

En las siguientes páginas, usted encontrará los volantes con información, la cual se basa en los principios de consecuencias.

Títulos de los Volantes Informativos

Tema	Numero de Páginas
1. ¿Qué son las relaciones sexuales más seguras?	2 páginas
2. Cómo decirle a alguien con quien usted tiene relaciones sexuales que usted tiene el VIH.	2 páginas
3. Respuestas a sus importantes preguntas sobre las relaciones sexuales más seguras y carga viral.	1 página
4. Con un poco de creatividad, los condones pueden hacer que las relaciones sexuales sean más seguras y más sensuales.	2 páginas
5. Establecer relaciones que brinden apoyo	2 páginas
6. ¿Qué hago si mi pareja sexual se niega a usar el condón?	1 página
7. Situaciones que le pueden conducir a tener relaciones sexuales arriesgadas	2 páginas
8. ¿Qué puedo hacer para ayudar a detener la epidemia?	2 páginas

A continuación se presenta un breve resumen de los ocho volantes:

1. ¿Qué son las relaciones sexuales más seguras?

Este es un volante con información en ambos lados y cubre los temas básicos sobre modos de transmisión del VIH y da sugerencias sobre las maneras de tener relaciones sexuales más seguras.

2. Cómo decirle a alguien con quien usted tiene relaciones sexuales que usted tiene el VIH

Este es un volante con información en ambos lados que da sugerencias sobre las formas en que se puede comunicar a las parejas sexuales que se tiene el VIH. También tiene varios testimonios de gente que ha comunicado su estado del VIH y como lo hicieron. Además, éste volante enfatiza en las consecuencias por no comunicar a las parejas sexuales que se tiene el VIH.

3. Respuestas a sus importantes preguntas sobre relaciones sexuales más seguras y carga viral

Este volante tiene información en un solo lado y habla sobre lo que significa el tener una carga viral indetectable y por que es importante el usar protección aún si esta es indetectable.

4. Con un poco de creatividad, los condones pueden hacer la relación sexual más segura y más sensual

Este es un volante con información en ambos lados que cubre información básica sobre el uso del condón (sin ilustraciones) e ideas sobre las maneras de como hacer su uso más placentero. También habla sobre los condones femeninos y tiene varios testimonios sobre su uso.

5. Establecer relaciones que brinden apoyo

Este es un volante con información en ambos lados que habla sobre las relaciones en general, desde relaciones románticas hasta el recibir y el dar apoyo a familias, amigos, y proveedores de servicios de salud. Una sección tiene testimonios sobre como otros, que viven con el VIH, han establecido relaciones que les brindan apoyo.

6. ¿Qué hago si mi pareja sexual se niega a usar el condón?

Este es un volante con información en un solo lado que provee algunas sugerencias sobre lo que se puede hacer en ésta situación y también contiene algunos testimonios al respecto.

7. Situaciones que le pueden conducir a tener relaciones sexuales arriesgadas

Este es un volante con información en ambos lados, que señala cosas/situaciones (como alcohol, fiestas, etc.) que pueden incitar al paciente a no practicar las relaciones sexuales más seguras y a que no les comunique a sus parejas sexuales que tiene el VIH. Este volante habla del por que estas situaciones representan un problema, que puede hacer el paciente, y un testimonio en cada sección.

8. ¿Qué puedo hacer para ayudar a detener la epidemia?

Este es un volante con información en ambos lados que les da a los pacientes algunas ideas sobre las formas en las que ellos pueden ayudar a reducir el número de casos nuevos del VIH.

¿Qué Son las Relaciones Sexuales Más Seguras?

Muchas personas que viven con el VIH encuentran las formas de tener relaciones sexuales más seguras y continúan disfrutándolas.

La abstinencia es una alternativa a las relaciones sexuales más seguras.

Cerca de una tercera parte de las personas que tienen el VIH, eligen no tener relaciones sexuales.

Recuerde que el VIH necesita de dos cosas para transmitirse de una persona a otra:

Un fluido corporal que transmite el VIH.

Sangre, líquido seminal (fluido pre-eyaculatorio), semen, secreciones vaginales y leche materna.

Una vía por la que pueda penetrar al cuerpo.

