



Guía para parejas gays

Edita: *Stop Sida*
Muntaner 121, entlo. 1ª
08036 Barcelona

Imprime: *Masanas Gràfiques*
Moles, 31 - 08002 Barcelona

Dep. Legal: B-13.405-2011

Prohibida la reproducción total o parcial de esta guía incluyendo las fotografías

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.

¿SOMOS PAREJA?

Resulta difícil encontrar una definición de pareja en la que nos podamos sentir todos identificados. En esta definición influyen diversos aspectos.

Algunos tienen que ver con el reconocimiento de nuestros derechos, los cuales están basados en la libertad, dignidad e igualdad inherentes a todos los seres humanos.

Otros aspectos están relacionados con el entorno familiar, social y cultural en el que nos hemos desarrollado. También influyen aspectos personales que tienen que ver con las necesidades y las experiencias vividas por cada uno de nosotros.

¿Cuando consideras que la persona con la que estás es tu pareja? Cada persona puede dar una respuesta diferente. Sin embargo, la pareja se establece entre dos ¿Qué elementos son necesarios para que ambos consideréis que sois una pareja? El compromiso, el amor, un proyecto común, el tiempo de relación, la confianza, la intimidad, la sinceridad, la libertad, la complicidad y la comunicación, pueden ser algunos de esos elementos.

A continuación expondremos algunos de ellos:

El tiempo

Para dar espacio a que haya un conocimiento mutuo, confianza, intimidad y compromiso puede ser necesario un tiempo, aunque este concepto varía según las parejas.

El tiempo que lleves en tu relación de pareja puede ser un elemento importante a la hora de decidir dejar de utilizar el preservativo.

El amor

Existen diversas formas de amar, de entender el amor y demostrar amor hacia la pareja: relación de cuidado, de compartir; relación basada en la autonomía personal, aprendizaje mutuo, focalizado en las relaciones sexuales, relación afectiva excluyendo el sexo. También puede entenderse como exclusivo, incondicional, para toda la vida, como sacrificio por el otro, fusión con el otro, sexo unido a afecto,...

Si tu concepto de amor implica sacrificarte por tu pareja, puede ser difícil para ti dar prioridad a tus deseos, necesidades o poner límites (también en lo que afecta al disfrute y cuidado de tu salud sexual). Esto puede colocarte en una situación de vulnerabilidad frente al VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana, también conocido como el virus del SIDA), y otras Infecciones de Transmisión Sexual (ITS). Y también puede conllevar una pérdida de autonomía, abusos de poder, agresiones, u otras situaciones que afecten a tu Salud y Bienestar.

¿Tu concepto de amor incluye el cuidado de tu salud sexual?



Puedes valorar si tu concepto de amor incluye establecer límites, expresar lo que quieres y no quieres, negociar el uso del preservativo para prevenir la infección/re-infección del VIH y otras ITS y plantear otras cuestiones que para ti sean importantes en tu relación de pareja.

La confianza

La confianza se refiere a un sentido de seguridad que se tiene sobre la otra persona, que nos hace sentirnos seguros sobre las emociones, los deseos y las intenciones de cuidado hacia nosotros.

La confianza se expresa en cuestiones de importancia para nosotros, como por ejemplo cuándo y cómo informar sobre tu estado serológico, lo que sentimos por el otro, las cosas que no queremos, las que nos gustan, las que necesitamos, etc.

¿Qué cosas das por hecho sin hablarlas con tu pareja? Si no habláis del VIH, ¿estás asumiendo que ninguno de los dos (o los dos) lo tenéis? Asumir que tu pareja tiene o no el VIH puede llevarte a tomar decisiones que pongan en riesgo tu salud sexual, por ejemplo no usar condón en vuestras relaciones sexuales. El uso del preservativo puede ser una forma de cuidar de tu salud y la de tu pareja.

Intimidad y búsqueda de conexión

La intimidad se puede entender como una conexión cercana con otra persona. Esta vivencia puede darse en muchos aspectos de la relación.

La intimidad llevada a la sexualidad en pareja puede ser muy placentera, ya que implica una conexión emocional y física. Algunos hombres piensan que el uso del condón puede ser una barrera para la intimidad sexual, dificultando su utilización en las penetraciones y poniendo en riesgo su salud sexual. Puedes valorar si las sensaciones físicas asociadas al uso del condón son importantes para sentirte en intimidad con tu pareja, o si también depende de otros factores como mostrarnos al otro, la complicidad, el compartir emociones, deseos, proyectos, vivencias, etc.

Compromiso

Es la decisión o intención de mantener la relación, de participar de un proyecto común compartido, establecido por ambas partes.

Dar a conocer al otro este proyecto y lo que esperamos, necesitamos o deseamos en la relación va a depender de establecer una comunicación abierta.

El respeto a los acuerdos establecidos como pareja (por ejemplo las medidas de prevención) dependerá del nivel de compromiso adquirido en el proyecto común pactado, entre otras cosas.



SEXUALIDAD EN PAREJA

Hemos visto algunos aspectos importantes que tienen que ver con sentirnos en pareja, y de qué manera pueden estar presentes en la sexualidad de ambos. Una de las características de la sexualidad de la pareja es la implicación emocional en las relaciones sexuales. El valor que cada pareja otorga a las relaciones sexuales puede variar, en función de la duración de la pareja, de vuestras experiencias previas, necesidades, deseos...etc. Por ejemplo la frecuencia de las relaciones sexuales, las formas de cuidar vuestra salud sexual, los compromisos, el tipo de pareja, la vivencia del VIH...

