



SALUT SEXUAL, DRETS I PLAER

Apunts en prevenció del VIH
per a dones

Aquest material ha estat elaborat per l'equip de Creación Positiva:

- En la coordinació de continguts:
M^a Luisa García Berrocal i Montserrat Pineda Lorenzo.
- En l'elaboració i revisió de continguts:
Lucie Foissin Massey, M^a Luisa García Berrocal, Montserrat Pineda Lorenzo, Rosa Povedano Pérez i M^a del Mar Velasco Salles.

Aquest material ha estat subvencionat per:



Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

Editat en català el novembre de 2013
Disponible al web: www.creacionpositiva.net

Disseny: L'Apòstrof, SCCL

SALUT SEXUAL,

DRETS I PLAER

Apunts en prevenció del VIH
per a dones

ÍNDIX

1. A tall d'introducció	7
1.1 Apunts sobre història del VIH i drets	9
2. Drets Sexuals, Dones i VIH	10
3. Salut Sexual, Dones i VIH	11
3.1 Apunts sobre la cura de la salut en les relacions sexuals	12
3.2 ITS i VIH. Cuidar la nostra salut sexual i els nostres drets sexuals	16
3.3 Què és la infecció per VIH?	19
3.4 Com es transmet el VIH?	21
3.5 Profilaxi postexposició (PPE)	28
3.6 Altres mesures de prevenció i de cura de la salut	29
3.7 Com es detecta el VIH? La prova	29
3.8 Prova del VIH en l'atenció a la salut reproductiva	31
4. Viure amb VIH	32
4.1 Viure amb VIH, parelles serodiscordants	33
4.2 Viure amb VIH, salut sexual i reproductiva	34
4.2.1 Cures ginecològiques	34
4.2.2 Embaràs i VIH	34
4.3 Viure amb VIH i relacions afectives	36
5. A tall de comiat	38
6. Annex: Declaració Universal dels Drets Sexuals	41
Fonts i bibliografia	43



A tall d'introducció

Aquesta publicació parla de la prevenció, en un moment que es compleixen 30 anys del descobriment del VIH. Parla per a les dones, com a promotores i mereixedores de salut, drets i plaers, i des del coneixement d'un dèficit en la nostra visibilitat i protecció i d'unes dificultats, desigualtat i inequitat específiques tant en l'exercici dels drets com en la pràctica de les cures. Però també des del reconeixement de les fortaleses i oportunitats que el camí recorregut fins ara ens dona per seguir avançant, consolidant i millorant aprenentatges i estratègies.

Les dones som diverses en edat, lloc de procedència, opcions sexuals, estat de salut, manera de viure, de pensar, de sentir i d'actuar. **Parlem aquí de sexualitat donant valor a les cures que ens ajuden i ens permeten viure-la en aquesta diversitat, cures que tenen a veure amb allò que ens és plaent i que ens porta a conèixer-nos millor i a estar millor al món, i atenent també aquells factors que poden suposar riscos i malestars.** Entre aquests riscos i malestars, sabem de l'existència de les infeccions de transmissió sexual (ITS) i del VIH.

Encara que puguem tenir informació sobre el que són i el que representen, sobre com evitar-ne la transmissió i com cuidar-nos, és una experiència comuna pensar que el que ja sabem podria no ser suficient quan en un moment determinat tenim un contacte més proper amb algunes ITS i, concretament, amb el VIH. Algunes vegades aquesta inquietud s'activa en un moment de canvi en la nostra vida sexual i/o afectiva, o quan anem a fer-nos la prova, o per un diagnòstic, entre altres situacions.

Aquesta publicació respon a la voluntat de compartir eines que ens puguin ser útils com a dones per viure en un món en el qual existeix el VIH. Per a això, part d'una manera determinada de mirar, d'entendre i d'actuar sobre la salut i la salut sexual, els drets i els drets sexuals, les relacions, les sexualitats, les cures...



Algunes de les premisses de les quals partim són:

- **Perspectiva de gènere.** Creiem que els esdeveniments vitals no són iguals per a homes i dones, sovint les diferències es converteixen en desigualtats o hi troben suport. Aquells factors que suposen riscos per a la llibertat de les dones ens posen alhora en un lloc des d'on es dificulta la cura de la nostra salut sexual.
- **Promoció dels Drets Humans i especialment dels Drets Sexuals** (*"més humans de tots els drets"*). L'exercici dels drets sexuals de les dones és imprescindible per a la cura de la nostra salut sexual. L'estigma i la discriminació cap a les persones que viuen amb VIH, i en particular cap a les dones amb VIH, són una vulneració dels drets humans.
- **Estratègia de reducció de riscos.** El VIH existeix i es pot transmetre, però podem fer coses per cuidar-nos, per prevenir la infecció, per reduir riscos, per viure amb el virus i per tractar la malaltia. Viure sempre comporta un risc. El risc zero no existeix, però també tenim eines per disminuir-lo. L'existència de riscos no ha de ser una limitació per gaudir. Prendre consciència de la nostra sexualitat és també prendre consciència d'una mateixa, del nostre cos, de les nostres emocions, de les nostres creences i actituds, també dels nostres dubtes i preocupacions, dels nostres comportaments, i dels nostres desitjos.



Apunts sobre història del VIH i drets

Prop de 34 milions de persones viuen amb VIH arreu del món, de les quals el 52% són dones.

La història del VIH forma part de la història de la humanitat. Conèixer el passat ens ajuda a conèixer millor el present i comprendre que les coses canvien i que podem intervenir en aquests canvis, perquè un món millor sigui possible. La infecció per VIH, més enllà de l'àmbit mèdic, sempre ha tingut una important dimensió social.

El 2011 es van complir 30 anys de la notificació dels primers casos de sida. Les persones més joves no han conegut un món sense VIH, alhora que les més grans han viscut etapes successives amb canvis molt rellevants en el que el VIH ha representat i representa, en aspectes diversos com són la prevenció, el tractament, els estereotips i les discriminacions. El VIH té una presència important en l'àmbit públic, però té també una presència no menys rellevant en les nostres vides particulars, pot ser que visquem amb VIH, que tinguem o hàgim tingut relacions més o menys properes amb persones amb VIH, podem tenir preocupacions, dubtes, records... relacionats amb aquest tema.

Aquests anys ens han permès aprendre sobre la malaltia, sobre com la prevenció té a veure amb entendre i actuar sobre com ens relacionem i també sobre la forma de veure el món. Hem après que és necessària una mirada àmplia i constructiva sobre les nostres creences, actituds, emocions i comportaments al voltant del VIH, i dotar-nos d'eines que ens ajudin realment en la presa de decisions en relació amb la nostra salut i les nostres cures. Aquests aprenentatges també han evidenciat situacions importants en l'impacte de la infecció en les dones i en relació amb el gènere. I s'han entreteixit també amb aprenentatges en altres camps de recerca i activisme relacionats amb els drets i la llibertat de les dones.

Drets Sexuals, Dones i VIH

Parlar de VIH des d'una perspectiva de drets permet i ens porta a parlar de Drets Sexuals, de vegades anomenats Drets Sexuals i Reproductius, i ens porta també a tenir en compte les diferències basades en el gènere i especialment a visibilitzar les experiències, necessitats i propostes de les dones.

Parlar de Drets Sexuals des d'un enfocament basat en Drets Humans comporta situar la ciutadania, en aquest cas les dones, com a subjecte actiu i posseïdor d'aquests Drets Sexuals; els Estats com els qui estan obligats a l'establiment i garantia d'aquests drets; i la societat civil com qui en té la responsabilitat.

En enfocar els Drets Sexuals, un dels més importants i prioritaris és el dret a decidir. Aquest dret està contínuament, en els diferents llocs del món i en les vides de les dones, carregat d'amenaçes i limitacions. Amenaces i limitacions que es poden donar en les lleis però també en els models educatius, les societats, les creences, les famílies i en com podem o no construir el nostre món intern, els nostres afectes i projectes de vida.

Per a les dones, una de les principals causes de vulneració dels nostres drets humans és la violència de gènere, en la qual s'inclou la violència sexual. Quan una dona és violentada es veuen vulnerats el dret a la llibertat sexual, el dret a decidir, el dret a l'autonomia de les dones sobre els nostres cossos, les nostres sexualitats i sobre les nostres vides. Un aspecte rellevant és com es relacionen la violència de gènere i el VIH: observem que les dones que han sofert violències de gènere estan més exposades a infectar-se pel VIH i aquelles dones amb VIH estan més exposades a sofrir violències de gènere.