El VIH puede penetrar a través de la boca, vagina, ano o por la abertura de la cabeza del pene.

El virus puede penetrar cuando usted tiene relaciones sexuales sin usar condón, cuando los fluidos corporales entran en contacto con una herida abierta, una úlcera o llaga, ó cuando comparte agujas para inyectarse drogas.

Si usted tiene relaciones sexuales y hay un intercambio de fluidos corporales, usted no se está cuidando y además está transmitiendo el virus del VIH a su pareja. Pero hay muchas cosas que usted puede hacer, si usted es cuidadoso. Al reverso de la hoja hemos listado algunas cosas que usted puede hacer para tener relaciones sexuales más seguras.

“Algunas veces no me quiero molestar con el uso de los condones. Hay cosas sensuales que puedo hacer que son seguras sin el uso de condones, pero hay límites reales sobre lo que puedo hacer, así que tengo los condones cerca de mi alcance.”

“Yo uso condones por que nunca sé lo que vamos a querer hacer una vez que empezamos, así que siempre estoy preparado/a para lo que sea.”

ACTIVIDAD

HACERLO MAS SEGURO

Tocar, dar masaje, estimulación sexual así mismo o entre usted y su pareja sin el intercambio de fluidos corporales

- Todas éstas actividades son seguras
- Para la estimulación sexual así mismo, ó entre usted y su pareja, usted puede elegir usar guantes, cubre dedos o condones de látex para reducir el riesgo del intercambio de fluidos corporales.
- Aunque las relaciones sexuales orales se consideran una actividad de bajo riesgo, aún representan cierto riesgo. Para hacerlo más seguro, **use un condón de látex** si es hombre, o **un pedazo de látex, un "Sheerglyde dam"® o una envoltura plástica** (no del que se usa en el micro ondas) si es mujer. Los condones de látex vienen en diferentes sabores para las relaciones sexuales orales
- Si usted no usa un condón, usted puede reducir su riesgo al no dejar a su pareja eyacular en su boca.
- Usar un condón o envoltura plástica para las relaciones sexuales orales, puede parecer extraño, pero inténtelo, esto disminuye el riesgo de manera que usted no tiene que preocuparse.
- Si usted no usa un pedazo de látex, un "Sheerglyde dam"®, o una envoltura plástica para las relaciones sexuales orales o anales, usted puede contraer otras enfermedades que se transmiten por contacto de la boca con el ano, las cuales son realmente severas para su sistema inmunológico.

Relaciones sexuales orales

Relaciones sexuales vaginales y anales

- El tener relaciones anales o vaginales sin protección es la actividad más arriesgada para transmitir el VIH ya que éste penetra a través de la pared interior del ano y de la vagina.
- Si usted no usa un condón de látex cada vez que tiene relaciones sexuales, usted y su pareja no se protegen de adquirir otras ETS ó el VIH.
- Para estar aún más seguros, use un condón y retírese de su pareja antes de eyacular.
- También, mantenga el semen o fluidos vaginales lejos de la cara, genitales, o cualquier herida o llaga abierta.

Usar juguetes sexuales

- Es mejor no compartir los juguetes sexuales, pero si lo hacen, póngale un condón de látex nuevo al juguete cada vez que alguien lo utilice.
- Lave el juguete con blanqueador y límpielo con agua jabonosa bien caliente después de usarlo.
- Si usted usa juguetes para disfrutar las relaciones sexuales, no es difícil mantenerlos seguros.

Como decirle a alguien con quien usted tiene relaciones sexuales que usted tiene el VIH

Puede ser difícil decirle a su pareja con quien usted tiene relaciones sexuales que usted tiene el VIH. Pero hay mucha gente con el VIH que es sexualmente activa y que ya se lo han dicho a sus parejas sexuales. Si ellos pueden, usted también puede.

Estoy interesado/a en salir con alguien. ¿En que momento le digo a alguien a quien apenas conozco que tengo el VIH?

Es bien importante hablar del tema antes de tener relaciones sexuales.

Usted tendrá que decidir cómo decirlo de manera que usted se sienta más cómodo/a. Aquí le damos algunas ideas:

Usted podría decirle a ésta nueva persona cuando usted se cita con ella por primera vez y antes de involucrarse.

