

The background of the top half of the page is a vibrant, abstract collage of yellow, orange, and pink. It features several large black silhouettes of people in mid-air, jumping or falling. At the bottom of this section, there is a row of smaller, semi-transparent silhouettes of a diverse group of people standing together.

Una guía para personas
jóvenes sobre sus

**DERECHOS,
SEXUALIDAD Y
VIDA CON EL VIH**

FELIZ, FUERTE Y FABULOS@

Busca apoyo y servicios que
RESPETEN tu dignidad, el
derecho a tomar
decisiones libremente sobre
tu cuerpo y tu salud; y que te
ayuden a vivir positivamente.
Esto incluye el respeto a tu
sexualidad y a tu derecho a
buscar el sexo placentero y
seguro, así como la maternidad
y paternidad positiva.

Quiénes somos

La IPPF es una organización internacional dedicada a la prestación de servicios de salud sexual y reproductiva que opera como una importante defensora de la salud y los derechos sexuales y reproductivos de todas las personas. Constituye un movimiento mundial integrado por organizaciones nacionales que trabajan con y para las comunidades y los individuos.

La IPPF trabaja para lograr un mundo donde todas las mujeres, hombres y jóvenes tengan el control sobre sus propios cuerpos y, por lo tanto, sobre sus destinos. Un mundo donde todas las personas sean libres de decidir ser padres o no; libres de decidir cuántos hijos tener y cuándo tenerlos; libres para tener una vida sexual saludable, sin temor a padecer embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH. Un mundo donde el género y la sexualidad no sean causa de desigualdad o estigma. No dejaremos de hacer todo lo que se encuentre a nuestro alcance para defender estas importantes opciones y derechos, tanto para las generaciones actuales como las futuras.

Agradecimientos

Esta publicación se ha beneficiado con las contribuciones, esfuerzos y energía de muchas personas. Los principales autores fueron Lia De Pauw y Alex McClelland del Spark Public Health Group Inc. Los principales editores de la publicación fueron Adam Garner y Tim Shand. Estamos especialmente agradecidos con: Doortje Braeken, Rachel Lander, Kevin Osborne y Arushi Singh de IPPF; y con Alice Welbourn de Salamander Trust. Diseñado por Jane Shepherd. Traducción al español: Xavier González-Alonso. Traducción revisada por: Pablo Torres Aguilera – Red Jóvenes Positiv@s / Espolea.

La gente joven que vive con el VIH puede sentir que el sexo sencillamente no es una opción, pero no te preocupes — muchas personas jóvenes que viven con el VIH tienen vidas saludables, divertidas, felices y sexualmente satisfactorias. ¡Tú también puedes si así lo quieres! Las cosas se facilitan (y el sexo puede ser aún mejor) si te sientes más cómodo viviendo con el VIH.



La razón de ser de esta guía es apoyar tu placer y tu salud sexual, así como ayudarte a desarrollar relaciones íntimas sólidas. La guía explora cómo se relacionan tus derechos humanos y tu bienestar sexual; y sugiere estrategias para ayudarte a tomar decisiones sobre citas románticas, relaciones, sexo y paternidad. Explora los derechos de la gente joven que vive con el VIH para que puedas:

- expresar y gozar de tu sexualidad (*página 3*)
- decidir si revelar tu estado serológico (si tienes el VIH o no), cuándo y cómo hacerlo (*página 5*)
- experimentar el placer sexual (*página 7*)
- cuidar tu salud sexual (*página 9*)
- practicar el sexo más seguro (*página 11*)
- decidir si tener hijos, cuándo tenerlos, cuántos tener y con quién tenerlos (*página 13*)
- tener acceso a apoyo y servicios que respeten tu dignidad, autonomía, privacidad y bienestar (*página 15*)

Esta guía es para:

- la gente joven que vive con el VIH o que tiene una pareja que vive con el VIH
- la gente joven que recientemente ha sido diagnosticada con el VIH, así como quienes han vivido con el VIH por algún tiempo o desde nacer.
- la gente joven que vive con el VIH que está casada, la que vive en una relación con una o más parejas, así como aquellas personas que son solteras, que están saliendo con una pareja romántica o que simplemente desean tener relaciones sexuales
- la gente joven que vive con el VIH y que está apenas empezando a pensar en salir con alguien y tener relaciones sexuales, así como aquellas personas que tienen más experiencia.
- toda la gente joven que vive con el VIH: hombres, mujeres, personas transgénero y aquellas que están tratando de entender su identidad de género
- la gente joven que vive con el VIH que está interesada en tener citas románticas y relaciones sexuales con personas del mismo sexo o del sexo opuesto, así como la que está explorando y cuestionando su orientación sexual

SIN IMPORTAR QUIEN ERES, ESTA GUÍA ES ¡PARA...

