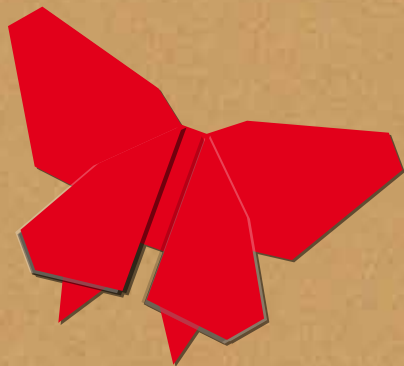
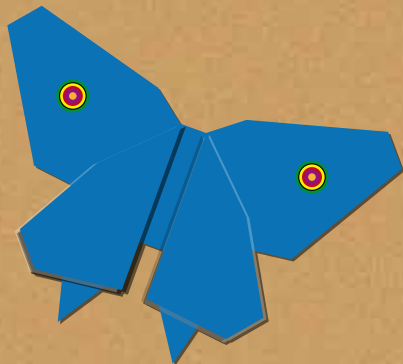
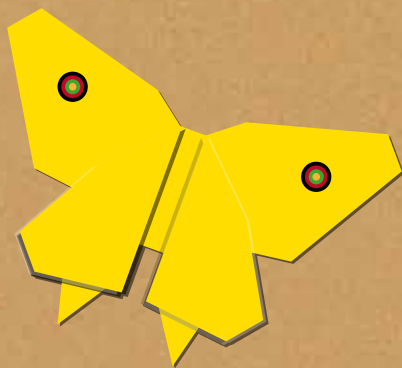


Cuidando de nosotras

*Salud sexual en
mujeres en prisión*



Este material ha sido elaborado por el equipo de Creación Positiva:

- En la coordinación de contenidos:
M^a Luisa García Berrocal y Montserrat Pineda Lorenzo.
- En la elaboración y revisión de contenidos:
Lucie Foissin Massey, M^a Luisa García Berrocal, Montserrat Pineda Lorenzo, Rosa Povedano Pérez y M^a del Mar Velasco Salles.

Este material ha sido subvencionado por:



Diseño: L'Apòstrof, SCCL

Editado en diciembre del 2011

Cuidando de nosotras

*Salud sexual en
mujeres en prisión*

ÍNDICE

1. A modo de Introducción	7
2. ¿Qué es el VIH/ Sida? Información básica	9
3. ¿Cómo se transmite el VIH y otras ITS?	11
3.1 Prácticas sexuales y salud	11
3.2 Relaciones sexuales más seguras	13
3.3 Virus Hepatitis C (VHC)	15
3.4 Cuidado de nuestro cuerpo: higiene íntima	17
4. Cuidándonos en las relaciones sexuales	18
4.1 Derechos reproductivos:	20
5. Viviendo con el VIH: conocer, sentir y compartir	22
5.1 Cuidando de nuestra salud	22
5.1.1 El consumo de drogas y la salud sexual	23
5.2 Convivir y compartir	24
Anexo I: Más información sobre otras ITS	29
Anexo II: Declaración Universal de los Derechos Sexuales	31
Fuentes y Bibliografía	33

A modo de Introducción

“La incertidumbre es desde donde pueden crecer los retos.”
(Montserrat Pineda Lorenzo).

La guía que tienes en tus manos es como un coro compuesto por las voces de muchas mujeres que, estando en prisión y siendo diferentes entre sí, han podido poner palabras a sus dudas, miedos, necesidades, deseos y experiencias vitales.

Mujeres que buscando alternativas para continuar y que viven con el VIH o que han tenido situaciones de riesgo de infección, han abierto procesos de cambio. Para ello ha sido imprescindible conocer las maneras en que cada una se ve y vive su sexualidad, sus relaciones afectivas y su relación con la salud.

Esta guía es una invitación a que te tomes un momento para pensar en ti, en lo que te pasa y en lo que crees que necesitas para cuidarte y sentirte cuidada. La salud sexual se define *como un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad; no es meramente la ausencia de enfermedad, disfunción o debilidad. La salud sexual requiere un acercamiento positivo y respetuoso hacia la sexualidad y las relaciones sexuales, así como la posibilidad de obtener placer y experiencias sexuales seguras, libres de coerción, discriminación y violencia. Para que la salud sexual se logre y se mantenga los derechos sexuales de todas las personas deben ser respetados, protegidos y cumplidos* (OMS; 2002).

El acceso al cuidado de la salud sexual, en todas sus dimensiones, es un derecho fundamental que tenemos tanto dentro como fuera del Centro Penitenciario. Por ello, este material tiene como objetivo proporcionar información y estrategias de cuidado sabiendo que puedes disfrutar de tu sexualidad sintiéndote tranquila, segura y respetada al tiempo que disminuir el riesgo de infecciones de transmisión sexual (ITS).

¿Qué es el VIH/ Sida? Información básica

Las **ITS** son infecciones causadas por: bacterias, virus o parásitos que normalmente se transmiten por contacto físico y/o a través de los fluidos corporales (semen, líquido pre-seminal, flujo vaginal y sangre), durante las relaciones sexuales.

El VIH es una ITS que tiene unas determinadas características. Es por ello por lo que nos detendremos un poco en esta infección.

El VIH son las siglas de **Virus de Inmunodeficiencia Humana**. Este virus debilita el sistema inmunitario que es el encargado de proteger a nuestro organismo contra la agresión de agentes patógenos. La infección por VIH conlleva un descenso del número de nuestras defensas y se está más expuesta a desarrollar una serie de enfermedades que en situaciones normales no causarían mayores problemas. Éstas se conocen como “enfermedades oportunistas”.

Hablamos de SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) al conjunto de problemas relacionados con la salud debido a un importante deterioro del sistema inmunitario, provocado por la infección por VIH, que impide hacer frente a determinadas enfermedades e infecciones.

Algunos términos que pueden ayudarnos cuando hablamos de la infección por VIH son:

Los **anticuerpos** que son producidos por el sistema inmune para defendernos de un germen específico. Si el organismo de una persona entra en contacto con el VIH, éste reacciona produciendo anticuerpos específicos contra el virus. Las mayoría de la pruebas para saber si estamos o no infectadas por el VIH, lo que detectan son los anticuerpos al VIH.