Usted podría esperar hasta que conozca a la persona un poco más.

Si usted no habla sobre su estado de VIH, usted se va a preocupar por tener que decirle después, lo cual es más difícil de hacer.

Usted podría preguntarles a otras personas que viven con el VIH, cómo ellos hablan al respecto.

Sus amigos que son VIH negativos le podrían decir a usted cómo les gustaría a ellos que se los dijeran.

También hay grupos de apoyo, terapeutas y artículos que le pueden ayudar.

Aquí le damos unas sugerencias para ayudarle a mantener su decisión de hablar sobre su estado de VIH.

Escoja la hora y el lugar para hablar.

Usted necesitará un lugar tranquilo.

Escoja un lugar seguro. Es mejor si ustedes dos están sobrios y calmados.

Hágale saber a la persona POR QUE usted se lo está diciendo.

"Por que te respeto." "Para proteger tu salud." "Por que quiero ser honesto/a." Si la conversación se altera, tome un espacio para calmarse.

Practique

Pídale a un amigo que pretenda ser la persona a quien usted le quiere decir. Dígale a ésta persona que reaccione en una variedad de formas de manera que usted pueda practicar como manejar diferentes reacciones. El decir las palabras en voz alta le ayudará a sentirse más seguro/a cuando decida compartir ésta información.

¿Cómo le digo a alguien que tengo el VIH? ¿Qué le digo?

Cada quien tiene que decidir por si mismo/a que forma es la más apropiada. Aquí están algunas cosas que la gente dice:

“En cuanto los conozco yo les digo 'Hola, me llamo Mark y soy VIH positivo'. Aunque alguna gente se sorprende, ellos admiran mi honestidad y el que sea muy directo.”

“Yo me esperé para decirle a mi pareja nueva con quien tengo relaciones sexuales, y después se me hizo más difícil hablar sobre el tema. Cuando finalmente se lo dije, él se puso muy enojado por que yo no había sido honesto desde el principio. Yo sé que él tuvo razón, por eso ahora lo digo inmediatamente.”

“Si estoy pensando tener relaciones sexuales con alguien, yo le digo que tengo el VIH. Tengo que vivir conmigo mismo. Algunas veces esto termina con la relación pero aún así y primero que todo, yo necesito vivir conmigo mismo. Las consecuencias por no hablar de esto, son algo con lo que no quiero lidiar.”

“Tengo una relación con una persona que es VIH negativa. Yo primero se lo dije y después buscamos la forma sobre cómo tener relaciones sexuales con protección”. Yo tan solo se lo mencioné, y después le dije. “Sabes que estarías más seguro conmigo que con alguien más quien no te dijera la verdad.”

“Me gustan las relaciones duraderas, no hay manera de llegar a eso si no se habla del tema primero. ¿Estarías con una persona que no te lo dijera al principio? Por eso estoy en paz con saber que si quiero estar en una relación duradera, entonces tengo que hablar. No quisiera tener que lidiar con las consecuencias por haberlo dicho más tarde.”

“Yo no se lo dije a mi novia. Esto fue algo de lo que no supe como hablar. Pero tenía tanto miedo que ella se embarazara y que el bebé también lo contrajera. No podía vivir con eso, de manera que se lo dije y también le dije que se hiciera la prueba.”

Aquí están algunas consecuencias por no decirle a alguien que usted tiene el VIH:

- Su pareja, con quien usted tiene relaciones sexuales, de alguna manera se va a enterar y probablemente se va a enojar mucho, por que usted no fue honesto/a.
- Usted se va a sentir mal consigo mismo/a por no decirlo.
- Puede ser difícil disfrutar de la relación sexual si usted está constantemente preocupado/a de que su pareja se pueda enterar
- Por no decirlo inmediatamente, usted tendrá que buscar la manera de decirlo después, lo cual va a ser mucho más difícil.
- Usted no podrá encontrar una relación amorosa si no lo dice. Siempre habrá algo escondido. Usted probablemente tampoco quisiera estar con alguien que esconde algo que es tan importante para usted.
- Usted podría infectar a alguien que de verdad le interesa.

