

Sexo más seguro: Para mujeres que tienen relaciones sexuales con mujeres

¿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 mantener relaciones sexuales.** Hazte pruebas para detectar 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 mantener relaciones sexuales.
- **Sea sincera 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 saber 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.

Para mantener relaciones sexuales más seguras, usa:



Barreras dentales de látex para practicar sexo oral



Condomes para cubrir los juguetes sexuales



Guantes o fundas para dedos

Mira la próxima página para saber más sobre cómo mantener relaciones sexuales más seguras.

¡El sexo debe ser divertido!

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

Más riesgo

Sexo vaginal o anal

Para tener sexo vaginal más seguro y sexo anal con un vibrador, un consolador con cinturón u otros juguetes sexuales compartidos, usa condones.

Usa condones externos (condones regulares) para cubrir los juguetes sexuales compartidos.

- Coloca una gota de lubricante dentro de la punta del condón. Después de cubrir el juguete sexual con el condón, coloca lubricante también en la parte exterior del condón. 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 de la vagina o del ano.

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

- **No uses condones externos internos al mismo tiempo. Usa solo uno.**
- **Usa un condón nuevo cada vez que tengas relaciones sexuales**
- **Coloque condones externos sobre los juguetes sexuales si los comparte 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 usan 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 la vagina (bajar o chupar)

Para tener sexo oral más seguro:

- Usa una barrera dental. Prueba las barreras dentales de colores o con sabor. ¡Será más divertido!
- No practiques sexo oral si te sangran las encías o tienes llagas en la boca.
- El sexo oral es más riesgoso si la persona que lo recibe está con el periodo.

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

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

- Usa una mano o guante diferentes para tocar a tu pareja y para tocarte a ti mismo.
- Usa mucha cantidad de lubricante. El lubricante puede ayudar a que el sexo se sienta bueno. También ayuda a prevenir pequeños desgarros en la vagina o el ano (trasero). Las ITS pueden entrar a tu cuerpo a través de estos pequeños desgarros.

Menos riesgo

- Usa guantes o fundas para dedos para cubrir cualquier corte que pudieras tener en las manos.

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