

SAFER SEX 101 FOR HIV

Some types of sex are riskier than others for getting or transmitting HIV. Here's how to reduce your chance of getting or transmitting HIV through sex.

UNDERSTAND THE RISKS

- **Anal sex** is when the penis is put inside the anus, and it is the **riskiest type 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

- If you have HIV, **take HIV treatment** as prescribed. HIV treatment can make your viral load (amount of virus in your blood) undetectable. If you **stay undetectable**, you will not transmit HIV to your sex partner.
- **Take PrEP (pre-exposure prophylaxis)** to prevent getting HIV. When taken as prescribed, PrEP is highly effective for preventing HIV from sex.
- **Take PEP (post-exposure prophylaxis)** if you think you've 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 chances of 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.



Scan to learn more!

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



INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL SEXO SEGURO Y EL VIH

Algunos tipos de relaciones sexuales son más riesgosas que otras con respecto al contagio y la transmisión del virus. Aquí le presentamos formas para reducir sus probabilidades de contraer o transmitir el VIH a través de las relaciones sexuales.

COMPRENDA LOS RIESGOS

- **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

- Si tiene el VIH, tome **el tratamiento para el VIH** según las indicaciones. El tratamiento para el VIH puede reducir la carga viral a niveles tan bajos que las pruebas no la pueden detectar (carga viral indetectable). Si su carga viral se **mantiene indetectable**, usted no transmitirá el VIH a su pareja sexual.
- **Tome los medicamentos de la PrEP (profilaxis preexposición)** 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 de la PEP (profilaxis posexposición)** 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.



¡Escanea para obtener más información!

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