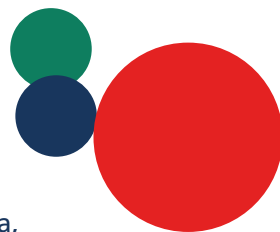


Salut Sexual, Dones i VIH

Partim d'una idea integral i crítica de la salut, tenint en compte que és un dels àmbits de la vida de les persones on més clarament es donen les desigualtats basades en el gènere.

Entenem per salut aspectes com: viure el més autònomament possible, gaudir de les coses que fem i que sentim, avançar en les relacions igualitàries i la diversitat en les formes de vida, construir relacions que incloguin compromís i solidaritat, afavorir que les cures ocupin un lloc central en l'organització social i possibilitar que a les nostres vides hi hagi espai per viure totes les nostres experiències. A més, comprendre que la malaltia i la salut són processos vitals particulars pot també facilitar-nos viure de la millor manera possible.

Partim d'una idea àmplia i crítica de la sexualitat. Poder decidir i gaudir de la relació amb nosaltres mateixes i amb altres persones, amb espai per a afectes, sensacions, plaers, en contextos de respecte i cures a la nostra persona i els nostres cossos. Culturalment les pràctiques sexuals s'han intentat vincular exclusivament a la reproducció, i és des d'aquí que es veu el coit (la penetració del penis en la vagina) com la pràctica sexual per excel·lència. No obstant això, **qualsevol pràctica sexual pot ser gratificant, divertida, estimulante, comunicadora dels nostres afectes, sempre que es desitgi tenir-la.** No totes les persones vivim la sexualitat de la mateixa manera, però estem capacitades per tenir una gran varietat de conductes sexuals, i cap és millor que una altra. L'única cosa que posa límits en el tipus de relacions sexuals que mantenim és el nostre desig de practicar-les. Dit d'una altra manera, donar-nos el permís per poder decidir i expressar a la nostra parella si volem fer aquesta pràctica sexual, com volem fer-la i quan. Estem parlant de respecte a les nostres necessitats, a les nostres inquietuds, de prendre consciència i de disminuir aquelles conductes que puguin causar-nos o causar dany físic o psicològic.



Apunts sobre la cura de la salut en les relacions sexuals

Per poder gaudir de les relacions sexuals, alguns aspectes que podem tenir en compte són:

- Si et fan sentir còmoda, respectada i tranquil·la.
- Si s'acomoden a tu. No a totes ens agrada, ni volem el mateix.
- Si les sensacions corporals et són agradables, plaents i/o excitants. El plaer no és igual a l'orgasme, el plaer va més enllà.
- Si possibiliten parlar del tipus de relació (pràctica) sexual que vols mantenir amb l'altra persona en aquest moment.
- Si pots demanar, dir no i experimentar i tafanejar amb les sensacions.
- Si pots canviar d'opinió, si pots parar si no et sents a gust.
- Si possibiliten conèixer i estar atenta a les teves pròpies necessitats, no estar exclusivament atenta a les necessitats de les teves parelles.
- Si afavoreixen l'establiment de vincles amb altres persones, si és el que desitgem.
- Si et possibiliten l'ús de les diferents mesures per a la prevenció i cura de la salut sexual: ús del preservatiu masculí i femení, lubricants, anticonceptius...

Per poder prendre decisions sobre la nostra vida i la nostra salut és necessari tenir informació veraç sobre el que es pot fer i sobre com es pot fer per disminuir els possibles riscos i danys i sobre les alternatives. Però perquè la informació ens sigui útil i la puguem utilitzar seran necessaris altres elements, alguns vinculats amb l'existència i l'exercici dels drets que ja hem plantejat, i altres vinculats a poder pensar sobre què fem, com fem el que fem i poder prendre decisions sobre la nostra salut i el nostre benestar a partir d'aquesta reflexió.

Les creences culturals i els estereotips socials ens poden portar a comportaments que ens posen en situacions de risc. Aquestes creences estan tan interioritzades a cada una de nosaltres que no ens adonem de com actuem. Ser dona o ser home sol influir en els nostres comportaments, en el que hem après sobre el que s'espera d'una dona o d'un home en relació amb la sexualitat, com cuidar-nos i cuidar els i les altres, el que es pot dir o fer o desitjar o demostrar. **Aquestes creences influeixen en el fet que les relacions entre homes i dones**



siguin desiguals i posen les dones en situacions de més risc davant el VIH.

Les relacions i contactes sexuals sovint es donen en situacions de desigualtat, de violència o coerció, tant en les relacions de parella com en altres circumstàncies, que poden haver dificultat o impedit la prevenció i la cura de la salut sexual. Encara que és difícil parlar d'això, és important tenir accés a serveis i persones que ens puguin ajudar a cuidar-nos i protegir-nos.

En parlar de la prevenció del VIH i altres ITS, sovint s'ha posat l'èmfasi de manera exclusiva en l'ús del preservatiu, de manera que es respon a una visió parcial de la sexualitat i les relacions sexuals. Si bé és tan cert com important que l'ús correcte dels preservatius masculí i femení, en determinades pràctiques sexuals, és un mètode eficaç de prevenció del VIH i altres ITS, també sabem que molts altres factors, gairebé tots de caràcter social i cultural, suposen condicionants importants per a la cura de la salut i els drets sexuals. Retre compte d'aquests factors ens ajudarà a tenir una visió més global i adequada a les nostres realitats i ajudar-nos a tenir alternatives.



Pràctiques de risc alt basades en creences culturals i socials

Pràctiques de risc	Pràctiques per disminuir els riscos
<p>Amor romàntic:</p> <p>Idees que són enganyoses:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ L'amor ho pot tot o ho guareix tot.❖ Tot per amor.❖ Idea de la fusió en la parella o la mitja taronja: deixo de ser jo per ser nosaltres. <p>Comportaments:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ No poder demostrar desitjos sexuals.❖ No poder portar condons damunt.❖ Passivitat, estar més atenta a les necessitats de l'altra persona.❖ Esperar que l'altra persona canviï perquè ens estima.❖ Acceptar les condicions de l'altra persona per por de perdre-la.	<ul style="list-style-type: none">✓ Tenir clar que no existeixen ni prínceps ni princeses blaves, ni granotes que es converteixen en la persona de la teva vida.✓ Tenir clar que les meves necessitats i desitjos són importants i que puc desenvolupar com conèixer, respectar i defensar aquestes necessitats i desitjos.✓ Que no tinc per què satisfer les necessitats de l'altra persona si no vull o si no ho tinc clar.✓ Que no vol dir no. Les persones que no entenen això et poden fer molt de mal.✓ Que l'ús de les mesures de prevenció no és incompatible amb l'amor i el desig.✓ Tenir clar que l'amor no evita la transmissió del VIH ni d'altres ITS.✓ Reflexionar sobre el que vull per cuidar-me i per gaudir de la meva sexualitat i de la meva vida.✓ Donar-me permís per demanar les coses que desitjo.✓ Donar-me permís per protegir-me de les relacions i les pràctiques que podrien ser de risc.



Pràctiques de risc alt basades en creences culturals i socials

Pràctiques de risc	Pràctiques per disminuir els riscos
<p>Fidelitat:</p> <p>Idees que són enganyoses:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Les parelles de tota la vida no es poden infectar.❖ Som estables, per a tota la vida. <p>Comportament:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ No parlem sobre alguns aspectes de la nostra sexualitat.❖ No parlem de la possibilitat de tenir relacions fora de la parella.❖ Donem per fet que si l'altra persona té històries fora de la parella es protegeix.❖ No parlem sobre el tema, però no ens protegim.	<ul style="list-style-type: none">✓ La fidelitat és un concepte cultural, no és una forma de prevenir el VIH.✓ L'estabilitat és relativa, hi ha parelles que consideren que l'estabilitat són dos mesos i altres dos anys. Per aquest motiu està bé poder parlar-ho obertament.✓ Les parelles estan compostes per dues persones (de sexes diferents o del mateix sexe) moltes vegades amb històries prèvies que suposen: idees sobre el que és una parella, formes de relacionar-se, idees sobre el que es pot fer o no es pot fer amb la parella i fora de la parella... Posar en comú aquestes idees possibilita construir una parella respectuosa amb l'altra persona i amb una mateixa.✓ Acordar si es té o no una relació fora de la parella "estable", no sempre és fàcil però és important saber què vols i com fer-ho.✓ Utilitzar mesures de prevenció amb la parella, o les parelles, "esporàdica" suposa no posar-te en risc ni a tu ni a la teva parella "estable" o esporàdica.✓ Utilitzar mesures de prevenció en la parella "estable" no és un signe de desconfiança. La confiança es basa a poder parlar-ho, per prendre decisions lliurement sobre la nostra salut i la relació, partint del respecte.