¿Cómo vives el sexo con tu pareja?

De la misma manera que la relación de pareja evoluciona y cambia, pueden cambiar las cosas que te ponen en el sexo, o que dejan de gustarte tanto, o que quieres experimentar. En este momento... ¿hay alguna cosa que te gustaría cambiar?, ¿de qué manera?, ¿en qué ocasiones?, ¿qué crees o imaginas que podría aumentar tu placer?.

Si has tenido pareja anteriormente ¿te planteaste cómo la querías?, ¿has estado pendiente de complacer a tu compañero sexual, más que de hacer lo que te apetecía?, ¿has incluido o evitado cosas que necesitabas para disfrutar más? Si ha sido así, ¿cómo reaccionó el otro?, ¿de qué manera su reacción te ha podido condicionar para volver a expresar/actuar lo que a ti te da placer? En el caso de no haber hecho/expresado lo que querías... ¿qué crees que te frenó?, ¿qué imaginabas que podía pasar?, ¿qué consecuencias tuvo para ti?

Vamos a ir viendo todas estas cuestiones más detenidamente a lo largo de la guía.

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

Puedes hacerle saber a tu pareja las cosas que te gustan a través de tus reacciones corporales o tomando la iniciativa haciendo lo que te gusta. ¿Crees que tu pareja sabe todas las cosas que te gustan? ¿Te resulta fácil o difícil expresárselo? ¿Se muestra receptivo cuando hablas de tus deseos?, ¿los acepta o los rechaza?, ¿cómo te afecta?

Tal vez haya emociones que te lo dificultan, como por ejemplo la vergüenza, la culpa o el miedo a salirte de lo que crees que el otro espera de ti. O tal vez no encuentres ninguna dificultad en expresar lo que te gusta, pero la encuentras en el otro.

En el caso de que te resulte difícil, ¿qué cosas te dan miedo, culpa o vergüenza? Puedes valorar en qué situaciones te cuesta más, o si hay algo que te pueda facilitar expresar lo que tú quieres en el sexo. Puede ser que la otra persona desconozca algunas de las cosas que te gustan y que, si las comunicas, contribuyan a una vida sexual más acorde con los deseos de ambos. Ten en cuenta que a la hora de pedir a tu pareja lo que te gusta, puedes encontrar una negativa por su parte. Él también tiene derecho a elegir el sexo que quiere tener.



¿Cómo sabes lo que le pone?

En ocasiones podemos hacer cosas para complacer a nuestra pareja, asumiendo que eso es lo que le gusta. ¿Cómo sabes lo que le pone? ¿Te lo ha hecho saber de alguna manera? A veces, lo que creemos que le gusta a nuestra pareja tiene más que ver con nuestras experiencias sexuales anteriores. Preguntarle puede ser una forma de saber qué es lo que le gusta, además de estar receptivos a las miradas, los gestos, a sus reacciones, es decir, a su lenguaje no verbal.

¿Haces más de lo que te gustaría hacer?

Dar placer a nuestras parejas puede hacernos disfrutar mucho, pero... ¿alguna vez has ido más lejos de lo que te apetecía hacer? ¿Qué cosas crees que te pueden llevar a hacerlo? ¿Cómo te sientes cuando no puedes poner límites? ¿Te cuesta decir "no"? ¿Te preocupa lo que el otro pueda pensar de ti, o lo que pueda ocurrir, si lo haces?

Sólo tú puedes saber qué cosas hacer o evitar para sentirte más satisfecho y seguro en tus relaciones sexuales, y qué consecuencias tiene para ti no respetar tus límites.

Ante cualquier propuesta, siempre tenemos derecho a aceptarla o rechazarla, aunque en ocasiones puede ocurrir que acabemos dando un "sí" cuando queremos decir "no".

¿Qué estrategias podemos utilizar para decir "no"?

Podemos negarnos a algo de manera firme y tranquila, y repetirlo tantas veces como insista nuestra pareja. También puedes incluir el humor, invertir los papeles, proponer alternativas o variaciones sobre la propuesta, etc.

Puedes aplazar tu respuesta hasta que te sientas más tranquilo y seguro para poner tus límites. Cuanto más claros, directos y firmes seamos, más ayudaremos a la otra persona a que pueda respetar estos límites.

¿Cómo llevas escuchar un "no"?

¿Qué ocurre cuando tu pareja te dice que "no" a algo que le pides? ¿Suele haber un conflicto después? ¿Cómo te sientes tú cuando esto pasa? Cuando nuestra pareja opta por no hacer algo que le pedimos, está eligiendo en base a sus necesidades, preferencias o límites. Esto nos permite saber qué quiere y demuestra la confianza y la libertad de la otra persona. Puede ocurrir que cuando escuchamos un "no", interpretemos que hay una intención detrás o un juicio. Y esto podría hacernos sentir heridos por la negativa y reaccionar movidos por el resentimiento, la tristeza, el sufrimiento...

¿Hay algún tema del que evitéis hablar?

A veces en nuestra relación de pareja puede haber temas que generen dificultades, y por ello los dejamos aparcados, para no tener que hacer frente a una situación difícil con la pareja. Sin embargo no hablar de ellos no hace que desaparezcan, y en muchas ocasiones puede suponer que el tema esté más presente aún, creando malestar y desconfianza para abordarlo.



