

## VIH+

---

### Tu estado de VIH

Tener VIH no te privará de tener una vida plena y sana. Con el tratamiento y el cuidado adecuados, puedes tener la misma esperanza de vida que una persona que no padece VIH.

Hay mucho que puedes hacer para cuidar de ti mismo y sentirte más en forma, más sano y más feliz.

Si tienes alguna pregunta, habla con tu especialista en VIH sobre nutrición, actividad física, salud mental o cualquier problema por el que estés pasando.

También puedes contactarte con las organizaciones de asistencia y defensa de personas con VIH enumeradas aquí.

### Hacer un tratamiento para el VIH

El tratamiento para el VIH que existe hoy en día no erradica el virus, pero puede mantenerlo bajo control y garantizar que tu sistema inmunitario permanezca resistente.

Años atrás, los fármacos antirretrovirales tenían graves efectos secundarios, pero el tratamiento con los medicamentos actuales es mucho mejor. Si hay un efecto secundario que persiste y afecta tu calidad de vida, en principio puedes solicitar cambiar la medicación por otra. Una vez que inicies el tratamiento para el VIH, es importante que tomes las dosis todos los días para mantener un buen estado de salud.

Habla con tu especialista en VIH si tienes problemas con el tratamiento.

### Llevar una dieta saludable

Todos debemos tratar de seguir una dieta balanceada, con cantidades normales de grasa, azúcar o sal. Para muchas personas, comer bien es un placer, y aprender a cocinar y preparar la comida para uno mismo o para la familia y los amigos puede ser divertido.

Si tienes un peso inferior al normal (quizá porque el VIH ya te había afectado antes de que te lo diagnosticaran), o si tienes sobrepeso o experimentas problemas específicos con tu dieta, o sufres ciertos efectos secundarios que no te permiten alimentarte bien, tal vez te resulte útil hablar con un profesional sanitario acerca de la dieta que llevas.

### Ejercicio y actividades para mantenerse en forma

Llevar una vida activa es bueno por muchos motivos: puede ayudarte a tonificar los músculos, a mantener tus huesos fuertes, a quemar grasas y a mantener el corazón saludable. Algunas personas que padecen VIH pierden mucha masa muscular y fuerza, pero hacer actividad física puede evitar esta consecuencia.

Por ejemplo, puedes practicar un deporte o ir al gimnasio, pero las actividades de la vida cotidiana, como bailar, caminar, ir al trabajo en bicicleta o hacer jardinería pueden ayudarte a mantenerte activo.

### Ser feliz y alcanzar tu potencial

Ocuparte de ti mismo no se trata solo de una cuestión de salud física, sino también de cuidar de tu salud mental y emocional. Descubrir que tienes VIH puede caer como un balde de agua fría, y acostumbrarse a ello puede tomar un tiempo. El apoyo de tus amigos y familiares o de otras personas con VIH puede ser de mucha ayuda cuando te resulte difícil lidiar con tu vida.

Una vez que hagas las paces con el VIH, es buena idea empezar a enfocarte en el resto de tu vida. ¿Cuáles son tus objetivos? ¿Qué cosas son importantes para ti? Tal vez quieras estudiar, armar una familia, viajar o cambiar de profesión: el VIH no tiene por qué ser un impedimento para llevar a cabo tus metas.

### ¿Qué más puedo hacer para cuidarme?

Muchas de las cosas que hacemos para cuidarnos surgen del sentido común. Por ejemplo, procura descansar y dormir todo lo que necesites. Si fumas, intenta dejar este hábito (no siempre es fácil, pero recuerda que hay asistencia a tu disposición). Si te preocupa tu consumo de alcohol y drogas, habla con un profesional sanitario para recibir asesoramiento y asistencia.

También es importante pensar en otros problemas de salud que tengas. A medida que nos hacemos mayores, es más prob-

able que tengamos problemas de salud.

## ¿Quiero tener sexo o no?

---

Todos los hombres tienen derecho a una vida saludable que los haga sentir bien, independientemente de su estado de VIH.

A la hora de tomar decisiones relacionadas con el sexo, los hombres a los que se les ha diagnosticado VIH no reaccionan todos igual. Mientras que algunos optan por no tener relaciones sexuales por un tiempo, otros eligen tener mucho sexo. Algunos prefieren tener sexo casual únicamente; otros buscan parejas seropositivas.

