers your chances of getting or transmitting HIV.



- Choose less risky activities like oral sex.

- Use condoms the right way every time you have sex.

- Abstinence is the only 100% effective way to prevent HIV.

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 adentro del recto (o trasero), 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. Las probabilidades de contraer o transmitir el VIH a través del sexo oral son extremadamente bajas.
- 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 usted tiene el VIH, busque y continúe el tratamiento, llamado terapia antirretroviral (TARV), para proteger su salud y reducir considerablemente sus probabilidades de transmitir el VIH.



- Si está en alto riesgo de contraer el VIH, tome los medicamentos diarios para prevenir el VIH, llamados profilaxis preexposición (PrEP).

- 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.



- Limite el número de parejas sexuales. Tener menos parejas sexuales disminuye las probabilidades 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 es la única forma 100 % eficaz de prevenir el VIH.

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

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

National Center for HIV/AIDS, Viral Hepatitis, STD, and TB Prevention
Division of HIV/AIDS Prevention

