

Sexe més segur

- ❖ La sexualitat és part de la nostra cultura i té diverses formes d'expressar-se.
- ❖ L'ús correcte de barreres (condó intern, extern, guants i film) disminueix efectivament la transmissió de malalties de transmissió sexual (MTS).
- ❖ En el condó extern és important l'amplada. Si queda massa ajustat es pot trencar i ,si queda gran, pot caure fàcilment.
- ❖ Preguntar el pacient com utilitza les barreres o la manca d'ús i valorar resistències a la utilització.
- ❖ Les pràctiques sexuals poden ser de nul o baix risc, risc mitjà i alt risc. Fer èmfasi en fomentar pràctiques de nul o baix risc.
- ❖ Important explicar el període de finestra de cada prova al pacient.
- ❖ En el cas específic de prevenció de virus d'immunodeficiència adquirida (VIH):
 - Parlar sobre el VIH en general, càrrega indetectable i formes de transmissió.
 - Recordar sempre la possibilitat de PEP (Profilaxi postexposició) i la Prep (profilaxi Pre-Exposició) per VIH en casos de risc.
- ❖ Parlar sobre la percepció errònia que tenim de risc en les relacions sexuals i comparar-les amb el risc de la vida en general: per exemple, pràctiques de risc que realitzem amb gust (paracaigudisme, submarinisme, fumar, etc.).
- ❖ Evitar valorar el risc de cada pacient de forma indirecta (ètnia, estudis, sexe, orientació sexual, edat, etc.). L'única manera és avaluar conductes personals.

Grup de Treball de Sexualitat

- ❖ En persones amb risc elevat i alt recanvi de parelles, parlar sobre altres formes de reduir el risc.
- ❖ Fomentar les revisions periòdiques oferint dades específiques i forma de contacte.
- ❖ No oblidar la possibilitat de vacunar-se contra hepatitis A + B i VPH.
- ❖ Mai jutjar, no parlar amb adjectius, ni etiquetes. Descriure les situacions de forma específica, objectiva i amb neutralitat com si nosaltres també estiguéssim en la mateixa situació del pacient.