Este malestar se puede acentuar en los temas que nos afectan más, y puede distanciarnos. Por ejemplo en cuestiones que se relacionan con la sexualidad, el estado serológico, la prueba del VIH, el tipo de prácticas que nos gustaría o no tener, deseos, fantasías, abrir o cerrar la pareja, el nivel de prevención -uso o no uso del condón-, las cosas de la relación que nos gustaría cambiar, etc.

¿Hay algún tema que estés dejando de lado y que sea importante para ti? Si es así, ¿qué consecuencias tiene esto sobre ti? ¿Has imaginado esta conversación? ¿Cómo acaba? En ocasiones nuestros miedos pueden hacer que anticipemos consecuencias catastróficas si planteamos estos temas y que eso nos eche para atrás. Por el contrario, anticipar consecuencias positivas puede animarnos a abordar estos temas.

¿Cómo facilitar la comunicación con tu pareja?

Si te sientes con recursos para expresar lo que necesitas, te resultará más fácil tomar la decisión de hablar con tu pareja. Hablar con él de las cosas que te inquietan es una muestra de confianza y compromiso, aún a riesgo de que puedan surgir conflictos. En el caso de no expresar tus necesidades, en muchos casos, puede aparecer resentimiento e insatisfacción que, a la larga, dificultarán la relación.

Para comunicar a tu pareja qué necesitas o sientes, hay algunas pautas que te pueden ayudar:

- Elegir un momento y un lugar que te permitan hablar del tema, sin distracciones, de forma tranquila y directa, y en el que los dos estéis más receptivos.
- Expresar cuidadosamente y con calma qué es lo que necesitas y lo que deseas y cuáles son tus sentimientos respecto a la situación.
- Apoyar tu punto de vista con hechos y no salirte del tema.
- Evitar las suposiciones y preguntar lo que quieras saber
- Los juicios, los reproches y las generalizaciones dificultan la comunicación.
- Admitir y comprender tus propios sentimientos y los de tu pareja, y expresarlos.
- Mostrarte dispuesto a negociar y a establecer compromisos. Cualquier acuerdo que lleves a cabo con tu pareja podría renegociarse en cuanto uno de los dos lo necesite.
- La coherencia entre la comunicación verbal (lo que hablas, el contenido) y la no-verbal (tono de voz, mirada, postura corporal...) favorece la comunicación.

¿Cuántas relaciones de pareja puedes tener en un año?

Existen muchos tipos de pareja, y no siempre establecemos el mismo tipo de relación a lo largo de nuestra vida. Por ejemplo, puedes tener varias parejas cerradas en un corto periodo de tiempo. Cuando esto ocurre... ¿cómo afecta a tu decisión de comunicar tu seroestatus? ¿Influye en tu decisión sobre utilizar o no el preservativo? Si eres seronegativo, antes de dejar de utilizar el condón, ¿decidís haceros la prueba del VIH? De ser una pareja reciente o de corta duración es posible que en ocasiones no llegue a pasar el tiempo necesario desde la última práctica de riesgo, por lo tanto, el

resultado de la prueba no necesariamente revelaría tu estado serológico actual. Si no utilizáis el preservativo, esto implicaría poner en riesgo vuestra salud sexual.

¿Quieres una pareja abierta o cerrada?

Puede ocurrir que en algún momento te plantees cambiar tu modelo de pareja. ¿Sientes deseos de tener relaciones sexuales con otras personas fuera de la pareja? ¿O quizás estás en una relación abierta y quieres cerrarla?

Acordar qué modelo de pareja deseamos tener a veces no es fácil, pero saber qué quieres y cómo hacerlo puede ayudarte.

Al iniciar una nueva relación, las experiencias previas y de pareja pueden influir en nuestras expectativas. Estas vivencias incluyen aspectos tan personales como nuestras creencias, valores, aspectos socio-culturales, etc. Compartirlos es una forma de darnos a conocer para construir una relación más respetuosa con uno mismo y con el otro.

Plantear a tu pareja que quieres abrir o cerrar la relación puede tener un gran impacto y provocar una crisis o una situación irreconciliable. O puede, por el contrario, dar lugar a una nueva relación que habréis de definir y que os haga sentir más satisfechos.

Los modelos de relación también pueden cambiar a lo largo del tiempo en función de vuestras necesidades.

Aún en las parejas cerradas, la fidelidad es un modelo de exclusividad que no siempre resulta ser un método eficaz para evitar la infección/reinfección del VIH y de otras ITS. Puedes poner en riesgo tu salud sexual cuando, por ser una pareja cerrada, asumes que él no tendrá relaciones sexuales con nadie más o que, si excepcionalmente lo hace, usará medidas de prevención. El mismo riesgo existe, en las parejas abiertas, si asumís (sin hablarlo) que el otro va a utilizar el preservativo en sus relaciones sexuales, o cuando llegáis a un acuerdo de usar el condón en cada relación sexual y no lo cumplís.

El cuidado de vuestra salud sexual no se limita al uso del condón, si no también a que establezcáis acuerdos y los cumpláis.

¿Cómo plantear que quiero cambiar el modelo de relación?

¿Estás en una pareja abierta y quieres cerrarla por un tiempo? ¿Tienes ganas de tener sexo con otras personas y no sabes cómo decírselo a tu pareja?

En ambos casos, hay algunos miedos que pueden frenarte: a la reacción del otro, a lo que pueda cambiar después, a sentirte rechazado o a una ruptura.

Los conflictos previos que hayáis tratado en la pareja pueden resultar ahora ventajosos para proponer con confianza y sinceridad un cambio en la relación.

