

## ANEXO 04.

### TABLEROS DEL RIESGO COMPLETOS

---

RIESGO MUY BAJO		
PRÁCTICAS SEXUALES	ITS	CÓMO REDUCIR EL RIESGO
BESOS CON LENGUA	Las infecciones que se pueden transmitir con algunas de estas prácticas (gripe, resfriados, mononucleosis,...) no se consideran ITS.	<b>ATENCIÓN:</b> que no haya transmisión de ITS no quiere decir que no haya riesgo. Por ejemplo de abusos, pensando en el cybersexo... Podemos ampliar el concepto de <b>PREVENCIÓN.</b>
MASTURBACIÓN MUTUA		
CARICIAS		
CYBERSEXO		

**RIESGO BAJO**

<b>PRÁCTICAS SEXUALES</b>	<b>ITS</b>	<b>CÓMO REDUCIR EL RIESGO</b>
<b>PENETRACIÓN DEDOS-VAGINA</b>	<p>Son prácticas seguras si las manos están limpias. Si a través de las manos se introduce fluido de una persona en el ano o la vagina de otra, hay un riesgo (bajo) de transmisión de <b>GONORREA, HEPATITIS B y VIH</b></p>	<p>Se pueden usar guantes de látex u otro material, no recubiertos por talco, o dediles (protectores de dedos que venden en las farmacias). Lavar las manos o cambiar de guante para pasar de ano a vagina.</p> <p>También se puede usar un preservativo para vagina-ano</p>
<b>PENETRACIÓN DEDOS-ANO</b>		<p>Se puede usar una banda de látex o un plástico de cocina no poroso (de los que no pueden ir al microondas), aunque hay que vigilar que no se mueva ni se dé la vuelta.</p>
<b>FROTAMIENTO VULVA-VULVA (TIJERAS)</b>	<p><b>VPH</b></p> <p><b>SARNA</b></p> <p><b>LADILLAS</b></p> <p><b>HERPES GENITAL</b></p> <p>(Es importante recordar</p>	

<b>FROTAMIENTO PENE-PENE</b>	<b>que estamos en el tablero de riesgo bajo, es decir, que o bien la transmisión es poco probable, o bien en general la infección no es grave. Hacer una valoración de riesgo nos ayuda a tomar decisiones sobre qué prácticas queremos hacer y si las queremos proteger)</b>	<b>Se puede usar condón para pene</b>
<b>FROTAMIENTO PENE-VULVA (EXTERNO)</b>		<b>Se puede usar condón para pene o para vagina, aunque en este último caso solo queda protegida la zona cubierta por el preservativo vaginal, que no es toda la vulva sino una parte</b>

## RIESGO MODERADO

PRÁCTICAS SEXUALES	ITS	CÓMO REDUCIR EL RIESGO
COMPARTIR JUGUETES SEXUALES	GONORREA SÍFILIS CLAMÍDIA	Ponerles un preservativo y cambiarlo a cada cambio de persona
SEXO ORAL: BOCA-VULVA	HERPES HEPATITIS B GONORREA SÍFILIS VPH	Usar una barrera de látex o cortar un preservativo a lo largo y usarlo de la misma forma, o usar plástico de cocina no poroso
SEXO ORAL: BOCA-PENE	VIH (riesgo bajo)	Usar condón
SEXO ORAL: BOCA-ANO	En estas prácticas, para la mayoría de infecciones, el riesgo es para quién pone la boca	Usar una barrera de látex o cortar un preservativo a lo largo y usarlo de la misma forma, o usar plástico de cocina no poroso

## RIESGO ALTO

PRÁCTICAS SEXUALES	ITS	CÓMO REDUCIR EL RIESGO
<p><b>PENETRACIÓN PENE-VAGINA</b></p>	<p><b>HERPES VIH HEPATITS B</b></p>	<p><b>Usando preservativo para pene o para vagina (nunca dos a la vez!)</b></p>
<p><b>PENETRACIÓN PENE-ANO</b></p>	<p><b>GONORREA SÍFILIS CLAMÍDIA VPH</b></p>	<p><b>Usando preservativo para pene y lubricante de base acuosa. Sin lubricante o con lubricante de base silicona es más probable que se rompa el preservativo.</b></p> <p><b>También se puede usar preservativo para vagina-recto, aunque su colocación en el interior del culo requiere de mayor autoconocimiento que la colocación del preservativo para pene.</b></p>