

VIH+ SEXO

INFORMACIÓN PARA
VIH POSITIVOS
Y VIH NEGATIVOS

HOMBRES QUE TIENEN SEXO

VIH+ SEXO

INFORMACIÓN PARA VIH POSITIVOS Y VIH NEGATIVOS

HOMBRES QUE TIENEN SEXO

Esta información ha sido elaborada en consulta con homosexuales, bisexuales y hombres que tienen relaciones sexuales con hombres, tanto VIH positivos como VIH negativos.

La información proporcionada no sustituye la consulta, el diagnóstico ni el tratamiento médico. Póngase en contacto con un médico o una clínica de enfermedades de transmisión sexual (ETS) si tiene alguna duda o necesita más información (consulte la lista en www.es.man2man.ie).

Este folleto está dedicado a Noel Walsh, q.e.p.d., quien fue un miembro activo y muy valioso de Gay Health Network (GHN) durante muchos años. Antes de su prematura muerte en 2008, Noel estaba entregado con auténtica pasión a la elaboración de esta información.

Puede encontrar esta y más información sobre salud sexual, sexo seguro, VIH, ETS, pruebas, ayudas, etc. en este idioma en www.es.man2man.ie

CONTENIDO

Introducción	01
Sexo – ¿Podré, no podré?	04
Hacen falta dos	05
Relaciones	06
Divulgación	09
Las leyes y la transmisión del VIH	12
Tener una vida sexual satisfactoria	14
Mantener la erección	16
Su salud sexual	18
Su placer sexual	19
Sexo con otros hombres VIH positivos	21
Medicamentos, drogas y sexo	23
ChemSex	26
Enigmas del condón	28
PPE (profilaxis posexposición)	29
PPrE (profilaxis prexposición)	31
Carga viral y transmisión del VIH	34
Enfermedades de transmisión sexual (ETS)	38
Estigma	39
La última palabra - Responsabilidad	42
Servicios y ayuda	43

INTRODUCCIÓN

ESTA INFORMACIÓN TRATA SOBRE EL VIH Y EL SEXO.

Está destinada a homosexuales, bisexuales y hombres que tienen relaciones sexuales con hombres VIH positivos; así como a sus parejas sexuales (ya sean VIH positivos, VIH negativos o que desconozcan su estado serológico).

Cuando se es VIH positivo, es posible que se tengan muchas preguntas sobre el sexo. Algunas pueden ser muy específicas. Otras quizás sean más complejas.

El tipo de sexo que tenga y con quién mantenga relaciones sexuales es su elección.

Esta información tiene como objetivo proporcionar información precisa y consejos sobre sexo y salud sexual para permitirle adoptar decisiones informadas sobre su vida sexual. El asesoramiento facilitado tendrá que considerarse según sus propias preferencias personales y de salud sexual. Lo que puede ser beneficioso y adecuado para una persona quizás no sea tan pertinente para otra.

Si usted es un hombre que ha resultado negativo en la prueba de VIH o desconoce su estado serológico o el de su(s) pareja(s) sexual(es), esperamos que esta información le dé una idea de algunos de los problemas que pueden tener los hombres que conviven con el VIH.

SUS
APLICATIVOS NO PUEDEN
DETECTAR EL VIH
UNA PRUEBA DE VIH
SÍ PUEDE

ELLOS?

**LA RESPONSABILIDAD
ES NUESTRA
TODOS TENEMOS UN
ESTADO SEROLÓGICO
DESCUBRA EL SUYO**

SEXO - ¿PODRÉ, NO PODRÉ?

TODOS LOS HOMBRES, INDEPENDIEMENTE DE SU CONDICIÓN SEROLÓGICA, TIENEN DERECHO A UNA SALUD Y UNA VIDA SEXUAL SATISFACTORIAS.

Los hombres a los que se ha diagnosticado VIH responderán de manera diferente cuando tengan que tomar decisiones acerca de sus relaciones sexuales. Algunos hombres pueden optar por abstenerse de las relaciones sexuales durante un tiempo. Otros pueden tener mucho sexo. Algunos optan por tener sexo solamente de manera esporádica. Otros buscan parejas VIH positivas.

No existe una única elección correcta y las decisiones que usted tome pueden ser distintas. A muchas personas les parece que el hecho de tener VIH no influye en su vida sexual, mientras que a otras les resulta difícil establecer relaciones sexuales debido a los prejuicios o al miedo que sienten.