Puedes plantearte qué cosas te facilitarían comunicar a tu pareja este deseo de cambio. También puedes valorar la posibilidad de pedirle ayuda a tu pareja para iniciar la conversación. Puede ayudarte exponer este cambio como un deseo, fantasía y/o necesidad.

Dar una respuesta y proponer otras opciones puede requerir tiempo, al igual que llegar a un acuerdo. Es posible que necesitéis hablarlo más de una vez. A menos que te topes con un "no" rotundo, la comunicación es una herramienta para ajustar vuestro modelo de pareja a las necesidades de ambos, tantas veces como haga falta.

En el caso de que desees abrir el modelo de pareja, hay algunos aspectos que podéis definir entre ambos. Por ejemplo, incluir compañeros sexuales dentro de la pareja o tenerlos cada uno fuera de la relación; volver a introducir el preservativo en vuestras relaciones; acordar algunos límites -que prácticas sexuales, repetir o no con la misma pareja ocasional, qué os contáis, etc-.

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

Si tu modelo de pareja es cerrado, lo que implica que tendréis sexo única y exclusivamente entre vosotros, y tienes un desliz ¿se lo contarías?

¿Crees que tu pareja te lo contaría? ¿Habéis hablado de qué haréis si sucede? ¿Te ha pasado? Y si fue así ¿cómo te has sentido? ¿Ha cambiado algo después en tu relación o con otras parejas anteriores?

Si penetras, o te penetran, sin utilizar condón fuera de la pareja, o si te eyaculan en la boca, tienes riesgo de infectarte/reinfectarte del VIH y otras ITS.

Si no tienes el VIH y has tenido una penetración anal sin preservativo, con o sin eyaculación, o se te ha roto/deslizado, puedes valorar, junto con el médico de la unidad de urgencias del hospital, la posibilidad de iniciar la Profilaxis Post-Exposición (PEP)*1. Este tratamiento de 28 días se utiliza de manera excepcional y reduce la probabilidad de infección por VIH si se inicia antes de 72 horas (preferentemente durante las 6 primeras).

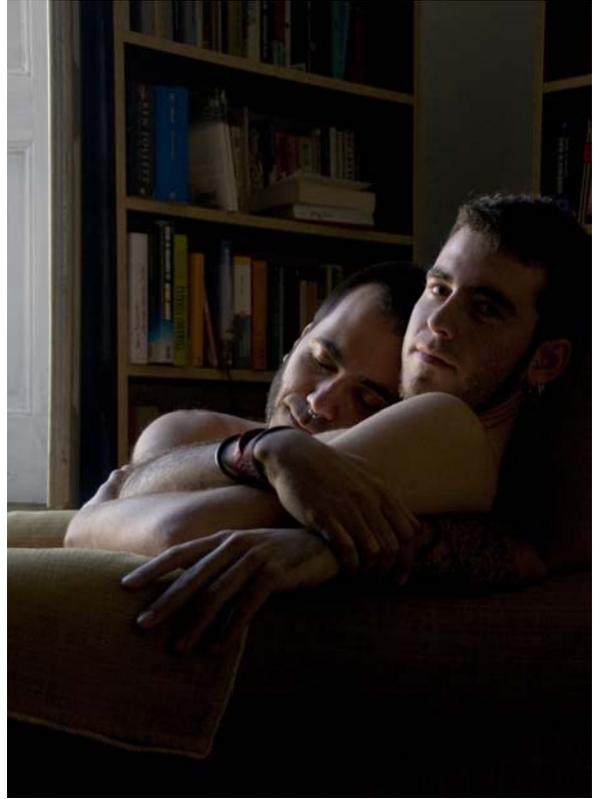
Negociar e incorporar el uso del condón en estos casos va a evitar una posible infección/reinfección del VIH y otras ITS. En el caso de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), muchas de ellas tienen un tratamiento que elimina completamente la infección (gonorrea, sífilis). Otras pueden permanecer en el organismo, aunque se traten sus síntomas (virus del papiloma humano, herpes genital). Si te diagnostican una ITS*2 acudir al médico te permitirá recibir tratamiento y cuidarás de tu salud y la de tu pareja. Si él te acompaña, podrán valorar también si tu pareja está infectada, recibir tratamiento si tiene alguna ITS y evitar así reinfectaros.

En el caso de no querer decírselo a tu pareja, y no querer ponerle en riesgo de una posible infección/reinfección por VIH/ITS, puedes:

- Incorporar el uso del preservativo en todas vuestras relaciones sexuales (incluyendo el sexo oral), si no lo estabais utilizando. Puedes valorar qué motivos podrías utilizar para justificar usar de nuevo el preservativo.

*1 Para más información puedes consultar la guía "Profilaxis Post-Exposición" en la sección de publicaciones de www.stopsida.org la sección "se me ha roto el condón" de la web www.navegaseguro.es o escribir a info@stopsida.org

*2 Para más información puedes consultar la guía "A tu salud para gays de la A a la Z" en la sección de publicaciones de www.stopsida.org la sección "las otras" de la web www.navegaseguro.es o escribir a info@stopsida.org



- Tener prácticas que no conlleven riesgo para una ITS: juguetes sexuales (sin compartirlos o usando un preservativo), masturbación mutua, introducir tus dedos, abrazos, caricias... Otra opción es mantener la abstinencia sexual hasta que hayan desaparecido los síntomas (úlceras, verrugas,...) para evitar el contacto con ellas.
- Existen vacunas que evitan la infección de las Hepatitis A y B.
- Evitar prácticas que puedan infectar/reinfectar del VIH (penetración sin preservativo y eyaculación en la boca).