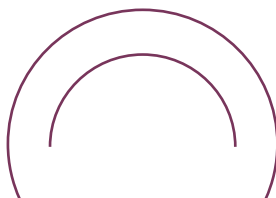
Des d'aquesta perspectiva més integradora, la prevenció es basa a aprendre a viure millor i gaudir de la nostra vida sabent que sempre hi ha riscos, però que podem fer coses per disminuir-los. **Prevenció és cuidar-se i comprometre's amb una mateixa i amb la pròpia vida. Prevenció sexual és donar-se la possibilitat de gaudir de la nostra sexualitat sentint-nos respectades i tranquil·les.**

ITS i VIH. Cuidar la nostra salut sexual i els nostres drets sexuals

Segurament deus haver sentit parlar del VIH, el virus d'immunodeficiència humana, que dóna lloc a la infecció transmissible per via sexual i sanguínia més coneguda al món. Però existeixen altres infeccions de transmissió sexual (ITS), que en el seu conjunt afecten moltes persones. Una persona pot tenir una ITS i no saber-ho, ni tenir-ne símptomes, i també tenir alguns símptomes que poden indicar que ha contret una ITS com úlceres, secrecions als genitals o altres alteracions. És important destacar que aquestes infeccions es poden prevenir, i la majoria es poden curar.

Les ITS es transmeten:

- A través de fluids corporals com semen, secrecions vaginals o sang, com en el cas de la infecció per VIH, hepatitis B o infecció genital per clamídies. L'ús correcte de mètodes barrera (preservatiu masculí i femení o quadrant de làtex) en preveu la transmissió.
- Per contacte directe amb l'àrea de la pell o les mucoses afectades per la infecció (lesions), com en el cas de l'herpes genital, les berrugues genitals i la sífilis. Evitar el contacte amb les zones afectades o les lesions i l'ús correcte dels mètodes barrera (preservatiu masculí i femení o banda de làtex) disminueix el risc de transmissió.



Vegem-ne algunes de manera més detallada:

- **Candidiasi:** causada per un fong (*Candida albicans*) que afecta amb més freqüència les dones amb una aparició excessiva de cànides en vagina amb l'aspecte de taques petites i blanques. El tractament és amb fungicida (antifongs).
- **Clamídia:** o infecció per gonococ, causada per un bacteri (tracoma). Apareixen secrecions anormals dels fluids vaginals o del penis, mal en orinar, sagnats vaginals anormals entre menstruacions, dolor. Es tracta amb antibiòtics.
- **Condiloma:** (berrugues genitals) causat per un tipus del virus del papil·loma humà (VPH). Origina berrugues de color rosa o del color de la pell. Apareixen als llavis o l'interior de la vagina, al recte o al coll uterí, el penis i l'escrot. Es pot eliminar amb tractaments diversos (pomades, electrocauterització, extirpació...).
- **Gonorrea:** causada per un bacteri (*Neisseria gonorrhoeae*) que afecta el coll de l'úter, la uretra, el recte, la faringe i els ulls. Apareixen augment de la freqüència de micció i malestar en orinar. En gonorrea anal: malestar anal i supuració rectal. En la faringitis gonocòccica molèstia en empassar o dolor faringi. Es tracta amb antibiòtics.
- **Hepatitis A:** causada per un virus (VHA). Es transmet en contacte orogenital (boca-anus, boca-penis, boca-vagina). Hi ha tractament, encara que no és curatiu en tots els casos.
- **Hepatitis B:** causada per un virus (VHB), és un procés inflamatori del fetge. Pot aparèixer icterícia (la pell i els ulls es tornen grocs), orina fosca, fatiga, nàusees, femta blanquinosa. Es transmet també a través de la sang. Hi ha tractament, en la majoria dels casos, curatiu, i existeix una vacuna preventiva.
- **Hepatitis C:** causada per un virus (VHC). Es transmet a través de la sang, la transmissió sexual és poc freqüent però possible. Hi ha tractament, encara que no és curatiu en tots els casos.
- **Herpes genital:** causada per un virus de l'herpes simple (VHS). Apareixen lesions doloroses a la zona genital i perirectal que apareixen i desapareixen periòdicament. Es tracta amb un antivíric que redueix els símptomes i el risc de recaigudes.
- **Limfogranuloma veneri:** causada per un bacteri (*Chlamydia trachomatis*). Apareix una úlcera indolora a la zona genital, nòduls dolorosos a l'engonal i, en el cas d'infecció anal, l'anús pot presentar



excrecències semblants a una hemorroide i supuració sanguinolenta. Es tracta amb antibiòtics.

- **Pediculosi púbica (lladelles):** causada per un paràsit. Apareix picor, amb enrogiment, irritació i inflamació a la regió púbica i de vegades a les aixelles. També es pot transmetre compartint roba. Es tracta amb un antiparasitari.
- **Sarna:** causada per un paràsit. Apareix una picor nocturna intensa, irritació entre els dits o als plecs articulars (colzes, canells) o al voltant dels òrgans genitals. També es pot transmetre a través de compartir roba. Es tracta amb parasiticides.
- **Sífilis:** causada per un bacteri (*Treponema pallidum*) que afecta diferents òrgans. Es manifesta amb úlceres no doloroses en els òrgans genitals, l'anus i la boca, que desapareixen espontàniament; també apareixen taques vermelles al cos que després desapareixen, la qual cosa no significa que desaparegui la infecció. La malaltia no tractada pot progressar i acabar afectant el cervell, el cor i els vasos sanguinis. Es tracta amb antibiòtics.
- **Infecció por tricomonos:** causada per un paràsit. A les dones es manifesta amb un flux vaginal anormal amb olor desagradable que de vegades s'acompanya de picor. Es tracta amb un antiparasitari.
- **Infecció por el VIH:** causada per un virus, però d'aquesta parlarem més endavant. No hi ha tractament curatiu, els antiretrovirals disminueixen la progressió de la infecció.

Davant el dubte o la sospita, vés al teu centre de salut, hospital o centre de malalties de transmissió sexual per fer-te una revisió i seguir les prescripcions mèdiques. Pot ser difícil anar als serveis sanitaris si penses que hi ha alguna cosa dolenta en la teva sexualitat, o que has actuat de forma inadequada. **Tens el dret a tenir una bona salut sexual i a ser atesa i cuidada als serveis sanitaris.** Si reps una atenció mèdica inadequada, el/la professional sanitari/a et culpabilitza o fa un judici moral de la teva conducta, pots posar una reclamació i tens la possibilitat de canviar de professional. La informació que proporcionis a la consulta mèdica és confidencial.

Les ITS augmenten el risc d'infecció o reinfecció pel VIH. Si vius amb VIH, el teu especialista pot incloure els controls d'ITS a les teves revisions ja que poden ser més complexes de tractar, i poden afectar el teu



tractament del VIH, i també la probabilitat de transmissió del VIH. És important valorar la vacunació de les hepatitis A i B.

Si t'han diagnosticat una ITS, informar les teves parelles sexuals pot possibilitar que es diagnostiquin, rebin tractament, i no transmetin la infecció a altres persones. A vegades et pot ser fàcil tenir una xerrada sobre el que va passar, però a vegades aquestes converses poden anar malament. En tot cas si decideixes informar-la, és aconsellable tenir suport i poder preparar què vols parlar i com, valorar els riscos i temors i buscar estratègies que t'ho facilitin i que siguin segures per a tu, tals com no trobar-te tota sola amb aquesta persona.

Prevenir les ITS i evitar la seva transmissió és una responsabilitat que incumbeix també les persones que saben o creuen no tenir cap ITS.

Què és la infecció per VIH?

VIH són les inicials del Virus d'Immunodeficiència Humana. El VIH és un virus que es transmet d'unes formes determinades, descrites més endavant. El VIH utilitza les nostres defenses, en concret les que es coneixen com a CD4, per replicar-se o reproduir-se per la qual cosa augmenta la infecció alhora que va reduint progressivament la capacitat del sistema immunitari.

Durant un temps, que va de mesos a anys, el sistema immunitari segueix generant cèl·lules suficients per mantenir la infecció del VIH en un estat en què sembla que es manté l'equilibri i no dóna senyals de malaltia. Quan la infecció arriba a deteriorar greument el nostre sistema de defenses fins al punt que el nostre organisme no pot fer front a infeccions o malalties, les anomenades oportunistes, és quan es parla de sida (Síndrome d'Immunodeficiència Adquirida).

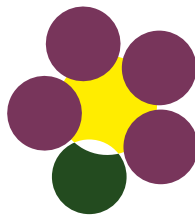
No se sap exactament quan va aparèixer aquest virus (VIH), el 1981 es va informar dels primers casos de sida, encara que en aquella època s'ignorava de què es tractava i què podia provocar-lo. El 1982, es va donar el nom de "sida" a la malaltia, i el 1983 es va descobrir que la



causa de la malaltia és un virus que més tard es va decidir anomenar VIH. L'aparició de nous fàrmacs antiretrovirals el 1996 va augmentar l'esperança de vida en les persones amb VIH. Aquests fàrmacs van fer possible la reducció de la replicació viral en l'organisme de manera més eficaç. A partir d'aquesta data, s'han anat desenvolupant més antiretrovirals i ara podem disposar d'una bona bateria de tractaments, capaços de frenar el progrés de la infecció, encara que accedir-hi és molt complicat per als anomenats països en vies de desenvolupament o empobrits.

La medicació amb antiretrovirals a Espanya, fins avui, és gratuïta, sempre amb prescripció mèdica. L'atenció sanitària a persones amb VIH se sol fer als hospitals públics, de vegades en unitats específiques de VIH, malalties infeccioses o medicina interna, i es basa en el seguiment del procés de la infecció, el recompte de les defenses de l'organisme, i la vigilància de les malalties oportunistes. És a partir d'aquestes dades que l'equip mèdic recomana el tipus de tractament a seguir.

Els avenços en el tractament han fet possible que aquesta infecció sigui avui considerada al primer món com una malaltia crònica, però continua generant la possibilitat de patir malalties i la mort. Per tant, la prevenció i la transformació dels factors i les pràctiques que fan possible la transmissió del VIH són importants. Cal assenyalar que, en tot moment, podem fer coses per cuidar-nos.



Com es transmet el VIH?

Per parlar sobre la transmissió del VIH, són importants tres premisses bàsiques:

1. El VIH existeix.
2. El VIH es pot transmetre.
3. Tenim mesures per evitar-ne la transmissió.

Perquè es pugui transmetre el VIH són necessaris tres elements: la presència d'un fluid corporal amb capacitat per transmetre la infecció, una porta d'entrada a l'organisme i una via de transmissió.

Analitzem aquests tres factors:

- **Presència de virus:** els fluids corporals amb la capacitat d'infectar, és a dir, que poden portar suficient quantitat de virus per transmetre la infecció són: **sang, semen, secrecions vaginals i llet materna**. La resta dels fluids corporals no tenen aquesta capacitat (del fluid preseminal no hi ha prou evidència científica per descartar-ho al 100%, però en qualsevol cas sembla que tindria menys capacitat infecciosa).
- **Vies de transmissió:** aquelles pràctiques que possibiliten l'entrada del virus al corrent sanguini de l'altra persona. Són les anomenades pràctiques de risc.
- **Porta d'entrada al corrent sanguini:** ferides obertes i les mucoses (interior de la boca, interior de la vagina, punta del penis, interior de l'anus...)

En definitiva, la transmissió del VIH es produeix quan un fluid infectat (per VIH) entra en el corrent sanguini d'una persona a través d'una ferida oberta o de les mucoses. A continuació presentem una taula descriptiva de les pràctiques de risc en les quals es pot produir la transmissió del VIH i aquelles pràctiques amb les quals podem reduir aquest risc.



Pràctiques de risc	Pràctiques per disminuir els riscos
Pràctiques de risc alt	De més a menys protecció
Penetració anal sense protecció.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ L'ús del preservatiu masculí o femení. ✓ L'ús de lubricants de base aquosa. ✓ Evitar l'ejaculació dins de l'anús.
Penetració vaginal sense protecció.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ L'ús del preservatiu femení o masculí. ✓ L'ús de lubricants de base aquosa. ✓ Evitar l'ejaculació dins de la vagina
Compartir material de punció.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Evitar compartir-lo. ✓ Si el compartim, cal desinfectar-lo adequadament abans de fer-lo servir. ✓ Buscar els llocs on facin pírcings i tatuatges que ofereixin totes les garanties sanitàries.
Pràctiques de baix risc	De més a menys protecció
<p>Sexe oral sense mètode barrera:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Fel·lació (estimular amb la boca el penis). ❖ Cunnilingus (estimular amb la boca la zona de la vulva que inclou els llavis, l'entrada de la vagina i el clítoris). 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ L'ús del preservatiu masculí per a la fel·lació. ✓ L'ús d'una barrera entre la vagina i la boca (quadrant de làtex, plàstic per embolicar aliments). ✓ Evitar l'ejaculació dins de la boca. ✓ Si es corren en la teva boca, escopir el semen (no mantenir-lo a la boca, ni empassar-te'l).
Compartir joguines sexuals.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Posar-los un preservatiu. ✓ Netejar-les amb aigua i sabó després de cada ús.



Pràctiques sense riscos

Fer-se petons, parlar amb la teva parella sobre sexe.

Penetració vaginal o anal amb preservatiu i lubricant, usats correctament.

Sexe oral i petó negre amb mètodes barrera.

Acariciar-se, abraçar-se, llepar el cos de l'altra persona.

Masturbarse o tocar els genitals de l'altra persona, fregar-se mútuament.

Tenir fantasies sexuals.

Compartir roba, lavabos, plats, gots, piscines, dutxes...

Treballar o estudiar juntes/junts...

Fa falta també tenir en compte altres factors que poden augmentar el risc per a la transmissió del VIH: sequedat de la mucosa vaginal i anal, o tenir altres infeccions de transmissió sexual (ITS), perquè faciliten la segona condició per a la infecció, és a dir, les portes d'entrada al corrent sanguini.



Com es posa un condó?

Masculí:

Conserva'l en un lloc fresc i sec allunyat de la llum solar. No facis servir els condons després de la data de caducitat indicada. Si el material del condó està trencadís, enganxós o visiblement danyat, no l'utilitzis.

Obre l'envàs unitari amb cura de no fer malbé el preservatiu i amb les mans netes, si pot ser.



Abans de la penetració, qui hagi de posar el preservatiu ha d'agafar-lo pel dipòsit, estrenyent-lo, per evitar la formació d'aire a l'interior i col·locar-lo sobre el penis erecte amb una mà, mentre amb l'altra el desenrotlla i cobreix totalment el penis. També es pot posar sobre algunes joguines sexuals.



Després de l'ejaculació i quan encara el penis està dins de la vagina o l'anus, retira el preservatiu amb el penis encara erecte, agafa amb una mà el penis i amb l'altra el preservatiu per la base per evitar la sortida del semen.



Llença el preservatiu a les escombraries (no al vàter). Protegim el medi ambient.

L'ús de lubricants adequats afavoreix la penetració i redueix el risc de trencament del preservatiu. Els lubricants compatibles amb el làtex (material del qual està feta la majoria de preservatius masculins) són de base aquosa (hidrosolubles). Consulta a la/el professional sanitari o farmacèutic/a si estàs utilitzant un medicament d'ús tòpic a la zona genital.

El preservatiu només s'ha d'utilitzar una vegada.

No facis servir alhora el preservatiu masculí i el femení, ni dos preservatius masculins, amb el fregament es poden trencar.



Femení:

Conserva'l en un lloc fresc i sec allunyat de la llum solar. No facis servir els condons després de la data de caducitat indicada. Si el material del condó està trencadís, enganxós o visiblement danyat, rebutja'l.



