

SEX, DRUGS, AND HARM REDUCTION

Harm reduction refers to ways to stay healthy when having sex or using drugs. The below tips can help you lower your chances of getting sick or hurt.

Be selective about your sexual partners.

- **Choose partners you know and trust.** This can also make talking about safer sex easier.
- **Intentionally decide how many people to play with.** Less people means less chances of exposure to infections. If you choose group sex, consider keeping it intimate by limiting the size of your guest list.
- **You are your safest partner.** Masturbation does not spread infections. Wash your hands and any toys with soap and water for at least 20 seconds before and after.

Limit contact with body fluids and wash up before and after.

- **Use condoms and dental dams for all kinds of play** to limit contact with body fluids. For example, rimming (mouth on anus) without protection can spread some infections because germs from poop may get in your mouth.
- **Use lots of lube and go slow** during rough or deep play such as fisting to avoid cuts and tears that may increase the risk of infections.
- **Get creative.** Some positions or scenarios, such as mutual masturbation or some kinds of kink play, can provide pleasure with less direct contact.
- **Try online sex options.** Video dates, sexting, chat rooms, or fan sites are ways to be sexual without body contact.
- **Clean up before and after sex.** Wash hands and toys with soap and water for at least 20 seconds. Clean shared items like sheets and towels.

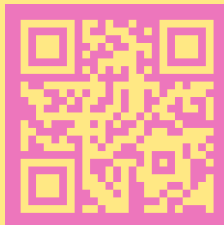


If using drugs during sex, take steps to protect your health.

- **Take breaks.** Some drugs can make people want sex to last a long time, but playing for longer can increase the chances of infections or injuries.
 - Also, being awake for more than 24 hours can cause paranoia or hallucinations - plan for shorter sessions to avoid these kinds of mental health effects.
- **Consider the way you pair drug use with play type.** For example, getting anal without condoms after putting drugs in your butt can make infections more likely.
- **Use one drug at a time.** If you do mix substances, use less than you normally would and take it slow.
- **Never share needles or injection tools,** and don't let others inject you.
- **Have an overdose plan.** Be prepared by carrying naloxone with you.
- **Know your limits and tolerance.** Living with a chronic illness like HIV can make you more susceptible to overdose. Your tolerance can also be lower if you haven't used for a while or if you are using a substance for the first time.
- **Check your body after sex.** Take care of cuts or soreness and give your body time to heal before having sex again.

Skip sex if you or your partner feel sick.

- **If you feel sick or start to feel sick,** avoid sex and close contact with others.
- **If you were exposed to someone who found out they have a sexually transmitted infection,** make sure to get testing and treatment.



Go to [GetProtectedLA.com](https://www.getprotectedla.com)
for more resources.

SEXO, DROGAS, Y REDUCCIÓN DE DAÑOS



Reducción de daños se refiere a las maneras de mantenerte saludable al tener sexo o usar drogas. Estos consejos pueden ayudar a reducir las probabilidades de que te enfermes o lastimes.

Sé selectivo con respecto a tus parejas sexuales.

- **Elige parejas que conozcas y en quienes confíes.** Esto también puede facilitar las conversaciones sobre sexo seguro.
- **Decide intencionalmente con cuántas personas jugar.** Con menos personas, es menos probable que te expongas a infecciones. Si eliges tener sexo en grupo, considera mantener la intimidad limitando la cantidad de invitados.
- Tu pareja más segura eres tú. La masturbación no propaga infecciones. Lávate las manos y los juguetes que uses con agua y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de usarlos.

Limita el contacto con fluidos corporales y lávate antes y después.

- **Usa condones y barreras de protección bucal para todo tipo de juego,** para limitar el contacto con los fluidos corporales. Por ejemplo, el anilingus (boca en ano) sin protección puede propagar algunas infecciones, ya que te podrían entrar en la boca gérmenes de popó.
- **Usa mucho lubricante y muévete lentamente** al jugar duro o ir profundo, por ejemplo con el fisting, para evitar cortes o rupturas que podrían aumentar el riesgo de infecciones.
- **Sé creativo.** Algunas posiciones o situaciones, como la masturbación mutua o algún tipo de juego kink, pueden dar placer con un contacto menos directo.
- **Prueba opciones de sexo en línea.** Las videocitas, el sexting, las salas de chat, o los sitios de fans son maneras de ser sexual sin contacto corporal.
- **Limpia y lávate antes y después del sexo.** Lávate las manos y lava tus juguetes con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Lava los objetos compartidos, como sábanas y toallas.

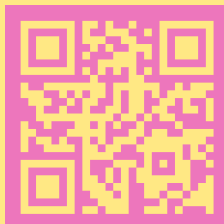


Si piensas usar drogas durante el sexo, toma medidas para proteger tu salud.

- **Descansa.** Algunas drogas pueden causar que las personas quieran que el sexo dure mucho tiempo, pero jugar más tiempo puede aumentar las probabilidades de infecciones o lesiones.
 - Además, estar despierto durante más de 24 horas puede causar paranoia o alucinaciones. Planifica sesiones más breves para evitar este tipo de efectos sobre la salud mental.
- **Considera cómo combinas el uso de drogas con el tipo de juego.** Por ejemplo, tener sexo anal sin condón después de insertarte drogas en el trasero puede aumentar las probabilidades de infección.
- **Usa una sola droga a la vez.** Si mezclas sustancias, usa menos de lo que usarías normalmente y ve de a poco.
- **Nunca compartas agujas o herramientas de inyección,** y no permitas que te inyecten otras personas.
- **Ten un plan por sobredosis.** Ten naloxona encima para estar preparado.
- **Conoce tus límites y tolerancia.** Vivir con una enfermedad crónica como el VIH puede tornarte más susceptible a la sobredosis. Tu tolerancia también puede ser más baja si hace un tiempo que no consumes, o si es la primera vez que usas una sustancia en particular.
- **Revisa tu cuerpo después de tener sexo.** Cuida tus cortes o dolor muscular y dale tiempo a tu cuerpo para recuperarse antes de volver a tener sexo.

No tengas sexo si tú o tu pareja se sienten mal

- **Si estás enfermo o sientes que te estás enfermado,** evita el sexo y el contacto estrecho con otras personas.
- **Si estuviste expuesto a alguien que se enteró de que tenía una infección de transmisión sexual,** ségurate de hacerte la prueba y obtener tratamiento.



Visita [GetProtectedLA.com](https://www.getprotectedla.com) para más recursos.

Sexo, drogas y reducción de daños es un recurso del Programa Ryan White del Condado de LA.

