



**Método**

# MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS



**Eficacia**

Si la utilización es correcta



**Nuestro  
consejo:**

Los preservativos masculinos y femeninos son los únicos métodos que han hecho la prueba de su eficacia contra las infecciones sexualmente transmisibles y el VIH. Para más información no dudes en consultar con tu médico o acudir a un centro de planificación familiar.

## El sexo sin riesgo

No importa con quien se tenga sexo, cuantas veces se haga, cual es tú preferencia sexual o la de las personas con las que te involucras sexualmente, etc. Lo importante es COMO se hace y en ese COMO lo recomendable es utilizar el condón.

El VIH se encuentra en fluidos corporales como el semen, las secreciones vaginales y la sangre; cuando las personas tienen relaciones sexuales sin utilizar el condón y entran en contacto directo con estos fluidos se exponen a adquirir la infección. Se puede entrar en contacto con estos fluidos cuando hay penetración anal o vaginal sin utilizar el condón; también en la práctica del sexo oral.

### Prácticas sexuales sin riesgo:

Son las prácticas donde no hay intercambio de semen, sangre ni fluidos vaginales, entre estas prácticas se encuentran: La masturbación, las caricias, los masajes eróticos, los besos, compartir fantasías y charlas eróticas. Abstenerse si no se dan las condiciones de protección.

### Prácticas sexuales de bajo riesgo:

Son aquellas prácticas vaginales, anales y orales, (penetrativas o de sexo oral) donde se utiliza el condón o la barrera de látex en forma consistente.

### Prácticas sexuales de alto riesgo:

Son aquellas donde hay intercambio de semen, fluidos vaginales o sangre a causa de no usar el condón en la penetración vaginal, anal u oral.

Puede ocurrir en relaciones entre hombre y mujer, entre hombre y hombre y entre mujer y mujer si se comparten juguetes sexuales.

La elección minuciosa de la pareja, el test VIH y el preservativo representan tres posibilidades destinadas a excluir o a reducir el riesgo de infección.