Recuerda

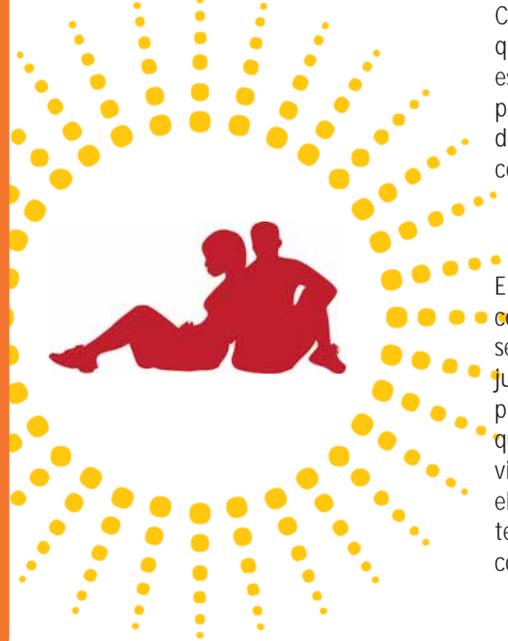
Los derechos sexuales y reproductivos están reconocidos en todo el mundo como derechos humanos. Los derechos sexuales se relacionan con la sexualidad de la persona, su orientación sexual, su identidad de género y su salud sexual. Por su parte, los derechos reproductivos se relacionan con la fecundidad de la persona, su reproducción y salud reproductiva. Hay cierto traslape entre los dos conceptos. Toda persona que vive con el VIH es titular de estos derechos, los cuales son necesarios para el desarrollo y bienestar de todas las personas y las sociedades en las que viven.



PLACER Y BIENESTAR SEXUAL

Tú eres quien mejor sabe si es seguro o no revelar tu estado serológico y cuándo hacerlo.

Hay muchas razones por las que las personas no comparten su estado serológico. Puede ser que no quieran que la gente sepa que están viviendo con el VIH debido al estigma y discriminación dentro de su comunidad. Les puede preocupar que la gente se entere de algo más que han guardado en secreto, como el hecho de que están usando drogas inyectables, que están teniendo relaciones sexuales fuera del matrimonio o que están teniendo relaciones sexuales con personas del mismo género. En ocasiones, las personas que tienen relaciones sentimentales a largo plazo y que se enteran de que están viviendo con el VIH tienen temor de que su pareja reaccione violentamente o termine la relación.



La gente joven que vive con el VIH tiene derecho a decidir si revelar su estado serológico, cuándo y cómo hacerlo

Cuando compartes tu estado serológico se dice que lo revelas. Tu decisión de revelar o no tu estado serológico puede cambiar con diferentes personas y situaciones. Tú tienes derecho a decidir si revelas estado serológico, cuándo y cómo hacerlo.

El sexo más seguro es una responsabilidad compartida. Cuando compartes tu estado serológico, tú y tu(s) pareja(s) pueden trabajar juntos ¡para hacer que su vida sexual sea más placentera y segura! Muchas personas jóvenes que viven con el VIH, o que tienen una pareja que vive con el VIH, encuentran que pueden obtener el mayor placer sexual cuando saben que están teniendo relaciones sexuales de forma tan segura como sea posible.

Uno de los aspectos más difíciles de andar en pareja y tener relaciones es la posibilidad de ser rechazado por alguien a quien te sientes atraído(a) o con quien tienes una relación sentimental. Por ello, te puede preocupar que tu(s) pareja(s) actual(es) o potencial(es) te rechacen si se enteran de que estás viviendo con el VIH.

Hay mucha gente que está cómoda o que gradualmente se siente cómoda estando con alguien que tiene VIH. Hay otras personas que pueden nunca acostumbrarse a ello, o que pueden incluso estigmatizar y discriminar a las personas que viven con el VIH. Si bien las personas tienen derecho a elegir con quien tienen relaciones sentimentales y relaciones sexuales, no está bien que alguien te trate mal porque estás viviendo con el VIH. Tú no has hecho nada malo. Estar en una relación sentimental con alguien que tiene VIH es tan gratificante y satisfactorio como con cualquier otra persona.

Hay mucha gente que no le importa si su(s) pareja(s) es(son) VIH-negativos o VIH-positivos. Recuerda que hay muchas razones por las que las personas rechazan las insinuaciones sexuales y románticas — y la mayoría nada tiene que ver con el VIH.



Algunas personas se enteran de que están viviendo con el VIH cuando tienen una relación de largo plazo o están casadas. Muchas personas encuentran que sus parejas las apoyan. Puede ser difícil hablar con tu pareja acerca de tu situación. Hacerlo puede significar tener que hablar acerca de un secreto que tú o tu pareja han estado ocultando el uno del otro — como que uno de ustedes tuvo relaciones sexuales con alguien más o que usa drogas inyectables. Ustedes pueden tener miedo a una reacción violenta, perder la relación o, quizá, perder incluso su hogar, el acceso al dinero o sus hijos.