La **carga viral** es la cantidad de virus VIH que hay en la sangre de una persona infectada. Cuanta más alta sea la carga viral, más probable es que tus defensas disminuyan mucho y puedas desarrollar otras enfermedades.

Decimos que la carga viral es “indetectable” cuando la cantidad de virus en la sangre es menor a la que se necesita para que la prueba utilizada pueda detectarla. Tener una carga viral “indetectable” no quiere decir que nos se tiene el virus, significa que hay una cantidad muy pequeña del virus que los aparatos de medición no detectan y que es necesario mantener las medidas de prevención adecuadas.

¿Cómo se transmite el VIH y otras ITS?

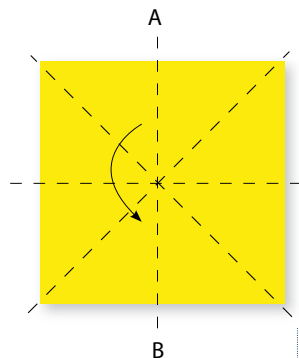
Unas ITS se transmiten por contacto directo con el área de la piel o las mucosas afectadas por la infección, como en el caso del herpes genital, las verrugas genitales y la sífilis.

Otras ITS se transmiten a través de fluidos corporales como semen, secreciones vaginales o sangre infectada. Este es el caso de la infección por VIH, hepatitis B o infección genital por clamidias. Las maneras en la que esto puede ocurrir son:

- **Por vía sanguínea:** Cuando la sangre infectada pasa en el torrente sanguíneo de una persona mediante el uso compartido de jeringuillas o de instrumentos para tatuajes o piercings no esterilizados adecuadamente o instrumentos cortantes de uso personal que contenga sangre.
- **Transmisión vertical:** si la mujer está infectada, el VIH se puede transmitir al feto durante el embarazo, el parto o la lactancia.
- **Por vía sexual** se produce cuando la sangre, semen o los fluidos vaginales que contienen virus entran en el torrente sanguíneo de otra persona, a través de las mucosas o pequeñas lesiones en la vagina, el pene, el ano o la boca. Esto es posible durante las relaciones sexuales.

Prácticas sexuales y salud

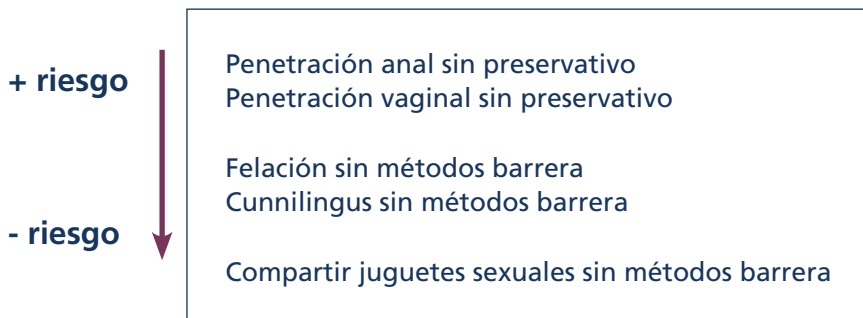
Son aquellas conductas y comportamientos en el ámbito de las relaciones sexuales, es aquello que hacemos a la hora de expresar nuestras emociones y sensaciones en el encuentro con el otro/la otra. Ninguna práctica es mejor que otra, cada una de nosotras tenemos una variedad de conductas sexuales y cada práctica tiene un significado para cada una de nosotras. Lo importante es poder tener relaciones placenteras, divertidas, estimulantes, comunicadoras de nuestros afectos y deseadas (las que queremos).



Algunas prácticas sexuales:

- Penetración vaginal: la introducción del pene en la vagina recibe también el nombre de coito vaginal. Para la penetración vaginal también se utilizan instrumentos como los juguetes sexuales o los dedos de la mano.
- Penetración anal: la introducción del pene en el ano recibe también el nombre de coito anal. Para la penetración anal también se utilizan instrumentos como los juguetes sexuales o los dedos de la mano. A la introducción del puño se le denomina *fisting*.
- Felación: estimulación con la boca y la lengua del pene y los testículos.
- Cunnilingus: estimulación con la boca y la lengua de los labios mayores, menores, vulva, vagina y clítoris.
- Beso negro: estimulación del ano con la boca.
- Masturbación: estimular con frotamiento, caricias u oprimiendo los genitales de la otra persona y/o los propios. Esta estimulación puede ser con la mano o con otras partes del cuerpo.
- Frotarse los genitales: pene con vulva, vulva con vulva, pene con pene.
- Acariciar(se): rozar o tocar suavemente el cuerpo con la(s) mano(s) u otras partes de cuerpo.
- Besar: tocar con un movimiento de los labios el cuerpo de la otra persona o propio y separarlos con un pequeño chasquido.
- Besos húmedos: besarse la boca con los labios abiertos, meter la lengua en la boca de la otra persona, dejarse meter la lengua de la otra persona en la propia, jugar con las lenguas, las salivas, los labios,...
- Susurros: hablar muy bajito, lentamente, murmurando y arrastrando las palabras y los sonidos cerca del oído de la otra persona.
- Masajes: presionar, frotar y/o golpear rítmicamente el cuerpo de la otra persona.

Prácticas sexuales de mayor a menor riesgo para la transmisión del VIH



Relaciones sexuales más seguras

¿Cómo reducir el riesgo de transmisión del VIH y otras ITS?

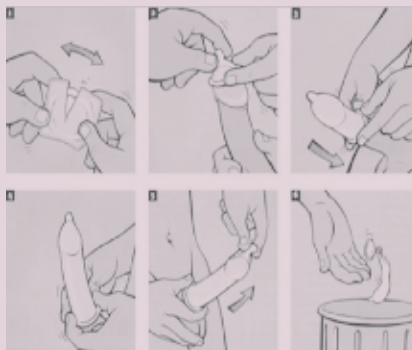
Si se usan correctamente, los preservativos masculinos y femeninos son herramientas de probada eficacia para prevenir la transmisión del VIH y la mayoría de infecciones de transmisión sexual.

Preservativo masculino:

Desde el inicio en las siguientes prácticas sexuales:

- ✓ penetración vaginal,
- ✓ penetración anal
- ✓ felación

La utilización de lubricantes solubles en agua reduce el riesgo de roturas de los condones y facilita la penetración, lo que la hace, para muchas personas, más confortable y placentera.