Obre l'envàs unitari amb cura de no fer malbé el preservatiu i amb les mans netes, si pot ser.



El preservatiu té una anella externa que cobreix la part exterior de la vulva i una anella interna que serveix per introduir-lo a la vagina.

Per a això, sostingues el preservatiu amb l'anella exterior de cap per avall. Agafa l'anella per la part tancada i estreny-la amb els dits polze i índex de manera que quedi llarg i estret. Introdueix l'anella interna a la vagina (com si fos un tampó) i empeny fins al fons de la vagina. L'anell extern ha de quedar fora de la vulva.



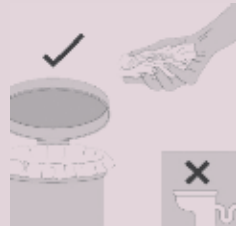


Per retirar-lo, pressiona l'anella externa, dóna-li voltes per mantenir el semen a l'interior i estira cap a fora suaument.

També es pot usar per a l'anus.

El preservatiu és per a un sol ús.

No es pot fer servir alhora el preservatiu masculí i el femení.



Ús de la **banda de làtex**:
per al cunnilingus

Es pot substituir tallant longitudinalment un preservatiu masculí o femení, de manera que s'obté un rectangle de làtex. També es pot fer servir un paper film de cuina



Els mètodes de prevenció (preservatiu masculí, femení, quadrant de làtex, lubricants, xeringues, materials de punció d'un sol ús, etc.) són eines eficaces per prevenir el VIH i reduir el risc d'altres ITS. Són estratègies que poden aportar-nos tranquil·litat i, per tant, més plaer.



Encara que utilitzar preservatiu constitueix l'eina més segura per prevenir la transmissió del VIH, no sempre és una alternativa realista o desitjable per a algunes de nosaltres. Fins i tot en aquestes ocasions, existeix la possibilitat de reduir el risc de transmissió o reinfecció per VIH i altres ITS. Algunes alternatives són:

- Practicar altres pràctiques sexuals que no comportin penetració.
- Practicar sexe oral (sense ejaculació a la boca) en comptes de penetració vaginal o anal.
- En el cas que durant una fel·lació ejaculin a la boca, no s'ha de retenir el semen ni empassar-se'l; s'ha d'escopir.
- Utilitzar lubricant en la penetració.
- Practicar sexe sense ejaculació en lloc de fer-ho amb ejaculació.
- Reduir el nombre de vegades en què s'ejacula en la penetració.
- Reduir el nombre de vegades que es practica sexe sense protecció amb la mateixa parella.
- Reduir el nombre de parelles sexuals amb què es practica sexe no protegit.

Profilaxi postexposició (PPE)

La profilaxi postexposició (PPE) és un mètode de prevenció excepcional i d'urgència en una exposició d'alt risc per al VIH. Consisteix en la presa d'una combinació de fàrmacs antiretrovirals durant un mes. Aquest tractament s'ha d'iniciar, preferiblement, les 6 primeres hores i sempre abans que passin 72 hores després de la pràctica de risc. Passat aquest temps no serà eficaç. I, com tots els medicaments, pot tenir efectes secundaris.

Sempre ha de ser prescrit per un metge o metgessa. En cas de necessitar-ho, es pot sol·licitar en diferents serveis de salut hospitalària del teu lloc de residència: Urgències, Medicina Interna/Infeccioses, Preventiva o l'Hospital de Dia de VIH. També pots buscar més informació a les ONG que treballen específicament en VIH, amb el personal mèdic o en els telèfons d'informació sobre VIH.

Es recomana en penetracions sense preservatiu amb ejaculació, punxades amb xeringues i en cas d'agressions sexuals, i la seva prescripció es valora amb l'equip mèdic que t'atengui.



Altres mesures de prevenció i de cura de la salut

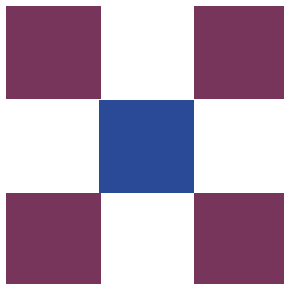
És important generar estratègies que ens ajudin a prevenir la infecció o la reinfecció del VIH i altres ITS.

- Mantenir relacions sexuals sota els efectes de l'alcohol o drogues altera i redueix la capacitat per prendre decisions respecte a la nostra autocura, a l'hora d'utilitzar un preservatiu o compartir material injectable.
- En el cas de consumir drogues, pots revisar el tipus de consum així com l'ús i la manera de consumir-la, a l'hora de prevenir la infecció o la reinfecció tant del VIH com d'altres infeccions, per exemple: no compartir ni xeringues, ni els canuts per al consum de cocaïna.
- És important conèixer les possibles interaccions que puguin tenir els fàrmacs, incloent-hi els antiretrovirals, amb algunes drogues.
- Per a tatuatges, pírcings, etc. s'han d'utilitzar materials de punció d'un sol ús o esterilitzats per perforar la pell, o acudir a un/a professional especialitzat/da per tal que compti amb materials degudament esterilitzats.

Com es detecta el VIH? La prova

Fer-se la prova del VIH serveix per detectar la infecció i possibilita prendre decisions per a la nostra cura, sigui el que sigui el resultat. No ens assegura el no infectar-nos demà, i no hem de prendre-ho com una forma de prevenció. El resultat de la prova ens dóna l'oportunitat de saber en quina situació estem respecte al VIH, per poder actuar com creguem oportú per cuidar-nos i cuidar les altres persones.

El VIH es detecta amb unes anàlisis de sang específiques, que no solen incloure's en les anàlisis rutinàries de salut. La majoria de les proves utilitzades actualment detecten els anticossos al VIH, o sigui la reacció que fa el nostre organisme davant la presència de la infecció del VIH.



Hi ha algunes dades que convé conèixer abans de fer-nos la prova:

- La prova és voluntària, confidencial i, si es desitja, anònima (en associacions i altres entitats).
- El més recomanable és que la prova vagi acompanyada d'una o més sessions de *counselling* o suport abans i després, si es fes l'anàlítica, per valorar la necessitat de fer-la, com afrontar un resultat negatiu o positiu, i per rebre suport.
- Fer-se la prova és una decisió personal, encara que de vegades estem en relacions amb altres persones que poden influir en aquesta decisió o en els efectes que aquesta pugui tenir. Quan aquestes relacions ens resulten incòmodes o angoixants és encara més important el contacte amb altres fonts de suport i/o informació.
- L'anomenat *període finestra* és el temps necessari perquè l'organisme desenvolupi suficients anticossos al VIH perquè aquests siguin detectables en una anàlítica. Fins avui són unes 12 setmanes des de l'última pràctica de risc per a la transmissió del VIH. Abans d'aquest temps, el resultat no és fiable al 100%. Hi ha proves que detecten la presència de l'antigen P24, un component del virus que és detectable entre els 12 i 26 dies després de la infecció.
- Hi ha proves anomenades "ràpides" (aproximadament en menys d'una hora es té el resultat) i són igual de fiables. El que s'escurça en les proves ràpides és el temps d'espera dels resultats, no el període finestra.
- A les proves que detecten anticossos, la tècnica usada més freqüentment és l'ELISA, però si aquesta dona un resultat "positiu" s'ha de confirmar amb una altra tècnica que es diu Western Blot.

Un resultat positiu pot significar:

- Poder pensar en mi, i en com cuido de mi mateixa.
- Temps per ressituar-me en aquesta nova circumstància que pot condicionar la meua vida a partir d'ara.
- Temps per pensar: a qui demanar suport (amistats; família, companyes i companys, associacions, professionals de la sanitat...) i quan fer-ho, pensar a qui ho vull dir i per què... No fa falta prendre decisions immediatament. Més endavant (dies, mesos o anys, depèn de cada cas) ja podem pensar en temes relacionats amb els tractaments.



- Poder pensar en les mesures de prevenció que es podrien adoptar en un futur per:
 - ♦ reduir la possibilitat de reinfectar-me del VIH,
 - ♦ reduir la possibilitat d'infectar-me d'altres ITS, o altres infeccions relacionades amb l'ús compartit de material injectable,
 - ♦ tenir relacions sexuals satisfactòries.

