Patient Education Sheet

Reducing Your Risk for STIs

Sexually transmitted infections (STIs) are passed from person to person during sex – vaginal, anal, or oral - through blood, body fluids, or skin in the genital area. They are very common. But the good news is there are ways to protect each other and ourselves from STIs. It's called safer sex, and here are some suggestions for what you can do.

Get Immunized

Vaccines are a safe and effective way to prevent Hepatitis A and B, and HPV (human papillomavirus). It's best to get your vaccines *before* you start to have sex, but if you already have had sex, it's not too late. Talk to your doctor or nurse about the vaccines that are right for you.

Consider Abstinence

The best way to avoid STIs is to not have sex of any kind. This is called abstinence.

Talk to your Partner(s)

Speak honestly and openly with your partner(s) about STIs and prevention *before you have sex*. Your partner's sexual history is as important as your own.

Limit Sex Partners

The more partners you or your partners have, the higher your risk of getting an STI. One way to reduce your risk is called mutual monogamy. This is when 2 people agree to have sex with only each other. If you and your partner have never had sex of any kind with another person, there is no risk of STIs. If you or your partner has ever had sex with anyone else, get tested before you have sex with each other.

Get Yourself Tested

The only way to know if you or your partner has an STI is to get tested. You can't tell if others are infected by how they look. Get tested and ask your sex partner(s) to get tested ***before*** having sex. Know that some infections may take several months to show up on a test, so you may need to retest.

Talk to your doctor or nurse about your sex life and the types of testing that are right for you.

Understand Safe, Safer and Unsafe Activities

- ***Safe*** activities don't spread STIs. Abstinence, fantasy, masturbation, sexy talk, online sex, phone sex and non-sexual massage are all safe.
- ***Safer*** activities have some risk of spreading STIs. These include open mouth kissing, hand-to-genital contact, body-to-body rubbing ("outercourse"), oral sex, or playing with sex toys with a partner.
- ***Unsafe*** activities have the highest risk of spreading STIs. High-risk activities include vaginal sex and anal sex. Other unsafe activities include sharing needles, exchanging sex for drugs or money, and sex with an infected partner. Having an STI also increases your risk of getting other STIs.

Proprietary property of Planned Parenthood Keystone.

Use Protection
Barriers prevent contact with blood or body fluids. Condoms and dental dams can reduce the risk of STIs, if used correctly and every time.

Use dental dams during oral sex. Dams are small pieces of latex or silicone that you put on the outside of the vagina or anus. They prevent passing of sexual fluids between you and your partner during oral sex. For oral sex with a penis, it is best to use an unlubricated condom. Dental dams do not prevent pregnancy.

Take PrEP (Pre-Exposure Prophylaxis)
PrEP is medicine that is used to reduce the risk of getting HIV in people at highest risk. Your doctor or nurse can give you more information about PrEP.

Be in control.
Don't let alcohol, drugs or a partner make you forget how to protect yourself. Alcohol and drug use can make it harder to make good decisions and safer sex less likely to happen.

Proprietary property of Planned Parenthood Keystone.

CÓMO REDUCIR EL RIESGO DE CONTRAER INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)

Las infecciones de transmisión sexual se contagian de una persona a otra durante el sexo —vaginal, anal u oral— a través de la sangre, los fluidos corporales o la piel en el área genital. Son muy frecuentes. Afortunadamente, hay muchas formas de protegernos y proteger a otras personas de las infecciones de transmisión sexual. A esto se le llama "sexo más seguro"; a continuación, te ofrecemos algunas sugerencias de lo que puedes hacer.

Vacúnate
Las vacunas son una manera segura y eficaz de prevenir la hepatitis A y B y el VPH (virus del papiloma humano).Es mejor que recibas estas vacunas *antes* de comenzar a tener relaciones sexuales; pero si ya las tuviste, no es demasiado tarde para hacerlo. Consulta con tu médico o enfermero acerca de las vacunas adecuadas para ti.