Preservativo femenino:

Desde el inicio en:

✓ la penetración vaginal

Algunas personas también lo usan en penetración anal



No se deben usar dos preservativos al mismo tiempo (ni masculino ni femenino). El rozamiento entre ellos podría dañarlos y romperse.

Tampoco se debe utilizar lubricantes hechos a partir de aceites ya que dañan el látex del preservativo masculino. Los **lubricantes hidrosolubles** que sí son compatibles con estos preservativos.

Uso de la **banda de látex:** para el cunnilingus

Se puede sustituir cortando longitudinalmente un preservativo masculino o femenino, obteniendo así un rectángulo de látex. También se puede usar para este fin un papel film de cocina



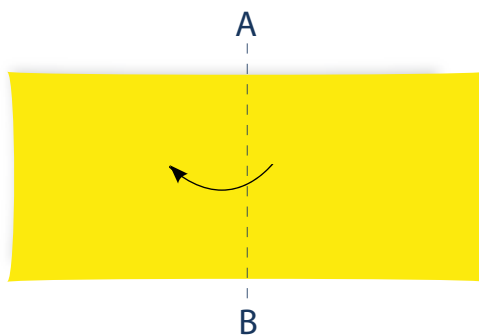
Aunque utilizar preservativo constituye la herramienta más segura para prevenir la transmisión del VIH, no siempre es una alternativa realista o deseable para algunas de nosotras. Incluso en esas ocasiones, existe la posibilidad de reducir el riesgo de transmisión o reinfección por VIH y otras ITS. Estas alternativas son:

- Realizar otras prácticas sexuales que no comporten penetración, como las masturbaciones mutuas.
- Practicar sexo oral (sin eyaculación en la boca) en vez de penetración vaginal o anal.
- En el caso que durante una felación eyaculen en tu boca, no retengas el semen ni te lo tragues, escúpelo.
- Utilizar lubricante en la penetración.
- Practicar sexo sin eyaculación en lugar de con eyaculación.
- Reducir el número de veces en que se eyacula en la penetración.
- Reducir el número de veces en que se practica sexo sin protección con la misma pareja.
- Reducir el número de parejas sexuales con las que se practica sexo no protegido.

Virus Hepatitis C (VHC)

La hepatitis C es una enfermedad del hígado causada por la infección con el virus de la hepatitis C (VHC), que se transmite al entrar en contacto con sangre infectada y que puede provocar inflamación y fibrosis hepática. La progresión de la enfermedad puede conducir a un aumento de estos síntomas. Se estima que el 80% de las hepatitis se hacen crónicas, y es posible no tener síntomas en muchos años. No existe vacuna para este tipo de hepatitis, y, aunque hay un tratamiento, éste en algunas personas no es eficaz.

El VHC se transmite al compartir material inyectable o cortante infectado tales como agujas o jeringuillas para el consumo de drogas, instrumentos para tatuajes y piercing no esterilizados. La transmisión por vía sexual y vertical es posible y aumenta con la presencia del VIH.



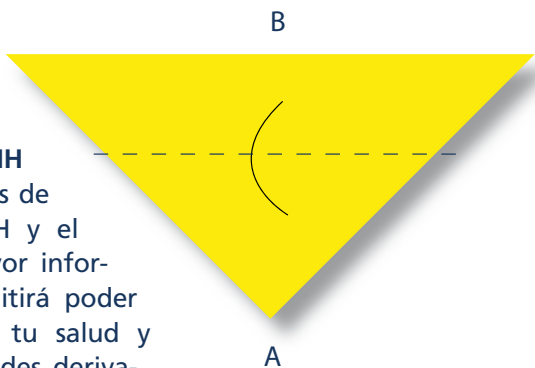
Para evitar su transmisión, (y la del VIH) las medidas preventivas son:

- No compartir jeringuillas u otro material de venopunción que no estén correctamente esterilizado.
- No compartir rulos o billetes para inhalar sustancias.
- Uso de material esterilizado al hacerse un tatuaje o piercing.
- Uso del preservativo en las relaciones sexuales (coito vaginal y anal).

Hablamos de **coinfección** cuando una persona está infectada a la vez por el VIH y la VHC. Uno de los aspectos que conviene tener en cuenta es que la hepatitis C, cuando aparece asociada al VIH, progresa con mayor rapidez, sobre todo si se tienen bajos los niveles de defensas (CD4). Hay que tener en cuenta también que los tratamientos del VIH pueden afectar al hígado.

Si tienes el VIH, es recomendable:

- **Hacerse las pruebas de VHC, la hepatitis A y la hepatitis B:** Si los resultados de las pruebas para la hepatitis A y B son negativos, puedes consultar con el equipo médico la posibilidad de vacunarse.
- **Hablar con el equipo médico que te lleva el VIH** sobre posibles estrategias de tratamiento para el VIH y el VHC. Contar con la mayor información posible te permitirá poder tomar decisiones sobre tu salud y adaptarte a las necesidades derivadas del proceso de infección y mejorar la adherencia al tratamiento.
- **Tener unos hábitos saludables:** Disminuir el consumo de grasas, alcohol y otras drogas, descansar el tiempo necesario, evitar prácticas de riesgo a la hora de consumir drogas, no automedicarse, buscar apoyos,... en definitiva cuidarse un poquito más.



Cuidado de nuestro cuerpo: higiene íntima

La sequedad vaginal y las infecciones vaginales pueden provocar erosiones en la mucosa vaginal y aumentar el riesgo de infectarse por VIH y otras ITS.

Llevar a cabo una higiene respetuosa, es fundamental para una buena salud sexual. Algunos aspectos a tener en cuenta son:

- El exceso de higiene, jabones, perfumes así como el uso de medicamentos, como medida de higiene, pueden alterar la flora vaginal, destruyendo las defensas naturales de nuestro cuerpo.
- No es necesario lavarse más de 2 veces al día, ya que puede producir sequedad. En caso de necesidad, lavar con abundante agua sin utilizar jabón.
- Es importante limpiarse cuidadosamente después de orinar y/o defecar, siempre de adelante hacia atrás (de vagina hacia el ano).
- No utilizar ropa apretada alrededor de la zona genital, pantalones apretados o ropa interior sintética, ya que evitan la correcta ventilación provocando calor y humedad que favorecen al sobrecrecimiento bacteriano.
- Evitar papel higiénico con fragancias.
- Evitar usar polvos de talco en la vagina, ya que reseca y si se introduce en el interior podría provocar infección.
- No insertar cosas dentro de la vagina seca, ya que puede provocar lesiones.