Hay muchos lugares que te pueden ayudar a determinar cómo decirle a tu pareja y comprender tus derechos a la propiedad y a los hijos si la relación termina — por ejemplo, el grupo de personas que viven con el VIH en tu localidad, servicios de consejería, grupos de mujeres y consultorios legales.



Sugerencias para revelar a tus parejas sexuales tu estado serológico:

- Practica revelando tu situación primero a personas en las que confías; esto podría incluir a miembros de tu familia o amistades. Recuerda, sin embargo, que no toda la gente reacciona de la misma manera.
- Habla con otras personas jóvenes que estén viviendo con el VIH, o con miembros de tu grupo de apoyo, para aprender de sus experiencias sobre diferentes formas de revelar tu estado serológico.
- Considera aspectos como cuál es el mejor momento de decirle a la persona. Cuando salen en pareja, algunas personas le dicen a su pareja desde la primera vez que se conocen, mientras que otras esperan para hacerlo más adelante. Hazlo de la forma que te haga sentir mejor. Si tú tienes una relación a largo plazo, trata de encontrar un momento en el que tu pareja esté calmada y haya suficiente tiempo para una conversación larga.
- Prueba cómo podría(n) reaccionar tu(s) pareja(s) a tu estado serológico haciéndole preguntas como '¿qué piensas acerca del VIH?' y '¿has conocido a alguien con VIH?', o conversando acerca de alguna noticia relacionada con el tema. Esto te dará una idea de lo que la otra persona piensa acerca del VIH y de cómo podría reaccionar.
- Piensa en revelar tu situación en un lugar en donde te sientas cómoda(o) y segura(o) — en un lugar privado como tu hogar, la casa de unos amigos o en un lugar público, en donde haya otras personas alrededor.
- Si piensas que tu(s) pareja(s) puede(n) ponerse violenta(s) o enojarse, trata de informar a tu pareja en un ambiente seguro y tener un plan definido para tu seguridad. El personal de consejería en tu clínica local puede ayudarte a determinar cómo hacer esto; y también pueden proporcionarte asesoramiento sobre la mejor forma de revelar tu situación.
- Debes estar preparada(o) para una conversación sobre el VIH después de revelar tu situación. Tu(s) pareja(s) pueden tener preguntas acerca de la vida con el VIH, como el riesgo de transmisión y el sexo más seguro. También, pueden tener preguntas acerca de su relación. Una o un consejero(a) puede también ayudar con esto.
- La mayoría de las veces, revelar el estado serológico es un proceso más que un evento de una sola vez. Espera tener varias conversaciones. Tu(s) pareja(s) pueden necesitar tiempo para manejar sus emociones. También, pueden tener nuevas preguntas sobre el VIH.
- Haz planes para salir con personas en las que confías después de revelar tu situación. Tú puedes celebrar una respuesta positiva, analizar estrategias para apoyar a una pareja indecisa pero deseosa de aceptarlo, u obtener apoyo para enfrentar una reacción negativa.



Algunos países tienen leyes que violan el derecho de la gente joven que vive con el VIH a decidir si revelar o no su situación. La gente joven que vive con el VIH puede tomar medidas para protegerse a sí misma

Algunos países tienen leyes que establecen que las personas que viven con el VIH tienen la obligación de informar a su(s) pareja(s) sexual(es) sobre su estado serológico antes de tener relaciones sexuales, aún si usan condones o si solamente se involucran en actividad sexual con un bajo riesgo de transmitir el VIH. Estas leyes violan los derechos de las personas jóvenes que viven con el VIH al forzarlas a revelar su situación o enfrentar la posibilidad de cargos penales.



Estrategias para protegerte:

- Entérate de las leyes específicas en tu país, visita www.gnpplus.net/criminalisation/ y lee *Verdicto sobre un Virus* (IPPF, GNP+, ICW) www.ippf.org/en/Resources/Guides-toolkits/Verdict+on+a+virus.htm o habla con tu prestador de servicios o grupo de apoyo local.
- La comunicación abierta y la confianza son elementos importantes de las relaciones saludables. Al mismo tiempo, es también prudente tomar medidas para protegerte a ti misma(o) de la penalización. La mejor manera de protegerte es compartir tu situación con tu(s) pareja(s) antes de entrar en la intimidad (incluidos los besos, el sexo oral o el sexo con penetración completa vaginal o anal). Las nuevas leyes que penalizan la transmisión y exposición al VIH a otras personas se basan en el hecho de si la persona que vive con el VIH ha revelado su situación VIH-positiva a su(s) pareja(s) o la mantuvo oculta. Si tú has revelado tu estado serológico a tu pareja, podría ser una buena idea contar con una 'prueba' de que lo has hecho.
- Demuestra que has tomado medidas para reducir la probabilidad de que tu(s) pareja(s) se infecten. Esto incluye elegir actividades sexuales de menor riesgo, usar condones en toda relación sexual y seguir tu tratamiento (si estás bajo tratamiento antirretroviral - TAR).
- Involúcrate en el trabajo de advocacy para cambiar las leyes que violan tus derechos. Entra en contacto con tu red local de personas que viven con el VIH.

