1. **Postergar el inicio de la actividad sexual.**

Como primer factor tomar la decisión de iniciarse sexualmente no es fácil, para estar seguros de que tomamos una acertada decisión la mejor forma es buscar información veraz y oportuna, acerca de las consecuencias.

2. **Tener relaciones sexuales con una pareja estable manteniendo fidelidad.**

Sostener una relación estable permite conocer a la pareja otorgando confianza en sus hábitos, y comodidad al momento de conversar sobre el tema de la protección en la sexualidad, de esta forma se reduce el riesgo.

3. **Asegurarse que el material utilizado en acupuntura, tatuajes, procedimientos cosméticos, estéticos, o cualquier otro que requiera uso de agujas estén esterilizados antes de su uso.**

Algunas ITS como el VIH son virales y pueden trasmitirse de igual forma por medio del contacto con agujas contaminadas donde se hayan alojado los virus de alguna persona infectada.

4. **Mantener el uso exclusivo de cosas personales como: Afeitadoras, cepillos dentales y ropa interior.**

Bacterias, virus y parásitos pueden alojarse en cualquiera de estos objetos que son de uso constante y muy allegados a nuestras partes más vulnerables del cuerpo, por ello podrían convertirse en portadores de ITS.

5.**Utilizar el condón para cualquier tipo de contacto sexual, oral, vaginal o anal (incluyendo el roce o frotismo).**

El condón es el único método que además de ser anticonceptivo nos ofrece efectividad de 97% para prevenir ITS.

6. **Visitar al ginecólogo o Urólogo (al menos una vez al año).**

Mantener un control nos permite estar atentos a nuestra salud sexual y planificación reproductiva.

7. **Si sospechas de una Infección de trasmisión sexual acudir de forma inmediata al médico ginecólogo o urólogo.**

El médico especialista es el indicado para realizar el descarte e indicar tratamientos para prevenir a tiempo consecuencias más graves.

8. **Si ya tienes conocimiento de que eres portador de alguna ITS puedes ayudar a evitar su propagación.**

Conversar con tu pareja y mantener una buena comunicación podrá ayudar a evitar la reinfección y que además pueda llevar tu vida sexual de manera saludable y responsable.