

## ¿Qué hacer si... El condón se rompe?

---

### **El condón se rompe**

A veces los condones se rompen o se salen durante el encuentro sexual. Hay algunas cosas que puedes hacer para evitar estos imprevistos: consulta nuestros consejos sobre condones aquí. De todas formas, más allá de lo cuidadoso que seas, los accidentes pasan. En ese caso, considera lo siguiente:

### **Consigue PPE**

Si crees o sabes que existe una posibilidad importante de que tu pareja tenga VIH (y no tiene una carga viral no detectable o esta es desconocida), puedes tomar ciertos medicamentos en el término de 72 horas para reducir las posibilidades de contagiarte.

### **Hazte una prueba**

Hazte una prueba de ITS si tuviste sexo y el condón se rompió. Hacerte una prueba te ayudará a saber con certeza si tienes una ITS, incluso si no presentas ningún síntoma. Espera al menos dos semanas antes de hacerte una prueba. No deberías tener sexo durante esas dos semanas.

### **Averigua dónde puedes hacerte una prueba**

Si has tenido relaciones sexuales con alguien que padece una ITS, deberías ir a una clínica especializada en ITS cuanto antes. Si se le ha diagnosticado una ITS a tu pareja, te ofrecerán hacerte una prueba, y es posible que te den medicación para tratar la ITS, ya sea que tengas síntomas o no.

## ¿Qué hacer si... Creo que tengo alguna infección?

---

Si te preocupa que exista la posibilidad de que padezcas una ITS, o si notas algún síntoma de una ITS, es importante que sigas estos pasos:

### **Hazte una prueba**

Hacerte una prueba regularmente te ayudará a saber con certeza si tienes una ITS, incluso si no presentas ningún síntoma. Si padeces una ITS, puedes tratarte de inmediato. Hacerte una prueba es la única manera de saber si tienes una ITS. Averigua dónde puedes hacerte una prueba.

### **Consigue tratamiento**

Si tienes una ITS, recibirás la medicación adecuada para tratarla. Es importante que tomes todos los medicamentos como corresponde para asegurarte de que la ITS sea tratada de forma apropiada. Asimismo, es fundamental que ni tú ni tus parejas tengan relaciones sexuales hasta que cada uno termine de tomar toda la medicación necesaria.

### **Habla con alguien que sepa sobre ITS**

A veces la gente tiene tanto miedo de padecer una ITS que esa sensación de temor interfiere en su vida diaria. Por ejemplo, quizá tengas problemas para dormir o no puedas dejar de pensar en una ITS en particular. Ante este tipo de situaciones, a algunas personas les resulta útil hablar con alguien que sabe sobre salud sexual. Consulta nuestra sección de asistencia y servicios para encontrar la ayuda apropiada cerca de ti.

## ¿Qué hacer si... Lo hicimos sin condón?

---

A veces estamos bajo el efecto del alcohol o las drogas, o simplemente no utilizamos condón durante el encuentro sexual. Cualquiera sea el motivo, es importante saber qué hacer después:

### **Consigue PPE**

Si crees o sabes que existe una posibilidad importante de que tu pareja tenga VIH (y no tiene una carga viral no detectable o esta es desconocida), puedes tomar ciertos medicamentos en el término de 72 horas para reducir las posibilidades de contagiarte.

### **Hazte una prueba**

Hazte una prueba de ITS si tuviste sexo y el condón se rompió. Hacerte una prueba te ayudará a saber con certeza si tienes una ITS, incluso si no presentas ningún síntoma. Espera al menos dos semanas antes de hacerte una prueba. No deberías tener sexo durante esas dos semanas.

### **Averigua dónde puedes hacerte una prueba**

Si has tenido relaciones sexuales con alguien que padece una ITS, deberías ir a una clínica especializada en ITS cuanto antes. Si se le ha diagnosticado una ITS a tu pareja, te ofrecerán hacerte una prueba, y es posible que te den medicación para tratar la ITS, ya sea que tengas síntomas o no.

### **Habla con alguien sobre el alcohol y las drogas**

Si consumes alcohol o drogas y te sientes avergonzado por tu comportamiento o no puedes recordar lo que pasó la noche anterior, o si te involucras en peleas o encuentros sexuales peligrosos, incluido el sexo sin protección, quizá quieras hablar con alguien sobre tu consumo. Consulta nuestra sección sobre alcohol y drogas, y visita también nuestra sección de asistencia.