PLACER SEXUAL



**¡DIVIÉRTETE,
EXPLORA Y SÉ
TÚ MISMO!**

La gente joven que vive con el VIH tiene derecho al placer sexual

Las relaciones sexuales ¡pueden hacerte sentir muy bien y pueden ser realmente divertidas! Muchas personas piensan que las relaciones sexuales se refieren solamente al coito vaginal o anal... pero hay muchas formas diferentes de tener relaciones sexuales y diferentes tipos de relación sexual. Las relaciones sexuales pueden incluir besarse, acariciarse, lamerse, hacerse cosquillas, chuparse y abrazarse. No hay una forma correcta o incorrecta de tener relaciones sexuales. Solamente ¡diviértete, explora y sé tú misma(o)!

Recuerda

Es tu cuerpo. Tú eliges lo que haces, cuándo lo haces, cómo y con quién. Haz solamente aquello que te haga sentir cómoda(o) al hacerlo y comenta con tu pareja de inmediato si algo te hace sentir incómoda(o).



Mejora tu vida sexual mediante el conocimiento de tu propio cuerpo. ¡Juega contigo misma(o)! La masturbación es una estupenda forma de averiguar más acerca de tu cuerpo y lo que encuentras sexualmente estimulante. No te detengas ahí: Encuentra cómo funciona el cuerpo de tu pareja, que le hace sentir bien y qué le da placer. Hablar con tu pareja sobre lo que le gusta a cada uno y lo que se siente bien es la mejor forma de tener unas magníficas relaciones sexuales.

Tu piel es la zona erógena más grande de tu cuerpo; y tu mente juega un papel muy importante en tu deseo de tener relaciones sexuales y placer sexual. Acaricia y lame la piel de tu pareja. Explora el cuerpo de tu pareja con tus manos y tu boca. Mezcla las formas de placer usando diferentes tipos de caricia desde las muy suaves hasta las enérgicas. Comenta o actúa tus fantasías. Usa lenguaje obsceno con tu pareja. Hazle cosquillas, provócala y hazla sentir bien.

¿Sabes acerca del clítoris y la próstata? El clítoris, que está ubicado en el cuerpo de la mujer, justo arriba de la abertura vaginal, en donde se juntan los labios; es el único órgano en el cuerpo humano que tiene el único propósito del placer sexual. La próstata es una glándula que ayuda a producir el esperma; se encuentra detrás del recto y puede ser muy placentero para los hombres cuando se le estimula.



LA SALUD SEXUAL ES IMPORTANTE

La gente joven que vive con el VIH tiene derecho a cuidar de su salud sexual

Hay muchas cosas buenas acerca de las relaciones sexuales, como la intimidad y el placer. Las relaciones sexuales también conllevan riesgos como la posibilidad de contraer el VIH, otras infecciones de transmisión sexual (ITS) y los embarazos no planeados. El saber que la forma de que expresas tu sexualidad también reduce estos riesgos, puede disminuir tus preocupaciones y aumentar tu placer sexual. Tú tienes derecho a la información para ayudarte a tomar decisiones informadas y comprender tu salud sexual, así como a los servicios de salud para ayudarte a monitorear y cuidar tu salud sexual y reproductiva.



Recuerda

Muchas personas que viven con el VIH no piensan que necesitan practicar el sexo más seguro si tienen relaciones sexuales con otra persona VIH-positiva. Pero en ese caso, las personas pueden estar aún en riesgo de contraer otra ITS que podría afectar su salud.

Las ITS son infecciones que pueden transmitirse a través del contacto sexual. Las personas que viven con el VIH pueden contraer algunas ITS más fácilmente y pueden tener síntomas más serios.

Dependiendo de qué tipo de relaciones sexuales tengas, las ITS pueden afectar tus genitales, ano, boca y garganta. Las ITS pueden ser transmitidas a los bebés durante el embarazo y el parto.

Tener una ITS puede aumentar las probabilidades de que tu pareja se infecte con el VIH. Una ITS sin tratamiento puede conducir a problemas de salud como la infertilidad, el cáncer cervical y el cáncer anal.