Durante la menstruación:

- Lavarse todos los días con un jabón adecuado, para limpiar cualquier resto de la menstruación. Si no es posible, es suficiente lavarse con agua.
- Es recomendable cambiarte a menudo las compresas y tampones, aunque tu regla no sea abundante.

Cuidándonos en las relaciones sexuales

Cada una de nosotras expresa las emociones, y manifiesta y siente el placer que provoca estar en contacto con nuestro cuerpo y con el de nuestra pareja sexual de manera particular. Por ello cuanto más sea el encuentro sexual como tú quieres y deseas, más podrás disfrutarlo y es importante evitar imposiciones y manipulaciones sobre las prácticas sexuales. Así para tu cuidado, es necesario que el espacio y los encuentros del vis a vis no te pongan en riesgo.

Intentar cumplir las expectativas de las parejas (sexuales) en ocasiones obliga a representar un papel que muchas veces nos pone en situaciones de riesgo tanto de violencia física y emocional como de infección del VIH u otras ITS. Comportarse como se supone que tienes que querer hacer, ya es en sí misma una situación de violencia, de riesgo para tu salud sexual. Sin embargo, en muchas ocasiones, a pesar de identificar el riesgo y sentir la frustración, se continúa haciendo y respondiendo a todo aquello que se espera que hagas.

La negativa de muchos hombres a usar el preservativo te pone en riesgo de infección del VIH y empobrece y daña tu salud emocional; aunque se trate de tu pareja estable. Priorizar las necesidades de tu pareja (sexual) a las tuyas puede poner en riesgo tu salud sexual y emocional.

Explorar los motivos que te llevan a tener los vis a vis íntimos y tener relaciones sexuales puede ayudarte a conocer tus deseos y necesidades. Es posible que los mantengas por placer o por presión ya que todas lo hacen, o para sentirte menos sola, o para relajarte, o porque quieres quedarte embarazada, o porque toca (hoy tienes vis a vis y tienes que cumplir), o para poder decir que tienes una pareja, o por temor y amenazas de violencias futuras, o por miedo al rechazo, al abandono y la pérdida de apoyo económico, o por..... muchas razones más. La presión social puede hacer más difícil el identificar y reconocer claramente qué es lo que quieres, qué necesitas, qué te gusta en tus relaciones sexuales, así como a poder hablar de ello con tranquilidad y negociarlo, sin que te veas dentro de relaciones abusivas y sexualmente violentas.

Es positivo que revises cómo estableces tus relaciones afectivas y tu sexualidad para que puedas ser tú el centro de tu propia vida; reconocer la soledad como parte de tu existencia y como un lugar para la reflexión y la recuperación. **Repensar tu sexualidad, tus necesidades y deseos puede ayudarte a mantener encuentros afectivos y sexuales en los que te sientas reconocida, respetada y cuidada.**

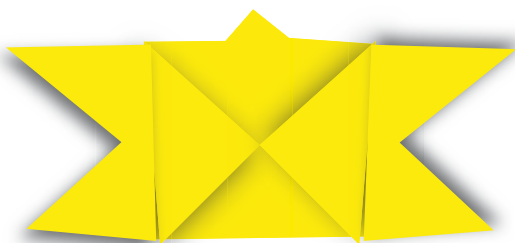
Aunque la penetración del pene en la vagina es la práctica sexual que suele ser la más habitual, son muchas las prácticas y los tipos de relaciones sexuales que se pueden tener, el límite está en tu seguridad y en el deseo de practicarlas, en darte el permiso de decidir qué quieres hacer. Esto es comenzar a respetar tus necesidades y evitar prácticas sexuales que te puedan causar daño físico y/o emocional.

Recuerda que cualquier práctica sexual puede ser satisfactoria en sí misma, es posible que disfrutes mucho con el coito vaginal pero puedes darte el permiso de descubrir otras experiencias. Lo importante es que las puedas disfrutar sintiéndote segura.

Para disfrutar de los vis a vis íntimos, mantengas relaciones sexuales o no, es fundamental que te sientas cómoda, respetada y tranquila. Estar atenta a tus necesidades y no exclusivamente atenta a las de la otra persona; poder pedir y utilizar diferentes medidas de prevención y poder decir que no y cambiar de opinión. Todo ello favorece un encuentro agradable y placentero aunque tan solo sea de unas horas al mes.

En definitiva, para poder disfrutar de las relaciones sexuales es importante tener en cuenta:

- Que te hagan sentir cómoda, respetada y tranquila.
- Que se acomoden a ti. No a todas nos gusta, ni queremos lo mismo.
- Que sientas placer, que las sensaciones corporales sean agradables y excitantes para ti. El placer no es igual al orgasmo. El placer va más allá.
- Que puedas hablar del tipo de relación (práctica) sexual que quieres mantener con esa persona en ese momento.



- Que te des el permiso para pedir, para decir no y para experimentar y curiosear con las sensaciones.
- Que puedes cambiar de opinión, poder parar si no te sientes a gusto. No estar exclusivamente atenta a las necesidades de tus parejas.
- Que las relaciones sexuales favorecen el establecimientos de vínculos con las/os otras/os.
- La posibilidad de utilizar diferentes medidas para la prevención: uso del preservativo masculino y femenino, lubricantes...

Aunque el entorno en el que creces y vives continuamente muestra, dice y enseña cómo debes relacionarte con tu sexualidad, es decir las maneras de expresar tus emociones, deseos y relaciones (afectivas), existe la forma de sentir, de disfrutar y vivir tu cuerpo, de sentirte querida y deseada; de reconocerte como mujer con posibilidades de elegir un poco más cómo disfrutar de tu cuerpo y de la relación con los/las otras/os de forma segura,... desde la que se puede facilitar que la relación con tu sexualidad y tus relaciones afectivas, cada vez dependan menos de lo que esperan y/o dicen los demás.