Sea cual sea la situación, es importante estar y mantenerse informado sobre el placer, el deseo y el sexo seguro. Conocer la existencia de los muchos aspectos y complejidades de la sexualidad y el VIH le ayudará a establecer el tipo de sexo que desea, independientemente de su estado de VIH.

HACEN FALTA DOS

NO SIEMPRE ES FÁCIL RELAJARSE Y LLEGAR AL SEXO.

Como hombre que convive con el VIH, a menudo puede sentirse como si fuera el único responsable de evitar la transmisión del VIH. Si bien usted tiene responsabilidad en ello, no es el único responsable. Todos los involucrados tienen una responsabilidad individual y colectiva.

Con el fin de sentirse y mantenerse cómodo con las opciones que usted elija, quizás deba dedicar un poco de tiempo a recapacitar sobre sus inquietudes, tal vez hablando con otros hombres, amigos o parejas VIH positivos.

Hablar de sus preocupaciones con un consejero o trabajador social puede ser de ayuda. Por ejemplo, temas como la responsabilidad en las decisiones en torno al sexo más seguro, hablar sobre el sexo que quiere, con el que disfruta y se siente cómodo, y la divulgación. Leer sobre todos los problemas de salud asociados con el sexo no es exactamente una lectura excitante. En este folleto hemos tratado de presentar la información de una manera que le ayude a tomar las decisiones correctas para usted.

No todas las preguntas tienen respuesta. Usted necesita tomar decisiones basadas en la información de que dispone y necesita sentirse cómodo con sus decisiones. De este modo, puede sentirse más cómodo con su(s) pareja(s) y, en última instancia, tener mejores relaciones sexuales.

RELACIONES

RELACIONES, UNA BUENA RED DE APOYO SOCIAL, APOYO DE COMPAÑEROS.

Éstas pueden ser muy importantes para mantener la autoestima y la autoconfianza, sobre todo cuando se le acaba de diagnosticar el VIH.

Las relaciones abarcan toda una serie de cuestiones, como el afecto, la intimidad, el apoyo, tener a alguien a quien cuidar y a alguien que nos cuide.

Las relaciones pueden variar mucho, para algunos hombres VIH positivos, pueden significar:

- relaciones íntimas a largo plazo con una sola persona;
- relaciones amorosas con una pareja y actividad sexual con otros;
- relaciones sexuales esporádicas con diferentes personas.

Independientemente de la condición de VIH, las relaciones presentan sus desafíos, pero también pueden ser muy gratificantes. Para algunos hombres, el estado serológico de su pareja carece de importancia; para otros, puede ser un factor muy importante. Algunas parejas pueden tener la sensación de que hay tres personas en la relación: usted, él y el VIH.

Si se encuentra en una relación al recibir un diagnóstico positivo de VIH, no asuma que su pareja también es VIH positivo. La única manera de saber con certeza si su pareja es VIH positivo es hacerse la prueba.

Una relación en la que una persona es VIH positiva y la otra es VIH negativa (lo que a veces se conoce como una relación serodiscordante o serodiferente) plantea su propio conjunto de retos y ansiedades. Inicialmente, divulgarlo

RELACIONES

(comunicar a la otra persona que es VIH positivo) puede ser difícil. Esto puede llevar a una serie de problemas para ambos. El temor a la transmisión del VIH es una preocupación para algunos. Es posible que tenga que renegociar los límites de su relación con los tipos de relaciones sexuales que ambos desean y disfrutan. Los dos deben estar al tanto de la profilaxis posexposición (PPE) y la profilaxis preexposición (PPrE).

La PPE es un tratamiento con medicación contra el VIH que se receta a alguien que ha estado expuesto (o potencialmente expuesto) a la infección por VIH (véase «PPE» para obtener más información).

La PPrE es una estrategia de prevención del VIH que emplea fármacos antirretrovirales para proteger a las personas VIH negativas de la infección por el VIH si están en riesgo de exposición. Mientras que la PPrE aún no está disponible en Irlanda, es importante estar informado acerca de esta nueva forma de prevenir la infección por VIH (véase «PPrE» para obtener más información).

A algunos hombres que conviven con el VIH les parece que el hecho de tener una pareja sexual VIH positiva resta ansiedad a su vida sexual. Usted puede optar por no usar condones porque disfruta de la intimidad del sexo sin protección. Esto trae sus propios retos, incluidas las posibles consecuencias para la salud (véase «Sexo con otros hombres VIH positivos»).