Respuestas a sus importantes preguntas sobre relaciones sexuales más seguras y carga viral.

P: Si mi carga viral no es detectable, ¿Es todavía necesario que use condones?

R: Primero es importante saber lo que significa tener una carga viral indetectable.

La prueba de la carga viral mide la cantidad de material genético presente en su sangre. Una carga viral indetectable significa que el tratamiento está siendo efectivo para usted, pero no significa que está curado/a. Esto significa que los virus no se están reproduciendo, o que se reproducen muy despacio como para que la prueba los detecte. Esto no significa que el virus ya desapareció. Aún si está inactivo en éste momento dentro de usted, éste todavía puede transmitirse a otra persona e infectarla con el VIH. Todavía existe el virus en su sangre, en sus tejidos linfáticos, en el semen y en las secreciones vaginales.

Usted le puede pasar el virus del VIH a otra persona mientras el virus se encuentre presente en su sistema. Se necesita tan solo una pequeña cantidad del virus para infectar a otra persona.

Aún así, es importante usar condones. Aún cuando la carga viral es indetectable, usted todavía tiene el VIH. Si usted no usa condones usted puede transmitir el virus a otros.

Si usted no usa condones, usted puede contraer otras enfermedades de transmisión sexual y otras variantes del VIH que podrían no responder a los tratamientos.

“Yo pensé que cuando el doctor me dijo que mi carga viral era indetectable, que yo ya no podía infectar a nadie con el VIH, de manera que mi esposa y yo dejamos de usar los condones. Después escuché que todavía le podía transmitir el virus. Ella tuvo que hacerse la prueba del VIH. Estamos esperando los resultados....Tengo miedo de saber que la pude haber contagiado.”

“Ambos tenemos el VIH, pero en algún lugar escuché que hay muchas variantes del virus...es como los resfriados...aún cuando tienes uno, te puedes enfermar otra vez y te puedes poner peor. Es difícil. Prefiero no contraer otra infección.”

“Mi carga viral es baja y mis células T se encuentran altas, me siento bien, pero me estoy descuidando. Quiero olvidarme del VIH y sólo volver a sentirme libre como lo fui antes de que esto pasara. Pero luego me doy cuenta y me

aseguro de usar protección. No quiero pensar en esto, pero sé que tengo que hacerlo. No quiero más remordimientos en mi vida.”

CON UN POCO DE CREATIVIDAD

LOS CONDONES PUEDEN HACER LA RELACION SEXUAL MAS SEGURA Y MAS SENSUAL

Lo Básico

- Use condones de látex (no de piel animal).
- Pruebe los condones "Avanti" si usted es alérgico al látex.
- Revise la fecha de caducidad en la envoltura del condón.
- Asegúrese que el condón esté en buenas condiciones (que no esté roto ó con agujeros).
- Use un condón nuevo cada vez que lo haga.
- Guárdelos en un lugar fresco y seco.
- Cargue uno con usted de manera que siempre esté preparado.
- Use lubricante a base de agua como la marca K-Y ó el Astroglide.
- No use aceite de bebé, crema de manos o vaselina. Los lubricantes a base de aceite pueden romper el condón.
- Usted puede recibir condones gratis en ésta clínica, solo pídalos.

Ideas para hacer los condones más placenteros

- Busque el condón que es más adecuado para usted.
- Hay diferentes marcas de condones, formas, tamaños, estilos y grosor.
- Juntos salgan a comprar los condones y lubricantes. Eso puede ser parte de la diversión.
- Practique con los condones puestos hasta que usted encuentre uno o dos con los que usted se sienta cómodo y que le gusten a usted o a su pareja.
- Pruebe diferentes lubricantes para aumentar el placer.
- Usted podría encontrar lubricantes de sabor para ponerlos afuera del condón de látex o barrera de látex si no le gusta el sabor a plástico.
- Pruebe los condones de sabor.
- Siempre use un condón antes de empezar el coito. Si usted tiene problemas para mantener la erección con el condón puesto, siga estimulándose usted mismo para continuar la excitación.
- Un poco de lubricante a base de agua (del tamaño de un chícharo) por **dentro** de la punta del condón aumenta la sensación.