Mantener relaciones afectivas y sexuales seguras, desde el respeto y cuidando de una misma no siempre es fácil pero sí es posible. Para vivir la sexualidad más de acuerdo con una misma, cerca de tus necesidades y con mayor satisfacción, sintiéndote segura, cuidada y respetada, te puede ayudar pensar en tus experiencias, en tus relaciones, en tus deseos y necesidades, en la manera en que has aprendido a ser mujer, a querer y a que te quieran. En definitiva: imagina y piensa ¿cómo te gustaría vivir tu sexualidad a partir de ahora?

Derechos reproductivos:

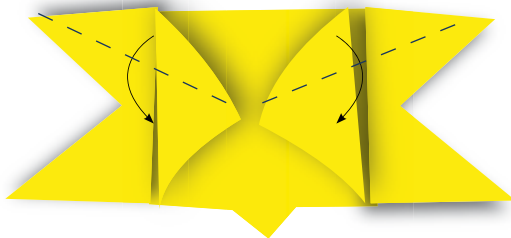
Con frecuencia el tema de la maternidad, la posibilidad de tener hijas/os dentro de prisión puede generar ansiedad, alegría, temor, culpa, pérdida, frustración, etc... El diagnóstico de VIH suele abrir preguntas con respecto a la posibilidad de embarazarte, continuar el embarazo, interrumpirlo de manera voluntaria, etc...

Es importante que te tengas en cuenta a ti y otra serie de aspectos, tales como por ejemplo: cómo quieres llevar tu maternidad y qué posibilidades tienes para que así sea. Explorar este deseo, identificar qué aspectos

pesan en tu decisión: si es algo que quieres en este momento o es lo que se supone que tienes que hacer o querer como parte de tu rol de mujer, o por querer cumplir con las expectativas de tu familia y/o por pensarte necesaria para alguien, si es pronto para ti o no es el momento adecuado.... tenerte en cuenta para tomar tu decisión.

Si consideras la posibilidad del embarazo es fundamental que te acerques a tu médico/a o persona de confianza y puedas informarte, hablar sobre tus dudas y así tener las cosas más claras para poder decidir.

Si tienes el VIH y estás considerando la posibilidad de quedarte embarazada es frecuente que te surjan temores sobre los riesgos de transmisión del VIH o si los antirretrovirales pueden afectar al feto. Es importante que atiendas a los aspectos ginecológicos y que mantengas tus revisiones de manera periódica aunque te encuentres bien y no tengas molestias. Las medidas de prevención de la transmisión vertical del VIH pasan por: la combinación específica de los medicamentos antirretrovirales tomados de manera correcta durante el embarazo y el parto, la programación del parto y no amamantar al bebé, usar leche artificial.



Antes de intentar quedarte embarazada es importante tener en cuenta una serie de cosas como pueden ser: tu carga viral, si tienes alguna enfermedad oportunista, si estás con el tratamiento antirretroviral más adecuado para un embarazo. También es importante que valores las repercusiones que pueda tener el embarazo para tu salud y situación general.

Recuerda que para cuidar tu salud y la del feto es importante:

- Tener un control médico periódico para saber el número de T4 y la carga viral, ya que en un sistema inmunitario debilitado un embarazo puede empeorar tu salud.
- No padecer alguna otra patología asociada que pudiera interferir con el embarazo (enfermedades oportunistas, ITS, dificultades asociadas al uso de sustancias adictivas).

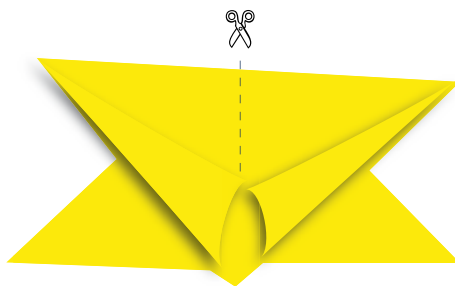
Viviendo con el VIH: conocer, sentir y compartir

Vivir con el VIH no es fácil ni difícil. Uno de los retos es aprender a convivir y a cuidarse ante una situación que no elegiste y que puede impactar a tu vida.

Hay momentos especialmente complejos. Uno de estos momentos es cuando se conoce el diagnóstico del VIH, entonces surgen miedos e incertidumbres pues suele implicar un proceso de cambios, algunos vitales, un sentimiento de fragilidad que puede ser nuevo o aumentar, así como la preocupación por la posibilidad de enfermar y/o morir. Las situaciones que nos vamos a encontrar después del diagnóstico van más allá de lo que nos pasa en los primeros momentos; algunas mujeres pueden tener vivencias nuevas con el diagnóstico mucho tiempo después. Sea como sea, te animamos a buscar información y apoyo emocional ante cualquier duda o necesidad.

Cuidando de nuestra salud

Los derechos sexuales han de ser respetados, también, en el tiempo que estés en prisión. Es importante que puedas considerar tus propias y particulares necesidades físicas y emocionales aunque haya experiencias o elementos que compartas con otras mujeres.



Si tienes el VIH, ante las preocupaciones que vayan surgiendo en el proceso de vivir con el VIH como por ejemplo, iniciar un tratamiento o los efectos de la infección, ... habla con alguien del equipo médico del Centro con quien te sientas cómoda, coméntale lo que piensas y hazle las preguntas que creas necesarias. Poder plantear tus dudas, pedir que te ayuden a entender los resultados de tus analíticas o controles y solicitar la información que te haga falta, entre otras cosas, te puede ayudar a sentirte que formas parte de tu cuidado y a vivir el momento más acompañada.

Busca espacios seguros y personas en las que puedas confiar (sean profesionales o compañeras) para hablar e identificar cómo estás, cómo te sientes. A pesar de las dificultades que puedas tener para expresar tus dudas, no te olvides que reconocer tus emociones y preocupaciones es importante para tu salud y tu bienestar.

El consumo de drogas y la salud sexual

En mayor o menor grado, el consumo de drogas puede comportar bajar la guardia en el nuestro cuidado y protección en las prácticas sexuales. El efecto de algunas drogas limita o reduce la capacidad para reconocer situaciones de riesgo y la toma de decisiones. Aunque alguna droga puede parecer que aumente el placer sexual, también es posible que en la mayoría de las ocasiones dificulte las relaciones sexuales porque disminuye la autonomía en el momento de querer tomar decisiones, de expresar lo que necesitas y deseas, así como limita mucho la manipulación del preservativo, con lo que puede que aumenten las prácticas sexuales de riesgo.