MUJERES JÓVENES



El VIH puede hacerte propensa a infecciones vaginales — candidiasis, vaginosis bacteriana y enfermedad inflamatoria pélvica (EIP) — y a un crecimiento anormal de células en el cuello uterino que puede convertirse en cáncer si no se sujeta a tratamiento. Es necesario que mantengas saludable tu vagina sometiendo a un examen ginecológico — incluida una prueba de Papanicolaou — y dar tratamiento a cualquier ulceración, protuberancia o irritación de sus genitales tan pronto como sea posible. Debes preguntar a tu prestador de servicios de salud para obtener más información sobre la salud ginecológica.

HOMBRES JÓVENES



El VIH puede reducir tu resistencia a las infecciones que causan úlceras abiertas o verrugas en tu pene e incluso secreciones. Si no reciben tratamiento, estas infecciones pueden empeorar o ser transmitidas a otras personas y pueden aumentar la vulnerabilidad para contraer otras infecciones. Es necesario que mantengas saludable tu pene mediante chequeos periódicos, en busca de úlceras o secreciones (debes recordar verificar bajo el prepucio) y someterte a un examen del pene con un médico. Debes preguntar a tu prestador de servicios de salud para obtener más información sobre servicios de salud sexual masculina.

Muchos jóvenes que viven con el VIH también padecen de hepatitis C. La hepatitis C también puede transmitirse sexualmente. Asegúrate que los profesionales que te prestan servicios de salud sepan acerca de tus co-infecciones, ellos pueden proporcionarte tratamiento, el cual mejorará tu salud y bienestar. Las interacciones entre los tratamientos para el VIH y la hepatitis C pueden ser complejas y causar efectos secundarios. Asegúrate de conversar con tu prestador de servicios de salud si estás bajo tratamiento y experimentas efectos secundarios.

El vivir con el VIH hace que la gente sea más vulnerable a contraer otras enfermedades como la tuberculosis (TB). Dependiendo de su lugar de residencia en el mundo, muchas personas jóvenes que viven con el VIH también contraerán TB en algún momento. Si estás viviendo con el VIH, asegúrate de ir al médico con regularidad para sujetarte a tamizaje para TB.

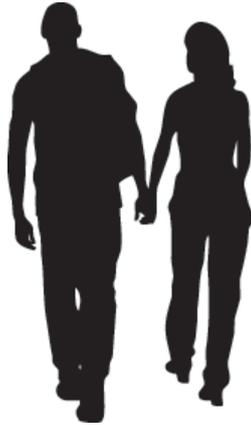
PARA HACER EL SEXO

MÁS SEGURO

La gente joven que vive con el VIH tiene derecho a practicar el sexo más seguro

Siendo una persona que vive con el VIH, puedes sentir que tienes toda la responsabilidad de hablar sobre el sexo más seguro y de proteger a tu(s) pareja(s) sexual(es) para que no contraiga(n) el VIH. Pero recuerda que también es responsabilidad de tu(s) pareja(s) sexual(es). Solamente por el hecho de que tú tienes VIH no significa que toda la responsabilidad recaerá en ti.

Las relaciones sexuales son usualmente una actividad social. Esto significa que practicar el sexo más seguro implica hablar con tu(s) pareja(s). Esas conversaciones son más fáciles mientras más comodidad sientas y más conocimiento tengas de tu propio cuerpo y salud sexual. El sexo más seguro debe ser algo que se pueda conversar abiertamente con tu pareja. Las conversaciones deben



incluir decisiones en torno a los tipos de actividades sexuales en que participen, así como llegar a acuerdos sobre las formas de reducir el riesgo del VIH, de otras ITS y los embarazos no planeados.

Algunas veces, sin embargo, las personas se sienten incapaces de hablar con sus parejas y de negociar el

sexo más seguro — esto es especialmente cierto para las mujeres o comunidades con desigualdades de género significativas. Si tú no puedes hablar con tu(s) pareja(s) considera hablar con personal de consejería o con otro personal de apoyo.

Algunas personas tienen relaciones sexuales cuando han estado bebiendo alcohol o usando drogas. Esta es tu decisión. Estar borracho o drogado puede afectar las decisiones que podrías tomar respecto a las relaciones sexuales y el sexo más seguro. Si deseas tener relaciones sexuales y piensas que podrías emborracharte o drogarte, planea con anticipación traer contigo condones y lubricante o ponlos cerca de donde usualmente tienes las relaciones sexuales. De esta forma, no los olvidarás al calor del momento. Tu pareja tiene que ser capaz de otorgar su libre consentimiento para la actividad sexual. No está bien tener relaciones sexuales con una persona que esté tan borracha o drogada que esté abrumada, que actúe de manera incoherente o que esté desmayada.

Sugerencias para hacer que el sexo sea más seguro:

- Saber cómo se transmite el VIH y otras ITS de una persona a otra puede ayudar a ti y a tus parejas a tomar decisiones sobre cómo hacer más segura su vida sexual. Pidan más información en su clínica local de salud sexual.
- Hacer suposiciones acerca de si alguien tiene o no el VIH o una ITS no es una buena forma de cuidar de su salud sexual. Las personas pueden tener el VIH o una ITS y no tener síntomas. La única forma de saber con seguridad si tú o alguien más tienen el VIH o una ITS es hacerse una prueba.
- Si estás teniendo relaciones sexuales, es una buena idea hacerte un chequeo de salud sexual al menos una vez al año o cuando cambies de pareja sexual. Si tienes relaciones sexuales orales o anales, pide a tu prestador de servicios que también te revise la boca, garganta y recto. Alienta a tu(s) pareja(s) a que también se hagan chequeos con regularidad. Si están de acuerdo, tu puedes incluso ir a los chequeos junto con tu(s) pareja(s).
- Los condones masculinos y femeninos son una gran herramienta para prevenir la transmisión del VIH y de otras ITS, así como los embarazos no planeados. Para ser más efectivo, el condón debe colocarse antes de que haya contacto entre tus genitales y los genitales, ano o boca de tu(s) pareja(s). Puedes averiguar más acerca de los condones e incluso obtenerlos gratuitamente en tu clínica local de salud sexual.
- Usar lubricante con los condones puede aumentar la sensación para ti y tu(s) pareja(s) y disminuir las probabilidades de que se rompa el condón. Asegúrate de que tu lubricante sea a base de agua. Los lubricantes a base de aceite pueden hacer que los condones se rompan y causar infecciones en la vagina o recto.
- La gente joven que vive con el VIH tiene diferentes necesidades de tratamiento y atención. Algunas personas necesitarán iniciar el tratamiento antes que otras. Cuando inicies tu tratamiento, asegúrate de tomar tus medicamentos de acuerdo a las indicaciones del médico. Si tienes una pareja que sabe sobre tu estado serológico y te apoya, puede ser una buena idea hacer que te recuerde tomar tus tratamientos contra el VIH. Este apoyo puede ser una buena forma de asegurar que tomes tu tratamiento con regularidad siguiendo las indicaciones del médico. Una buena adherencia al tratamiento te ayuda a mantener baja tu carga viral, lo cual puede hacer que disminuya tu capacidad de infectar a otras personas.

Algunas veces las personas deciden no tener relaciones sexuales más seguras. Si esto es algo que tú y tu pareja están de acuerdo en hacer, es su decisión. No siempre es posible hablar con tu(s) pareja(s) sobre el sexo seguro o si practicarlo o no — por ejemplo, quizá tú sepas que tu pareja se enojará o se pondrá agresiva, o no tienes acceso a condones o a un lugar seguro dónde tener las relaciones sexuales.

Hay otras formas en que puedes reducir en parte los riesgos del VIH u otras ITS y los embarazos no planeados sin usar condones.

- Puedes limitar la cantidad de fluidos corporales como el semen y las secreciones vaginales que tú y tu pareja comparten.
- Puedes usar lubricante para reducir la probabilidad de micro-desgarres en la vagina y el ano.
- Puedes hacerte la prueba de VIH y otras ITS con regularidad.

PATERNIDAD POSITIVA PLANIFICADA

Algunas veces puedes sentir como que todo el mundo opina sobre si debes tener hijos y cuándo debes hacerlo. Algunas personas jóvenes que viven con el VIH son desalentadas por los prestadores de servicios, sus familiares y amistades para que no tengan hijos; mientras que otras personas jóvenes que viven con el VIH enfrentan presión de su familia, amistades y su(s) pareja(s) para tener hijos. El conocer tus derechos y opciones de planificación familiar puede ayudarte a tomar decisiones sobre paternidad positiva y manejar la influencia de otras personas.

Con frecuencia, las personas que viven con el VIH quieren tener hijos. Las personas que viven con el VIH pueden tener embarazos saludables y compartir una larga vida con sus hijos. El propio embarazo no empeorará tu infección con VIH y el VIH no cambia tu embarazo.

La gente joven que vive con el VIH tiene derecho a elegir si tener hijos, cuándo tenerlos, cuántos tener y con quién tenerlos

Hay cerca de un 25-30 por ciento de probabilidad de que tu hijo contraiga el VIH durante el embarazo, trabajo de parto y parto, o durante el amamantamiento si no se hace algo para evitar la transmisión vertical (cuando el VIH se transmite de la madre al bebé). Este riesgo disminuye significativamente cuando uno toma medidas preventivas. Habla con tu prestador de servicios de salud acerca de los servicios de prevención de la transmisión vertical (también conocidos como prevención de la transmisión de madre a hijo o clínicas de PTMAH) y otros servicios de salud materna e infantil, cuando estén disponibles.

Asegúrate de que sientes confianza hablando de estos temas con tu prestador de servicios de salud. Si ellos no pueden ayudarte o si tienes una mala experiencia, habla con tu consejero y trata de encontrar otro prestador de servicios de salud.