En definitiva, no hay una sola elección correcta, y las decisiones que tomes pueden cambiar. Muchas personas descubren que ser portadoras de VIH no afecta para nada su vida sexual, mientras que a otros les resulta difícil establecer relaciones sexuales a raíz de los prejuicios que sufren o el miedo que sienten.

Independientemente de cada situación, es importante mantenerse informado sobre el placer, el deseo y el sexo seguro. Si conoces los diferentes aspectos y complejidades del VIH y la sexualidad, es más fácil que logres tener el tipo de relación sexual que buscas, cualquiera sea tu estado de VIH.

### **Hacen falta dos**

No siempre es fácil relajarse y predisponerse al sexo.

Al ser un hombre seropositivo, es probable que muchas veces sientas que eres el único responsable de evitar que el virus del VIH vuelva a transmitirse. Si bien sí eres responsable, no eres el único. Todos los involucrados tienen una responsabilidad individual y colectiva.

Para estar cómodo con las decisiones que tomes, tal vez quieras dedicar un tiempo prudente a reflexionar sobre el tema, por ejemplo, al hablar con amigos, parejas u otros hombres seropositivos.

También puede ser útil consultar con algún asistente social o asesor sociopsicológico. Por ejemplo, algunos asuntos sobre los que podrías conversar son la responsabilidad por las decisiones relacionadas con prácticas sexuales seguras, el tipo de sexo que quieres tener, aquel que disfrutas o el tipo de sexo con el que te sientes cómodo, y si deseas revelar o no tu estado de VIH. Leer sobre todos los problemas de salud relacionados con el sexo no es precisamente algo divertido. En este sitio y en el cuadernillo “VIH + sexo” hemos intentado presentar la información de forma que te sirva para tomar las decisiones más adecuadas en tu caso.

De todas maneras, no podemos anticiparnos y responder a todas las preguntas, sino que debes tomar tus propias decisiones según la información con la que cuentas y de forma tal que te sientas cómodo con lo que decidas hacer. Así podrás sentirte más a gusto con tus parejas y, en definitiva, tener mejores relaciones sexuales.

### **Relaciones**

Las relaciones, una sólida red de apoyo social y el apoyo de los pares.

Estos factores pueden resultar muy importantes para mantener la autoestima alta y la confianza en ti mismo, en especial si te han diagnosticado VIH recientemente. Las relaciones abarcan una variedad de cuestiones, como el afecto, la intimidad, el apoyo y tener a alguien por quien preocuparse y que esta persona, a su vez, se preocupe por ti.

Las relaciones pueden variar en gran medida; para algunos hombres pueden representar lo siguiente:

- relaciones íntimas a largo plazo solo con una persona;
- relaciones amorosas con una pareja y actividad sexual con otras;
- una serie de relaciones sexuales casuales con distintas personas.

Sin importar el estado de VIH, cada relación presenta desafíos, pero también puede resultar muy gratificante. Mientras que para algunos hombres el estado de VIH de su pareja no es importante, para otros puede ser un factor relevante. En el caso de algunas parejas, puede parecer que hay tres integrantes en la relación: tú, él y el VIH.

Si estás en una relación y te diagnostican que eres seropositivo, no presupongas que tu pareja también tiene VIH. La única forma de saber es si tu pareja se hace una prueba.

Una relación en la que una persona es seropositiva y la otra es seronegativa (que a veces se conoce como “relación serodiscordante”) implica su propia serie de desafíos y ansiedades. Al principio, puede ser difícil decidir si revelar o no tu estado de VIH. Esto puede generar diversas inquietudes para ambos. Además, el miedo a transmitir el VIH suele ser una preocupación en algunos casos. Tal vez sea necesario negociar límites en la relación respecto del tipo de sexo que ambos quieren y disfrutan. Lo recomendable es que ambos consideren la profilaxis posexposición (PPE) y la profilaxis preexposición (PPRE), así como los beneficios de ser no detectable.

Algunos hombres portadores de VIH consideran que tener una pareja sexual que también es seropositiva les permite llevar una vida sexual menos angustiante. Tal vez elijas no usar condones porque disfrutas de la intimidad de tener sexo sin protección. Esto conlleva sus propios desafíos, incluidas posibles consecuencias para la salud.