“Antes odiaba usar condones, después me di cuenta de que no me podía relajar y disfrutar la relación sexual por todo el riesgo por el que estaba pasando. La mayoría del tiempo me la pasaba asustado. Los sentimientos de culpabilidad no valen la pena.”

“Para aumentar la sensación, mi hombre le pone un poco de K-Y Jelly dentro de la punta de su condón. No es suficiente como para hacer que el condón se salga, y además le da más placer a él.”

“Es una lata usar condones, pero mi novio dice que no puede disfrutar las relaciones sexuales cuando no los usamos. Le da miedo y no dura mucho.”

Condomes para la mujer

El condón femenino “REALITY” se inserta en la vagina. Está hecho a base de un plástico suave y tiene un anillo flexible en cada extremo. Un anillo permanece fuera de la vagina y el otro se inserta en la vagina y se queda dentro. Su uso es similar al de los condones para hombres.

- Use uno nuevo para cada relación sexual.
- No retire el anillo que va dentro del condón.
- No rasgue o arañe el condón (cuidado con los anillos y uñas).
- Use más lubricante si lo necesita.
- Puede insertar el condón “REALITY” inmediatamente ó hasta 8 horas antes de la relación sexual.
- Asegúrese que el pene entre adentro del condón y no por los lados.
- Quítese el condón “REALITY” después de la relación sexual y antes de pararse.
- Puede obtener un condón “REALITY” y sus instrucciones de uso gratis en ésta clínica, solo pídale uno a su proveedor de servicios de salud.

“Yo uso los condones ‘REALITY’ por que de ésta forma no tengo que depender de mi novio para que se ponga un condón. Si no uso el condón para mujer no me puedo proteger a mí misma y tampoco puedo protegerlo a él de adquirir el VIH.”

ESTABLECER RELACIONES QUE BRINDEN APOYO

Todos tenemos la necesidad de sentir que le pertenecemos a alguien y que nos relacionamos con los amigos, la familia, parejas y nuestra propia comunidad. Establecer relaciones que brinden apoyo le ayudará a cuidarse así mismo y le ayudarán a cuidar a las personas que son importantes para usted. En realidad, el establecer relaciones con otras personas que le brinden apoyo y atención, le pueden ayudar a sentirse mejor de muchas formas.

Aquí hay algunas cosas que usted puede hacer:

Que hacer

Decida que es lo que usted quiere de una relación

Su vida amorosa no tiene que terminar sólo por que usted adquirió el VIH. Usted todavía tiene la necesidad de amor y de intimidad. La gente que vive con el VIH puede escoger entre muchas alternativas que van desde el no tener relaciones sexuales hasta llevar una vida sexual activa con protección. Aquí hay unas preguntas que tiene que hacerse así mismo:

¿Quiero tener una relación casual sin tener relaciones sexuales?

¿Quiero tener una pareja duradera con quien pueda compartir una relación monógama y entregada?

¿Quiero salir con otra gente que tiene el VIH? Si es así, ¿Cómo le vamos a hacer de manera que ninguno de los dos se contagie con otra variante del VIH o con una ETS?

Si conozco a alguien que es VIH negativo, ¿Qué vamos a hacer para evitar que ésta persona no se contagie si decidimos tener relaciones sexuales?

¿Como le digo a mi nueva pareja con quien voy a tener relaciones sexuales que tengo el VIH?

Manténgase en contacto con sus amistades, familia y parejas

Su familia, amigos y parejas pueden ser una gran fuente de apoyo para usted. Manténgase en contacto con las personas en su vida que lo apoyan y que piensa usted que lo entenderán.

No espere a que le llamen, tome usted la iniciativa.

Invite a sus amigos y conocidos a que hagan cosas con usted, como ver una película o salir a caminar.

Manténgase en contacto con miembros de su familia con quien usted se siente cómodo.

Organice una fiesta en su casa.

Maneras de hacerlo

Que han hecho otras personas

"Cuando por primera vez me enteré que tenía el VIH, decidí que nunca más tendría relaciones sexuales. Pero, eso fue hace unos meses. Ahora estoy listo para volver a tenerlas. Pienso que conque usemos protección y hablemos al respecto, estaremos bien."

"He sido VIH positivo por los últimos 5 años y conocí a mi pareja eterna hace 3 años. Yo inmediatamente le dije que tengo el VIH. El es VIH negativo por lo que solamente tenemos relaciones sexuales seguras y siempre usamos condones. El es una persona maravillosa, y ambos nos sentimos muy afortunados de que nos encontramos el uno al otro."

"Me guardé muchas cosas y me sentí muy avergonzado. Nunca le dije a nadie hasta que finalmente hablé con mi mejor amiga. Ha sido tan buena conmigo."

"Me sentía tan deprimido, que me la pasé todo el tiempo solo. Después me di cuenta de que no tenía por que sentirme así. Me hice el propósito de salir y hacer cosas. Conocí a gente buena, y ahora me siento mucho mejor."

Que hacer

Busque apoyo y una comunidad compasiva

Hay muchas organizaciones en nuestra comunidad que trabajan para la gente que vive con el VIH. Pregúntenos por recursos que le puedan ayudar. Muchas organizaciones ofrecen:

Información útil sobre VIH/SIDA

Fiestas y otros eventos sociales

Grupos de apoyo y otros servicios que usted puede necesitar

Un lugar para hablar con otra gente que también es VIH positiva y que puede tener problemas como los de usted.

Establezca una relación con su doctor y otros proveedores de servicios de salud

Todos en la clínica nos interesamos en usted y queremos ayudarle tanto como podamos. Le invitamos a que comparta sus preocupaciones y hable con nosotros abiertamente sobre su vida y las cosas que son importantes para usted. Esto nos ayuda a conocerle mejor y a conocer sus necesidades de la mejor manera posible.

Ofrezca su apoyo a otros

Dar su apoyo a otros es una manera excelente de sentirse bien con uno mismo. Cuando usted apoya a otra persona, esa persona va a querer estar allí para cuando usted la necesite.

Ofrézcase a ayudar a un amigo con lo que él necesite

Tan solo siéntese y escuche a alguien. Las personas que saben escuchar son aquéllas que no tratan de arreglar el problema o juzgan, si no las que sólo escuchan.

Ayúdele a un niño con su tarea.

Prepare algo y déselo a alguien: una comida, un poema o una foto son regalos excelentes.

Maneras de hacerlo

Que han hecho otras personas

"Escuché sobre las actividades sociales que se llevan a cabo en el centro de servicios para personas con el VIH que está cerca de mi casa, pero nunca fui. Finalmente asistí a una de sus reuniones y me la pasé muy bien. Ahora voy todos los días."

"Quiero conocer a otra gente que tiene el VIH, por lo que me voy a ofrecer como voluntario en una de las organizaciones del SIDA. De ésta forma voy a conocer gente y voy a ayudar a otros."

"Siempre me ponía nervioso cuando iba a ver al doctor. Una vez tuve el valor de preguntarle sobre cuáles eran sus pasatiempos e intereses y me encontré con que nosotros dos teníamos mucho en común."

"No me gusta hablar sobre las relaciones sexuales. Me da vergüenza. Pero una vez mi enfermera y yo hablamos sobre mi vida sexual, y ella me aceptó tal y como soy."

"Aprendí mucho sobre mi amigo nuevo con tan solo escucharlo."

"Mi amigo y yo nos juntamos una vez por semana y vamos a caminar. Hablamos de todos nuestros problemas y de nuestras vidas. Para cuando terminamos, me siento muy bien, como si se me quitara un peso de encima."

P: ¿Qué hago si mi pareja se niega a usar el condón?

R: Hágale saber a su pareja lo mucho que a usted le importa él o ella. Háblele sobre los riesgos para ambos.

R: Muéstrole a su pareja cómo el usar condones puede agregar sensualidad a sus relaciones sexuales. Los condones vienen en una variedad de colores, sabores y texturas. Encuentre unos que ambos, usted y su pareja disfruten.

R: Disfrute las relaciones sexuales de formas en las que no haya coito, como abrazarse, coquetear, besarse, tocarse y estimularse sexualmente el uno al otro sin el intercambio de fluidos corporales.

R: Usted podría escoger a alguien más si la pareja con quien usted tiene relaciones sexuales no pone de su parte para que ambos se protejan de los riesgos.

