

Hablemos de... Sexo anal

Hablemos de sexo anal sin condones (a pelo)

Quando eres pasivo (rol receptivo):

Quando hablamos de sexo anal, que un chico sea activo contigo sin condón y que acabe dentro de ti es la forma más sencilla de contagiarte el VIH. Esto se debe a que el revestimiento del recto puede absorber líquidos directamente hacia el torrente sanguíneo. Si hay VIH en el semen de tu compañero y te entra en el recto, será absorbido. Si te coge sin condón y no acaba dentro de ti, hay menos probabilidades, pero, como también hay VIH en el líquido preseminal, la transmisión del virus puede ocurrir de todos modos.

Ser pasivo sin condón también es una forma principal de contagio para la mayoría de las demás ITS, como la clamidia, la gonorrea, el herpes, la sífilis, el linfogranuloma venéreo (LGV), las verrugas, la hepatitis A y B y, en cada vez más casos, la hepatitis C. Los condones proporcionan una barrera eficaz contra la mayoría de las ITS, incluido el VIH, si bien algunas de ellas, como la sífilis y las verrugas, pueden transmitirse de todos modos si el condón no cubre toda el área infectada, como la base del pene.

Si tienes una ITS en el recto y eres seronegativo, las posibilidades de contagiarte el VIH aumentarán. Es probable que el seropositivo que padece una ITS tenga concentraciones más altas de VIH en los fluidos corporales, como la sangre y la mucosa anal y, por lo tanto, contagiará a otros con más facilidad.

Si la persona que es activa es seropositivo y tiene carga viral no detectable, el riesgo de transmisión disminuye a cero, siempre y cuando no tenga otras ITS. Consulta más información sobre la carga viral no detectable.

Quando eres activo (rol dador):

Ser activo sin condón representa menos probabilidades de transmisión de VIH que ser pasivo sin condón, pero de todos modos constituye una de las principales formas de contagio.

Si eres seronegativo, ser activo con alguien a pelo puede causar la transmisión del VIH. Esto se debe a que la mucosa anal que reviste el recto puede contener una muy alta concentración de VIH. La membrana mucosa que se encuentra dentro de la punta del pene y el prepucio pueden absorber líquidos, como la mucosa anal, directamente hacia el torrente sanguíneo. También es posible que la sangre, si está presente, sea causante de infecciones.

Otras infecciones, como la clamidia, la gonorrea, el herpes, la sífilis, las verrugas y la hepatitis, pueden transmitirse al activo a través de la uretra (el orificio en la punta del pene). Si bien los condones pueden prevenir la mayoría de las infecciones que podrías contraer al ser activo, es importante tener en cuenta que algunas ITS pueden transmitirse incluso si usas condón.

Hablemos de sexo anal con condones

Si bien el condón ofrece protección contra el VIH y la mayoría de las ITS, no puede prevenir todas las infecciones. Incluso si siempre usas condón al tener sexo anal, es recomendable que te hagas revisiones de salud sexual regulares en una clínica especializada en ITS y medicina genitourinaria (MGU), y que continúes haciéndote pruebas de VIH dos veces al año.

Los condones pueden romperse durante el sexo anal y, como consecuencia, el contagio del VIH y otras ITS es más probable. Por lo general, los condones se rompen porque no se usan bien o porque se utilizan en encuentros muy largos y no se cambian. Si usas condones de la forma correcta, con gran cantidad de lubricante a base de agua, esto reducirá enormemente las probabilidades de que se rompan.

Si tienes sexo grupal, también es importante que cada participante cambie su condón. Esto se debe a que, en teoría, es posible que en un condón permanezcan restos de mucosa anal o sangre infectados con VIH luego de coger a un compañero seropositivo. Esto también es válido para otras ITS, incluida la hepatitis C.

Hablemos de... Sexo oral

Hablemos de sexo oral (mamadas)

Quando das una mamada:

En teoría es posible contagiarse el VIH al dar una mamada, pero la probabilidad de que ocurra es muy baja. Nadie sabe exactamente qué tan riesgoso es, en parte porque la mayoría de los hombres que lo hacen también van a tener sexo de otro modo, y es imposible saber cuál es el acto sexual responsable de la transmisión del VIH.

El motivo por el cual el sexo oral es mucho más seguro que el sexo anal es que la garganta no es tan vulnerable a las infecciones como el recto. La saliva tiene propiedades que pueden bloquear ciertas infecciones, incluido el VIH, así que es necesario que haya bastante VIH presente para que la infección tenga lugar. Además, la boca y la garganta no son tan eficaces como el recto a la hora de absorber líquidos hacia el torrente sanguíneo. Incluso si tragas semen, el VIH que esté presente en el espermatozoide será destruido por los ácidos del estómago, cuyo efecto es muy fuerte.

Si bien el riesgo de contagio del VIH es bastante bajo, hay otras ITS que pueden transmitirse con facilidad mediante el sexo oral, como la clamidia, la gonorrea, el herpes y la sífilis. Estos riesgos pueden evitarse con el uso de condones para tener sexo oral.

Si no te has vacunado, hay posibilidades de contagiarte hepatitis B al tener sexo oral. Si ya tienes una ITS en la garganta, serás más vulnerable a contagiarte una infección, y aumentarán las posibilidades de contraer el VIH o hepatitis B.

Quando recibes una mamada:

Nadie se ha contagiado nunca el VIH por haber recibido una mamada. Sin embargo, al recibir sexo oral es posible que seas más vulnerable a contraer otras ITS, como la clamidia, la gonorrea, el herpes y la sífilis. Esto se debe a que todas estas ITS son mucho más infecciosas que el VIH.

Si quieres evitar contagiarte una ITS, debes usar condón para el sexo oral. Como la mayoría de los hombres eligen no usarlo, es recomendable hacerse revisiones de salud sexual regulares para asegurarse de que las infecciones que puedas contraer se detecten y traten rápidamente.

Hablemos del... Fisting

Hablemos del fisting

El fisting o penetración con la mano o con el puño (insertar la mayor parte o la totalidad de una mano en el culo) en sí presenta apenas una baja probabilidad de transmisión del VIH, siempre y cuando no haya heridas abiertas, raspones y cortes similares en la mano. Es más, la probabilidad es aun menor si se utiliza un guante.

Sin embargo, el fisting representa una probabilidad mucho mayor en términos de daño rectal. Cuando el recto presenta daños, es mucho más vulnerable a infecciones producto del encuentro sexual que tenga lugar más tarde. Si también se utilizan drogas recreativas, se pueden generar graves daños sin que la persona sienta del todo el dolor habitual.

Si se penetra con el puño o con la mano a más de una persona en una situación de sexo grupal, el VIH o la hepatitis C pueden transmitirse de un participante al otro mediante la mucosa anal o la sangre que queden en la mano o en el puño.

El fisting puede tener como consecuencia la transmisión de ITS, incluida la hepatitis C. También es posible contraer infecciones intestinales, como la Shigella, si se introducen restos de heces (caca) en la boca.

Utilizar lubricantes a base de aceites puede generar problemas si luego eliges tener sexo anal, ya que los aceites del lubricante dañan la mayoría de los condones. Si crees que es probable que practiques fisting y luego tengas sexo anal, utiliza un lubricante a base de agua para la penetración con la mano o con el puño, o usa un condón que no sea de látex para tener sexo anal, ya que así evitarás que se dañe a causa de aceites (como los condones de poliuretano).

Hablemos del... Beso negro

Hablemos del beso negro

No hay pruebas que sugieran que alguien se ha contagiado el VIH alguna vez por practicar el beso negro o rimming, aunque hay otras ITS a las que debes estar atento en este caso.

La mayoría de las veces, la hepatitis A y la hepatitis B se transmiten a través de la práctica del beso negro, y la gonorrea también puede contagiarse de esta forma. Además, existe una serie de infecciones intestinales que puedes contraer por practicar el beso negro, en especial la Shigella.

Incluso si tu pareja acaba de lavarse, es posible que todavía haya organismos microscópicos sumamente infecciosos presentes, pero las probabilidades son aun mayores si le das un beso negro a una persona que no se ha lavado antes o que tiene diarrea.

Las ITS asociadas con los besos negros pueden prevenirse mediante el uso de una presa dental, aunque muchos hombres optan por no utilizarla. Puedes solicitarlas dentales en la clínica especializada en ITS/MGU, donde también podrás vacunarte contra la hepatitis A y B.

Hablemos de... Compartir juguetes sexuales

Hablemos de compartir juguetes sexuales

Si los compartes, los consoladores y los plugs pueden dar lugar a la transmisión del VIH y las hepatitis A, B y C, así como a la transmisión de otras ITS. Además, el hecho de compartir estos juguetes sexuales facilita el contagio de una serie de infecciones intestinales.

Los restos de mucosa anal o de sangre que hayan quedado en los juguetes sexuales pueden causar infecciones si los juguetes se comparten con otra persona. Por otro lado, usar juguetes sexuales puede dañar el revestimiento del recto. El daño puede ser microscópico y eliminar solo la capa superficial del revestimiento del recto, de modo que no generaría sangrado ni sería grave. No obstante, si después de usar juguetes sexuales tienes sexo sin protección, el daño representará mayores posibilidades de contagio del VIH y otras ITS.

La forma más sencilla de evitar estos riesgos es no compartir juguetes sexuales.

También puedes utilizar un condón para cubrir el consolador y cambiar el condón entre un compañero y otro si vas a compartir este juguete. Los restos de infecciones que podrían quedar en los juguetes sexuales se pueden evitar si los lavas cuidadosamente después de cada uso, con agua caliente y jabón o con algún líquido esterilizante diseñado para biberones.

Es importante que otros juguetes sexuales, como los Fleshlites (destinados a la masturbación) y los sheaths (vainas para el pene), se limpien de manera adecuada al compartirlos entre varios usuarios, a fin de evitar la transmisión del VIH y otras ITS. Si un chico con VIH u otra ITS acaba dentro de un Fleshlite y otro lo usa después, esta persona podría contagiarse VIH u otra ITS a través del prepucio, la cabeza del pene o la uretra.

Lo mismo podría ocurrir en caso de compartir los sheaths que se utilizan para masturbarse. Al igual que con los consoladores, debes lavar cuidadosamente todos los juguetes sexuales al cabo de cada uso, con agua caliente y jabón o con algún líquido esterilizante diseñado para biberones. Así, podrás estar seguro de limpiar cualquier resto de infección que haya quedado en ellos.

Hablemos de la lluvia dorada (orinar encima del otro)

En relación con el sexo, el término "lluvia dorada" se refiere al acto de orinar sobre otra persona. Esta práctica no constituye un riesgo de transmisión del VIH, ya que la orina no contiene VIH infeccioso.

Si la pareja que orina encima de ti padece hepatitis B, podría contagiarte esta enfermedad. Además, existe el riesgo de que se transmitan otras infecciones que no son ITS como, por ejemplo, el citomegalovirus (CMV).