El sexo anónimo o casual es una parte importante de la vida de muchos hombres que tienen relaciones sexuales con otros hombres. Si disfrutas del sexo casual con alguien que no conoces, tal vez sea conveniente acordar límites sexuales antes de participar en cualquier tipo de actividad sexual.

Cualquiera sea la relación sexual que busques, es importante que las decisiones que tomes para tus futuras relaciones no se basen exclusivamente en el VIH. Hay razones mejores para tomar decisiones, como la forma en que te sientes, si funciona para ti, y si es lo que tú realmente quieres y disfrutas.

## Revelación

---

### Tu estado de VIH es información personal

La elección de revelarlo es personal. Decidir a quién contarle que eres seropositivo, cómo, por qué y cuándo (ya sea que se trate de una relación a largo plazo o de un encuentro casual) es una decisión personal y, a menudo, difícil.

Decírselo a una pareja sexual puede ser muy diferente de contárselo a un amigo cercano o un familiar. La decisión de revelar tu estado puede depender del tipo de relación que tengas o quieras tener con tu pareja sexual. También puede depender del tipo de sexo que deseas tener.

“¿Veré a esta persona solo una vez?”

“¿Quiero una relación duradera?”

“¿Debería dejar que la persona llegue a conocerme y conozca todas mis cualidades antes de revelar que soy seropositivo, sobre todo si, al principio, no tenemos relaciones sexuales?”

Muchos hombres con VIH se han enfrentado al rechazo en el momento de revelar su estado serológico a sus posibles parejas sexuales. A veces los hombres dicen que no cuando se les propone tener relaciones sexuales, una cita o una relación. Otros hombres con VIH, no obstante, sobre todo los que se encuentran en relaciones a largo plazo, han recibido mucho apoyo.

Si decides revelar tu estado de VIH y él decide no tener sexo contigo, ten en cuenta que su decisión de decir que no tiene por qué estar relacionada contigo a nivel personal. Tal vez tiene poco o ningún conocimiento sobre la forma en que se transmite o no el VIH, y quizá simplemente esté intentando reducir su propio riesgo de contagio. En cualquier caso, tiene derecho a decidir qué quiere hacer. El momento también puede ser un factor importante. Puede ser difícil hablar sobre el VIH cuando acabas de conocer a alguien, pero a veces una relación casual puede convertirse en una a más largo plazo, lo que podría causar problemas si no has revelado tu estado de VIH.

Antes de tomar una decisión al respecto, muchos hombres sienten que quieren conocer mejor a la otra persona y entablar una amistad basada en la confianza y la seguridad, de modo que se respete su privacidad.

A algunos hombres les resulta útil entablar conversaciones informales sobre el VIH cuando conocen a alguien.

Al igual que sucede con muchos aspectos de la convivencia con el VIH, no hay una respuesta sencilla. Quizá te resulte útil hablar con otras personas que padecen VIH, un asistente o un asesor sociopsicológico.

Hoy en día, en Irlanda, no se ha establecido por ley la obligación de revelar el estado de VIH.

## Transmisión

---

### ¿Cómo se contagia el VIH?

El virus del VIH se encuentra en el semen, la sangre, los fluidos rectales y vaginales, y en la leche materna.

Las formas más comunes de transmisión del VIH son el sexo anal sin la protección adecuada con condón, compartir jeringas o agujas para inyectar drogas, o compartir juguetes sexuales sin usar condones.

La infección por VIH puede ser difícil de detectar al principio. Si no se trata, con el paso del tiempo, el estado de una persona con VIH se deteriora enormemente.

Las siguientes actividades no harán que te contagies el VIH:

- compartir comida, utensilios de cocina o cubiertos;
- besar a otra persona;
- darle la mano o un abrazo a alguien;
- usar baños o piscinas;
- entrar en contacto con saliva o mordiscos;
- entrar en contacto con las microgotas producto de los estornudos.

Es sumamente improbable que te contagies el VIH al practicar sexo oral, si bien, en teoría, sí existe un riesgo si tienes llagas abiertas en la boca.

### Tener carga viral no detectable

El término “carga viral” se utiliza para describir los niveles de VIH presentes en el cuerpo en un momento dado. La carga viral se determina mediante un análisis de sangre.

Una carga viral alta se asocia con un mayor riesgo de transmisión del VIH. Con un tratamiento exitoso contra el VIH, la carga viral puede disminuir tanto hasta considerarse “no detectable” en la sangre, lo que reduce el riesgo de transmisión del VIH a cero.