Haz un plan

Tu clínica local de planificación familiar puede ayudarte a desarrollar un plan – ya sea para tener un hijo de manera segura, para prevenir o terminar embarazos no planeados, o determinar cómo iniciar una familia si tú eres soltera(o) o si formas parte de una relación del mismo sexo.

Tu estrategia de planificación familiar tiene mayor probabilidad de tener éxito cuando trabajas con tu pareja. Si tú tienes actividad sexual con alguien del sexo opuesto, tómate el tiempo para hablar sobre esta posibilidad y desarrollen una estrategia para tener un embarazo seguro o para evitar embarazos no planeados.

Uso de anticonceptivos

Algunas personas desean evitar el embarazo. Hay muchos métodos diferentes para evitar el embarazo, llamados anticonceptivos. Puedes usar un método de barrera como los condones masculinos y femeninos, los espermicidas y diafragmas; métodos hormonales como la píldora de control natal; la esterilización; y los métodos naturales, como retirar el pene de la vagina antes de eyacular (método del retiro). Los métodos varían en su grado de efectividad para evitar el embarazo, si son permanentes o temporales, sus efectos secundarios y si también protegen contra el VIH y otras ITS. Muchas personas usan dos métodos anticonceptivos juntos. Puede ser necesario que experimentes con diferentes tipos de anticonceptivos para encontrar el o los métodos correctos para ti. Tu prestador de servicios de salud puede proporcionar más información sobre estos métodos y sobre las ventajas y desventajas de cada uno de ellos. Si decides usar una píldora anticonceptiva, por favor asesórate con tu prestador de servicios de salud para asegurarte de que no haya interacciones con tu tratamiento para el VIH, si actualmente estás bajo tratamiento efectivo antirretroviral.

Algunas veces las mujeres pueden preocuparse o sospechar que se han embarazado si, por ejemplo, el condón se rompe durante la relación sexual o si han tenido relaciones sexuales sin protección. Si ese fuera el caso, la mujer puede recurrir a la anticoncepción hormonal de emergencia y tomarla hasta cinco días después de la cópula sexual (lo antes mejor) para evitar el embarazo.

Te puede causar preocupación transmitir el VIH a tu(s) pareja(s), contraer otra ITS o contraer el VIH mientras tratas de embarazarte. Hay formas de tener una familia que pueden reducir el riesgo de transmisión del VIH. Tu clínica de prevención de la transmisión de madre a hijo; el grupo de apoyo para personas que viven con el VIH; o bien otras personas que tú conoces que son VIH positivas en tu localidad, pueden proporcionar más información sobre cómo embarazarte.



Aborto seguro

Las mujeres pueden tener un embarazo no planeado, aún si ellas y su(s) pareja(s) usan anticonceptivos; y pueden desear terminar con el embarazo mediante un aborto seguro. Los embarazos no planeados pueden ser estresantes para ambos miembros de la pareja y pueden poner a prueba la relación, ya sea que tú decidas continuar o terminar con el embarazo. Asegúrate de obtener apoyo de una clínica registrada para que puedas tener acceso a consejería de apoyo, un procedimiento de aborto seguro y servicios de seguimiento.

Recuerda

Las personas que viven con el VIH pueden también iniciar una familia mediante la adopción de menores. En algunos lugares hay barreras legales para que las personas que viven con el VIH puedan adoptar. Hay movimientos de personas que viven con el VIH que trabajan para lograr que todas las personas tengan las mismas opciones para adopción en todo el mundo. Visite www.ippf.org y www.gnpplus.net para mayor información.



LO LOGRARÉ CON UN POCO DE AYUDA DE MIS AMIGOS

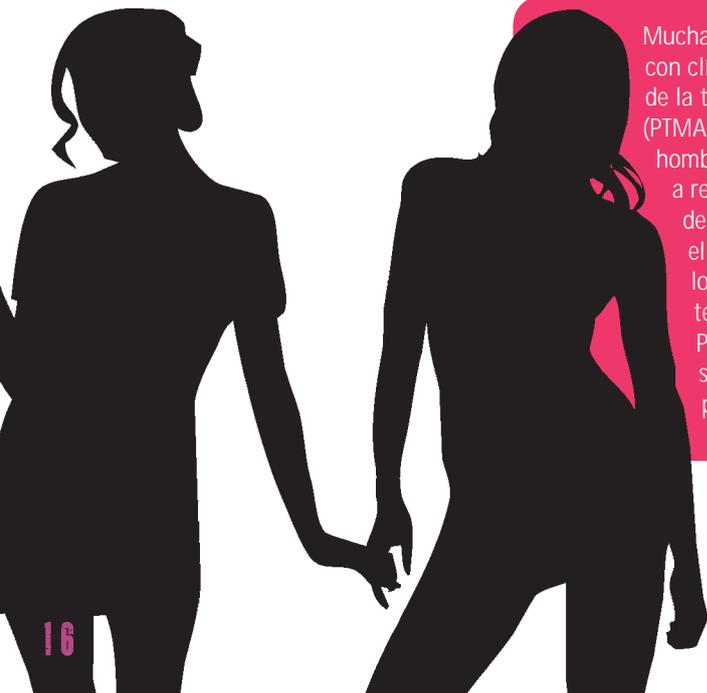
La gente joven que vive con el VIH tiene derecho a recibir apoyos y servicios que respeten su dignidad, autonomía y bienestar