Si estás con un consumo activo de drogas, especialmente si te la inyectas y compartes la aguja o los instrumentos de preparación, puedes exponerte a infecciones o re-infectarte por VIH.

El consumo de algunas drogas junto con los antirretrovirales puede ser un riesgo para tu salud así como anular o disminuir los efectos del tratamiento para el VIH, entre otros. Es difícil conocer de forma precisa las interacciones entre algunas drogas y los antirretrovirales. La interacción entre estos medicamentos y las drogas pueden aumentar o disminuir sus niveles en sangre. De esa manera, los fármacos pueden dejar de funcionar de forma correcta, porque no hay suficiente cantidad de ellos en sangre o se puede dar un aumento de los niveles de antirretrovirales y, por consiguiente, aumentar sus efectos secundarios. Y a la inversa, por efecto de los medicamentos para el VIH, las drogas podrían aumentar sus niveles en sangre y provocar mayor toxicidad y en otros casos, disminuir sus efectos. En el caso de tomar metadona, es importante tener en cuenta que la interacción con los antirretrovirales puede disminuir sus concentraciones en sangre, y es necesario controlar los niveles de metadona para ajustarlos gradualmente y evitar el síndrome de abstinencia.

Convivir y compartir

A día de hoy, aún existen prejuicios hacia las personas que viven con el VIH. Los miedos infundados y las falsas creencias sobre las formas de transmisión del VIH, la falta de reflexión y de espacios seguros para poder hablar sobre cómo vives y te relacionas con tu propia sexualidad,... hacen que el VIH siga pensándose como si fuera una infección fácil y casualmente adquirible y contribuyen a que las personas con VIH sean evitadas, señaladas, sancionadas y rechazadas socialmente.

El VIH **no se transmite** por el aire, el agua, los alimentos, la saliva, el sudor ni la orina, ni por compartir cubiertos, platos, vasos, toallas, duchas, lavabos, habitación, cama y ropa, ni tampoco con abrazos, besos, caricias o por coger a alguien de la mano,... En la convivencia no se transmite el VIH y por tanto no hay riesgo para las personas a las que se quiere ni con las que se convive.

De todos modos, independientemente de tener o no el VIH, para que puedas cuidarte y ver por ti, es importante que tengas en cuenta unas cuestiones básicas de higiene, necesarias tanto dentro del Centro Penitenciario como fuera: si vas a tener contacto con algún fluido corporal que no sea tuyo (sangre, semen y fluidos vaginales) conviene que uses guantes. Si se derrama sangre sobre una superficie, basta con limpiarlo bien, protege cualquier herida que te hayas hecho con una tiritita. Evita compartir objetos que puedan ser cortantes o punzantes como maquinillas de afeitarse, cepillos de dientes, instrumentos de manicura, agujas de tatuajes, etc.



Usando el preservativo y otras medidas preventivas, puedes mantener prácticas sexuales seguras a la vez que placenteras, cuidándote tú y cuidándose la otra persona.

Hablar de este tema es necesario ya que el hecho de que creer que puede darse la transmisión del VIH en situaciones de convivencia diaria puede crear situaciones de rechazo y exclusión hacia las personas afectadas y despertar en ellas sentimientos de culpa y aislamiento.

Una de las principales preocupaciones que te pueden surgir es sobre cómo decir a tu pareja, a tus hijas/os, familiares y/o seres queridos que tienes el VIH. **Compartirlo o no es una decisión tuya. Es importante que puedas valorar con tranquilidad a quién le quieres compartir tu situación y qué esperas al compartirlo.** Saber con quién puedes hablar, encontrar el momento y el espacio seguro para hacerlo, puede ser una forma de cuidarte y sentirte acompañada. Sin embargo, no es necesario ni obligatorio que comuniques que tienes VIH a menos que te apetezca y sólo a las personas con las que quieras compartirlo. Es una decisión personal y es importante darte el permiso para decidir qué es lo más conveniente en ese momento para ti.

Es tan válido compartirlo como decidir no hacerlo. No compartirlo no significa que vayas a dañar o no tengas en cuenta la salud de tus seres queridos o de las personas con las que tienes que convivir. Lo importante es que lo decidas tú, ya que eres tú quien mejor sabe lo que necesitas.

Diversos motivos personales y las posibles consecuencias influyen en la decisión de compartir el diagnóstico. No es fácil lograr un equilibrio entre protegernos del rechazo y de la discriminación y, a la vez, darnos la oportunidad de recibir cuidados y compartir más plenamente nuestras inquietudes y aprendizajes.

La inadecuada e insuficiente información; las creencias en torno a la sexualidad, a la feminidad y la masculinidad; las falsas ideas sobre las causas y consecuencias de la infección, la estigmatización de determinados sectores de la población y otros factores conllevan situaciones de discriminación que generan sufrimiento y malestar, al tiempo que dificultan el desarrollo de la vida social, afectiva y personal y el cuidado de la salud de las mujeres con VIH. Entre otras cosas, la discriminación aumenta el miedo de quienes viven con el VIH al abandono por parte de la pareja (sexual) o de personas significativas, y todo ello hace que, en muchas oca-

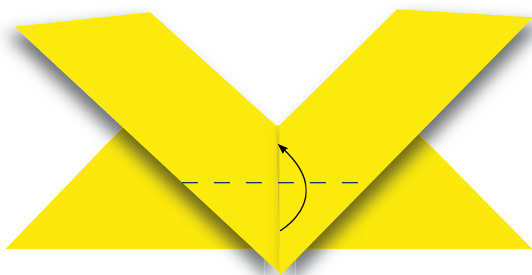
siones, resulte aún más difícil identificar y romper con ciertas situaciones de violencia tanto física como emocional.

Estas actitudes y comportamientos discriminatorios que están en nuestro entorno social son tan potentes que pueden hacernos creer que son válidas y razonables las ideas negativas sobre nosotras mismas y nuestras opciones en la vida y conllevan que nos vivamos con culpa y vergüenza.

El estar infectada por el VIH no es lo que te define como persona ni como mujer. Con el VIH o sin él tienes capacidades, necesidades, deseos particulares y derechos. Teniendo en cuenta y reconociendo estos aspectos en cada momento y proceso vital, puede facilitar que vivas tu vida desde el respeto y el cuidado de ti misma.