La cantidad de virus en la sangre suele ser la misma que la carga viral en otros fluidos corporales, como el semen, el fluido vaginal y el fluido rectal (los fluidos comúnmente asociados con la transmisión sexual del VIH). Esto significa que, cuando la carga viral en la sangre disminuye, por lo general también disminuye en otros fluidos. Sin embargo, a veces la carga viral en cada uno de los fluidos corporales puede ser diferente.

Para muchas de las personas que llevan un tratamiento contra el VIH a largo plazo, con una carga viral no detectable, el riesgo de transmisión del virus a sus parejas es insignificante

Muchas personas con VIH consideran que tener una carga viral no detectable es un beneficio muy importante del tratamiento del VIH, lo que reduce la ansiedad acerca de la transmisión a una pareja sexual. Hoy en día, las personas tienen en cuenta la carga viral al pensar en tener sexo más seguro.

Si quieres dejar de usar condones, es importante que lo analices cuidadosamente con tus parejas y que te asegures de que también se sientan cómodas con la decisión. Esta información puede ser nueva para un montón de personas que no son portadoras de VIH: puede que tarden algún tiempo en entenderla y confiar en lo que dices. También es importante recordar que este método protegerá a tus parejas del VIH, pero ni ellos ni tú estarán protegidos de otras ITS.

A continuación, presentamos algunas pautas para los hombres que estén considerando implementar este método para reducir el riesgo de transmisión del VIH:

- La carga viral puede aumentar si se omiten dosis del tratamiento contra el VIH. Toma las pastillas exactamente como te las prescribieron. Respetar el tratamiento es fundamental para mantener la carga viral no detectable.
- Comprueba que tu carga viral en sangre sea no detectable antes de aplicar este método y hazte pruebas regulares de carga viral para asegurarte de que sigas siendo no detectable.
- A modo de orientación, se sugiere que tú y tu pareja esperen hasta que tu carga viral haya sido no detectable durante al

menos seis meses antes de tomar decisiones relacionadas con dejar de usar condones.

- Hazte pruebas de ITS regularmente. Si cualquiera de los dos padece una ITS, debe iniciar el tratamiento correspondiente de inmediato, y plántense usar condones durante este período, ya que la carga viral puede aumentar.
- Si aún no lo has hecho, vacúnate contra la hepatitis A y B.
- Utiliza otras estrategias de prevención del VIH en la mayor medida posible. Esto ayudará a reducir el riesgo en general de la transmisión del VIH.

Si utilizas este método sin revelar tu estado de VIH, es importante saber que, en algunos países, es un delito penal tener relaciones sexuales sin condones si no revelas que eres seropositivo, independientemente de la probabilidad de transmisión del VIH.

### **Transmisión del VIH y legislación pertinente**

Viajar, desplazarse y migrar ocupan una parte cada vez más relevante en nuestra vida.

Es importante tener en cuenta que, en algunos países, la legislación penal se aplica a quienes conviven con el VIH y transmiten el virus o exponen a otras personas al riesgo de contagio. De todas formas, las leyes varían según cada país.

En la actualidad, en Irlanda, tanto en la República como en Irlanda del Norte, no se pueden iniciar procesos penales por casos de transmisión sexual del VIH.

El siguiente ejemplo ilustra la forma en la que la ley se ha aplicado en Inglaterra y Gales.

Esto no representa asesoría jurídica, sino que es un ejemplo que tal vez quieras considerar al decidir si relevas o no tu estado de VIH.

En Inglaterra y en Gales, las personas que padecen VIH pueden ser procesadas por “transmisión negligente del VIH”, en virtud del artículo 20 de la Ley de delitos contra la persona (“Offences Against the Person Act”, en inglés) de 1861. Es importante recordar que estas pautas se aplican solo a Inglaterra y Gales, si bien la ley de delitos contra la persona sí se aplica en Irlanda del Norte.

En el Reino Unido, según los procesos penales a la fecha, una persona puede ser procesada por la transmisión negligente del VIH si:

- la persona sabe que es seropositiva;
- la persona comprende el riesgo de transmisión del VIH;
- la persona participa en situaciones sexuales riesgosas y, como consecuencia, infecta a su pareja;
- la persona no ha revelado su estado de VIH a su pareja sexual con anterioridad.