El sexo anónimo o casual es una parte importante de la vida de muchos hombres que tienen relaciones sexuales con hombres. Si usted disfruta de sexo esporádico con alguien que no conoce, podría ser útil debatir y acordar límites sexuales antes de participar en la actividad sexual.

Cualquiera que sea la relación que desee, es importante que las decisiones tomadas sobre las futuras relaciones no se basen únicamente en el VIH. Las mejores razones para tomar decisiones son cómo se siente, si funciona para usted, y si es lo que quiere y con lo que disfruta.

VIH:
CUANTO MENOS
SEPA
MAYOR SERÁ
EL ESTIGMA

SU CONDICIÓN DE VIH ES INFORMACIÓN PERSONAL (SOLO DE USTED).

La elección de revelarla, es individual. Decidir quién, cómo, cuándo y por qué decirle a alguien que es VIH positivo –tanto si se trata de una pareja a largo plazo como de una pareja esporádica– es una decisión personal y a menudo difícil.

Decírselo a una pareja sexual puede ser muy diferente que decírselo a un amigo o familiar. La decisión de revelarlo puede depender del tipo de relación que tenga o quiera tener. También puede depender del tipo de sexo que quiera tener.

«¿Veré a esta persona solamente una vez?»

«¿Deseo tener una relación duradera?»

«¿Debo dejar que la persona llegue a conocerme y conozca todas mis cualidades antes de revelarle que soy VIH positivo, sobre todo si inicialmente no tenemos relaciones sexuales?»

Muchos hombres seropositivos se han enfrentado al rechazo en el momento de revelar su condición a sus posibles parejas sexuales. A veces los hombres dicen «no» cuando se les propone mantener relaciones sexuales, una cita o una relación. Otros hombres VIH positivos, sin embargo, sobre todo en relaciones a más largo plazo, han recibido muchísimo apoyo.

Si decide revelarlo y él decide no tener sexo con usted, vale la pena recordar que su decisión de decir «no» puede que no siempre sea a causa de usted personal-

mente. Puede que tenga poco o ningún conocimiento acerca de cómo se transmite, o no, el VIH; y puede que simplemente esté tratando de reducir su propio riesgo de contraer el VIH. La decisión corresponde a esa persona.

El momento también puede ser importante. Puede ser difícil hablar sobre el VIH cuando se acaba de conocer a alguien, pero a veces una relación esporádica puede convertirse en una a más largo plazo, lo que podría causar problemas si no se ha revelado la información.

Antes de tomar una decisión sobre esto, muchos hombres sienten que quieren conocer a una persona mejor y desarrollar una amistad con confianza, en la que se respete su privacidad.

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

No hay respuestas simples, como sucede con muchos aspectos de la convivencia con el VIH. Hablar con otras personas VIH positivas, con un consejero o trabajador social acerca de sus preocupaciones, podría ser útil.

Actualmente, en Irlanda, no se ha establecido por ley la obligación de revelar su condición de VIH. Sin embargo, el hecho de no revelarlo puede conllevar implicaciones legales en el futuro. Véase «Las leyes y la transmisión del VIH» para obtener más información al respecto.

MUCHAS INFECCIONES

DE VIH

SON DE PERSONAS QUE

DESCONOCEN SU ESTADO

SEROLÓGICO

DESCUBRA EL SUYO

LAS LEYES Y LA TRANSMISIÓN DEL VIH

LOS VIAJES, LA MOVILIDAD Y LA MIGRACIÓN CADA VEZ FORMAN MÁS PARTE DE NUESTRAS VIDAS.

Es importante estar consciente de que en varios países se están aplicando sanciones penales a las personas que conviven con el VIH y que lo transmiten o exponen a otros a su infección. Cada país tiene leyes distintas.

Hasta el momento de redactar de este documento (junio de 2016), no se había entablado ninguna acción penal por la transmisión sexual del VIH en Irlanda del Norte ni del Sur.

A continuación se ofrece un ejemplo de cómo se ha aplicado la ley en Inglaterra y Gales.

Este no es un consejo legal de ningún tipo. Es un ejemplo que quizás desee tener en cuenta al sopesar sus opciones de divulgación de su estado.

En Inglaterra y Gales, las personas que conviven con el VIH pueden ser enjuiciadas por «transmisión imprudente del VIH» en virtud de la sección 20 de la Ley sobre delitos contra las personas de 1861. Vale la pena señalar que esta orientación solamente se aplica a Inglaterra y Gales, si bien la Ley sobre delitos contra las personas todavía se aplica en Irlanda del Norte.

LAS LEYES Y LA TRANSMISIÓN DEL VIH

En el Reino Unido, con base en los procesos penales hasta la fecha, una persona puede ser procesada por transmisión imprudente del VIH si:

- la persona sabe que él/ella es VIH positivo;
- la persona comprende el riesgo de transmisión del VIH;
- la persona muestra una conducta de riesgo sexual y, como resultado, la persona infecta a su pareja sexual;
- la persona no ha comunicado previamente su condición de VIH a su pareja sexual.

Aunque la legislación británica no define con precisión el término «sexo seguro», se infiere de los casos presentados hasta ahora ante los tribunales del Reino Unido que una persona no será procesada si utiliza condones para practicar sexo anal, siempre y cuando se hayan utilizado el 100 % del tiempo.

La legislación británica no es explícita acerca de la situación en la que un condón se rompe o se sale. En el Reino Unido se recomienda revelar la condición de VIH de inmediato y asesorar a su pareja sexual para que obtenga PPE.

No ha habido ningún juicio hasta ahora en el Reino Unido por la transmisión del VIH a través del sexo oral. El riesgo de infección por sexo oral es mucho más bajo que por sexo anal. Sin embargo, la transmisión del VIH sigue siendo posible y, por tanto, no se puede descartar un enjuiciamiento.

La ley en el Reino Unido abarca cualquier infección grave que se transmita sexualmente, por lo que también es posible una acción legal por la transmisión de la hepatitis C.

TENER UNA VIDA SEXUAL SATISFACTORIA

MANTENER RELACIONES SEXUALES CON ALGUIEN PUEDE SER UNA EXPERIENCIA INTENSA QUE ABSORBE GRAN CANTIDAD DE ENERGÍA EMOCIONAL Y FÍSICA.

Los efectos psicológicos y sociales de aquellos que conviven con el VIH a veces pueden traducirse en una pérdida de interés en el sexo. Algunos hombres pueden que no se vean afectados por este cambio. Para otros, la expresión sexual es una parte muy importante de quiénes son.

La pérdida de interés en el sexo o el hecho de experimentar dificultades, como a la hora de conseguir o mantener una erección, son comunes. A menudo, estas pueden aumentar debido a un diagnóstico de VIH positivo.

A veces, la causa puede ser física, por sentirse cansado o enfermo. Incluso puede ser que sus niveles de testosterona hayan disminuido. Algunos hombres tienen problemas con el uso de condones, y el consumo de drogas recreativas o alcohol pueden afectar el placer sexual.

A veces, las dificultades sexuales pueden ser causadas por nuestros propios pensamientos y sentimientos, como la ansiedad de contagiar infecciones o por sentirse cohibido por la imagen corporal.

Las ansiedades y presiones relacionadas con la divulgación, el estigma, la discriminación y el rechazo sexual, plantean retos. Todo este tipo de problemas puede interponerse para obtener el tipo de sexo que usted desea.

En diferentes momentos deseamos cosas diferentes del sexo y de nuestras relaciones. A veces, el sexo se trata de una conexión emocional. A veces, se trata de los deseos más básicos.

¡USTED NO PUEDE

**DETECTAR LA CARGA VIRAL
DE UNA PERSONA
MIRÁNDOLE!**

**DESCUBRA EL SIGNIFICADO DE UNA
CARGA VIRAL
INDETECTABLE**

MANTENER LA ERECCIÓN

LOS PROBLEMAS DE ERECCIÓN AFECTAN A MUCHOS HOMBRES, INCLUYENDO AQUELLOS QUE CONVIVEN CON EL VIH.

Los problemas pueden incluir:

- no conseguir una erección;
- una erección no duradera;
- mantener una erección cuando se usan preservativos.

Los problemas de erección pueden evitar que algunos hombres utilicen preservativos. Otros adoptan el papel de receptor (pasivo) a fin de evitar el problema.

Si los condones interfieren con su erección, podría ayudar que la otra persona se los coloque o usar un condón de tamaño diferente.

Un anillo para el pene puede detener el flujo sanguíneo procedente del pene una vez que se produce la erección, ayudando a mantenerla. Agarrar la base del pene puede tener el mismo efecto. Hacer más ejercicio, seguir una dieta baja en grasas y dejar de fumar puede ayudar a mejorar las erecciones.

El uso de fármacos para la erección como el Viagra™ no es seguro para todo el mundo, pero a menudo puede ayudar; al aumentar el flujo sanguíneo al pene, le ayudan a conseguir una erección, y hacen que sea más firme y duradera (véase «Medicamentos, drogas y sexo» para ampliar información sobre el Viagra™).