Un resultat negatiu pot significar:

- Poder seguir pensant en mi, i en com cuido de mi mateixa.
- Temps per pensar a com seguir prevenint-me del VIH i d'altres ITS i per gaudir de la meva sexualitat o sobre la meva relació amb les drogues.
- Poder pensar en les mesures de prevenció que es podrien adoptar en un futur per:
 - ♦ reduir la possibilitat d'infectar-me del VIH,
 - ♦ reduir la possibilitat d'infectar-me d'altres ITS, o altres infeccions relacionades amb l'ús compartit de material injectable,
 - ♦ tenir relacions sexuals satisfactòries.



Recordar que no hi ha cap símptoma ni signe extern o malaltia que ens digui si estem o no infectades, únicament ho podem saber fent-nos una analítica específica per detectar el VIH.

La prova del VIH es pot fer en centres especialitzats en ITS, centres de salut i hospitals, associacions, i en algunes farmàcies.

Prova del VIH en l'atenció a la salut reproductiva

És important saber que els protocols o proves mèdiques habituals que es fan a les dones embarassades o que volen quedar-se embarassades inclouen la prova del VIH. Aquesta pràctica pot suposar que et trobis fent-te la prova o davant un resultat, sigui aquest negatiu o positiu, sense haver-te plantejat personalment aquesta decisió i sense haver-te preparat per a això. En cas de trobar-te en aquesta situació, no dubtis a demanar i buscar tota la informació i suport que necessitis. D'altra banda, que aquesta pràctica sigui habitual no anul·la el fet que segueix sent una prova voluntària, i per tant que tens dret a fer-la o no fer-la.



Viure amb VIH

Vivim en un món amb VIH i per tant el VIH ens afecta a totes i tots, encara que no d'igual manera. Si tens el VIH hi deu haver alguns aspectes que et poden interessar o preocupar especialment. El terme viure amb VIH fa referència, a més de les persones amb VIH, a aquelles que, per llaços afectius i/o familiars, relació de parella o unes altres viuen la infecció i els seus efectes d'una manera també molt directa.

Viure amb VIH és una realitat complexa i canviant que condiciona la vida de les persones. La salut, les expectatives vitals, la sexualitat, les relacions i altres aspectes poden canviar quan hi ha un diagnòstic de VIH, o pot ser que apareguin nous dubtes o certeses. Les situacions en què ens trobarem a partir del diagnòstic van més enllà del que ens passa en els primers moments, moltes persones poden tenir vivències relacionades amb el diagnòstic molt temps després. Sigui com sigui, t'animem a buscar informació i suport emocional davant qualsevol dubte o necessitat.



Moltes dones podem tenir o haver tingut una menor percepció del propi risc enfront del VIH a causa dels condicionants socials i culturals, i això pot suposar també dificultats afegides a l'hora d'enfrontar-nos amb el diagnòstic. Aquests factors, a més, es poden mantenir o fins i tot incrementar després del diagnòstic, de manera que poden reduir les possibilitats d'atendre la nostra salut i el nostre benestar.

D'altra banda, per a moltes dones el diagnòstic de VIH ha suposat un enfocament diferent de la vida. Sovint ha propiciat un gran treball personal i emocional que acompanya l'empoderament, però també l'existència de sentiments de solitud i dificultats per establir relacions satisfactòries.

Les millores en els tractaments, en les opcions i les expectatives per a les dones amb VIH han portat també canvis i nous reptes, especialment per a aquelles dones que vivim amb VIH des de fa més anys. Això inclou haver viscut millores potser inesperades, haver provat diferents opcions



i tingut diferents consignes sobre com cuidar-nos, i haver-nos enfrontat a efectes secundaris de diferents medicacions. Alguns d'aquests canvis, tot i ser positius, poden haver suposat esforços o haver de resoldre situacions o etapes vitals que no teníem previstes. S'ha hagut d'aprendre a viure amb la cronicitat d'aquesta infecció.

Durant aquest procés que és viure amb el VIH poden anar apareixent diverses situacions, dubtes, i emocions. El diagnòstic i viure amb el VIH solen implicar un continu procés d'adaptació a les situacions que es van produint al llarg del temps. A vegades ens sentirem vulnerables i fràgils, altres vegades podem sentir-nos tristes, amb por, impotents, enfadades, amb culpa i vergonya, frustrades o ansioses.

Sentir i sentir-nos afectades pel que ens passa és una cosa normal, forma part del nostre procés i del fet de viure. Poder reconèixer les nostres emocions i anomenar-les ens pot ajudar a valorar les nostres necessitats, conèixer els nostres límits, i prendre decisions sobre el que volem i no volem. Ens ajudarà a conèixer-nos una mica més, a tenir-nos en compte i a cuidar-nos. **Necessitem temps i espai per recuperar-nos, és important que puguis donar-te el permís i el temps per buscar aquelles estratègies que t'ajudin a poder estar i sentir-te millor.**

Viure amb VIH, parelles serodiscordants

S'utilitza el terme *parelles serodiscordants* quan una part de la parella és una persona amb VIH i l'altra no. A nosaltres ens agrada més dir-ne serodiverses o serodiferents perquè no impliquen una concepció lligada a les desavinences o falta de consonància.

Tant si ets tu la persona amb VIH com si ho és la teva parella, és possible que us sorgeixin dubtes o necessitats davant les quals us serà d'ajuda accedir a informació i suport. Pot ser que tingueu diferents informacions i coneixements, i/o que hàgiu tingut més o menys temps per processar-los. Aquesta situació es pot plantejar tant en persones que ja eren parella abans del diagnòstic com en persones que estiguin valorant iniciar una possible relació de parella.



És recomanable que, encara que els temes siguin en gran manera comuns, compteu cada persona de la parella amb un espai propi de suport, que afavoreix un clima segur on poder parlar de les vostres vivències, dubtes i emocions, que no deixen de ser personals i íntimes, i que en ocasions poden resultar inoportunes i incomodes per a l'altra persona o per a tu.

Viure amb VIH, salut sexual i reproductiva

Cures ginecològiques

Alguns símptomes del VIH tenen a veure amb afeccions de la vulva, vagina i el coll uterí. Algunes malalties ginecològiques produeixen pocs símptomes i només arriben a descobrir-se a través d'un control mèdic.

Sovint es produeixen desordres menstruals (augment de sagnat, regles més llargues i més doloroses) i menopausa precoç. Pot ser a causa de trastorns alimentaris, a un descens immunitari, com a conseqüència del tractament, o per altres motius.

També poden aparèixer algunes infeccions a la zona genital: candidiasi, herpes i berrugues genitals (associat amb el virus de papil·loma humà) són les més freqüents.

Recorda que les ITS augmenten el risc de transmissió o reinfecció pel VIH, que poden ser més complexes de tractar, i afectar al teu tractament del VIH.

Per això, és important fer-se controls ginecològics i es recomana, en el primer any després del diagnòstic de la infecció pel VIH, fer-se dues citologies cervicals (una cada sis mesos) i, si totes dues són normals, repetir-la anualment juntament amb una inspecció mèdica de l'anus, vulva i vagina, que incloguin els controls de ITS.

Embaràs i VIH

Cal assenyalar que el VIH per si mateix no influeix en el fet que les dones ens quedem o no embarassades, però pot tenir cert pes en la decisió



sobre si intentar quedar-nos embarassades o no, sobre si continuar o no un embaràs, o fins i tot sobre si podem o volem arribar a fer-nos aquesta pregunta.

És possible que necessitem informació i suport en temes relacionats amb la salut reproductiva i el VIH en les diverses situacions que puguin donar-se: saber que tens el VIH i et plantejes quedar-te embarassada, o t'han diagnosticat el VIH durant l'embaràs o perquè estàs decidint intentar-ho i la teva parella té el VIH.

Totes les dones tenim el dret a decidir si volem quedar-nos embarassades o no, quan i com. Per a les dones amb VIH, això inclou poder prendre les nostres pròpies decisions sobre la possibilitat de quedar-nos embarassades o no, el dret a prendre decisions informades en tot el procés de l'embaràs i part i l'accés als recursos disponibles que redueixin el risc de la transmissió. Tenim dret a rebre suport i informació sense prejudicis per part dels serveis sanitaris.

