

## Relaciones sexuales más seguras para personas que no están en tratamiento contra el VIH o tomando PrEP

[El tratamiento contra el VIH](#) y [la profilaxis previa a la exposición \(PrEP, por sus siglas en inglés\)](#) son seguros de usar y efectivos para prevenir la transmisión del VIH. Pero si no está listo para tomar medicamentos todos los días para tratar o prevenir el VIH, a continuación se presentan algunas opciones para tener relaciones sexuales más seguras y ayudarle a mantenerse saludable.

### Explore relaciones sexuales con la boca, manos o juguetes sexuales.

- El sexo oral, la masturbación, los besos y la estimulación del ano o los genitales con los dedos o los juguetes sexuales pueden proporcionar placer sexual sin el riesgo de transmisión del VIH.

### Use condones con la mayor frecuencia posible.

- Cuando [se usan correctamente](#), los condones ayudan a prevenir el VIH, otras infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados. Agregue lubricante a base de agua o silicona para evitar que los condones se rompan.
- Durante la emergencia de salud pública por COVID-19, usted puede obtener productos sexuales más seguros **gratuitos** por correo al ordenarlos a través del programa en línea [de puerta a puerta](#). También puede encontrar un lugar que ofrezca productos sexuales seguros y gratuitos cerca de usted con el [NYC Health Map](#) o al llamar al **311**.

### Use profilaxis post exposición (PEP, por sus siglas en inglés) en caso de emergencia.

- Si es VIH negativo y cree que puede haber estado expuesto al VIH, tome [PEP de emergencia](#) de inmediato.
- Puede comenzar a usar PEP sin una visita a una sala de emergencias o clínica llamando a la línea directa de NYC PEP al 844-373-7692, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.

### Hágase la prueba con regularidad para detectar infecciones de transmisión sexual (incluyendo el VIH).

- [Las infecciones de transmisión sexual](#) (ITS) no siempre muestran síntomas, especialmente en el ano o la garganta. Contraer una ITS puede hacer que sea más fácil contraer o transmitir el VIH.
- Hacerse las pruebas cada tres a seis meses y recibir tratamiento de inmediato lo mantienen saludable y ayuda a prevenir la transmisión del VIH y otras ITS a sus parejas.
- Si no tiene un proveedor de atención de salud médica, puede llamar a la Línea directa de la Clínica de Bienestar Sexual de la Ciudad de Nueva York al **347-396-7959** o visite una Clínica de Bienestar Sexual de la Ciudad de Nueva York. Visite la página web de la [Clínica de Bienestar Sexual](#) para ver el horario más actualizado.