Si bien la legislación del Reino Unido no ofrece una definición precisa de lo que significa “sexo seguro”, se comprende, sobre la base de los casos presentados en juicio en el Reino Unido hasta el momento, que no se puede procesar a una persona que haya utilizado condones para tener sexo anal, siempre y cuando los haya usado todo el tiempo.

La legislación en el Reino Unido no es explícita con respecto a las situaciones en las que un condón se rebasa o se sale. El consejo que se da en el Reino Unido es revelar el estado de VIH de inmediato y recomendarle a la pareja sexual que consiga la PPE.

Por último, la legislación del Reino Unido se aplica a toda infección grave que se transmite al tener relaciones sexuales, de modo que también es posible ser procesado por la transmisión de hepatitis C.

### **Disfruta de tu vida sexual**

Mantener relaciones sexuales con otra persona puede ser una experiencia intensa que absorbe gran cantidad de energía física y emocional.

Los efectos psicológicos y sociales de convivir con el VIH a veces tienen como consecuencia una pérdida del interés en el sexo. Mientras que a algunos hombres no les preocupa este cambio, para otros, la expresión sexual es una parte muy importante de quiénes son.

Es común perder el interés en el sexo o experimentar ciertas dificultades como, por ejemplo, tener una erección o

mantenerla. A menudo, estas situaciones se complican aún más debido a un diagnóstico de VIH positivo.

A veces, la causa puede ser física, como sentirse cansado o enfermo. En otros casos, puede que tus niveles de testosterona hayan disminuido. Algunos hombres tienen problemas con el uso de condones, y el consumo de drogas recreativas o alcohol puede afectar nuestro placer sexual.

A veces, las dificultades sexuales se deben a nuestros propios pensamientos y sentimientos, como la preocupación de transmitirle una infección al otro o el estar demasiado consciente de la imagen corporal.

Las preocupaciones y presiones para revelar el estado serológico, la estigmatización, la discriminación y el rechazo sexual plantean desafíos. Todo este tipo de problemas puede presentar un obstáculo para el tipo de sexo que buscas.

Lo que deseamos en el sexo y en nuestras relaciones varía según el momento. A veces, el sexo no se trata de una conexión emocional. En algunos casos, se trata de deseos más básicos.

### **Mantener la erección**

Las dificultades relacionadas con la erección afectan a muchos hombres, incluso a aquellos que padecen VIH.

Entre estas dificultades se encuentran las siguientes:

- no conseguir una erección;
- una erección que dura poco;
- la dificultad para tener una erección al usar condones.

Los problemas de erección pueden dar pie a que algunos hombres prefieran no usar condones. Otros asumen el rol pasivo (receptivo) para resolver el problema de este modo.

Si los condones interfieren en tu erección, tal vez sirva que la otra persona te lo ponga, o bien utilizar un tamaño diferente.

Un anillo para el pene puede frenar el flujo sanguíneo proveniente del pene una vez que hayas logrado la erección, lo que te ayudará a mantenerla. Apretar la base del pene puede tener el mismo efecto. Otras formas de mejorar la erección incluyen hacer más actividad física, seguir una dieta baja en grasas y dejar de fumar.

Usar medicamentos para la erección, como el Viagra™, no es seguro para todo el mundo, pero, por lo general, puede ayudar. Estos fármacos aumentan el flujo sanguíneo hacia el pene, ayudan a conseguir una erección, y hacen que sea más fuerte y duradera.

Es importante ser consciente de que la causa subyacente de los problemas de erección puede tener que ver con tu salud mental y emocional. Los medicamentos para la erección tratan el síntoma, pero no la causa del problema. Si, por ejemplo, todavía tienes erecciones por la mañana, probablemente estos medicamentos no sean la solución. Si tienes dificultades constantes para llegar a la erección, considera hablar con un médico u otro profesional sanitario con quien te sientas cómodo para hablar de tu vida sexual.

El Viagra™ solo debe tomarse cuando lo prescriba un médico.

Los medicamentos a base de hierbas para la erección pueden obtenerse por Internet y, a veces, en los saunas. Es importante ser consciente de los riesgos de adquirir medicamentos por Internet. Ten presente que algunos medicamentos pueden interactuar entre sí.