Estas estrategias las puedes utilizar hasta que tengas un diagnóstico fiable del VIH o de las ITS.

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

Las experiencias y actitudes de cada miembro de la pareja hacia la infección del VIH pueden influir en vuestra relación. Algunos ejemplos de factores asociados al VIH que os pueden afectar son: tener información sobre cómo prevenirlo o tratarlo, si el VIH supone o no una dificultad para tener relaciones sexuales, si el VIH genera miedo, angustia o culpa a alguno de los dos, o a los dos, etc.

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

La única manera de saber si alguno de los dos tiene el VIH es haceros la prueba. Existen diversos recursos donde podéis haceros la prueba de manera gratuita y confidencial: centros de salud, centros de infecciones de transmisión sexual (ITS), algunas farmacias y ONGs. En algunas ONGs (como stop sida) podéis tener los resultados en 30 minutos, al mismo tiempo que puedes resolver tus dudas sobre el cuidado de tu salud y recibir soporte emocional. Si quieres información sobre dónde acudir, puedes escribir a info@stopsida.org o llamar a los teléfonos gratuitos 900 111 000 (Cruz Roja) y 900 601 601 (900 Rosa).

En función de los resultados de la prueba del VIH, puedes plantear acuerdos sobre el tipo de relación, el sexo y el cuidado sexual que quieres/queréis, dentro y fuera de la relación.

Si ninguno de los dos tiene el VIH.

Si, después de haber esperado el periodo ventana oportuno, el resultado de la prueba en ambos casos es negativo, no existe riesgo de infección por VIH si mantenéis relaciones sexuales sin preservativo. Esto es así siempre que ninguno de los dos tenga una práctica de riesgo para el VIH fuera de la pareja.

Aunque no haya riesgo de infección por el VIH, para las ITS si puede haberlo si uno de los dos estuviera infectado por alguna de ellas.

Si decidierais tener relaciones sexuales fuera de la pareja, podéis acordar qué tipo de prácticas sexuales tendréis dentro y fuera de la relación, y también el nivel de seguridad de estas prácticas. También podéis valorar qué haréis en caso de tener una penetración no protegida, una rotura o

deslizamiento del condón en vuestras relaciones fuera de la pareja. En esta situación vuestra salud sexual dependerá de la confianza y el compromiso que adoptéis

En tu relación de pareja, incorporar o no abandonar el uso del preservativo ¿puede ser un signo de desconfianza?

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

Si tienes VIH, desde el diagnóstico hasta hoy ¿cómo ha ido cambiando, si ha cambiado, tu sexualidad y tu relación con el VIH? ¿Te afecta emocionalmente en tu relación de pareja? ¿Cómo te afecta? ¿El VIH influye en tu deseo sexual en algún momento?

Puede ser más difícil comunicar tu estado serológico si la infección se ha producido fuera de tu relación - dependiendo de los acuerdos que tuvierais y de si vuestra relación es abierta o cerrada-. Al hacerlo, en un primer momento tu pareja podría sentir inquietud sobre su estado serológico. Decirle a tu pareja que tienes el VIH os permitirá tomar decisiones para el cuidado de vuestra salud, pero también puede agregar tensión a la relación, o incluso, en algunos casos, llegar a romperla si la otra persona no se siente preparada para asumirlo.

Si deseas revelar tu estado serológico:

- Decirlo es siempre tu derecho: Puedes valorar a quién se lo dices y en qué momento.
- ¿Qué vas a decir? ¿qué cosas de ti necesitas explicar?
- ¿Cuándo se lo vas a decir? Cuando te sientas preparado, cuando pienses que él está preparado, etc.
- ¿Dónde se lo vas a decir? En un espacio público o privado.
- ¿Para qué se lo vas a decir? Para sentirte más tranquilo, para no usar el condón, para intimar, para sentirte cuidado, etc.

Algunas personas tienen miedo de convertirse en una carga para los demás cuando tienen el VIH. Compartir ese temor puede ser una oportunidad para construir una intimidad más profunda y una relación de pareja más fuerte.

Estar infectado por el VIH puede influir en tu sexualidad de tal modo que hayas pasado por momentos de desánimo y/o sentimientos de pérdida que afecten a tu relación de pareja; también miedo al sexo, a infectar o reinfectarte, u hostilidad hacia el propio cuerpo (cambios físicos, disfunciones, falta de deseo).

Algunas veces la pareja no infectada puede empujar a tener sexo no protegido como una forma de demostrar su amor; de buscar mayor intimidad, de crear un vínculo con la persona basado en el sacrificio o como manera de reducir las diferencias y dificultades creadas por la serodiscordancia. En ese caso, ambos podéis plantearos las consecuencias posteriores si se produjera la transmisión del virus; las emociones que se pueden generar si las diferencias en la relación no son resueltas por esta decisión que afecta a vuestra salud.

La discriminación hacia las personas que viven con el VIH ha conducido a algunos hombres gays y bisexuales a seleccionar a quién comunicarán su seroestatus, como una forma de protegerse contra el rechazo, la discriminación, y el estigma social. A menudo, este proceso de selección conlleva un sentimiento de inseguridad y a veces puede ser una experiencia estresante.