“Yo no tengo relaciones sexuales sin un condón. Estaría muy preocupado todo el tiempo. Es una regla. No lo tengo que pensar dos veces con una pareja sexual que acabo de conocer. Yo solo le digo que es mi regla.”

“Yo uso un condón, aún si mi pareja sexual no quiere. No me dejo confundir con ningún argumento sobre razones para no usar uno y no me preocupa el por qué mi pareja piensa que no lo necesitamos. Yo solo le digo, 'no condón, no sexo'.”

“Yo le digo soy VIH positiva y vamos a usar un condón. Así es, y no hay de otra.”

“Se me dificultó mucho el persuadir a mi pareja para que usara un condón. El piensa que no podrá infectarse tan solo por que hasta el momento no se ha infectado. Yo le digo que es mucho arriesgarse. El la verdad no se da cuenta de lo difícil que es el vivir con ésta enfermedad. Yo tengo que pensar por él para tomar ésta decisión. No quiero ser la causante de que él se infecte con el VIH.”

“Siempre uso protección para no contraer otras infecciones vaginales que sean difíciles para mí de combatir. Siempre insisto. Si el no quiere usar un condón entonces le digo que no tendremos relaciones sexuales.”

“Tengo una pareja VIH negativa y no quiere usar un condón, aún cuando él sabe que tengo el VIH. El se enoja y mi trabajadora social dijo que hablaría con él. Le tomó a él mucho tiempo para ir a hablar con ella, pero finalmente ella le ayudó a entrar en razón y a entender mejor las consecuencias.”

SITUACIONES QUE LE PUEDEN CONDUCIR A TENER RELACIONES SEXUALES ARRIESGADAS

Si usted siempre usa protección o practica la abstinencia, mucha de ésta información no se aplica a su situación.

Pero si usted ha tenido relaciones sexuales arriesgadas recientemente, es importante que piense por qué ocurrió eso.

¿Hay situaciones o gente que dificultan que usted tenga relaciones sexuales más seguras o que no tenga relaciones sexuales?

Si usted no identifica cuáles situaciones le son más difíciles de controlar, quizás usted termine haciendo cosas que son malas para su salud.

Estas son algunas cosas en las que usted debe ser más cuidadoso si ha tenido relaciones sexuales arriesgadas recientemente:

<u>Debe tener cuidado con:</u>	<u>¿Por que es un problema?</u>	<u>Lo que usted puede hacer</u>	<u>Lo que alguna gente dice</u>
Alcohol y el uso de drogas	El alcohol y las drogas pueden afectar su juicio y pueden conducirle a tener relaciones sexuales arriesgadas.	Evite usar alcohol o drogas cuando tiene relaciones sexuales. Reciba ayuda profesional o únase a un grupo como AA o NA si éste es un problema persistente.	"Sé que cuando estoy drogado tengo relaciones sexuales arriesgadas, y no pienso en protegerme ni proteger a mi pareja con quien tengo relaciones sexuales."
Sentimientos fuertes	Sentimientos fuertes como coraje, depresión, frustración, soledad, rechazo, cachondéz ó arrechado, o tan solo sentirse de mal humor le puede conducir a tener relaciones sexuales arriesgadas.	Hable con un terapeuta, ingrese a un grupo de apoyo, haga ejercicio ó hable con un amigo cercano.	"Cuando me empiezo a sentir solo o deprimido trato de hacer planes para ver a mis amigos. De otra manera acabo buscando con quien tener relaciones sexuales con tal de sentirme mejor."
<u>Debe tener cuidado con:</u>	<u>¿Por que es un problema?</u>	<u>Lo que usted puede hacer</u>	<u>Lo que alguna gente dice</u>

Fiestas

Lugares como bares, club de baile y "bathhouses" (sauna privado para hombres) pueden ser un problema por que la gente a menudo tiene relaciones sexuales arriesgadas en esos lugares con gente que no conoce.

Evite lugares donde tiene relaciones sexuales con gente que no conoce. El tener relaciones sexuales con extraños y sin condón lo pone a usted en riesgo de tener relaciones sexuales arriesgadas y de adquirir una ETS.