### **Tu salud sexual**

Conocer tus necesidades sexuales y planificar con antelación pueden resultar una estrategia importante para mantener tu salud sexual.

Prepararse para enfrentar riesgos también es una forma de garantizar tu salud. Sé consciente y mantente informado sobre los riesgos que tener sexo representa para tu salud y la forma de minimizarlos sin dejar de procurarte placer.

El sexo seguro y placentero comienza cuando cada integrante de la pareja asume la responsabilidad mutua de protegerse

el uno al otro y a sí mismo. Esta medida se puede mejorar aun más al comprender de antemano los riesgos relacionados con mantener relaciones sexuales y, luego, negociando el tipo de sexo que ambos quieren y llegando a un acuerdo.

Si bien los condones ofrecen la mejor protección, recuerda que lo que se considera sexo más seguro para prevenir la transmisión del VIH puede no proteger contra otras infecciones de transmisión sexual como la sífilis o la gonorrea, o contra infecciones intestinales como la Shigella.

Los hombres que conviven con el VIH tal vez quieran considerar participar en actividades sexuales que disminuyen el riesgo de contraer otras ITS.

Si llevas una vida sexual activa, en especial si tienes sexo con parejas sexuales casuales o que no frecuentas a largo plazo, es recomendable que te hagas pruebas de ITS regularmente.

### **Tu placer sexual**

El placer sexual puede depender de muchos factores y circunstancias: el tipo de sexo que quieres, dónde te encuentras con la otra persona (en casa, por Internet, en un sauna, el cine, un cuarto oscuro, una discoteca, un bar, una fiesta), quién es (ya sea que solo vas a tener sexo casual o relaciones más íntimas), y si estás consumiendo alcohol o drogas recreativas.

Sin importar el tipo de placer sexual que busques, cuando consideres cualquier acto sexual, ten en cuenta el siguiente principio básico:

Para que el VIH se transmita, el semen o la sangre infectados con VIH tienen que ingresar en el torrente sanguíneo de una persona a través de una herida en la piel (o membrana mucosa).

El sexo anal sin condones es la forma más común de transmisión del VIH entre dos hombres, sobre todo si la pareja seropositiva adopta el rol "activo" (penetrador).

Si el integrante seropositivo es "pasivo" (receptivo), el hombre seronegativo todavía se encuentra en riesgo de contraer VIH si hay sangre que pueda ingresar en el cuerpo a través del orificio del pene. El VIH también puede ingresar a través de heridas y llagas si se padece otra infección, por ejemplo, verrugas genitales o sífilis.

El uso de condones para el sexo anal es la mejor forma de prevenir la transmisión del VIH y muchas otras ITS.

El sexo oral representa muy poco riesgo de contagio del VIH. Sin embargo, si eres seropositivo y asumes el rol activo (dador), el riesgo es mucho más alto si eyaculas en la boca de una pareja seronegativa, sobre todo si tu pareja tiene úlceras, encías sangrantes o la garganta irritada.

El sexo oral tosco o la práctica de garganta profunda pueden provocar pequeñas heridas en el revestimiento de la garganta, lo que aumenta el riesgo de contagio. Cepillarse los dientes puede lastimar las encías y hacer que sangren, lo que también aumenta el riesgo de infección.

Usa un condón para el sexo oral, a fin de reducir el riesgo, y evita cepillarte los dientes antes de practicar este tipo de sexo.

La práctica del beso negro (rimming) solo es riesgosa si hay sangre presente. El beso negro puede representar un riesgo mayor para la transmisión de otras ITS, por ejemplo, la hepatitis A o infecciones intestinales como la Shigella. Para reducir los riesgos asociados con esta práctica, se pueden utilizar una presa dental o un condón con sabor cortado en forma de cuadrado, colocados sobre el ano.

Los juguetes sexuales solo presentan riesgo de transmisión del VIH y otras ITS si se comparten y no se limpian adecuadamente (con agua caliente y jabón). Algunas personas ponen condones a los juguetes y cambian de condón al compartirlos. Otros prefieren no compartir y solo usan sus propios juguetes.

El fisting o penetración con la mano o con el puño presenta escaso riesgo de contagio del VIH. Es recomendable usar guantes de látex y gran cantidad de lubricante para reducir los riesgos asociados con esta práctica. Además, es más seguro no participar en actividades de fisting antes de tener relaciones sexuales con penetración, ya que puede provocar sangrado y, por lo tanto, aumentar el riesgo de transmisión del VIH durante el sexo anal, en especial si no se utiliza condón.