Si tu pareja te revela que tiene el VIH

- Puedes plantearte o preguntarle qué significa para él comunicártelo.
- Si tienes miedo o no sabes qué hacer o decir: Puedes intentar ponerte en su lugar y valorar cómo te gustaría que te correspondiesen, qué necesitarías saber o escuchar.
- No supongas cuáles son sus necesidades. Esta actitud puede ayudarte a preguntar, a escucharle y a escucharte a ti también.
- Si tú también eres seropositivo. Es tu derecho comunicarlo, no existe ninguna obligación al respecto. Puedes esperar hasta sentirte preparado.

Si los dos tenéis el VIH.

Tener prácticas de riesgo para el VIH dentro de la relación de pareja implica exponerse a una reinfección. El virus puede mutar dentro del organismo y existen cepas resistentes a determinadas familias de fármacos. Una reinfección de este virus limitaría vuestras opciones terapéuticas y podría deteriorar tu sistema inmunológico.

Mantener la carga viral indetectable o baja siguiendo adecuadamente las pautas de medicación, reduce la reproducción del virus y, por tanto, su capacidad de mutación. Si vuestra elección es tener relaciones sexuales sin preservativo, una carga viral indetectable puede reducir el riesgo de reinfección.

Si alguno de los dos, o los dos, tenéis una ITS, aumenta la probabilidad de reinfección del VIH y de transmisión de otras ITS al otro miembro de la pareja.



DERECHOS, SALUD SEXUAL Y VIH

Los hombres gays y bisexuales (con y sin VIH) tenemos derecho a vivir y disfrutar de nuestra vida y sexualidad libre de estigma, a cuidarnos y ser cuidados desde el respeto, a vivir plenamente nuestras relaciones de pareja (convivir, casarnos...) y a ser tratados de manera igualitaria a nivel social y legal. Trabajar para eliminar el estigma y la discriminación es una tarea preventiva y es reconocer y ejercer los derechos humanos.

Derecho al matrimonio civil

El art. 32 de la Constitución Española recoge el matrimonio civil y la Ley 13/2005, de 1 de julio, modifica el Código Civil en materia de derecho a contraer matrimonio recogiendo la posibilidad de que puedan contraerlo dos personas del mismo sexo. Esta reforma del Código Civil se justifica como una exigencia del principio de igualdad, con el fin de que no se pueda negar a nadie con independencia de su orientación sexual, el derecho a contraer matrimonio. Por lo tanto, el matrimonio civil tiene los mismos requisitos y efectos cuando ambos contrayentes sean del mismo sexo o de diferente sexo.

Derechos sexuales

Los derechos sexuales son derechos humanos universales basados en la libertad, dignidad e igualdad inherentes a todos los seres humanos y deben ser reconocidos, respetados, ejercidos, promovidos y defendidos por todas las sociedades con todos sus medios.

Por lo que, entre otros, tienes derecho a la libertad sexual, a la autonomía, integridad y seguridad sexual del cuerpo, a la igualdad sexual, al placer sexual, a la educación sexual integral y a la atención de la salud sexual como un derecho humano básico, pues es esencial para el bienestar individual, interpersonal y social*.

Derechos y VIH

Vivir con VIH no puede ser considerado como causa para la negación de servicios de salud, despido laboral, expulsión de una escuela, desalojo de una vivienda o expulsión del país. Tampoco se te puede limitar el libre tránsito dentro del territorio nacional, la salida del país o el ingreso al mismo.

El sistema sanitario español es público y se basa en la universalidad, la gratuidad y la igualdad de sus prestaciones a todos/as los/as ciudadanos/as. Cualquier extranjero/a que resida en España tiene acceso a la asistencia sanitaria, en plena igualdad al resto de los ciudadanos/as. Empadronarse es un

* "LOS DERECHOS SEXUALES SON DERECHOS HUMANOS FUNDAMENTALES Y UNIVERSALES". Declaración del 13.º Congreso Mundial de Sexología, 1997, Valencia, España. Revisada y aprobada por la Asamblea General de la Asociación Mundial de Sexología (WAS) el 26 de agosto de 1999 en el XV Congreso Mundial de Sexología, Hong Kong, República Popular China.



requisito que muchas personas tienen dificultad para cumplir, tanto por no tener un hogar de residencia fijo, como por no tener documentación identificativa, lo que puede suponer una barrera. Toda la atención profesional, las pruebas, los tratamientos antirretrovirales, las hospitalizaciones si fueran necesarias y cualquier otro servicio que te presten en los centros sanitarios son totalmente gratuitos. Algunas personas inmigrantes en situación irregular con VIH demandan regularizar su situación legal por razones humanitarias.

Si vives con VIH nadie puede limitar tu derecho a ejercer tu sexualidad libre y responsablemente.

Si crees que has sido objeto de discriminación por tener VIH o haber tenido que someterte a una prueba de VIH no consentida puedes pedir asesoramiento al Observatorio de Derechos Humanos y VIH/SIDA de la Red 2002 (www.observatorio.redvih.org).

CONCLUSIONES

Podrás disfrutar más de tus relaciones sexuales si se acomodan a ti - no todos tenemos la misma sexualidad, nos gusta, ni queremos lo mismo - si puedes hablar del tipo de pareja y de relación sexual que quieres mantener con la otra persona en ese momento y si te das permiso para pedir, para decir no, para experimentar con las sensaciones, para cambiar de opinión y/o parar si no te sientes a gusto.

Entendemos por prevención, el hecho de poder tomar decisiones sobre nuestra vida y salud. Por eso, es necesario tener información sobre qué y sobre cómo se puede hacer para disminuir los riesgos, los posibles daños y las alternativas. Es decir, aprender a vivir mejor y disfrutar de nuestra vida sabiendo que siempre hay riesgos, pero que podemos hacer cosas para disminuirlos. Tomar decisiones comporta saber qué quiero, qué deseo, qué siento, así como mis dificultades y capacidades; es tenerme en cuenta y escucharme. Prevención es cuidarse y comprometerse con uno mismo y con la propia vida. Prevención sexual es darse la posibilidad de disfrutar de la propia sexualidad sintiéndonos tranquilos, respetados y con derechos.



Recursos para parejas en temas de salud sexual

Cataluña

COORDINADORA GAI-LESBIANA

Asesoría psicológica
Calle Violant d'Hongria, 156 bajos - Barcelona
93 298 00 21

CREACIÓN POSITIVA

Servicio de asesoramiento y counselling
Calle de Sants, 2-4, 1º 1ª
Barcelona
93 431 45 48
crea@creacionpositiva.net
www.creacionpositiva.net

GAIS POSITIUS

Asesoría psicológica
Calle Violant d'Hongria, 156 bajos
Barcelona
93 298 06 42
gaispositius@gaispositius.org
www.gaispositius.org

STOP SIDA

Infoservei (servicio de asesoramiento y counselling)
Calle Muntaner 121 entlo.1ª - Barcelona
93 452 24 35
info@stopsida.org
www.stopsida.org

Madrid

PROGRAMA DE INFORMACIÓN ATENCIÓN A HOMOSEXUALES Y TRANSEXUALES DE LA COMUNIDAD DE MADRID

Consejería de Familia y Asuntos Sociales
Atención individual y grupal para
la autoaceptación y el desarrollo personal.
C/ Alcalá, 63 - Madrid
Telf. información: 900 720 569
Telf. citas: 91 701 07 88
piaht@madrid.org

FEDERACIÓN ESTATAL DE LESBIANAS, GAYS, TRANSEXUALES, BISEXUALES – FELGTB

Servicio de orientación y apoyo a jóvenes LGTB
Calle Infantas, 40, 1, dcha - Madrid
902 280 669
info-jovenes@felgtb.org
www.felgtb.org

FUNDACIÓN TRIÁNGULO MADRID

Asesoría psicológica
Calle Meléndez Valdés, 52. 1ºd. - Madrid
91 593 05 40
salud@fundaciontriangulo.es
www.fundaciontriangulo.es

MADVIHDA

Asesoramiento individual y grupos de soporte
para personas que viven con el VIH y sus parejas.
Calle Francisco Navacerrada 12, Bajo. - Madrid
91 250 32 51
contacto@madvihda.es
www.madvihda.es

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

Andalucía

Centro de ETS

C/ Núñez s/n (Antiguo Hospital Cruz Roja).
Algeciras - Cádiz
956 004 904

Centro de ETS y Orientación Sexual de Granada. Hospital San Juan de Dios

C/ San Juan de Dios nº 15 - Granada
958 022 400

UPAS (Unidad de Promoción y Apoyo a la Salud).

Centro de Salud La Roca

C/ Máximo Gorki, s/n - Málaga
951 92 49 08

Centro de Diagnóstico y Prevención de ETS

Santa M^a de Gracia, nº 1, 1^a planta - Sevilla
954 712 982

Asturias

Unidad de ITS Casa del Mar

Avda Príncipe de Asturias, 76 - Gijón
985 185 494

Unidad de ETS. Hospital Monte Naranco

Avda Dres. Fernández Vega, 9 - Oviedo
985 106 901

Canarias

Centro Dermatológico

C/ San Sebastián, 75 - Santa Cruz de Tenerife
922 237 590

Cantabria

Centro de Salud Sexual y Reproductiva "La Cajiga"

Calle Vargas, 57, 6^a planta - Santander
942 34 70 02

Cataluña

Unitat d'Infeccions de Transmissió Sexual. CAP Drassanes

Av Drassanes 17-21 - Barcelona
93 441 46 12

Unitat d'Infeccions de Transmissió Sexual de Tarragona, CAP Tarragonès

C/ Mallafré Guasch, 4. Sexta planta
Tarragona
977 295 895

Madrid

Centro Sanitario Sandoval

C/ Sandoval, 7 - Madrid
91 445 23 28

Programa de Prevención del Sida/ ETS del Ayuntamiento de Madrid

C / Montesa, 22 - Madrid
91 588 51 42

Centro Madrid Salud Joven (hasta 24 años)

C/ Navas de Tolosa, 8 - Madrid
91 588 96 77 / 91 588 96 78

País Vasco

Servicio de ETS. Ambulatorio de Bombero Etxaniz

Pza Bombero de Etxaniz 1, 1^a planta - Bilbao
946 006 969

Consulta ETS. Servicio de Microbiología Clínica. Hospital de Basurto.