"Es muy difícil para mi tener relaciones sexuales más seguras cuando lo hago con alguien que conocí en un bar, por eso ya no voy a los bares como antes."

Gente que acabas de conocer que es muy sensual

Puede ser difícil hablar con una persona sobre su estado de VIH o tener relaciones sexuales más seguras cuando la persona que acaba de conocer es muy sensual.

Tómese su tiempo para realmente conocer a alguien bien antes de decidir si quiere tener relaciones sexuales con él o ella. Si usted no conoce a su pareja, puede ser más difícil hablar sobre su estado de VIH y tener relaciones sexuales más seguras.

"Antes tenía relaciones sexuales inmediatamente, especialmente con gente nueva o sensual, y nunca usé condones. Luego adquirí herpes. Ahora uso condones y me doy la oportunidad de conocer a la persona antes de tener relaciones sexuales."

¿Cuales son otras cosas que pueden llevarlo a tener relaciones sexuales arriesgadas? Tómese un momento para pensar en esto y elabore un plan. Encuentre a alguien que le pueda ayudar, como un amigo, familiar, o un profesional.

Usted no tiene que renunciar a la diversión, sólo busque formas más seguras de tener relaciones sexuales.

¿Qué puedo hacer para ayudar a detener la epidemia?

Mucha gente que tiene enfermedades muy serias siente que quieren ayudar a otras que padecen de la misma enfermedad. Muchos quieren evitar que otra gente se contagie. Si usted tiene interés en ayudar a otros, hay muchas formas en las que usted puede ayudar. Aquí tenemos algunas sugerencias con las que usted puede empezar.

Algunas cosas que usted puede hacer son muy personales y otras son muy públicas. Usted tiene que decidir lo que es mejor para usted.

EXAMINE SUS PROPIAS ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS

- Siéntase bien con usted mismo y con lo que usted le puede ofrecer a otros.
- Cuide muy bien de su salud.
- Coma bien, duerma suficiente, haga ejercicio regularmente, y tome sus medicinas.
- Practique las relaciones sexuales más seguras y dígame a sus parejas que usted tiene el VIH.
- Proteja a sus parejas y protéjase a usted mismo.

INFORMESE

- Aprenda como se transmite el VIH y como no se transmite.

EDUQUE A OTROS

- Únase a un grupo de oradores.
- Hable con adolescentes, adultos jóvenes, sus amigos y su familia sobre ésta información.
- No permita que la información falsa siga sin corregirse.
- Esté dispuesto/a a hablar con otros sobre la epidemia y ayude a mantener la información en los medios de comunicación.
- Asegúrese que sus escuelas locales tengan un programa de educación del VIH.

- Aprenda sobre los tratamientos médicos para el VIH y como funcionan.
- Aprenda sobre la epidemia en el ámbito nacional e internacional.
- Visite una escuela o un colegio y comparta su experiencia con estudiantes.

SEA VOLUNTARIO

- Ayude a organizar eventos para recaudar fondos a beneficio de una organización del VIH.
- Ayude a planear, registrar, administrar, y recoger después de un evento sobre SIDA.
- Invite a otros a sus citas, al mercado, a la iglesia ó a reuniones.
- Ayude a localizar personas por teléfono, a llevar comidas y alimentos, y en servicios especiales como corte de cabello para aquellos que no pueden salir fácilmente.
- Si usted habla otro idioma, ofrézcase como traductor.

APOYE EN LA CAUSA, SEA UN PARTIDIARIO

- Pregunte qué están haciendo sus representantes electos para luchar contra el VIH/SIDA
- Motive a su periódico local a que publiquen historias sobre responsabilidad para educar a la población sobre el VIH/SIDA.
- Acuérdesse de hablar por aquellos en los países en vías de desarrollo quienes no pueden dar a conocer sus necesidades.
- Demande que a nuestros mejores científicos e investigadores se les apoye para trabajar en una vacuna.

DONE

- Su tiempo. Sus recursos. Su talento.

El lema de Juntos Logrando Salud es:

“La acción de uno. El esfuerzo de dos. El poder de muchos.”

La acción para el VIH/SIDA empieza en el hogar. Empieza con usted, con su familia, y con su comunidad.

Usted puede hacer la diferencia.