## **¿Qué hacer si... Alguien con quien tuve sexo tiene una ITS?**

---

Si una pareja sexual te ha dicho que tiene una ITS, tal vez te preocupe haber estado expuesto a la ITS durante el acto sexual. Si han compartido parafernalia de drogas, también puedes haberte expuesto a ciertas ITS. En tal caso, te recomendamos que hagas lo siguiente:

### **Consigue PPE**

Si crees o sabes que existe una posibilidad importante de que tu pareja tenga VIH (y no tiene una carga viral no detectable o esta es desconocida), puedes tomar ciertos medicamentos en el término de 72 horas para reducir las posibilidades de contagiarte.

### **Hazte una prueba**

Deberías hacerte una prueba cuanto antes luego de que tu pareja te cuente que tiene una ITS. Hacerte una prueba te ayudará a saber con certeza si también tienes una ITS, incluso si no presentas ningún síntoma. Si padeces una ITS, puedes tratarte de inmediato. Hacerte una prueba es la única manera de saber si tienes una ITS. Averigua dónde puedes hacerte una prueba.

### **Consigue tratamiento**

Si tienes una ITS, recibirás la medicación adecuada para tratarla. Es importante que tomes todos los medicamentos como corresponde para asegurarte de que la ITS sea tratada de forma apropiada. Asimismo, es fundamental que ni tú ni tus parejas tengan relaciones sexuales hasta que cada uno termine de tomar toda la medicación necesaria.

#### **Habla con alguien que sepa sobre ITS**

A veces la gente tiene tanto miedo de padecer una ITS que esa sensación de temor interfiere en su vida diaria. Por ejemplo, quizá tengas problemas para dormir o no puedas dejar de pensar en una ITS en particular. Ante este tipo de situaciones, a algunas personas les resulta útil hablar con alguien que sabe sobre salud sexual. Consulta nuestra sección de asistencia y servicios para encontrar la ayuda apropiada cerca de ti.

### **Compartir agujas**

Si compartiste parafernalia de drogas con la persona que te dijo que tiene una ITS, el riesgo de contraer una infección de este tipo es mayor si se trata de una infección de transmisión por la sangre. Esto incluye VIH, hepatitis A, B y C, y sífilis. Consulta la información disponible en nuestro sitio sobre cómo inyectarte de modo seguro.

## ¿Qué hacer si... Alguien con quien tuve sexo tiene una ITS?

---

Si una pareja sexual te ha dicho que tiene una ITS, tal vez te preocupe haber estado expuesto a la ITS durante el acto sexual. Si han compartido parafernalia de drogas, también puedes haberte expuesto a ciertas ITS. En tal caso, te recomendamos que hagas lo siguiente:

### **Consigue PPE**

Si crees o sabes que existe una posibilidad importante de que tu pareja tenga VIH (y no tiene una carga viral no detectable o esta es desconocida), puedes tomar ciertos medicamentos en el término de 72 horas para reducir las posibilidades de contagiarte.

### **Hazte una prueba**

Deberías hacerte una prueba cuanto antes luego de que tu pareja te cuente que tiene una ITS. Hacerte una prueba te ayudará a saber con certeza si también tienes una ITS, incluso si no presentas ningún síntoma. Si padeces una ITS, puedes tratarte de inmediato. Hacerte una prueba es la única manera de saber si tienes una ITS. Averigua dónde puedes hacerte una prueba.

### **Consigue tratamiento**

Si tienes una ITS, recibirás la medicación adecuada para tratarla. Es importante que tomes todos los medicamentos como corresponde para asegurarte de que la ITS sea tratada de forma apropiada. Asimismo, es fundamental que ni tú ni tus parejas tengan relaciones sexuales hasta que cada uno termine de tomar toda la medicación necesaria.

#### **Habla con alguien que sepa sobre ITS**

A veces la gente tiene tanto miedo de padecer una ITS que esa sensación de temor interfiere en su vida diaria. Por ejemplo, quizá tengas problemas para dormir o no puedas dejar de pensar en una ITS en particular. Ante este tipo de situaciones, a algunas personas les resulta útil hablar con alguien que sabe sobre salud sexual. Consulta nuestra sección de asistencia y servicios para encontrar la ayuda apropiada cerca de ti.

### **Compartir agujas**

Si compartiste parafernalia de drogas con la persona que te dijo que tiene una ITS, el riesgo de contraer una infección de este tipo es mayor si se trata de una infección de transmisión por la sangre. Esto incluye VIH, hepatitis A, B y C, y sífilis. Consulta la información disponible en nuestro sitio sobre cómo inyectarte de modo seguro.

