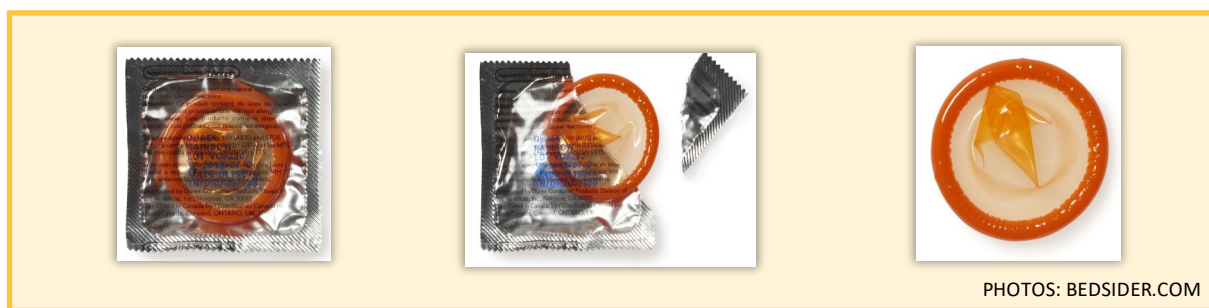


# Sexo más seguro: Para hombres que mantienen relaciones sexuales con hombres

## ¿Cómo puedo bajar el riesgo de tener VIH o ITS?

- **Evita los fluidos del cuerpo de tu pareja.** Puedes hacerlo usando condones, barreras dentales de látex y condones para dedos.
- **Elige los actos sexuales más seguros** antes que los más arriesgados. Mira en la próxima página cuales actos son más seguro.
- **Hazte pruebas antes de tener relaciones sexuales y repite las pruebas de VIH e ITS cada 3 a 6 meses.** O hazte pruebas cada vez que tengas una nueva pareja sexual. Muchas ITS no tienen signos, así que no puedes saber si la tienes o si alguien con quien mantienes relaciones sexuales la tiene. Si tú o tu pareja tienen bultos, llagas u otros signos de ITS, deben hacerse una prueba antes de tener relaciones sexuales.
- **Sea sincero con tu médico sobre tu vida sexual.** Dile a tu médico qué tipo de relaciones sexuales mantienes. Esto les ayuda a los médicos a hacer las pruebas correctas para ver si tienes ITS y VIH.
- **Pregúntale a tu médico sobre las vacunas** que puedas necesitar, como la vacuna contra el VPH.
- **No compartas agujas.** Usa solo agujas y elementos para preparar drogas que sean nuevos o estén limpios.
- **Conoce tus límites.** Antes de comenzar a mantener relaciones sexuales, decide qué tipos de prácticas sexuales te parecen seguras y qué tipos no.



## ¿Qué debo hacer si tengo relaciones sexuales sin condón o si el condón se rompe?

- Si tu pareja tiene VIH o no estás seguro si lo tiene, pregunta a tu médico sobre la Profilaxis posexposición (PEP). La PEP es un medicamento que funciona muy bien para protegerte del VIH una vez que has estado expuesto.
- Cuanto antes lo tomes, mejor funciona. No funciona tan bien después de las 36 horas. Habla de inmediato con un médico de CHN si crees que necesitas una PEP.

## ¡El sexo debe ser divertido!

Manténga relaciones sexuales más seguras para sentirte bien con el sexo y con tu cuerpo.

Más  
riesgo

## Sexo anal (insertivo o receptivo)

El sexo anal puede aumentar el riesgo de contraer ITS y VIH. El riesgo es menor para la pareja activa (insertiva) que para la pareja pasiva (receptiva). Para tener sexo oral más seguro:

**Usa condones externos** (condones regulares) para cubrir el pene.

- Pellizca la punta del condón a medida que te lo colocas. Esto ayuda a que el condón no explote cuando eyaculas.
- Coloca una gota de lubricante dentro de la punta del condón. Una vez que te hayas colocado el condón, coloca lubricante en la parte externa. El lubricante ayuda a que los condones no se rompan y hacen que el sexo se sienta mejor .

**Usa condones internos** (a veces llamados condones femeninos) dentro del ano.

- Coloca el anillo interno dentro del condón. Coloca el anillo interno dentro del ano. Coloca un dedo dentro del condón y empuja suavemente el anillo interno hacia la profundidad del ano.
- Aproximadamente 1 pulgada del anillo exterior del condón quedará colgando del ano.

- **No uses condones externos internos al mismo tiempo. Usa solo uno.**
- **Usa un condón nuevo cada vez que tengas relaciones sexuales.**
- **Cubre los juguetes sexuales con condones si los compartes con diferentes parejas.**

## Sexo oral en el ano (beso negro)

El sexo oral en el ano (trasero) puede aumentar el riesgo de que la pareja contraiga infecciones si no usas una barrera dental. Para tener sexo oral más seguro:

- Coloca una barrera dental sobre el ano. Coloca lubricante debajo de la barrera para mayor comodidad.

## Sexo oral en el pene (bajar o chupar)

Para tener sexo más seguro:

- Usa un condón. Prueba los condones con sabor. ¡Son divertidos!
- Si no te gustan los condones, no dejes que el semen entre en tu boca.
- No practiques sexo oral si te sangran las encías o tienes llagas en la boca. Espera una hora después de cepillarte los dientes o usar hilo dental.
- Trata de que el pene no entre en la profundidad de la garganta. El pene en la profundidad de la garganta hace que sea más fácil contraer ITS.

## Sexo con los dedos y las manos (fingering o fisting)

Para tener sexo más seguro con los dedos y las manos:

- Usa una mano diferente para tocar a tu pareja y para tocarte a ti mismo
- Usa mucho lubricante. El lubricante puede ayudar a que el sexo se sienta muy bueno. También ayuda a evitar pequeños desgarros en el ano (trasero). Las ITS pueden entrar a tu cuerpo a través de estos pequeños desgarros.
- Usa guantes o fundas para dedos para cubrir cualquier corte que pudieras tener en las manos.

Menos  
riesgo

**¿Preguntas? ¡Habla con tu educador de salud o médico de CHN!**

Healthcare for All. | 866.246.8259 | [www.chnnyc.org](http://www.chnnyc.org)