Hay muchas personas, grupos y organizaciones que proporcionan apoyos y servicios para las personas que viven con el VIH y que se ven afectadas por la infección. Busca apoyo y servicios que respeten tu dignidad, el derecho a tomar decisiones libremente sobre tu cuerpo y tu salud; y que te ayuden a vivir positivamente. Esto incluye el respeto a tu sexualidad y a tu derecho a buscar el sexo placentero y seguro, así como la paternidad positiva.



Todos y todas necesitamos de alguien que nos escuche amigablemente y que nos ofrezca consejo de manera solidaria. Hay muchas fuentes potenciales de apoyo para la gente joven que vive con el VIH, lo que incluye a las amistades, la familia, las organizaciones de personas que ya se han hecho la prueba, los profesionales dedicados al apoyo y las redes de personas que viven con el VIH. Es posible que tu pareja pueda darte apoyo en algunos de los problemas que estás enfrentando. Por ejemplo, si recibes tratamiento antirretroviral, tu pareja puede ayudarte a recordar que debes tomar el tratamiento en las fechas indicadas por el médico; esto puede ayudar a tu salud y bienestar general. Si tu pareja también está viviendo con el VIH, ustedes se pueden apoyar mutuamente.

Muchas comunidades tienen centros que ofrecen servicios de salud amigables para jóvenes. Éstos son lugares en donde tú puedes tener acceso a información y servicios de salud para ayudarte a cuidar de tu salud sexual, mediante pruebas de ITS y asesoría sobre condones y anticonceptivos. Usualmente, estos lugares tienen horarios de trabajo que son convenientes para la gente joven, así como personal que comprende a la gente joven, que no te va a juzgar y que te va a tratar con respeto. Tú debes averiguar si hay de este tipo de centros cerca, a donde puedas acudir sin la necesidad del permiso de tus padres o tutores. También, debes asegurarte de que puedes confiar en que el personal no dirá a persona alguna que tú estuviste ahí y por qué razón. También, con tu prestador de servicios o tu clínica local de salud sexual, tú puedes obtener información y servicios que te ayuden a cuidar de tu salud sexual.



Muchas comunidades cuentan con clínicas para la prevención de la transmisión de madre a hijo (PTMAH). Esas clínicas ayudan a hombres y mujeres VIH-positivos a reducir las probabilidades de que sus hijos contraigan el VIH. Pide en tu clínica local de salud sexual que te refieran a una clínica de PTMAH o a un prestador de servicios de salud que pueda proporcionar estos servicios.

Recuerda

Algunos trabajadores sanitarios y prestadores de servicios de salud piensan que la gente joven o las personas que viven con el VIH no deberían tener relaciones sexuales. Es posible que esas personas dejen que sus opiniones personales obstaculicen la prestación de buena información y servicios. Recuerda que tú tienes derechos sexuales y reproductivos. Tú puedes denunciar un servicio mal prestado a la gerencia, pedir que te atienda otro miembro del personal en la clínica o buscar otra clínica en donde sientas que se te respeta.



LOS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

son reconocidos en todo el mundo como

DERECHOS HUMANOS.

Toda persona que vive con el VIH es titular de estos derechos, los cuales son necesarios para el desarrollo y bienestar de todas las personas y las sociedades en las que viven.

FELIZ, FUERTE Y FABULOSO@ es una guía dirigida a las y los jóvenes que viven con el VIH para ayudarles a comprender sus derechos sexuales y a llevar vidas saludables, divertidas, felices y sexualmente satisfactorias. La guía pretende proporcionar información sobre la forma en que la gente joven que vive con el VIH puede aumentar su placer sexual, hacerse cargo de su salud, practicar el sexo más seguro, tener hijos, desarrollar relaciones íntimas sólidas y tener acceso a servicios de apoyo.

Publicado en enero de 2010 por
la Federación Internacional de
Planificación de la Familia

IPPF
4 Newhams Row
London SE1 3UZ
United Kingdom
Tel : +44 (0)20 7939 8200
Fax : +44 (0)20 7939 8300
Email : info@ippf.org
www.ippf.org

Organización Benéfica Registrada
en el RU No. 229476

Esta publicación apoya la
implementación del documento
Derechos Sexuales: una declaración
de la IPPF