# SALUT SEXUAL, DRETS I PLAER

## Apunts en prevenció del VIH per a dones

Nova edició!

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

- En la coordinació de continguts:
  Mª Luisa García Berrocal i Montserrat Pineda Lorenzo.
- En l'elaboració de continguts:
  Lucie Foissin Massey, Mª Luisa García Berrocal, Montserrat Pineda Lorenzo, Rosa Povedano Pérez i Mª del Mar Velasco Salles.
- En la revisió de continguts:
  Lucie Foissin Massey, Mª Luisa García Berrocal, Margarita Maragall Vidal, Sandra Muñiz Justel i Montserrat Pineda Lorenzo.

Il·lustracions: ElKaníbal

Aquest material ha estat subvencionat per:

Generalitat de Catalunya
**Departament de Treball, Afers Socials i Famílies**

Generalitat de Catalunya
**Departament de Salut**

Generalitat de Catalunya
**Institut Català de les Dones**

GOBIERNO DE ESPAÑA | MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD | SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

POR SOLIDARIDAD
**OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**

Primera edició el desembre de 2011, reedicions novembre 2012, 2013, 2016 i 2017
Reedició i actualització de contingutss, juny de 2018
Disponible al web: www.creacionpositiva.org

Disseny i maquetació: L'Apòstrof, SCCL

# SALUT SEXUAL, DRETS I PLAER

## Apunts en prevenció del VIH per a dones

# ÍNDEX


1. A tall d'introducció 5
   1.1 Apunts sobre història del VIH i drets 7

2 Drets Sexuals, Dones i VIH 9

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. Tenint cura de la nostra salut sexual i els nostres drets sexuals 16
   3.3 Què és la infecció pel VIH? 20
   3.4 Com es transmet el VIH? 21
   3.5 Profilaxi postexposició (PPE) 29
   3.6 Profilaxi pre-exposició (PrEP) 30
   3.7 Altres mesures de prevenció i de cura de la salut 30
   3.8 Com es detecta el VIH? La prova 31
   3.9 Prova del VIH en l'atenció a la salut reproductiva 33

4. Viure amb VIH 35
   4.1 Viure amb VIH, parelles serodiscordants 37
   4.2 Viure amb VIH, salut sexual i reproductiva 38
   4.3 Viure amb VIH i relacions afectives 42

5. A tall de comiat 45

6. Per a saber més 47
   Annex: Declaració Universal dels Drets Sexuals 49
   Fonts i bibliografia 51

# A tall d'introducció

Aquesta publicació sobre la prevenció parla per a les dones, com a promotores i mereixedores de salut, drets i plaers, i ho fa des del coneixement d'unes dificultats, d'una desigualtat i una inequitat específiques tant en l'exercici dels drets com en la pràctica de la cura. Però també ho fa des del reconeixement de les fortaleses i oportunitats que el camí recorregut fins ara ens dóna 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 de sexualitat donant valor a la cura que ens ajuda i ens permet viure-la en aquesta diversitat, cura que té 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 l'existència de les infeccions de transmissió sexual (ITS) i del VIH.

Tot i que podem 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 existeixen les ITS i el VIH. Per aconseguir-ho, pren una determinada manera de mirar, d'entendre i d'actuar sobre la salut i la salut sexual, els drets i els Drets Sexuals, les relacions, les sexualitats, la cura...

## Algunes de les premisses de les quals partim són:

- **Perspectiva de gènere**. Creiem que els esdeveniments vitals no són iguals per als homes i les dones, sovint les diferències es converteixen en desigualtats i les desigualtats donen lloc a les diferències. Aquells factors que suposen riscos per a la llibertat de les dones alhora ens posen o es sustenten sobre aquestes en un lloc des d'on es dificulta la cura de la nostra salut sexual.

- **Promoció dels Drets Humans i especialment dels Drets Sexuals** ("*els 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 i danys**. 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 propi cos, de les nostres emocions, de les nostres creences i actituds, com també dels nostres dubtes i preocupacions, dels nostres comportaments, i dels nostres desitjos.

# Apunts sobre història del VIH i drets

*Gairebé 35 milions de persones adultes viuen amb VIH arreu del món, de les quals el 51% són dones. (ONUSIDA, novembre 2016)*

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 dimensió social important.

Ara fa més de 36 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 diversos aspectes com són la prevenció, el tractament, l'imaginari, els estereotips i les discriminacions. El VIH té una presència important en l'àmbit públic, però també té 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 en la manera de veure el món. Hem après que és necessària una mirada àmplia i constructiva a 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 la nostra cura. Aquests aprenentatges també han evidenciat situacions importants en l'impacte de la infecció en les dones i en relació amb el gènere i les violències masclistes. I també s'han entreteixit amb aprenentatges en altres camps de recerca tant de la ciència mèdica com a l' àmbit del social i del jurídic i l'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 ens permet i ens porta a parlar de Drets Sexuals, i a tenir en compte les desigualtats 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. Suposa parlar dels drets de les humanes, essent els Estats qui estan obligats a l'establiment i garantia d'aquests drets, i la societat civil com qui té la responsabilitat de vigilar i monitorar el seu compliment (CEDAW, Conveni d' Estambul).

A l'hora d' enfocar els Drets Sexuals, destaquem el dret a decidir. Aquest dret està contínuament, en els diferents llocs del món i en les vides de les dones, afectat per amenaces i limitacions. Amenaces i limitacions que es poden donar a les lleis però també als models educatius, les societats, les creences, les famílies i en el com vam poder 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 són les violències masclistes, entre les que s'inclou les violències sexuals. 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 les nostres vides. Un aspecte rellevant és com es relacionen les violències masclistes i el

VIH: observem que per a les dones viure violències masclistes ens exposa més a la infecció pel VIH i viure amb VIH ens exposa més a les violències masclistes.

