

# Introducción

Esta guía te ofrece información útil para el cuidado de tu salud sexual en tus relaciones de pareja con otros hombres. Abordaremos cuestiones que tienen que ver con el amor, el proyecto de pareja, la comunicación, el cuidado de la salud sexual, la vivencia del VIH,... con el ánimo de reflexionar y facilitar la toma de decisiones sobre tus relaciones de pareja.

## Índice

¿Somos pareja?

Tiempo.

El amor:

La confianza.

Intimidad.

Compromiso.

Sexualidad en pareja:

¿Cómo vives el sexo con tu pareja?

¿Le pides a tu pareja las cosas que te gustan?

¿Cómo sabes lo que le pone?

¿Haces más de lo que te gustaría hacer?

¿Cómo llevas escuchar un "NO"?

¿Hay algún tema del que evitéis hablar?

¿Cómo facilitar la comunicación con tu pareja?

¿Cuántas relaciones de pareja puedes tener en un año?

¿Quieres una pareja abierta o cerrada?

Si tuvieras un desliz, ¿se lo contarías a tu pareja?

¿Cómo afecta el estado serológico en tu relación de pareja?

Si no sabes tu estado serológico o no sabes el estado serológico de tu pareja.

Si ninguno de los dos tiene el VIH.

Si uno de los dos tiene el VIH y el otro no.

Si los dos tenéis el VIH.

Derechos, Salud Sexual y VIH

Conclusiones

Recursos

Recursos para parejas en temas de salud sexual

Centros para el diagnóstico de infecciones de transmisión sexual (ITS)

Centros donde se realiza la prueba rápida del VIH dirigidos a hombres gays y bisexuales.