

¿Qué son las infecciones de transmisión sexual (ITS)?

Cuando de relaciones sexuales se trata, nada está libre de riesgos. Todo contacto sexual que tenga que ver con el pene, la vagina, el ano o la boca puede propiciar la propagación de una infección de transmisión sexual (ITS). Las enfermedades de transmisión sexual incluyen clamidia, gonorrea, [herpes](#), virus de la inmunodeficiencia [humana](#) (VIH) y verrugas genitales. Las infecciones de transmisión sexual también se conocen como enfermedades de transmisión sexual (ETS). La única manera segura de prevenir las infecciones de transmisión sexual es no tener relaciones sexuales (abstinencia). Sin embargo, existen maneras de hacer que las relaciones sexuales sean más seguras. Cada vez que tenga relaciones sexuales, utilice un condón de látex. Elija su pareja con prudencia.

Utilice condones para mayor seguridad.

Si tiene relaciones sexuales, los condones de látex ofrecen la mejor protección contra las infecciones de transmisión sexual. Los condones de látex impiden el intercambio de fluidos corporales que transmiten ciertas infecciones de transmisión sexual. Además, limitan el contacto con las zonas afectadas de la piel. Tenga en cuenta que el condón no cubre toda la piel. De modo que la piel afectada que no está cubierta puede aún transmitir la enfermedad. No obstante, usted está mejor protegido cuando utiliza un condón que cuando no lo hace. Utilice un condón incluso si está utilizando otros métodos anticonceptivos. Los métodos anticonceptivos como la píldora o los dispositivos intrauterinos (DIU) ayudan a prevenir el embarazo, pero no protegen contra las infecciones de transmisión sexual.



Elija el condón adecuado

Los condones de látex ofrecen la mejor protección contra las enfermedades. Si es alérgico al látex, entonces utilice condones de poliuretano. Los condones masculinos se colocan sobre el pene. Los condones femeninos recubren la vagina. Antes de comprar un condón, lea la etiqueta para asegurarse de que ayude a prevenir enfermedades, ya que algunos condones nuevos no ofrecen protección.

El lubricante adecuado es importante

Compre condones lubricados o utilice lubricante. Esto ofrece mayor comodidad y reduce el riesgo de que se rompa el condón. Utilice solo lubricantes a base de agua. No use aceite, loción ni vaselina ya que pueden debilitar el condón y hacer que se rompa.

Asimismo, se recomienda utilizar lubricantes sin nonoxinol-9. Este espermicida puede causar irritación y aumentar el riesgo de contraer ciertas infecciones de transmisión sexual.

Utilice los condones correctamente

Para que los condones sean eficaces, deben utilizarse correctamente. Tenga presente las siguientes sugerencias.

- Cada vez que tenga relaciones sexuales, utilice un condón de látex nuevo. Póngase el condón en el pene antes de que se produzca cualquier contacto.
- Cuando se disponga a sacar el pene, sostenga el aro del condón a medida que lo extrae. Esto evitará que se le salga el condón.
- Antes de utilizar un condón, verifique su fecha de vencimiento.
- No guarde los condones en lugares que puedan calentarse, como el auto o la billetera que se lleva en un bolsillo trasero.

Conozca a su pareja

Las relaciones sexuales seguras representan un proceso que supone llegar a conocer bien a la pareja y tomar decisiones informadas. Es importante hablar de cuántas parejas ha tenido cada quién en el pasado y cuántas tiene en la actualidad. Averigüe si alguno de los dos tiene VIH o alguna otra infección de transmisión sexual. Si deciden tener relaciones sexuales, utilicen un condón cada vez que lo hagan. No deje de utilizar condones a menos que tenga la certeza de que ninguno de los dos tiene otras parejas y ambos se hayan realizado pruebas para comprobar que no tienen VIH ni ninguna otra infección de transmisión sexual. Luego, manténgase libre de enfermedades teniendo solo relaciones sexuales el uno con el otro (monogamia).

Manténgase en control

No deje que el alcohol ni las drogas le nublen el juicio, ya que lo pueden llevar a tener relaciones sexuales con alguien que usted no habría elegido de haber estado sobrio. También es posible que olvide utilizar un condón. Si tiene pensado tener relaciones sexuales, lleve siempre consigo un condón. No espere hasta que se encuentre en medio de una situación apasionada para intentar encontrar uno.

Considere la abstinencia

La única manera de estar seguro de que no contraerá una infección de transmisión sexual es abstenerse de tener relaciones sexuales. La abstinencia es una decisión que muchas personas toman en algún momento de sus vidas. Tal vez desee esperar hasta estar convencido de que está listo para tener relaciones sexuales. Quizás quiera tomar un descanso de las responsabilidades que supone tener relaciones sexuales; o es posible que quiera conocer mejor a su pareja antes de dar el siguiente paso. La abstinencia es una decisión que usted puede tomar ahora para proteger su futuro.