Besar, chupar, masturbarse, tirar de los pezones, tocarse, frotarse, dar masajes, dar nalgadas, acariciar y la lluvia dorada son todas prácticas seguras. Usar las manos o los dedos (no compartíroslos) para la penetración anal también es seguro, siempre y cuando no haya heridas, llagas o raspones en las manos.

Algunas infecciones bacterianas, como la Shigella, que afectan al intestino y causan diarrea grave, se contagian al introducir bacterias en la boca. Lavarse las manos y ducharse pueden reducir enormemente el riesgo de transmisión e infección.

### **Sexo con otros hombres seropositivos**

Algunos hombres seropositivos prefieren tener sexo únicamente con otros hombres que sean seropositivos.

En ocasiones, esto se denomina “seroselección” (“serosorting”).

A lo mejor decides no usar condones porque ambos son VIH positivo.

Algunos hombres sienten que el sexo sin protección con otros hombres seropositivos puede aumentar el placer y evitar la estigmatización relacionada con el VIH.

De todas formas, es importante plantearse los riesgos que representa esta práctica para la salud:

- La hepatitis C es una grave infección del hígado y puede contagiarse a través del sexo anal sin protección si hay presencia de sangre. La coinfección con el VIH puede provocar que la afección hepática se desarrolle más rápido y revista mayor gravedad.
- Hay otras ITS que se pueden contraer a través del sexo sin protección.
- A veces, suponemos o creemos que hemos adivinado el estado serológico de alguien. Quizá conoces a alguien en un sitio de Internet o en un lugar específico donde se da por sentado cierto estado de VIH. Sin embargo, a menos que hables del tema, probablemente no tengas la certeza de que la otra persona es seropositiva.

### **Estigmatización**

Hoy en día, el VIH es una enfermedad crónica que se puede controlar, pero la estigmatización y la discriminación todavía persisten.

En un contexto sexual, hay veces que las personas sufren el rechazo por revelar que son seropositivas. Mientras que algunos hombres toman la decisión informada y personal de no tener relaciones sexuales o no vincularse de forma afectiva con hombres seropositivos, otros pueden tomar decisiones producto de la desinformación, los mitos, el miedo y la ignorancia, basándose en una realidad anticuada de lo que es convivir con el VIH en la actualidad.

Algunos hombres han informado que les han hecho preguntas estigmatizantes en aplicaciones para ligar y redes sociales destinadas al sexo. Por ejemplo, les han preguntado: “¿Estás limpio o no?” o “¿Tienes algo?”. También se ha informado el uso de insultos cuando una persona revela su estado de VIH positivo, como “leproso” y “delincuente”.

Los hombres seropositivos y seronegativos pueden desempeñar una función fundamental a la hora de poner en jaque las actitudes negativas, estigmatizantes y prejuiciosas, sobre todo en las aplicaciones y los sitios web destinados a ligar.

Si te has sentido ofendido por los comentarios o preguntas que te han hecho sobre tu estado de VIH (o el de otra persona), y estás pensando hacer algo al respecto, considera lo siguiente:

- Asegúrate de sentirte seguro y cómodo al comenzar una conversación o unirte a ella. Si te molesta o enfada un comentario, considera esperar unos segundos antes de responder.
- Intenta comprender los motivos por los que una persona podría hacer comentarios degradantes o estigmatizantes. Algunos hombres pueden hacer comentarios a causa del miedo o la falta de información.
- Hay hombres que están bien informados sobre el VIH y, sin embargo, deciden sencillamente no tener relaciones sexuales con una persona VIH positiva. En cualquier caso, tienen derecho a decidir qué quieren hacer.
- Recuerda que esta es tu oportunidad de enseñar e informar, no de juzgar.
- Ten presente las fuentes a las que puedes derivar a los demás para que obtengan más información sobre el VIH (por ejemplo, este sitio web o una organización dedicada a la lucha contra el VIH).
- Recuerda (si bien a nadie le gusta rendirse) que algunas personas no valen la pena y no van a cambiar nunca. Identifica



cuándo es momento de poner fin a la conversación.

Si te ha afectado la estigmatización relacionada con el VIH o has sido objeto de discriminación, busca apoyo y asesoramiento.