# 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 la cura ocupi 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 la malaltia i la salut com a processos vitals també ens ajuda a prendre totes aquelles decisions que ens facilitin 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 cura a la nostra persona i els nostres cossos. Culturalment les pràctiques sexuals s'han intentat vincular exclusivament a la reproducció en el context de relacions heterosexuals normatives, i des d'aquí es veu el coit (la penetració del penis a la vagina) com la pràctica sexual per excel·lència. Contràriament a aquesta visió, qualsevol pràctica sexual, sempre que es desitgi tenir-la, pot ser gratificant, divertida, estimulant, comunicadora dels nostres afectes. Totes les persones no vivim la sexualitat de la mateixa manera, i totes estem capacitades per tenir una gran varietat

de conductes sexuals, i cap és millor que una altra. L'única cosa que posa límits al tipus de relacions sexuals que mantenim és el nostre desig de tenir-les. Dit d'una altra manera, donar-nos el permís per poder decidir i expressar si volem fer aquesta pràctica sexual, com volem fer-la i quan. Estem parlant de respecte a les nostres necessitats i 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. A totes no 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 explorar amb les sensacions.
- Si pots canviar d'opinió, si pots parar si no et sents a gust.
- Si possibiliten conèixer i parar atenció 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, quan és el que desitgem.
- Si et possibiliten l'ús de les diferents mesures per a la prevenció i la cura en la salut sexual: ús del preservatiu masculí i femení, lubrificants, anticonceptius...

Tots aquests elements ens asseguren relacions respectuoses i sanes.

Per poder prendre decisions sobre la nostra vida i la nostra salut és necessari tenir informació fiable 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 cadascuna de nosaltres que ens dificulten adonar-nos de com actuem. Ser dona o ser home influeix 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 a les dones en situacions de 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, a vegades, és difícil parlar-ne, 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, responent 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, són condicionants importants en la cura de la salut i en l'exercici dels Drets Sexuals. Fer visibles aquests factors ens ajudarà a tenir una visió més global, adequada a les nostres realitats i a tenir alternatives.

| Pràctiques de risc alt basades en creences culturals i socials | |
|---|---|
| **Pràctiques de risc** | **Pràctiques per disminuir els riscos** |
| **Amor romàntic**<br><br>**Idees que són enganyoses:**<br>❖ L'amor ho pot tot o ho guareix tot.<br>❖ Tot per amor.<br>❖ L'ideal de la fusió en la parella o la mitja taronja: deixo de ser jo per ser nosaltres.<br>❖ No s'ha de demostrar desitjos sexuals..<br><br>**Comportaments:**<br>❖ No portar a sobre condons.<br>❖ Passivitat, adaptar-nos a desitjos sexuals de l'altra persona i no tenir en compte els nostres.<br>❖ Esperar que l'altra persona canvïi perquè ens estima.<br>❖ Acceptar les condicions de l'altra persona per por de perdre-la.<br>❖ Deixar l'ús habitual del preservatiu o altres estratègies de cura pel sol fet d'enamorar-se o establir parella. | **Desmontant l'amor romantic**<br><br>✓ Tenir clar que no existeixen ni prínceps ni princeses blaves, ni gripaus que es converteixen en la persona de la teva vida.<br>✓ Tenir clar que les meves necessitats i desitjos són importants i que puc desenvolupar com conèixer, respectar i defensar aquestes necessitats i desitjos.<br>✓ Saber que no tinc per què satisfer les necessitats de l'altra persona si no vull o si no ho tinc clar.<br>✓ Que NO vol dir NO, només Sí significa Sí. Les persones que no entenen això et poden fer molt de mal.<br>✓ Que l'amor i el desig són compatibles amb les mesures de prevenció.<br>✓ Tenir clar que l'amor no evita la transmissió del VIH ni d'altres ITS.<br>✓ Reflexionar sobre el que vull per cuidar-me i per gaudir de la meva sexualitat i de la meva vida.<br>✓ Donar-me permís per demanar les coses que desitjo.<br>✓ Donar-me permís per protegir-me de les relacions i les pràctiques que podrien ser de risc.<br>✓ Acceptar que quan no se'ns admet un límit, ens posem alerta i activem mecanismes de protecció.<br>✓ Davant del dubte sobre si la relació és segura, posem un límit i comprovem si l'altra persona el respecta. |

| Pràctiques de risc alt basades en creences culturals i socials | |
|---|---|
| **Pràctiques de risc** | **Pràctiques per disminuir els riscos** |
| **Fidelitat**<br><br>**Idees que són enganyoses:**<br>❖ Les parelles de tota la vida no es poden infectar.<br>❖ Estar en parella estable pressuposa no tenir altres relacions sexuals.<br><br>**Comportaments que ens posen en risc:**<br>❖ No parlem sobre alguns aspectes de la (nostra) sexualitat.<br>❖ No parlem de la possibilitat de tenir relacions fora de la parella.<br>❖ Donem per fet que si l'altra persona té històries fora de la parella farà servir mesures preventives.<br>❖ No parlem sobre el tema, però tampoc no incorporem mesures per a la prevenció. | **Desconstruint la fidelitat**<br><br>✓ Descartar la fidelitat com a mesura de prevenció del VIH.<br>✓ Parlar obertament de què significa per a cadascuna l'estabilitat i la fidelitat.<br>✓ Posar en comú idees sobre què és una parella, les formes de relacionar-se respectuoses, què es pot fer o no es pot fer amb la parella i fora de la parella, reconèixer que som parella i alhora persones diferents.<br>✓ Acordar si es tenen o no relacions fora de la parella "estable", no sempre és fàcil però és important saber què vols i com fer-ho.<br>✓ Utilitzar mesures de prevenció amb totes les parelles, suposa no posar-te en risc ni a tu ni a l'altra persona.<br>✓ 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.<br>✓ Quan el diàleg sigui difícil, millorar les estratègies de cura i protecció de nosaltres mateixes i la nostra salut sexual.<br>✓ Prendre consciència de les nostres creences, donar-nos permís a l'hora de disminuir o fer front als riscos i donar resposta a les dificultats i inquietuds quan apareixen.<br>✓ Donar-nos compte que la sensació de culpa ens dificulta tenir cura de nosaltres, i buscar maneres d'evitar aquesta culpa. |

Des d'aquesta perspectiva més integradora, la prevenció es basa en 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. Tenint cura de la nostra salut sexual i els nostres Drets Sexuals

De ben segur has 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 hi ha alguns símptomes que poden indicar que has contret una ITS com úlceres, secrecions als genitals o altres alteracions. És important destacar que aquestes infeccions es poden prevenir, i la majoria són curables.

Les ITS es transmeten:

- A través de fluids corporals com el semen, les secrecions vaginals o la sang, com en el cas de la infecció per VIH, la hepatitis B o la infecció genital per clamídies. L'ús correcte de mètodes barrera (preservatiu masculí i femení o quadrant de làtex) en prevé 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.

Veiem-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 càndides a la vagina amb aspecte de taques petites i blanques. El tractament és amb fungicida (antifongs).
- **Clamídia**: o infecció per gonococ, causada por un bacteri (tracoma). Apareixen secrecions anormals dels fluids vaginals o del penis, dolor 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 Gonorrhaeae*) 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. I 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 i, amb els nous fàrmacs, és curatiu en el 96% dels 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'anus pot presentar excrescències 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 per tricomones**: 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 pel VIH**: causada per un virus, d'aquesta parlarem més endavant. No hi ha tractament curatiu, els antiretrovirals disminueixen la progressió de la infecció fins a l'anomenada indetectabilitat, aquella situació en la que la quantitat de virus circulant a la sang és molt petita (menys de 50 copias/mL).

Davant el dubte o la sospita, anar al teu centre de salut, hospital o centre de malalties de transmissió sexual pot possibilitar una revisió i unes pautes mèdiques per tenir cura de tu mateixa. Et 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. Podria ajudar-te saber que 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 personal sanitari 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/la 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 a les teves parelles sexuals pot possibilitar que es diagnostiquin, rebin tractament, i adoptin mesures per evitar la transmissió de la infecció. 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 buscar estratègies que t'ho facilitin i que siguin segures per a tu, com pot ser no trobar-te tota sola amb aquesta persona. Tingues en compte que comunicar-ho a les teves parelles és una decisió personal.

Prevenir les ITS i evitar-ne la 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 s'introdueix en el nostre sistema immunitari, concretament en les cèl·lules que es coneixen com a CD4. I utilitza aquestes cèl·lules per replicar-se o reproduir-se donant lloc a 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 una quantitat important de CD4 ha estat destruïda és quan existeix un major risc de patir infeccions i altres símptomes propis definitoris de Sida (Síndrome d'Immunodeficiència Adquirida). És llavors quan la salut està més compromesa.

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. Amb l'aparició de nous fàrmacs antiretrovirals que va donar lloc a TARGA (Tractament Antiretroviral de Gran Activitat) el 1996 va augmentar l'esperança de vida en les persones amb VIH. Aquestes teràpies de fàrmacs van fer possible la reducció de la replicació viral en l'organisme de manera molt eficaç, i 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 als països empobrits és molt complicat accedir-hi.

La medicació amb antiretrovirals al nostre sistema públic de salut 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 determinats factors (possibles efectes dels tractaments, altres malalties o infecciones presents,...). 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 avui aquesta infecció sigui considerada, almenys a la UE, 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.

Per a que 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, gland, interior de l'anus...)

En definitiva, la transmissió de la infecció pe 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.

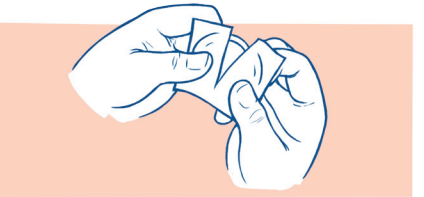
| Pràctiques de risc | Pràctiques per disminuir els riscos |
|---|---|
| **Pràctiques de risc alt** | **De més a menys protecció** |
| Penetració anal sense protecció. | ✓ L'ús del preservatiu masculí o femení.<br>✓ L'ús de lubrificants de base aquosa.<br>✓ Evitar l'ejaculació dins de l'anus. |
| Penetració vaginal sense protecció. | ✓ L'ús del preservatiu femení o masculí.<br>✓ L'ús de lubrificants de base aquosa.<br>✓ Evitar l'ejaculació dins de la vagina. |
| Compartir material de punció. | ✓ Evitar compartir-lo.<br>✓ Si el compartim, desinfectar adequadament el material abans de fer-lo servir.<br>✓ Buscar els llocs on facin pírcings i tatuatges que ofereixin totes les garanties sanitàries. |
| **Pràctiques de baix risc** | **De més a menys protecció** |
| Sexe oral sense mètode barrera:<br>❖ Fel·lació (estimular amb la boca el penis).<br>❖ Cunnilingus (estimular amb la boca la zona de la vulva que inclou els llavis, l'entrada de la vagina i el clítoris).<br>❖ Petó negre (estimular amb la boca la zona anal i perianal) | ✓ L'ús del preservatiu masculí per a la fel·lació.<br>✓ L'ús d'una barrera entre la vagina, l'anus i la boca (quadrant de làtex, plàstic per embolicar aliments).<br>✓ Evitar l'ejaculació dins de la boca.<br>✓ Si es corren a la teva boca, escopir el semen (no mantenir-lo a la boca, ni empassar-te'l). |
| Compartir joguines sexuals. | ✓ Posar-los un preservatiu.<br>✓ 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 lubrificant, usats correctament. |
| Sexe oral i petó negre amb mètodes barrera. |
| Acariciar-se, abraçar-se, llepar el cos de l'altra persona. |
| Masturbar-se 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... |

També fa falta 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?

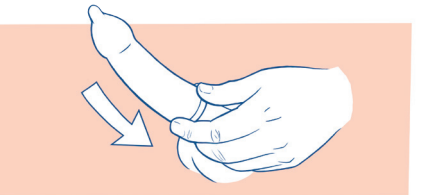
### Masculí



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.

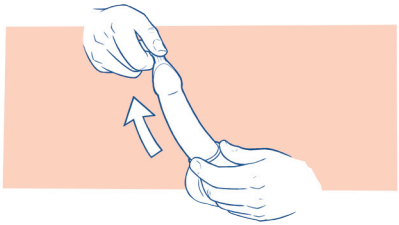
Obre l'envàs unitari amb cura de no fer malbé el preservatiu i amb les mans netes, si pot ser.

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, subjecta el condó per la base i retira el penis de l'anus o la vagina abans que aquest perdi totalment la erecció per evitar la sortida del semen. Retira el condó, lliscant-t'ho pel cos del penis i fes un nus.