Els tractaments antiretrovirals i el coneixement que, actualment, tenim de la infecció han possibilitat estratègies més segures i saludables, tant en l'atenció a la nostra salut com en la prevenció de la transmissió vertical, i això ha animat moltes dones amb VIH a considerar la possibilitat de quedar-se embarassades.

Com en tots els altres aspectes en la prevenció relacionada amb el VIH, cal destacar que el risc zero no existeix, encara que també és important tenir informació i accés a tots els mètodes i estratègies que existeixen i que disminueixen de forma considerable aquests riscos.

És important concretar que quan parlem de riscos durant l'embaràs de les dones amb VIH, ho fem en relació amb:

- Cures de la salut de la dona. L'embaràs suposa canvis en el cos i en la vida de les dones. Per a les dones amb VIH, a més, aspectes com el seguiment del VIH i la medicació se sumen a uns altres de més comuns. És molt important atendre i no oblidar la nostra pròpia salut, encara que de vegades l'embaràs suposa per a les dones un repte en aquest aspecte, tant en l'àmbit personal com a social.



- **Prevenció de la transmissió del VIH:** Una de les vies de transmissió del VIH és la que s'ha anomenat *transmissió vertical*, i que fa referència a la possible transmissió del VIH durant l'embaràs, part i lactància. Sobre això existeixen estratègies i recomanacions que baixen aquest risc fins a gairebé anul·lar-lo: el tractament antiretroviral adaptat i adequat durant l'embaràs i el part, els parts programats i la no lactància.

És necessari comentar que encara es desconeix el mecanisme exacte pel qual es produeix la transmissió vertical del VIH. No obstant això, sí se sap que la majoria de les transmissions es produeixen poc abans o que durant el part, i es coneixen factors de risc concrets que es poden minimitzar.

Existeixen diferents maneres d'intentar l'embaràs sense tenir relacions sexuals desprotegides, útils tant per a dones amb VIH com per a dones que volen quedar-se embarassades amb un home amb VIH (reproducció assistida, rentatge de semen, mètode natural...).

En aquest sentit, és important buscar i tenir accés a una informació àmplia, contrastada i respectuosa amb la diversitat de dones, les seves necessitats i les seves preferències. Si t'agradaria tenir més informació, tens dubtes o sents que no tens suficients opcions, et pots posar en contacte amb ONG i serveis sanitaris especialitzats que puguin tenir més compromís amb els drets de les dones i informació sobre aquest tema en concret.

Viure amb VIH i relacions afectives

Una de les principals preocupacions que et poden sorgir és sobre com dir-ho a la teva parella, a les teves filles i fills, familiars i/o éssers estimats. Compartir-ho o no és una decisió teva, és important que puguis valorar amb tranquil·litat amb qui vols compartir la teva situació perquè et serveixi de suport sense que et sentis obligada o jutjada. Buscar alguna persona amb qui puguis parlar, trobar el moment i l'espai segur per fer-ho, pot ser una forma de cuidar-te i sentir-te acompanyada. No obstant això, no és necessari ni obligatori que comuniquis que tens VIH tret que vulguis i només a les persones a qui desitgis dir-ho.



És tan vàlid compartir-ho com decidir no fer-ho, no compartir-ho no significa que hagi de fer mal a les altres persones o que no tinguis en compte la seva salut. L'important és que ho decideixis tu, ja que ets tu qui millor sap el que necessites.

Per a les preguntes "Com dir-ho" i "quan dir-ho a la parella" no hi ha respostes úniques i depèn del que necessitis i esperes d'aquesta comunicació o si et veus i et sents preparada per a això. Abans d'informar la parella (o les parelles), et pots agafar un temps per reflexionar sobre com t'agradaria poder fer-ho que t'ajudi a anar preparant-te i que et facin sentir el més còmoda i segura possible.

És possible que en dir-ho a la teva parella, no estigui preparada per rebre aquesta informació, i d'entrada no t'ofereixi l'ajuda i el suport que esperaves en aquest moment. És important que us doneu temps per assumir la situació. La teva parella pot tenir dubtes i inquietuds pel que fa al VIH, poder parlar amb altres persones o assessorar-se a les ONG o altres serveis especialitzats en aquest tema pot facilitar aquest procés.

Decidir compartir o no el diagnòstic està subjecte a diversos motius i possibles conseqüències. No és fàcil construir un equilibri entre protegir-nos del rebuig, de les discriminacions i de les violències i, alhora, donar-nos l'oportunitat de rebre cures i compartir més plenament les nostres inquietuds i aprenentatges.



La inadequada i insuficient informació, les creences i mandats socials entorn de la sexualitat, la feminitat i la masculinitat, les falses idees sobre les causes i conseqüències de la infecció, l'estigmatització de determinats sectors de la població i altres factors han portat i porten les persones amb VIH, i especialment les dones, a situacions de discriminació que generen sofriment i malestar, alhora que dificulten el desenvolupament de la seva vida social, afectiva i personal i la cura de la salut.

Aquestes actituds i comportaments discriminatoris que estan en el nostre entorn social són tan potents que poden arribar a donar per vàlides i raonables les idees i visions negatives sobre nosaltres mateixes i les nostres opcions en la vida, fent que visquem amb culpa.



Per això, és important buscar altres mirades més respectuoses i aprendre a mirar-nos a nosaltres des del respecte, la dignitat i l'estima i que ens permeti donar-nos l'oportunitat de viure i viure'ns des del benestar, l'alegria i la cura.

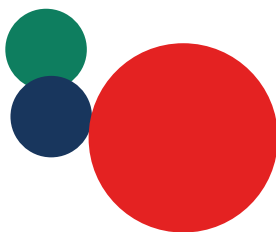
A tall de comiat

Esperem amb aquesta publicació contribuir a fomentar una mirada sobre nosaltres, les altres i sobre el món, des de la curiositat, la fortalesa, la reflexió crítica, i els desitjos d'un món i sobretot d'unes vides més vivibles per a les dones en la nostra diversitat.

En aquest entramat d'aprenentatges, experiències i expectatives, els components de gènere suposaran sovint dificultats, encara que també com a dones tenim una llarga història de canvis, millores i revolucions, de les més visibles a les més silenciades, que ens han portat fins a aquí i poden ser un bon punt des d'on continuar.



PER SABER-NE MÉS



Annex

Declaració Universal dels Drets Sexuals

La sexualitat és una part integral de la personalitat de tot ésser humà. El seu ple desenvolupament depèn de la satisfacció de les necessitats humanes bàsiques com el desig de contacte, la intimitat, l'expressió emocional, el plaer, la tendresa i l'amor.

La sexualitat és construïda a través de la interacció entre individus i les estructures socials. El ple desenvolupament de la sexualitat és essencial per al benestar individual, l'interpersonal i el social.

Els drets sexuals són drets humans universals basats en la llibertat inherent, la dignitat i la igualtat per a tots els éssers humans. Atès que la salut és un dret humà fonamental, la salut sexual ha de ser un dret humà bàsic. Per assegurar-nos que els éssers humans de les societats desenvolupin una sexualitat saludable, els drets sexuals següents han de ser reconeguts, promoguts i defensats per totes les societats de totes les maneres. La salut sexual és el resultat d'un ambient que reconegui, respecti i exerceixi aquests drets sexuals:

- ***Dret a la Llibertat Sexual:*** la llibertat sexual abasta la possibilitat dels individus d'expressar la seva potència sexual. No obstant això, exclou totes les formes de coerció sexual, d'explotació i d'abús en qualsevol moment i situació de la vida.
- ***El Dret a l'Autonomia Sexual, la Integritat Sexual i la Seguretat del cos:*** involucra l'habilitat de prendre decisions autònomes sobre la vida sexual d'un/a mateix/a dins del context de la pròpia ètica social. També inclou el control i el plaer dels nostres cossos lliures de tortura, mutilació i la violència de qualsevol tipus.
- ***El Dret a la Privacitat Sexual:*** involucra el dret a prendre decisions individuals i conductes sobre la intimitat sempre que aquestes no interfereixin en els drets sexuals d'uns altres.
- ***El Dret a l'Equitat Sexual:*** fa referència a l'oposició a totes les formes de discriminació independentment del sexe, el gènere, l'orientació sexual, a l'edat, la raça, la classe social la religió o la invalidesa física o emocional.
- ***El Dret al Plaer Sexual:*** el plaer sexual inclou l'autoerotisme, és una font de benestar físic, psicològic, intel·lectual i espiritual.