Nos gustaría que esta publicación te haya sido útil y grata, que te anime a conocerte, reconocerte y cuidarte, a conocer y hacer valer tus derechos sexuales, y contribuir a mejorar tus conocimientos y estrategias para con el VIH y otras ITS.

PARA SABER MAS



Anexo I

Más información sobre otras ITS

- **Candidiasis:** causada por un hongo (*Candida Albicans*) que afecta con mayor frecuencia a las mujeres con una aparición excesiva de candidas en vagina con el aspecto de manchas pequeñas y blancas. Tratamiento con fungicida (antihogos).
- **Clamidia:** o infección por gonococo, causada por una bacteria (*tracoma*). Aparecen secreciones anormales de los fluidos vaginales o del pene, dolor al orinar, sangrados vaginales anormales entre menstruaciones, dolor. Se trata con antibióticos.
- **Condiloma:** (verrugas genitales) causado por un tipo del virus del papiloma humano (VPH). Origina verrugas de color rosa o del color de la piel. Aparecen en los labios o el interior de la vagina, en el recto o en el cuello uterino, el pene y el escroto. Puede tener varios tratamientos para su eliminación (pomadas, electrocauterización, extirpación...).
- **Gonorrea:** causada por una bacteria (*neisseria gonorrhoeae*) que afecta al cuello del útero, uretra, el recto, a la faringe y a los ojos. Aparecen aumento de la frecuencia de micción y malestar al orinar, en gonorrea anal: malestar anal y supuración rectal y en la faringitis gonocócica molestia al tragar o dolor faríngeo. Tratamiento con antibióticos.
- **Hepatitis A:** causada por un virus (VHA). Se transmite en contacto oro-genital (boca-ano, boca-pene, boca-vagina). Hay tratamiento, aunque no en todos los casos curativo.
- **Hepatitis B:** causada por un virus (VHB), es un proceso inflamatorio del hígado. Puede aparecer ictericia (ponerse amarilla piel y ojos), orina oscura, fatiga, náuseas, heces blanquecinas. Se transmite también a través de la sangre. Hay tratamiento en la mayoría de los casos curativo, y existe una vacuna preventiva.
- **Hepatitis C:** causada por un virus (VHC). Su transmisión se produce a través de la sangre, su transmisión sexual es poco frecuente pero posible. Hay tratamiento, aunque no en todos los casos curativo.
- **Herpes genital:** causada por un virus del herpes simple (VHS). Aparecen lesiones dolorosas en la zona genital y perirrectal que aparecen y desaparecen periódicamente. Tratamiento con un antivírico que reduce los síntomas y el riesgo de recaídas.
- **Linfogranuloma venéreo:** causada por una bacteria (*Chlamydia trachomatis*). Aparece una úlcera indolora en la zona genita, nódulos

dolorosos en la ingle y en el caso de infección anal, el ano puede presentar excrecencias parecidas a una hemorroide y supuración sanguinolenta. Tratamiento con antibióticos

- **Pediculosis púbica** (ladillas): causada por un parásito. Aparece picor, con enrojecimiento, irritación e inflamación en la región púbica y a veces en las axilas. También se puede transmitir compartiendo ropa. Tratamiento con un antiparasitario.
- **Sarna**: causada por un parásito. Aparece un picor nocturno intenso, irritación entre los dedos o los pliegues articulares (codos, muñecas) o en torno a los órganos genitales. También se puede transmitir a través de compartir ropa. Tratamiento con parasiticidas.
- **Sífilis**: causada por una bacteria (*treponema pallidum*) que afecta a diferentes órganos. Se manifiesta con úlceras no dolorosas en los órganos genitales, el ano y la boca que desaparecen espontáneamente, también aparecen manchas rojas en el cuerpo que luego desaparecen, lo que no significa que desaparezca la infección. La enfermedad no tratada puede progresar y acabar afectando al cerebro, corazón y vasos sanguíneos. Tratamiento con antibióticos.
- **Infección por tricomonas**: causada por un parásito. En las mujeres se manifiesta con un flujo vaginal anormal con olor desagradable que a veces se acompaña de picor. Tratamiento con un antiparasitario.

Anexo II

Declaración Universal de los Derechos Sexuales

La sexualidad es una parte integral de la personalidad de todo ser humano. Su pleno desarrollo depende de la satisfacción de las necesidades humanas básicas como el deseo de contacto, la intimidad, la expresión emocional, el placer, la ternura y el amor.

La sexualidad es construida a través de la interacción entre individuos y las estructuras sociales. El pleno desarrollo de la sexualidad es esencial para el bienestar individual, el interpersonal y el social.

Los derechos sexuales son derechos humanos universales basados en la libertad inherente, la dignidad y la igualdad para todos los seres humanos. Dado que la salud es un derecho humano fundamental, la salud sexual ha de ser un derecho humano básico. Para asegurarnos que los seres humanos de las sociedades desarrollen una sexualidad saludable, los derechos sexuales siguientes han de ser reconocidos, promovidos y defendidos por todas las sociedades de todas las maneras. La salud sexual es el resultado de un ambiente que reconozca, respete y ejerza estos derechos sexuales:

- ***Derecho a la Libertad Sexual:*** la libertad sexual abarca la posibilidad de los individuos de expresar su potencia sexual. No obstante, esto excluye todas las formas de coerción sexual, de explotación y de abuso en cualquier momento y situación de la vida.
- ***El Derecho a la autonomía Sexual, la Integridad Sexual y la Seguridad del cuerpo:*** este Derecho involucra la habilidad de tomar decisiones autónomas sobre la vida sexual de uno/a mismo/a dentro del contexto de la propia ética y social. También incluye el control y el placer de nuestros cuerpos libres de tortura, mutilación y la violencia de cualquier tipo.
- ***El Derecho a la Privacidad Sexual:*** éste involucra el derecho a tomar decisiones individuales y conductas sobre la intimidad siempre que éstas no interfieran en los derechos sexuales de otros.
- ***El Derecho a la Equidad Sexual:*** este derecho hace referencia a la oposición a todas las formas de discriminación independientemente del sexo, el género, la orientación sexual, al edad, la raza, la clase social la religión o la invalidez física o emocional.

- **El Derecho al Placer Sexual:** el placer sexual incluye el autoerotismo, es una fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual.
- **El Derecho a la Expresión Sexual Emocional:** la expresión sexual es más que el placer erótico en los actos sexuales. Cada individuo tiene derecho a expresar su sexualidad a través de la comunicación, el contacto, la expresión emocional y el amor.
- **El Derecho a la Libre Asociación Sexual:** significa la posibilidad de casarse o no, de divorciarse y de establecer otros tipos de asociaciones sexuales.
- **El Derecho a hacer Opciones Reproductivas, Libres y Responsables:** esto abarca el Derecho para decidir sobre tener hijas/os o no, el número y el tiempo entre cada uno/a y el derecho al acceso a los métodos de regulación de la fertilidad.
- **El Derecho a la Información Basada en el Conocimiento Científico:** la información sexual ha de ser generada a través de un proceso científico y ético y difundido en formas apropiadas a todos los niveles sociales.
- **El Derecho a la Educación Sexual Comprensiva:** este es un proceso que dura toda la vida, desde el nacimiento y habría de involucrar a todas las instituciones sociales.
- **El Derecho al cuidado de la Salud Sexual:** el cuidado de la salud sexual ha de estar disponible para la prevención y el tratamiento de todos los problemas, las preocupaciones y los desordenes sexuales.

Los derechos sexuales son derechos humanos fundamentales y universales.

Declaración del 13º Congreso Mundial de Sexología, Valencia, España, revisada y aprobada por la Asamblea General de la Asociación Mundial de Sexología (WAS) el 26 de agosto del 1999, en el 14º Congreso Mundial de Sexología, Hong Kong, República Popular de la China.

En España, parte de estos Derechos se ven reconocidos y regulados por el marco legislativo establecido por la Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo, de Salud Sexual y Reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo,

Fuentes y Bibliografía

ACTUA. *Afrontar el reto: guía de autoayuda emocional para personas con VIH.* Barcelona: Departament de Sanitat i Seguretat Social de la Generalitat de Catalunya. 2000.

ACTUA. *Entre nosotras, preguntas y respuestas sobre el VIH/ sida.* Barcelona: Departament de Justícia de la Generalitat de Catalunya. 1999.

CREACIÓN POSITIVA. *Maletín de las señoritas Crespis.* Barcelona: Ministerio de Sanidad y Consumo. 2010.

DIPUTACIÓ DE BARCELONA (material elaborado por Creación Positiva). *El VIH i la sida: parlem de la nostra salut, parlem del VIH.* Barcelona: Diputació de Barcelona. 2008.

DIPUTACIÓ DE BARCELONA (material elaborado por Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat). *Infeccions de transmissió sexual: com prevenir- les i afrontar-les.* Barcelona: Diputació de Barcelona. 2008.

GRUPO DE TRABAJO SOBRE TRATAMIENTOS DEL VIH (gTt). *"Transmisión del VIH"* (monografía); 2011. En URL: <http://gtt-vih.org/node/5687>.

GRUPO DE TRABAJO SOBRE TRATAMIENTOS DEL VIH (gTt). *"Montárselo en Positivo. Una guía de salud sexual para personas que viven con VIH"*. 2ª ed. Barcelona: GtT; 2007. En URL: http://gtt-vih.org/aprende/publicaciones/montarselo_en_positivo

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. *Aplicación de las recomendaciones del informe mundial sobre la violencia y salud.* Ginebra: Organización Mundial de la Salud. 2003.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. *Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud.* Ginebra: Organización Mundial de la Salud. 1986.

SERVICIO DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS HOSPITAL UNIVERSITARIO VALL D' HEBRON. *Ayudar a vivir positivamente: manual de información para las personas seropositivas.* Barcelona: Grupo Bristol-Myers Squibb. 2003.

Creación Positiva es una asociación sin ánimo de lucro que trabaja en el ámbito del VIH desde la perspectiva de género y bajo el marco de los derechos humanos. Nuestra intervención tiene tres ejes: la atención, la prevención y la incidencia política. Dar cuenta de la complejidad que supone la infección por VIH nos permite ofrecer un espacio y un tiempo para el apoyo emocional, la reflexión y el activismo. Siendo nuestros objetivos:

- Promover la eliminación de cualquier discriminación y estigmatización hacia las mujeres y hombres y, especialmente, aquellas que viven con el VIH.
- Promover acciones y actuaciones de carácter comunitario que contribuyan a la calidad de la vida de las personas afectadas por el VIH.
- Ofrecer actividades e intervenciones en las que prevalezca la calidez, la confidencialidad, la calidad y el respeto a la diversidad.
- Sensibilizar y dar cuenta sobre las relaciones entre violencias, género y VIH.
- Visibilizar y promocionar los derechos sexuales y fomentar la protección de los Derechos Humanos, en base a la igualdad y la equidad como elemento clave en la promoción de la salud.
- Promocionar un modelo de de salud integral.

Creación Positiva colabora y participa activamente con otras ONGs locales, estatales e internacionales y en Campañas internacionales. Y recibe apoyo de diferentes instituciones Públicas: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, Generalitat de Cataluña y Ayuntamiento de Barcelona.

Algunas de nuestras actividades y proyectos son:

- Counselling individual y de pareja.
- Talleres y grupos para mujeres y hombres que viven con el VIH.
- Información y apoyo emocional para mujeres privadas de libertad.
- Talleres de sexualidad para mujeres.
- Información para la prevención del VIH.
- Formación dirigida a profesionales: seminarios, jornadas,...
- Consulta telefónica, página web, publicaciones.
- Trabajo en redes con otras entidades.

Creación Positiva
C/ Sants 2-4 1º 1ª (entrada por comercio)
08014 Barcelona
(Metro: L1 Hostafranc; L5 Plaza de Sants)
Tel: 93-431 45 48
c.e.: crea@creacionpositiva.net
Web: www.creacionpositiva.net

Si quieres colaborar económicamente con nuestros proyectos, nuestro número de cuenta es *Caixa d'Enginyers*: 3025-0001-18-1433204598



C/ Sants, 2-4, 1º 1ª
08014 Barcelona
Telefono: 93 431 45 48
www.creacionpositiva.net

Subvencionado por:

