

# 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 have HIV, take HIV medicine, called antiretroviral therapy (ART), as prescribed. Taking HIV medicine every day can make your viral load (amount of virus in your body) undetectable. If you stay undetectable, you can stay healthy and have effectively no risk of transmitting HIV to an HIV-negative partner through sex.



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



- Limit the number of sex partners. Having fewer sex 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 (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](http://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). Cuando se toma diariamente, la PrEP es altamente efectiva para prevenir el VIH 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.



- 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 (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](http://www.cdc.gov/hiv/spanish)**

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