- **El Dret a l'Expressió Sexual Emocional:** l'expressió sexual és més que el plaer eròtic en els actes sexuals. Cada individu té dret a expressar la seva sexualitat a través de la comunicació, el contacte, l'expressió emocional i l'amor.
- **El Dret a la Lliure Associació Sexual:** significa la possibilitat de casar-se o no, de divorciar-se i d'establir altres tipus d'associacions sexuals.
- **El Dret a fer Opcions Reproductives Lliures i Responsables:** abasta el dret a decidir sobre tenir filles o fills o no, el nombre i el temps entre cada un i el dret a l'accés als mètodes de regulació de la fertilitat.
- **El Dret a la Informació Basada en el Coneixement Científic:** la informació sexual ha de ser generada a través d'un procés científic i ètic i difós en formes apropiades a tots els àmbits socials.
- **El Dret a l'Educació Sexual Comprensiva:** aquest és un procés que dura tota la vida, des del naixement i hauria d'involucrar totes les institucions socials.
- **El Dret a la cura de la Salut Sexual:** la cura de la salut sexual ha d'estar disponible per a la prevenció i el tractament de tots els problemes, les preocupacions i els desordres sexuals.

Els drets sexuals són drets humans fonamentals i universals.

Declaració del 13è Congrés Mundial de Sexologia, València, Espanya, revisada i aprovada per l'Assemblea General de l'Associació Mundial de Sexologia (WAS) el 26 d'agost del 1999, al 14è Congrés Mundial de Sexologia, Hong Kong, República Popular Xina.

A Espanya, part d'aquests drets es veuen reconeguts i regulats pel marc legislatiu establert per la Llei orgànica 2/2010, de 3 de març, de salut sexual i reproductiva i de la interrupció voluntària de l'embaràs.



Fonts i bibliografia

DIPUTACIÓ DE BARCELONA. Àrea de Salut Pública i Consum. *Parlem de la nostra salut, parlem del VIH. Reflexions al voltant del VIH*. Barcelona: Diputació de Barcelona; 2008. (material elaborat per Creación Positiva).

COMITÈ 1r DESEMBRE. *Manifest 2011*. Barcelona, 2011.

CREACIÓN POSITIVA, INICIATIVA POR LOS DERECHOS SEXUALES. "Informe sobre Derechos Sexuales en España". Octava Ronda del EXAMEN PERIÓDICO UNIVERSAL. España: EPU; 2010.

CREACIÓN POSITIVA. Maletín de las Señoritas Crespis. Barcelona: Creación Positiva; 2009. A: <http://www.creacionpositiva.net/documentos.php?c=tres&s=e>.

GRUPO DE TRABAJO SOBRE TRATAMIENTOS DEL VIH (gTt). "Tener un bebé". *Infovihta* núm. 65 (monografía). A: http://gtt-vih.org/files/active/0/InfoV_esp_65.pdf. Versió original de NAM- Aidsmap. « Having a baby ». The Basics. 2a ed. Londres ; 2012. A: http://www.aidsmap.com/v634336406068830000/file/1050017/Having_a_baby_pdf.pdf.

GRUPO DE TRABAJO SOBRE TRATAMIENTOS DEL VIH (gTt). "Transmisión del VIH" (monografía); 2011. A: <http://gtt-vih.org/node/5687>.

GRUPO DE TRABAJO SOBRE TRATAMIENTOS DEL VIH (gTt). "Montárselo en Positivo. Una guía de salud sexual para personas que viven con VIH". 2a ed. Barcelona: GtT; 2007. A: http://gtt-vih.org/aprende/publicaciones/montarselo_en_positivo.

ICASO, International Council of AIDS Service Organization. "El gènere, la sexualitat, els drets i el VIH. Una perspectiva general per a organitzacions del sector comunitari". Canadà: ICASO; 2007.

IRIZAR, Lierni. Observatorio de Derechos Humanos y VIH/SIDA de RED2002. "Estigma, Discriminación y Derechos Humanos: Una Teoría Orientada a la Práctica". A: *Experiencias internacionales en la defensa de Derechos Humanos y VIH/sida: lecciones aprendidas; relatoría*



sesión I; Madrid, 25 i 26 de setembre de 2008. RED2002. A: http://www.observatorio.redvih.org/documentos/lecciones/1_relatoria_sesionI.pdf.

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DU QUÉBEC. "Questions sur les ITS". Quebec; 2011. A: http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sante/itss/index.php?aid=55.

MINISTERIO DE SANIDAD, POLITICA SOCIAL E IGUALDAD. "Estrategia Nacional de Salud Sexual y Reproductiva". Espanya ; 2011. A: <http://www.mspsi.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/ENSSR.pdf>.

MINISTERIO DE SANIDAD, POLITICA SOCIAL E IGUALDAD. "Si no tomas precauciones, ¿sabes quién actúa?" Espanya; 2006. A: <http://www.msc.es/campannas/campanas06/saludsexual7.htm>.

PINEDA LORENZO, Montserrat. CREACIÓN POSITIVA. "Derechos sexuales, violencia(s) machistas y VIH". Ponència. VII Jornades Violències de Gènere i VIH. Toledo; Creación Positiva; 2011. A: http://www.creacionpositiva.net/violencia_ver.php?id=23&c=tres&s=a.

RED DE C♀MUNICAD♂RES PARA EL ABORDAJE DEL VIH Y EL SIDA. "Guía para el abordaje del VIH en los Medios de Comunicación". Nicaragua; 2007.

SECRETARIA DEL PLAN NACIONAL SOBRE EL SIDA, Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. "Guía para Gais y hombres bisexuales con VIH". Madrid; 2010.

SIDA-STUDI. "Preguntas más frecuentes". Barcelona, 2011. A: <http://www.sidastudi.org/es/preguntas>.



Creación Positiva és una associació sense ànim de lucre que treballa en l'àmbit del VIH des de la perspectiva de gènere i sota el marc dels drets humans. La nostra intervenció té tres eixos: l'atenció, la prevenció i la incidència política. Adonar-nos de la complexitat que suposa la infecció per VIH ens permet oferir un espai i un temps per al suport emocional, la reflexió i l'activisme. Els nostres objectius són:

- Promoure l'eliminació de qualsevol discriminació i estigmatització cap a les dones i homes i, especialment, aquelles que viuen amb el VIH.
- Promoure accions i actuacions de caràcter comunitari que contribueixin a la qualitat de la vida de les persones afectades pel VIH.
- Oferir activitats i intervencions en les quals prevalgui la calidesa, la confidencialitat, la qualitat i el respecte a la diversitat.
- Sensibilitzar i donar compte sobre les relacions entre violències, gènere i VIH.
- Visibilitzar i promocionar els drets sexuals i fomentar la protecció dels drets humans, sobre la base de la igualtat i l'equitat com a element clau en la promoció de la salut.
- Promocionar un model de salut integral.

Creación Positiva col·labora i participa activament amb altres ONG locals, estatals i internacionals i en campanyes internacionals. Rep suport de diferents institucions públiques: Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat, Generalitat de Catalunya i Ajuntament de Barcelona.

Algunes de les nostres activitats i projectes són:

- *Counselling* individual i de parella.
- Tallers i grups per a dones i homes que viuen amb el VIH.
- Informació i suport emocional per a dones privades de llibertat.
- Tallers de sexualitat per a dones.
- Informació per a la prevenció del VIH.
- Formació dirigida a professionals: seminaris, jornades...
- Consulta telefònica, pàgina web, publicacions.
- Treball en xarxes amb altres entitats.



Creación Positiva

C/ Sants, 2, 1r 1a

08014 Barcelona

(Metro: L1 Hostafrancs; L5 Plaça de Sants)

Tel.: 93-431 45 48

a.e.: crea@creacionpositiva.net

Web: www.creacionpositiva.net

Entitat declarada d'utilitat pública pel Ministeri de l'Interior, ordre del 17 de febrer de 2012

Si vols col·laborar econòmicament amb els nostres projectes, el nostre número de compte és *Caixa d'Enginyers*: 3025-0001-18-1433204598



C/ Sants, 2, 1r 1a
08014 Barcelona
Telèfon: 93 431 45 48
www.creacionpositiva.net

Subvencionat per:



Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones