

Sesso più sicuro per le persone che non stanno assumendo il trattamento per l'HIV o la PrEP

Il [trattamento per l'HIV](#) e la [profilassi pre-esposizione \(pre-exposure prophylaxis, PrEP\)](#) sono sicuri da utilizzare ed efficaci nel prevenire la trasmissione dell'HIV. Ma se non sei pronto ad assumere farmaci ogni giorno per curare o prevenire l'HIV, ecco alcune opzioni sessuali più sicure per aiutarti a rimanere in salute.

Esplora il sesso con la bocca, le mani o i giocattoli erotici.

- Il sesso orale, la masturbazione, il bacio e la stimolazione dell'ano o dei genitali con le dita o i giocattoli erotici possono fornire piacere sessuale senza il rischio di trasmissione dell'HIV.

Usa i preservativi più spesso che puoi.

- Quando [usati correttamente](#), i preservativi aiutano a prevenire l'HIV, altre infezioni a trasmissione sessuale e una gravidanza non programmata. Aggiungi lubrificante a base di silicone o acqua per evitare la rottura del preservativo.
- Durante l'emergenza di salute pubblica della malattia da coronavirus 2019 (COVID-19), puoi ottenere prodotti sessuali più sicuri **gratuiti** per posta attraverso il [programma Door 2 Door \(Porta a Porta\)](#) online. Puoi anche trovare un luogo che offra prodotti sessuali più sicuri gratuiti vicino a te utilizzando il [NYC Health Map \(Mappa della salute della Città di New York\)](#) o chiamando il numero **311**.

Usa la profilassi post-esposizione (PEP) in caso di emergenza.

- Se sei sieronegativo e pensi di essere stato esposto all'HIV, assumi subito la [PEP di emergenza](#).
- Puoi iniziare il trattamento di PEP senza recarti presso un pronto soccorso o un ambulatorio, chiamando la linea diretta per la PEP della Città di New York al numero **844-373-7692**, disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7.

Sottoponiti regolarmente al test per le infezioni sessualmente trasmesse (incluso l'HIV).

- Le [infezioni sessualmente trasmesse](#) (IST) non mostrano sempre sintomi, specialmente nell'ano o nella gola. Contrarre una IST può rendere più facile il contagio o la trasmissione dell'HIV.
- Il test ogni tre o sei mesi e il trattamento immediato ti mantengono in buona salute e aiutano a prevenire la trasmissione dell'HIV o di altre malattie sessualmente trasmesse ai tuoi partner.
- Se non hai un medico, puoi chiamare la linea diretta delle Cliniche per la salute sessuale della Città di New York (NYC Sexual Health Clinics) al numero **347-396-7959** o recarti presso una NYC Sexual Health Clinic. Visita la pagina Web [Sexual Health](#)

[Clinics \(Cliniche per la salute sessuale\)](#) per gli orari più aggiornati.

Il NYC Health Department (Dipartimento della salute NYC) può modificare le raccomandazioni in base all'evolversi della situazione.

6.23.20