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

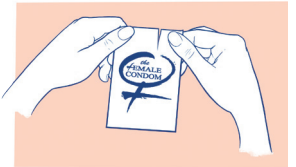
L'ús de lubrificants adequats afavoreix la penetració i redueix el risc de trencament del preservatiu. Els lubrificants compatibles amb el làtex (material del qual està feta la majoria de preservatius masculins) són de base aquosa (hidrosolubles). Consulta al professional sanitari o farmacèutic si estàs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

El preservatiu és per a un sol ús.

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

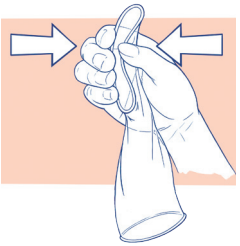
## Femení

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.



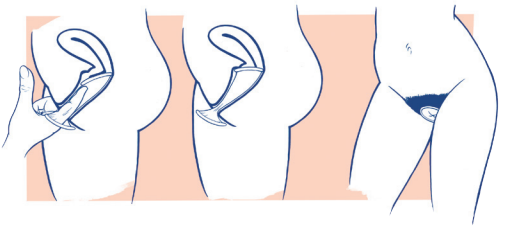

Obre l'envàs unitari amb cura de no fer malbé el preservatiu i amb les mans netes, si pot ser.

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.

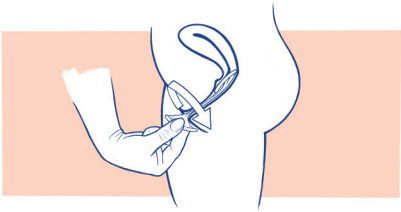


Per a això, sostingues el preservatiu amb l'anella exterior de cap per avall. Agafa l'anella interior per la part tancada i estreny-la amb els dits polze i índex de manera que quedi llarg i estret.

Introdueix l'anella interna a la vagina (com si fos un tampó) i empeny fins al fons de la vagina. L'anella externa ha de quedar fora de la vulva.



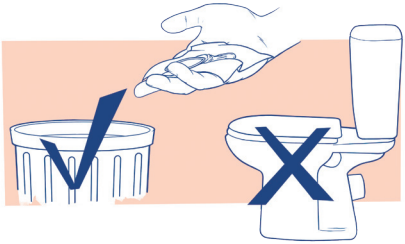
Per retirar-lo, pressiona l'anella externa, dóna-li voltes per mantenir el semen a l'interior i estira cap a fora suaument.



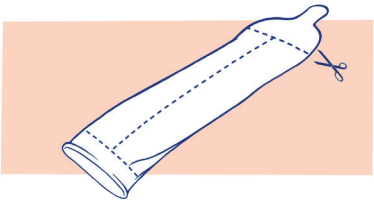
També es pot usar per a l'anus.

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.

També es pot fer servir per a l'anus en el petó negre o annilingus.

Els mètodes de prevenció (preservatiu masculí, femení, quadrant de làtex, lubrificants, 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 donar-nos tranquil·litat i, amb això, 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. Aquestes alternatives són:

- Realitzar altres pràctiques sexuals que no comportin penetració i/o ejaculació.
- 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 teva boca, no retinguis el semen ni te l'empassis, escup-l'ho.
- Utilitzar lubrificant 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.

Un aspecte que actualment està molt present és l'ús de la medicació antiretroviral per al VIH com una altra estratègia de prevenció que podem tenir en compte a l'hora de prendre decisions sobre la forma de cuidar-nos.

En aquest sentit, destaquem l'anomenada **càrrega viral indetectable**. La càrrega viral és la quantitat de virus present en la sang d'una persona amb el VIH. Aquesta quantitat es mesura mitjançant una anàlisi de sang específica i s'expressa a través del nombre de còpies del virus per mil·lilitre de sang.

Quan una persona amb VIH està en tractament antiretroviral eficaç, el nombre de còpies del VIH a l'organisme pot reduir-se moltíssim, tant que els instruments que mesuren la càrrega viral poden no detectar-la, quan això es dóna es diu que la càrrega viral és indetectable (la qual cosa no vol dir que la persona s'hagi curat, ja que la infecció segueix present en l'organisme). Quan la càrrega viral és indetectable, les recerques assenyalen que el risc de transmissió del VIH és mínim.

## Profilaxi postexposició (PPE)

La profilaxi postexposició (PPE) és un mètode de prevenció que es fa servir de manera excepcional i d'urgència després d'una exposició d'alt risc de transmissió del 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 personal sanitari. 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 als 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.

Les situacions que donen lloc a demanar o pensar en la PPE a vegades són difícils d'explicar, poden despertar sentiments de por, vergonya, ràbia o incomprensió. Donat que la demanda s'ha de fer amb urgència és recomanable apropar-se al centre hospitalari corresponent fins i tot si no sabem ben bé què podrem dir, allà algú ens hauria d'ajudar a trobar les paraules i oferir-nos el suport per a fer front a la situació. També els telèfons d'informació i les entitats especialitzades et poden donar suport i orientació.

## Profilaxi pre-exposició (PrEP)

La PrEP consisteix en l'administració de fàrmacs antiretrovirals a una persona sense VIH per reduir el risc que adquireixi el virus. Actualment, no està disponible aquesta estratègia des dels serveis de salut pública a Espanya encara que s'estan duent a terme estudis pilots per saber com engegar la seva aplicació.

## Altres mesures de prevenció i de cura de la salut

És important generar estratègies que ens ajudin a prevenir la infecció i altres ITS en diferents situacions.

- Tingues en compte que mantenir relacions sexuals sota els efectes de l'alcohol o drogues pot alterar i reduir 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'ha d'utilitzar materials de punció d'un sol ús o esterilitzats per perforar la pell, o acudir a professionals que comptin amb materials degudament esterilitzats.

## Com es detecta el VIH? La prova

Fer-se la prova del VIH serveix per detectar la infecció i, sigui quin sigui el resultat, ens dóna l'oportunitat de saber en quina situació estem respecte a la infecció pel VIH, per poder actuar com creguem oportú per cuidar-nos i cuidar les altres persones. Fer-se la prova no és un mètode de prevenció, i un resultat negatiu no canvia la possibilitat de contraure la infecció més endavant.