Avda Montevideo, 18 - Bilbao
944 006 017

Plan de Prevención y Control del Sida del País Vasco

Avda Navarra, 4 - San Sebastián
943 00 64 64

Comunidad Valenciana

CIPS de Alicante (sólo VIH, sífilis y hepatitis A, B y C)
Pza. España, 6 - Alicante
900 70 20 20

CIPS de Valencia (sólo VIH, sífilis y hepatitis A, B y C)
C/ San Lázaro, s/n - Valencia
900 70 20 20

CIPS de Castellón (sólo VIH, sífilis y hepatitis A, B y C)
Avda. del Mar, 12 - Castellón
900 70 20 20

Centros donde se realiza la prueba rápida del VIH dirigido a hombres gays y bisexuales:

Andalucía

COLEGA - JAEN

Avda. Andalucía, Hotel de Asociaciones Edificio
(Universidad Popular) 47, 5ª planta, desp. 3 - Jaen
953 22 26 62
jaen@colegaweb.org
www.colegajaen.tk

COLEGA TORREMOLINOS (Colectivo de Lesbianas y Gays de Torremolinos)

Calle La Nogalera, local 307
Torremolinos - Málaga
952223964
torremolinos@colegaweb.org
www.colegaweb.org

COLEGA SEVILLA

C/Lineros nº3 - Sevilla
954501377 y 954214040
sevilla@colegaweb.org
www.colegaweb.org

FUNDACIÓN TRIÁNGULO ANDALUCÍA

salud.andalucia@fundaciontriangulo.es
www.fundaciontriangulo.es

CÁDIZ

Pedir cita por e-mail a
salud.andalucia@fundaciontriangulo.es

HUELVA

Calle Palos de la Frontera 4 2º b.
959 816 716

SEVILLA

Plaza San Leandro 10.
954 218 082

Baleares

ALAS MALLORCA

Plaza Cardenal Reig nº4-1ªA
Palma de Mallorca
971 714 488
prevencio@alas-baleares.com

ALAS IBIZA

Calle Joan Planells nº4 bajos - Ibiza
971 31 23 57
prevencio@alas-baleares.com

Canarias

ALTIHAY (FELGTB)

Calle Cervantes, 22
Puerto del Rosario (Fuerteventura)
928 859 358
altihay@felgtb.org
www.altihay.org

Castilla-La Mancha

BOLO-BOLO (FELGTB)

Plaza de Aquisgrán, s/n - Toledo
925 258 090

Cataluña

GAIS POSITIUS

Carrer Violant d'Hongria, 156 bajos. - Barcelona
93 298 06 42
gaispositius@gaispositius.org
www.gaispositius.org

PROJECTE DELS NOMS – HISPANOSIDA (BCNcheckpoint)

Carrer Comte Borrel, 164-166, bajos. - Barcelona
93 318 2056
pdn@hispanosida.com
www.bcncheckpoint.com

STOP SIDA

Carrer Muntaner 121 entlo.1ª - Barcelona
93 452 24 35
info@stopsida.org
www.stopsida.org

Extremadura

FUNDACIÓN TRIÁNGULO EXTREMADURA

Calle Arco-agüero 20, 1º b - Badajoz
924 260 528
extremadura@fundaciontriangulo.es
www.fundaciontriangulo.es

Madrid

COGAM - COLECTIVO DE LESBIANAS, GAYS, TRANSEXUALES Y BISEXUALES DE MADRID

Calle Puebla, 9 bajos - Madrid
91 522 45 17
correo@cogam.es
www.cogam.org

FUNDACIÓN TRIÁNGULO MADRID

Calle Meléndez Valdés, 52. 1º d - Madrid
91 593 05 40
salud@fundaciontriangulo.es
www.fundaciontriangulo.es

País Vasco

GEHITU (FELGTB)

Paseo de Colón, 50 - Donostia (San Sebastián)
943 46 85 16
info@gehitu.org
www.gehitu.net

Comunidad Valenciana

COL·LECTIU LAMBDA DE LESBIANES, GAIS, TRANSEXUALS I BISEXUALES

Calle Vivons, 26 bajos - València
96 334 21 91
info@lambdavalencia.org
www.lambdavalencia.org

CLGS (FELGTB)

Joan Andrés, 9, 1º - Gandía (Valencia)
962 876 816
info@clgs.es
www.clgs.es

*Puedes encontrar otros centros dirigidos
a población general en www.redvih.org*

Bibliografía

Guía para gays y hombres bisexuales con VIH, editada por el Ministerio de Sanidad, Políticas Sociales e Igualdad.

Guías de Stop Sida que puedes encontrar en la sección de publicaciones de www.stopsida.org

Guía "Sexo más seguro para hombres gays y bisexuales"

Guía "A tu salud para gays de la A a la Z"

Guía "Profilaxis Post-Exposición"

Web de información sobre salud sexual para hombres gays y bisexuales. www.navegaseguro.es

"Maletín de las señoritas Crespis", maleta pedagógica para talleres de sexualidad, editado por Creación Positiva.

"Estudio sobre la vivencia del VIH, la sexualidad y la salud sexual en hombres homo/bisexuales seropositivos: identificando necesidades psico-sociales y de prevención", realizado por stop sida.

Agradecimientos

Gracias a Alberto, Manu y Maria Luisa por sus enriquecedoras aportaciones.

A los fotógrafos Paco y Manolo por su generosidad y profesionalidad.

A Álvaro, Cesc, Claudio, Diego, Johanssen, Manu, Sergi, Valentí, Vincent y Ximo por ponerles cara a los hombres que aman a otros hombres.

Y a todos/as los/as voluntarios/as y amigos/as de Stop Sida que de una forma u otra han colaborado y ayudado a la realización de esta guía.

Muchas Gracias



Muntaner, 121, entresuelo 1º

Tel. 93 452 24 35

stopsida@stopsida.org

www.stopsida.org

Subvencionado por:



Secretaría del Plan Nacional sobre el Sida