## ¿Qué hacer si... No recuerdo qué pasó anoche?

---

La pérdida de consciencia puede ocurrir cuando una persona bebe demasiado alcohol, consume ciertas drogas o combina el consumo de drogas y alcohol. Quizá has tomado drogas y alcohol de forma voluntaria y, luego, acabaste por acostarte con alguien. Ante un caso así, tal vez te preocupe que hayan tenido relaciones sexuales sin protección.

En otros casos, tal vez hayas perdido la consciencia porque alguien puso drogas en tu bebida o se aprovechó de ti cuando estabas bajo el efecto del alcohol o las drogas. Si estabas ebrio o perdiste el conocimiento, no tuviste la posibilidad de dar tu consentimiento para tener sexo.

### **Consigue PPE**

Si tuviste sexo anal sin protección (o crees que lo hiciste), puedes tomar ciertos medicamentos en el término de 72 horas para reducir las posibilidades de contagiarte de VIH.

### **Hazte una prueba**

Si no estás seguro de haber tenido sexo, tal vez te preocupen las ITS. Hacerte una prueba te ayudará a saber con certeza si tienes una ITS, incluso si no presentas ningún síntoma. Espera al menos dos semanas antes de hacerte una prueba. No deberías tener sexo durante esas dos semanas.

### **Averigua dónde puedes hacerte una prueba**

Si has tenido relaciones sexuales con alguien que padece una ITS, deberías ir a una clínica especializada en ITS cuanto antes. Si se le ha diagnosticado una ITS a tu pareja, te ofrecerán hacerte una prueba, y es posible que te den medicación para tratar la ITS, ya sea que tengas síntomas o no.

## **Busca asistencia sociopsicológica y apoyo emocional**

El hecho de no saber lo que ocurrió puede ser inquietante. Si la preocupación altera tu vida diaria, quizá sea útil hablar con alguien de tu confianza. Consulta nuestra sección sobre asistencia y servicios para obtener más información.

## **¿Qué hacer si... El sexo no fue consentido?**

---

El consentimiento es un acuerdo entre tú y las personas con las que tienes relaciones sexuales, y significa que todos los involucrados realmente quieren tener sexo o participar en un encuentro sexual. Todos los participantes deben estar 100% y realmente de acuerdo, y el consentimiento debe durar tanto como dure el encuentro sexual. Por lo tanto, cualquiera tiene derecho a cambiar de opinión en cualquier momento durante el acto sexual.

El consentimiento se debe otorgar de forma libre y con entusiasmo, y debe comunicarse de forma clara y constante a lo largo de todo el acto sexual. Nunca des por sentado que existe o existió un consentimiento.

Si estabas ebrio o perdiste el conocimiento, no tuviste la posibilidad de dar tu consentimiento para tener sexo. El solo hecho de haber bebido alcohol o consumido drogas no significa que diste tu consentimiento para tener sexo.

Sin embargo, a veces el sexo sin consentimiento ocurre de todos modos. Si te encuentras en una situación así:

### **Debes saber que no es tu culpa**

No es tu culpa si alguien eligió ignorar que te negaste a dar el consentimiento necesario, si esa persona no se detuvo cuando tú dejaste de consentir al acto o si se ha aprovechado de ti cuando no podías dar tu consentimiento. Tienes derecho a obtener asistencia y ayuda.

### **Contacta los servicios de asistencia**

Decidir qué hacer puede ser un tanto confuso. Hay varios lugares donde puedes obtener ayuda. Los servicios contra violencia sexual pueden ayudarte a decidir lo que tienes que hacer y brindarte el apoyo emocional que necesitas.

Unidades de tratamiento contra la violencia sexual (SATU, en inglés)

En Irlanda hay seis Unidades de tratamiento contra la violencia sexual (SATU). Las SATU ofrecen cuidados especiales para mujeres y hombres de 14 años o más que acaban de sufrir una violación o algún tipo de violencia sexual.

### **LÍNEA GRATUITA de la Red de denuncias de abuso sexual: 1800 778888**

Esta línea telefónica de ayuda está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, y la atienden asesores capacitados en asistencia sociopsicológica que están dispuestos a escuchar tus preocupaciones respecto de situaciones de violación, agresión o acoso sexual, o abuso sexual infantil.