El VIH es detecta amb una anàlisi de sang específica, que no s'acostuma a incloure en les analítiques 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. Aquest acompanyament pot ser en el moment de valorar si fer o no la prova i quan i com, en el moment de fer la prova, i després per afrontar un resultat negatiu o positiu.
- Fer-se la prova és una decisió personal que ningú pot prendre per tu. A vegades aquesta decisió, o en els efectes que aquesta pugui tenir, es pot veure influïda per altres persones i relacions. Quan aquestes relacions ens resulten incòmodes o angoixants és encara més important comptar amb altres fonts de suport i/o informació.
- L'anomenat *període finestra* és el temps que necessita l'organisme per desenvolupar suficients anticossos al VIH per a què aquests siguin detectables en una analítica. Aquest període marca el temps que ha de passar entre la pràctica de risc i el moment en què el resultat de la prova és fiable.
- Hi ha proves anomenades "ràpides" (aproximadament en menys d'una hora es té el resultat) i són igual de fiables. Les proves ràpides escurcen el temps d'espera dels resultats, no el període finestra.

Hi ha diferents tipus de prova i van evolucionant. A les proves que detecten anticossos, la tècnica usada més freqüentment és l'ELISA, però si aquesta dóna un resultat "positiu" s'ha de confirmar amb una altra tècnica que es diu Western Blot. El període finestra per aquesta prova és de 12 setmanes. Abans d'aquest temps, el resultat no és fiable al 100%.

També hi ha proves que detecten la presència de l'antigen P24, un component del virus que és detectable quan passen més de 12 dies i menys de 26, en cas de produir-se la infecció. En algunes entitats realitzen les proves "combo" de 4ª generació en les que es detecten a la vegada els anticossos del VIH i l'antigen P24.

*Un resultat positiu significa:*

- Poder pensar en mi, i en com tinc cura de mi mateixa.
- Temps per ressituar-me en aquesta nova circumstància a la meva vida a partir d'ara.
- Temps per pensar: a qui demanar suport (amigues/amics, família,companyes/companys, associacions, professionals de la sanitat...) i quan fer-ho, pensar a qui ho vull dir i per què... No cal prendre totes les decisions immediatament.
- Pensar en les mesures de prevenció que es podrien adoptar en un futur per:
  - tenir relacions sexuals satisfactòries,
  - reduir la possibilitat d'infectar-me d'altres ITS, o altres infeccions relacionades amb l'ús compartit de material injectable.
- Temps per saber què necessites per prendre decisions sobre diferents aspectes relatius a la medicació i els seguiments mèdics.

*Un resultat negatiu significa:*

- Poder seguir pensant en mi, i en com tenir cura de mi mateixa.
- Temps per pensar sobre les meves necessitats en relació amb la sexualitat i per pensar sobre la meva relació amb les drogues.
- Poder pensar en les mesures de prevenció que es podrien adoptar en un futur per:
  - tenir relacions sexuals satisfactòries,
  - 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.

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 als centres especialitzats en ITS, centres de salut i hospitals, associacions, i 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 i a no fer-la.

# Viure amb VIH

Vivim en un món amb VIH i per tant el VIH ens afecta a totes i a tots, encara que no de la mateixa manera. El terme viure amb VIH, a més de les persones amb VIH, podria fer referència a aquelles persones que, per vincles afectius i/o familiars, relació de parella o altres relacions, viuen la infecció i els seus efectes d'una manera molt directa.

Viure amb VIH és una realitat complexa i canviant i que afecta la vida de les persones. La salut, les expectatives vitals, la sexualitat, les relacions, entre altres aspectes, poden alterar-se 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 noves 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 d'infectar-nos pel VIH a causa de condicionants de gènere socials i culturals, que també actuen i estan presents a l'hora d'afrontar el diagnòstic. Després del diagnòstic, aquests condicionants es poden mantenir, o fins i tot incrementar, reduint les possibilitats d'atendre la nostra salut i el nostre benestar.

El diagnòstic de VIH suposa per a moltes dones canvis en l'enfocament de la vida. Sovint ha propiciat un gran treball personal i emocional que acompanya l'apoderament i la millora de l'autoestima, però també l'existència de sentiments de solitud i dificultats per establir relacions satisfactòries. Els aprenentatges i vivències com a dones poden fer especialment difícil establir i mantenir espais propis, cosa que sovint és rellevant en el moments del diagnòstic i al llarg del procés de viure amb VIH.

Durant aquest procés que és viure amb el VIH poden anar apareixent diverses situacions, dubtes, i emocions. El diagnòstic i viure amb el VIH ens posen davant d' un procés continu 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, rabioses, amb por, impotents, enfadades, amb culpa i vergonya, frustrades, ansioses, i amb molts matisos. Sentir i sentir-nos afectades pel que ens passa és normal, forma part del nostre procés i del fet de viure. Poder reconèixer i anomenar les emocions i creences que se'ns van fent presents, 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, tot i que sovint no és fàcil donar-nos el permís i el temps per buscar aquelles estratègies que ens puguin ajudar a estar i sentir-nos millor.

Les millores en els tractaments, en les opcions i les expectatives per a les dones amb VIH han portat també canvis i nous reptes, aprenent a viure amb la cronicitat d'aquesta infecció. Alguns d'aquests canvis, tot i ser positius, poden haver suposat esforços o haver de resoldre situacions o etapes vitals que no teníem previstes, 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..., i, com a fruit de la cronificació de la infecció, a envellir amb el VIH i tots els aspectes que aquesta situació comporta.

Contràriament a l'esdevingut a la vessant mèdica, les mesures i la sensibilització social contra la discriminació i l'estigma avancen molt lentament i costa que es consolidin. És per aquest motiu que qüestions com la privadesa i la protecció de drets es fan especialment rellevants, en el conjunt de la vida social, les relacions laborals, les

gestions sanitàries i altres. Aquests aspectes tenen sovint una cobertura legal específica i mesures de protecció que comporten obligacions per a les administracions, empreses privades i el conjunt de la societat. El "secret" genera, en moltes ocasions, malestar i insatisfacció en qui l'ha de sostenir, malgrat això moltes persones amb VIH opten per limitar el fet de compartir informació relativa al diagnòstic.

