

sexo oral

Históricamente ha sido muy difícil establecer la contribución que tiene el sexo oral en la transmisión del VIH en su conjunto dado que pocas personas practican exclusivamente el sexo oral. En cambio, muchas personas tienen además sexo anal y/o vaginal que se reconocen como vías de transmisión del VIH. Aunque ha habido un número de casos de transmisión de VIH aparentemente por sexo oral, los profesionales de la salud se han decantado por priorizar los esfuerzos de prevención del VIH en las áreas que representan un mayor riesgo. Esta estrategia podría, por equivocación, haber quitado importancia al riesgo asociado con el sexo oral y dejar a algunas personas confundidas sobre las opciones de reducción de riesgos.

¿Qué riesgo supone el sexo oral?

La probabilidad que el VIH se transmita de una persona seropositiva a una seronegativa depende del tipo de contacto que se haya dado. Existe una mayor facilidad de transmisión del VIH a través de una relación de sexo anal o vaginal sin protección (es decir, sin condón), por compartir material inyectable no esterilizado o en la transmisión vertical de madre a hijo.

Se ha demostrado que el sexo oral es la actividad menos arriesgada de todas estas prácticas, pero claramente no está exenta de riesgo. Además, conviene recordar que otras enfermedades de transmisión sexual, como la sífilis, el herpes y la gonorrea, se pueden transmitir fácilmente a través del sexo oral.

Hace unos años se publicaron algunos estudios sobre el riesgo de transmisión del VIH a través del sexo oral. Un estudio norteamericano mostró que de 122 hombres gay con VIH, el 8% señaló que el sexo oral fue su única práctica de riesgo. No obstante, algunos de los participantes en este estudio que inicialmente manifestaron que el sexo oral había sido su única actividad de riesgo, admitieron a continuación haber mantenido sexo anal sin protección. Un estudio reciente no encontró ningún caso de transmisión del VIH por sexo oral en un período de 10 años en más de 100 parejas serodiscordantes, es decir, uno seropositivo y otro seronegativo.

¿Cuándo es más arriesgado el sexo oral?

Existe un riesgo mayor de transmisión del VIH a través del sexo oral si el portador padece alguna enfermedad de transmisión sexual que no ha sido tratada. Existe un riesgo incrementado de infectarse con el VIH por sexo oral si hay cortes, llagas o abrasiones en la boca o en las encías, o si se tiene alguna infección, incluidas las de transmisión sexual, en la garganta o en la boca que está produciendo inflamación.

Las pruebas de carga viral indican que se pueden encontrar casi siempre partículas de VIH en el semen. Tener una carga viral alta en sangre puede indicar también una alta concentración de carga viral en semen, pero no necesariamente al revés: aunque la carga viral en la sangre sea indetectable, puede no serlo en el semen. Por consiguiente, no es seguro asumir que tomando

terapia antirretroviral se reduce siempre la capacidad infecciosa del semen o se protege a los compañeros sexuales.

En el caso del flujo vaginal los niveles de VIH varían. Probablemente estos niveles son aún mayores en el período de menstruación: cuando las células portadoras del VIH se desprenden de la cerviz, hay una mayor probabilidad de que se encuentren en el flujo vaginal, junto con la sangre. Por lo tanto, el sexo oral sería más arriesgado durante el período de la menstruación.

¿Cómo se pueden reducir los riesgos?

Existen muchas maneras de reducir los riesgos en el sexo oral. Naturalmente, para cada persona, unas serán más aceptables que otras, por lo que cada uno debe tomar su propia decisión sobre el nivel de riesgo que considere admisible. Si deseas hablar de este tema, solicita una cita con un agente de salud o con otro profesional de la salud de tu centro de tratamiento o clínica genitourinaria. Muchas de las siguientes estrategias también pueden ofrecer protección contra otras enfermedades de transmisión sexual:

- Puedes decidir que el riesgo del sexo oral es suficientemente bajo para ti y continuar con tus prácticas regularmente.
- Puedes optar por no tener sexo oral porque ni siquiera deseas correr un riesgo bajo de transmisión del VIH
- Puedes decidir reducir el número de parejas con quienes practicas sexo oral.
- Puedes decidir tener sexo oral con barreras protectoras como el condón para el sexo oral con hombres o el cuadrado de látex (dental dams) para sexo oral con mujeres.
- Puedes decidir únicamente tener sexo oral insertivo (que te hagan una mamada), dado que parece más seguro que el sexo oral receptivo (hacer una mamada).
- Puedes decidir no eyacular en la boca de tu compañero/a o que no eyaculen en tu boca.
- Puedes decidir no tener sexo oral con una mujer mientras dure su período menstrual.
- Vigila tu boca. La probabilidad de transmisión del VIH por vía oral se incrementa si tienen encías sangrantes, úlceras, cortes o llagas en la boca. Antes de practicar sexo oral, evita cepillarte los dientes o el uso de hilo dental (previene las microrrupturas en las encías).
- Acude a revisiones regulares de salud sexual. Te permitiría identificar si tienes una enfermedad de transmisión sexual, que pudiera incrementar la probabilidad de transmitir el VIH a un compañero sexual seronegativo, y reducir la probabilidad de contraer el VIH si eres seronegativo.