Considera la abstinencia
La mejor forma de evitar las infecciones de transmisión sexuales no tener relaciones sexuales de ningún tipo. Esto se denomina "abstinencia".

Habla con tus parejas
Habla con honestidad y apertura con tus parejas sobre las infecciones de transmisión sexual y la prevención *antes de tener relaciones sexuales*. Los antecedentes sexuales de tu pareja son tan importantes como los tuyos.

Limita la cantidad de parejas sexuales
Cuantas más parejas tengas o tengan tus parejas, mayor será tu riesgo de contagiarte una infección de transmisión sexual. Una forma de disminuir el riesgo es lo que se denomina "monogamia mutua". Esto se da cuando 2 personas acuerdan tener relaciones sexuales únicamente entre sí. Si tú y tu pareja nunca tuvieron relaciones sexuales de ningún tipo con otra persona, no hay riesgo alguno de infecciones de transmisión sexual. Si tú o tu pareja tuvieron relaciones sexuales alguna vez con otra persona, quien las haya tenido debería hacerse pruebas antes de que tengan relaciones sexuales.

Hazte las pruebas
La única manera de saber es si tú o tu pareja tienen una infección de transmisión sexuales haciéndose las pruebas. No puedes saber si otros están infectados por su aspecto. Hazte las pruebas y pídele a tus parejas sexuales que se hagan las pruebas ***antes*** de tener relaciones sexuales. Debes saber que ciertas infecciones podrían demorar varios meses en aparecer en una prueba, por lo que es posible que necesites volver a realizarte la prueba.

Consulta con tu médico o enfermero acerca de tu vida sexual y los tipos de pruebas adecuados para ti.

Comprende cuáles son las actividades seguras, más seguras e inseguras

- Las actividades ***seguras*** no contagian infecciones de transmisión sexual. La abstinencia, las fantasías, la masturbación, las conversaciones eróticas, el sexo virtual, el sexo telefónico y el masaje no sexual son actividades seguras.
- Las actividades ***más seguras*** presentan cierto riesgo de contagiar infecciones de transmisión sexual. Estas incluyen besar con la boca abierta, el contacto de las manos y los genitales, la fricción de cuerpos ("relaciones sexuales sin

Proprietary property of Planned Parenthood Keystone.

penetración”), el sexo oral o el uso de juguetes sexuales con una pareja.

- Las actividades ***inseguras*** presentan el mayor riesgo de contagiar infecciones de transmisión sexual. Las actividades de alto riesgo incluyen sexo vaginal y sexo anal. Entre otras actividades inseguras, se incluyen las siguientes: compartir agujas, cambiar sexo por drogas o dinero y tener relaciones sexuales con una pareja infectada. Tener una infección de transmisión sexual también aumenta tu riesgo de contraer otras infecciones de este tipo.

Usa protección

Las barreras impiden el contacto con la sangre o los fluidos corporales. Los condones y las barreras bucales pueden reducir el riesgo de infecciones de transmisión sexual si se los usa correctamente y todas las veces.

Usa barreras dentales durante el sexo oral. Las barreras dentales son pequeños fragmentos de látex o silicona que se colocan fuera de la vagina o el ano. Impiden el pasaje de fluidos sexuales entre tú y tu pareja durante el sexo oral. En el caso de sexo oral con un pene, lo mejor es usar un condón sin lubricación. Las barreras dentales no previenen el embarazo.

Usa profilaxis previa a la exposición

La profilaxis previa a la exposición consiste en medicamentos que se utilizan para disminuir el riesgo de contagiarse el VIH en personas que presentan el riesgo más alto. Tu médico o enfermero te darán más información sobre la profilaxis previa a la exposición.

Mantén el control

No dejes que el alcohol, las drogas o una pareja te hagan olvidar cómo protegerte. El consumo de alcohol y drogas puede dificultar la toma de buenas decisiones y reducir las probabilidades de tener sexo más seguro.

Proprietary property of Planned Parenthood Keystone.