## Viure amb VIH, parelles serodiscordants

S'utilitza el terme parelles serodiscordants quan sols una persona de la parella té VIH. A nosaltres ens agrada més dir-ne serodiverses o serodiferents perquè els termes no impliquin desavinences o manca de consonància.

Tant si tu ets 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 parelles que ja ho eren abans del diagnòstic com en el moment de valorar la possibilitat d'iniciar una relació de parella.

Encara que els temes siguin en gran manera comuns i que en parleu entre vosaltres, és recomanable que cada persona de la parella compti amb un espai propi de suport, que afavoreix un clima segur on poder parlar de vivències, dubtes i emocions, que són personals i íntimes.

# Viure amb VIH, salut sexual i reproductiva

## Cures ginecològiques

Alguns símptomes del VIH tenen a veure amb afeccions de la vulva, la 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, les més freqüents són candidiasi, herpes i berrugues genitals (associat amb el virus del papil·loma humà). Les ITS augmenten el risc de transmissió del VIH, poden ser més complexes de tractar i afectar el teu tractament del VIH.

Per això són importants els 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 d' ITS.

## Embaràs, part i lactància

El VIH per si mateix no influeix en la possibilitat de les dones a quedar-nos embarassades. En canvi, viure amb VIH pot tenir pes si ens plantegem si volem o no quedar-nos embarassades, i si hem de decidir continuar o no un embaràs.

És possible que necessitem informació i suport en temes relacionats amb la salut reproductiva i el VIH en diverses situacions com poden ser: tenir el VIH i plantejar-nos un embaràs, rebre un diagnòstic de VIH durant l'embaràs o plantejar-nos un embaràs quan la nostra parella té VIH.

Totes les dones tenim el dret a decidir si volem o no quedar-nos embarassades, quan i com. Com a dones amb VIH podem trobar-nos amb dificultats en els nostres entorns socials i afectius a l'hora d'exercir aquest dret. En aquest sentit és especialment rellevant el dret a prendre decisions informades en tot el procés de l'embaràs, el part i la lactància, i també 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 i socials.

Sovint, per a les dones, l'embaràs i la criança suposen un repte tant en l'àmbit personal com social, per això és important no oblidar i atendre la nostra pròpia salut. Per a les dones amb VIH, a més, aspectes com el seguiment del VIH i la medicació se sumen a d' altres més comuns.

És important concretar que quan parlem de riscos durant l'embaràs de les dones amb VIH, ho fem en relació a que una de les vies de transmissió del VIH, l'anomenada *transmissió vertical*, és la possible transmissió del VIH de la dona a la criatura durant l'embaràs, el part i la lactància.

Actualment existeixen estratègies i recomanacions que baixen aquest risc fins a gairebé anul·lar-lo, les principals estratègies són:

- El tractament antiretroviral adaptat i adequat durant l'embaràs i el part. Per a les dones amb VIH, el seguiment i acompanyament durant l'embaràs inclou el seguiment de la medicació antiretroviral indicada a cada situació de cada dona.
- Els parts programats. Pel que fa a la transmissió vertical, se sap que els moments de major risc de transmissió es donen al voltant del part, així:
  - ✓ el part vaginal programat es recomana a:
    - aquelles dones gestants en tractament i que la infecció estigui ben controlada i estable, i amb càrregues virals per sota de 1000 copies/ml.
  - ✓ la cesària programada es recomana a:
    - aquelles dones gestants en tractament i que la infecció estigui ben controlada i estable, i amb càrregues virals per sota de 1000 copies/ml.

    - aquelles dones gestants en tractament que tenen una càrrega viral més gran de 1000 còpies/ml.
    - aquelles dones gestants que no han tingut controls mèdics.
    - i en aquells casos que ha estat indicat per l'equip mèdic ginecològic per motius diferents al VIH.
- La lactància amb llet artificial. Als països "rics" no es recomana en cap cas alletar al nadó ja que la llet materna pot transmetre el VIH a través de l'aparell digestiu. Hi ha molta literatura sobre la lactància materna. Les formes de lactància són varies, en tot cas és una opció personal, cada mare sap el que és millor per a ella i per el/la seva nadó . Hi ha moltes raons per les quals una dona decideix el tipus de lactància que vol donar i totes són respectables. El que veritablement necessiten els i les nou nascudes és sentir-se estimades.

Per prevenir la transmissió sexual del VIH també existeixen diferents maneres d'intentar l'embaràs, que són útils tant per a dones amb VIH com per a dones que volen quedar-se embarassades amb un home amb VIH, com són:

- Mètode "natural". S'anomena aquella pràctica en la que l'embaràs s'intenta sense intervenció o manipulació del semen o els òvuls. Amb càrregues virals indetectables, moltes parelles opten per aquest mètode.
- Rentat de semen. És un pràctica de reproducció assistida en la que s'introdueix a la vagina (úter) el semen prèviament rentat i congelat.
- Altres mètodes de reproducció assistida: com son la inseminació artificial o la fecundació in vitro (FIV). En ambdós casos s'utilitzarà el semen congelat.

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. Les millores en els mitjans de prevenció de la transmissió vertical i sexual del VIH son una molt bona notícia, però en cap cas exclouen el dret a decidir si vols o no ser mare.

Si t'agradaria tenir més informació, tens dubtes o sents que no tens suficients opcions, et pots posar en contacte amb ONGs i serveis sanitaris especialitzats que tinguin més compromís amb els drets de les dones i informació sobre aquest tema en concret.

## Menopausa i VIH

La menopausa és aquell procés en el qual els ovaris deixen de produir òvuls, el cos produeix menys hormones sexuals (estrogen i progesterona), i que comporta que deixin de produir-se les menstruacions de manera permanent. Es tracta d'un procés fisiològic i gradual que es produeix en totes les dones i que sol aparèixer entre els 45 i 55 anys d'edat.

La menopausa té una sèrie de símptomes característics (fogots, sequedat vaginal, sudoració, alteracions de la son, dolor articular,...) i existeix una enorme variació individual en la naturalesa i intensitat dels símptomes que experimentem les dones durant aquest procés. Molts símptomes seran passatgers i poden ser pal·liats amb canvis en els hàbits de vida que ajudin a disminuir la seva intensitat (per exemple els fogots,...) i uns altres necessiten d'un seguiment mèdic que possibilitin el seu tractament (per exemple, la pèrdua de massa òssia (osteoporosi).

Les dones amb el VIH podem experimentar irregularitats en els nostres cicles menstruals per altres causes. Cal dir que fins avui, no es pot afirmar que en les dones amb VIH la menopausa precoç (amb menys de 45 anys) sigui més freqüent, però sí que els símptomes relacionats amb la menopausa són més freqüents i intensos.

Per tot això, davant qualsevol dubte o preocupació relacionada amb aquest procés, és important que ho puguis parlar amb el teu equip mèdic amb la finalitat de poder saber com estàs, com i amb quines opcions comptes per manejar la simptomatologia, així com per poder dur a terme el seguiment mèdic corresponent, amb vistes a tenir les estratègies que t'ajudin a decidir sobre la teva salut sexual i a millorar la teva qualitat de vida.

## Viure amb VIH i relacions afectives

Una de les principals preocupacions de les persones que viuen amb VIH és la gestió i el maneig de la informació sobre el diagnòstic amb les persones amb qui es tenen vincles afectius, com poden ser les parelles, les filles i fills, familiars, les amistats més properes i altres persones estimades.

Sempre és decisió personal compartir o no aquesta informació. Per això és important que es pugui valorar amb tranquil·litat amb qui es vol compartir la situació sense sentir-se obligada o jutjada i poder sentir-se acompanyada i recolzada.

No és necessari ni obligatori comunicar que es té el VIH. Trobar persones en moments i en espais segurs per poder parlar-ne pot ser una forma de cuidar-se i sentir-se acompanyada. És tan vàlid compartir-ho com decidir no fer-ho, a més a més no compartir-ho no significa fer mal a altres persones o que no es tingui en compte la seva salut. L'important és que ho decideixis tu, ja que som cada una de nosaltres qui millor sap el que necessita.

No hi ha respostes úniques a les preguntes "Com dir-ho?" i "Quan dir-ho a una parella?", depèn del que es necessita o el que s'espera, del que ens motiva a comunicar-ho . Abans de dir-ho, donar-se un temps per reflexionar sobre com t'agradaria poder-ho fer, i temps que t'ajudi a preparar-te i a sentir-te el més còmoda i segura possible.

És possible que en dir-ho a la parella, aquesta no estigui preparada per rebre aquesta informació, i en un primer moment no t'ofereixi l'ajuda i el suport que esperaves. A vegades és una ajuda donar-se un temps per assumir la situació. Si la teva parella té dubtes i inquietuds pel que fa al VIH, poder parlar amb altres persones o assessorar-se a les ONGs 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 compartir més plenament les nostres inquietuds i aprenentatges i de rebre cura.

Les persones amb VIH, i especialment les dones, a vegades hem viscut i vivim situacions de discriminació per diferents factors, com pot ser la informació inadequada i insuficient , les creences i els mandats socials relatius a 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. Aquestes vivències de discriminació generen patiment i malestar, alhora que dificulten el desenvolupament de la vida social, afectiva i personal i la cura de la salut, a més a més que vulneren els drets de les persones.

Aquestes actituds i comportaments discriminatoris que estan en el nostre entorn social són tan potents que poden arribar a donar-se per vàlides i raonables les idees i visions negatives sobre nosaltres mateixes i les nostres opcions a la vida, fent que ens visquem amb culpa. Per això, és important buscar altres mirades més respectuoses i aprendre a mirar-nos a nosaltres mateixes des del respecte, la dignitat i l'estima, i que ens permetin donar-nos l'oportunitat de viure i viure'ns des del benestar, l'alegria i el tenir cura.

# A tall de comiat

Amb aquesta publicació esperem 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, tot i 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, 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 casarse 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

ASAMBLEA GENERAL DE LAS NACIONES UNIDAS. "Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer (CEDAW)". Nueva York, diciembre de 1974. En URL: http://www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/text/sconvention.htm

BOLETÍN OFICIAL DEL ESTADO. "Ley 13/2005, de 1 de julio, por la que se modifica el Código Civil en materia de derecho a contraer matrimonio". Valencia, julio 2005. En URL: https://www.boe.es/boe/dias/2005/07/02/pdfs/A23632-23634.pdf

BOLETÍN OFICIAL DEL ESTADO. "Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo". Madrid, marzo 2010. En URL: https://www.boe.es/buscar/pdf/2010/BOE-A-2010-3514-consolidado.pdf

BOLETÍN OFICIAL DEL ESTADO. "Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género". Madrid, diciembre de 2004. En URL: https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2004-21760&p=20151006&tn=2

CESIDA Y GRUPO DE TRABAJO SOBRE TRATAMIENTOS DEL VIH (gTt). "VIH, discriminación y derechos. Guía para personas que viven con el VIH". CESIDA y gTt-VIH. Barcelona; 2015. En URL: http://gtt-vih.org/files/active/0/Guia_ESTIGMA_nov2015.pdf

COMITÉ 1ER DESEMBRE. "Follar es un acto político". Barcelona, Barcelona; 2016. En URL: https://www.comite1desembre.org/index.php/el-comite-1r-de-desembre-llanca-follar-es-un-acte-politic-una-guia-sobre-estrategies-de-reduccio-de-riscos-i-danys-en-la-transmissio-del-vih

CONSEJO DE EUROPA. "Convenio del Consejo de Europa sobre prevención y lucha contra la violencia contralas mujeres y la violencia doméstica". (Convenio de Estambul). Maig 2011. En URL: https://www.coe.int/en/web/istanbul-convention/home

CREACIÓN POSITIVA, INICIATIVA POR LOS DERECHOS SEXUALES. "Informe sobre Derechos Sexuales en España". Octava Ronda del EXAMEN PERIÓDICO UNIVERSAL. España: EPU; 2010. En URL: http://creacionpositiva.org/AREAS-SERVICIOS/derechos-e-incidencia-politica/SEGUIMIENTO%20politicas%20internacionales/Informe-EPU-Creacion%20Positiva2010.

CREACIÓN POSITIVA. "Maletín de las Señoritas Crespis". Barcelona: Creación Positiva; 2009. En URL: http://creacionpositiva.org/esp/banco-de-recursos/maleta-pedagogica.html

CREACIÓN POSITIVA i FUNDACIÓ ÀMBIT PREVENCIÓ. "Orientandonos en Derechos". Barcelona: Creación Positiva, Fundació Àmbit Prevenció; 2011.
En URL: http://creacionpositiva.org/banco-de-recursos/MAS%20RECURSOS/Orientandonos%20en%20Derechos.pdf

CREACIÓN POSITIVA. Videos y otros materiales de las diversas ediciones de las Jornadas sobre interrelación violencias machista y VIH organizadas por Creación Positiva 2004-2018. En URL: http://creacionpositiva.org/esp/AREAS-SERVICIOS/prevencion/jornadas-formativas/jornadas%20de%20violencias%20g%C3%A9nero%20y%20vih.html

DIARI OFICIAL DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA. "Llei 5/2008, de 24 d'abril, del dret de les dones a eradicar la violència masclista". Catalunya, mayo 2008. En URL: https://www.parlament.cat/document/nom/TL75.pdf

DIARI OFICIAL DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA. "Llei 11/2014, del 10 d'octubre, per a garantir els drets de lesbianes, gais, bisexuals, transgèneres i intersexuals i per a eradicar l'homofòbia, la bifòbia i la transfòbia". Catalunya, octubre 2014. En URL: https://www.parlament.cat/getdocie/10010759

GRUPO DE TRABAJO SOBRE TRATAMIENTOS DEL VIH (gTt). "Guía para entender las pruebas de detección y el riesgo en las prácticas sexuales - 2.ª Edición; Barcelona; 2017. En URL:
http://gtt-vih.org/files/active/0/GUIA_transmision_sexual_web_2Edi.pdf

GRUPO DE TRABAJO SOBRE TRATAMIENTOS DEL VIH (gTt). "Hacerse mayor viviendo con el VIH". Barcelona; 2016. En URL: http://gtt-vih.org/files/active/1/GTT_envejecimiento_web_definitiva.pdf

GRUPO DE TRABAJO SOBRE TRATAMIENTOS DEL VIH (gTt). "VIH, embarazo y salud materna. Guía básica para mujeres que viven con VIH". Barcelona: GtT; 2013.En URL: http://gtt-vih.org/files/active/1/Guia_VIH_mujer_web.pdf

ICASO, International Council of AIDS Service Organization. "El Género, la Sexualidad, los Derechos y el VIH. Una perspectiva general para organizaciones del sector comunitario". Canadá: ICASO; 2007.

MINISTERIO DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL E IGUALDAD. "Estrategia Nacional de Salud Sexual y Reproductiva". España; 2011. En URL: www.mspsi.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/ENSSR.pdf

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD. "Guía práctica para la integración de la perspectiva de género en los programas de prevención del VIH". Madrid; 2012. En URL: http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisibles/sida/docs/guiaPrevencionVIH_Accesible.pdf

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD. "Documento de consenso de la Secretaría del Plan Nacional sobre el Sida /GESIDA sobre la Asistencia en el ámbito sanitario a las mujeres con infección por el VIH"; Madrid; Febrero 2012. En URL: http://msssi.gob.es/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisibles/sida/publicaciones/profSanitarios/RecomendacionesMujeresVIHDefinitivo_20Feb2012.pdf

SIDA-STUDI. "Preguntas más frecuentes". Barcelona, 2016. En URL: http://www.sidastudi.org/es/pregunta

STOPSIDA. "Guía de salud sexual para mujeres lesbianas y bisexuales". Barcelona; 2010. En URL: http://www.stopsida.org/guias-y-folletos

# Les meves notes

**Creación Positiva** és una associació sense ànim de lucre que treballa en **l'àmbit de la salut sexual des de la perspectiva feminista i sota el marc dels Drets Humans**. La nostra intervenció té tres eixos: **l'atenció, la sensibilització i la incidència política**. Adonar-nos de la complexitat que suposa la promoció de la salut sexual en un marc de drets ens permet oferir un espai i un temps per al suport emocional, la reflexió i l'activisme.

Els nostres objectius són, entre altres:

- Sensibilitzar i donar compte sobre les relacions entre violències, gènere i salut sexual (inclou VIH, VH i altres ITS).
- 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.
- Promoure l'eliminació de qualsevol discriminació i estigmatització cap a les dones i homes i, especialment, aquelles que viuen amb el VIH.
- Oferir activitats i intervencions, especialment a les dones i homes que viuen amb VIH, en les quals prevalgui la calidesa, la confidencialitat, la qualitat i el respecte a la diversitat.
- Promoure accions i actuacions de caràcter comunitari que contribueixin a la qualitat de la vida de les persones i especialment a les afectades pel VIH.

Algunes de les **nostres activitats i projectes** són:

- *Counselling* individual i de parella.
- Informació i suport emocional per a dones privades de llibertat.
- Activitats grupals per a dones i homes que viuen amb el VIH.
- Activitats de sensibilització al voltant de la promoció de la salut sexual i dels Drets Sexuals.
- Formació dirigida a professionals: seminaris, jornades...
- Formació, assessorament i consultoria sobre polítiques de gènere, LGTBI+, Drets Humans, Drets Sexuals, violències masclistes, violències sexuals, VIH, VH i altres ITS, entre altres.
- Disseny i participació en projectes d'investigació i innovació.
- Edició de materials destinats a la sensibilització social i col·lectiva des d'una perspectiva feminista.
- Consulta telefònica, pàgina web, publicacions.
- Treball en xarxes amb altres entitats.

Creación Positiva
C/ del Carme 16 pral. 1a 08001 Barcelona
(Metro: L3 Liceu)
Tel: 93 431 45 48
c.e.: crea@creacionpositiva.org
Web: www.creacionpositiva.org
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,
nostre compte corrent és CaixaBank ES61 2100 3246 5222 0006 7395

C/ del Carme, 16, pral.1a
08001 - Barcelona
T. +34 93 431 45 48
crea@creacionpositiva.org
www.creacionpositiva.org

Amb el suport de:

Generalitat de Catalunya
Departament de Treball, Afers Socials i Famílies

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones