



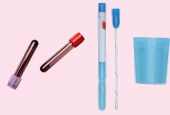











Sexual Health Options

Your Options	What is it?	Benefits	How to use it	Notes	
Barriers / Condoms		A thin cover for the penis or inside the vagina/anus that keeps fluids from mixing during sex.	Prevents pregnancy and passing sexually transmitted infections (STIs).	Use a new one every time you have sex. Pairs well with lube made of silicone or water-based.	Check the expiration date!
Contraception		Birth control has multiple forms including pills, IUDs, implants, shots, patches, and condoms.	Prevents pregnancy and helps you plan when to have kids. Some methods can also help with periods or acne.	Depends on method. Your provider can help you decide what will work best for you.	Some HIV meds may affect hormonal birth control. Talk to your HIV provider to make sure you're on the right combination.
DoxyPEP		A common antibiotic pill also known as doxycycline. When used as DoxyPEP, it's like a morning-after pill, but for STIs.	Helps prevent some common STIs (syphilis, gonorrhea, chlamydia).	Take two 100 mg pills within 72 hours after sex (the sooner, the better).	Take it with food to avoid an upset stomach.
Harm Reduction		Ways to stay healthier when having sex or using drugs.	Helps you lower your chance of getting sick or hurt during sex or when using drugs.	Depends on method.	Includes safer sex and safer drug use supplies and information.
STI Testing		Tests that check for infections you can get from sex.	Helps you stay healthy and protect partners.	Simple swabs, urine, or blood tests.	Routine testing every 3–6 months is recommended.
U = U		Taking your HIV meds consistently to keep your viral load undetectable.	Keeps you healthy and means you can't pass HIV to partners during sex.	Take your HIV meds as prescribed.	"Undetectable = Untransmittable."
Vaccines (HPV, mpox, Hep A/B)		Shots that protect you from infections such as HPV, Mpox, Hepatitis A & B.	Prevents serious infections that can affect sexually active people living with HIV.	Usually one or a few shots.	Ask your provider which ones are recommended for you.

Sexual Health Options is an LA County Ryan White Program resource.



Opciones para su salud sexual

Sus opciones	¿Qué es?	Beneficios	Cómo se usa	Notas	
Métodos de barrera/Condomes		Una cubierta delgada para el pene o para el interior de la vagina o el ano. Evita que los líquidos se mezclen durante el sexo.	Previene el embarazo y el contagio de infecciones de transmisión sexual (ITS).	Use uno nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales. Funcionan muy bien con lubricantes de silicona o a base de agua.	¡Revise siempre la fecha de caducidad!
Anticonceptivos		El control de la natalidad tiene muchas formas, como pastillas, el DIU, implantes, inyecciones, parches y condones.	Previene el embarazo y le ayuda a planear cuándo tener hijos. Algunos métodos ayudan con el acné o con los síntomas del período.	Depende del método. Su médico puede ayudarle a decidir cuál es la mejor opción para usted.	Algunas medicinas para el VIH pueden afectar la efectividad de los anticonceptivos hormonales. Hable con su médico para asegurar la combinación correcta.
DoxyPEP		Una pastilla antibiótica común también conocida como doxiciclina. Cuando se usa como DoxyPEP, funciona como una píldora del día después, pero para las ITS.	Ayuda a prevenir algunas infecciones comunes como la sífilis, la gonorrea y la clamidia.	Tome dos pastillas de 100 mg antes de que pasen 72 horas después del sexo. Entre más pronto, mejor.	Tómela con comida para evitar malestar estomacal.
Reducción de daños		Formas de mantenerse más saludable al tener relaciones sexuales o al usar drogas.	Le ayuda a reducir las probabilidades de enfermarse o lastimarse durante el sexo o al usar drogas.	Depende del método.	Incluye información y suministros para que el sexo y el uso de drogas sean más seguros.
Pruebas de ITS		Exámenes para detectar infecciones que se pueden contraer por tener relaciones sexuales.	Le ayuda a mantenerse saludable y a proteger a sus parejas.	Son pruebas sencillas de orina, sangre o con un hisopo.	Se recomienda hacerse pruebas de rutina cada 3 a 6 meses.
I = I		Tomar sus medicinas para el VIH con constancia para que su carga viral sea indetectable.	Lo mantiene sano y significa que no puede pasar el VIH a sus parejas durante el sexo.	Tome sus medicinas para el VIH tal como se las recetaron.	"Indetectable es igual a Intransmisible".
Vacunas (VPH, mpox, Hep A y B)		Inyecciones que lo protegen de infecciones como el VPH, la viruela del mono y la hepatitis A y B.	Previenen infecciones graves que pueden afectar a personas sexualmente activas que viven con VIH.	Por lo general, es una sola inyección o una serie de pocas dosis.	Pregunte a su médico cuáles vacunas se recomiendan para usted.

Opciones para su salud sexual es un recurso del Programa Ryan White del Condado de Los Ángeles.

Spanish



COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health