MANTENER LA ERECCIÓN

Es importante ser consciente de que la causa subyacente de los problemas de erección puede verse afectada por su salud mental y emocional. Los fármacos para la erección tratan el síntoma, pero no la causa. Si, por ejemplo, usted todavía tiene una erección por la mañana, los fármacos para la erección probablemente no sean la respuesta. Si usted tiene problemas de erección persistentes, considere hablar con un médico u otro profesional sanitario con quien se sienta cómodo hablando de su vida sexual.

El Viagra™ sólo debe tomarse cuando sea recetado por un médico.

Los medicamentos con base en hierbas para la erección pueden obtenerse a través de Internet y, a veces, en los saunas. Es importante ser consciente de los peligros potenciales del acceso a medicamentos a través de Internet. Algunos medicamentos pueden interactuar entre sí, (véase la sección «Medicamentos, drogas y sexo» para obtener información).

SU SALUD SEXUAL

CONOCER SUS NECESIDADES SEXUALES Y PLANIFICAR EL FUTURO PUEDE SER UNA PARTE IMPORTANTE DEL MANTENIMIENTO DE SU SALUD SEXUAL.

La administración de riesgos también se trata de la administración de su salud. Tenga cuidado y manténgase informado de cualquier riesgo para la salud implícito en el mantenimiento de relaciones sexuales y de cómo minimizar dichos riesgos sin dejar de obtener placer.

El sexo seguro placentero comienza con asumir la responsabilidad mutua de protegerse el uno al otro y a uno mismo. Se puede mejorar aún más mediante la comprensión de los riesgos implícitos antes de mantener relaciones sexuales, negociando y consintiendo el sexo que ambos quieren.

A pesar de que los condones ofrecen la mejor protección, es importante recordar que lo que se considera como sexo más seguro para la prevención de la transmisión del VIH no puede proteger contra otras enfermedades de transmisión sexual (ETS) como la sífilis o la gonorrea, o infecciones intestinales como la Shigella (más información sobre las ETS en www.es.man2man.ie).

Los hombres que conviven con el VIH quizás deseen considerar las actividades sexuales que disminuyen el riesgo de contraer otras ETS.

Si se mantiene sexualmente activo, sobre todo con parejas a corto plazo o esporádicas, se recomienda que se haga la prueba de ETS con regularidad.

SU PLACER SEXUAL

EL PLACER SEXUAL PUEDE VERSE INFLUIDO POR MUCHOS FACTORES...

Estos factores incluyen el tipo de sexo que desea, dónde reunirse (en casa, por Internet, en el sauna, el cine, cuarto oscuro, un club, un bar, una fiesta), con quién está (si manteniendo sexo esporádico o una relación más íntima) y si usted bebe alcohol o toma drogas recreativas. Cualquiera que sea su placer o deseo sexual, tenga presente un principio básico cuando se plantee cualquier acto sexual:

Para que el VIH se transmita, el semen o la sangre infectados por el VIH deben entrar en el torrente sanguíneo de una persona a través de una abertura en la piel (o membrana mucosa).

El sexo anal sin preservativo sigue siendo la forma más común de transmisión del VIH entre dos hombres, en particular si el miembro de la pareja VIH positiva es el activo (penetrador).

Si el miembro de la pareja VIH positiva es el pasivo (receptor), el hombre VIH negativo todavía está en riesgo de infección por VIH si hay sangre que pueda penetrar en el cuerpo a través del orificio del pene. El VIH también puede entrar en el pene a través de cortes y heridas si se padece otra infección; por ejemplo, verrugas genitales o sífilis. El uso de condones para el sexo anal es la mejor manera de prevenir la transmisión del VIH y muchas otras enfermedades de transmisión sexual.

El sexo oral presenta un menor riesgo de transmisión del VIH. Sin embargo, si usted es VIH positivo y es el miembro activo, el riesgo aumenta si eyacula en la boca de una pareja VIH negativa, especialmente si su pareja tiene úlceras, sangrado de las encías o la garganta irritada.

SU PLACER SEXUAL

El sexo oral duro o las prácticas de garganta profunda pueden provocar pequeños cortes en el revestimiento de la garganta, aumentando el riesgo. Al cepillarse los dientes se pueden rasgar los tejidos de la boca, causando sangrado en las encías, lo que también aumenta el riesgo de infección. Use un condón para el sexo oral con el fin de reducir el riesgo y evite cepillarse los dientes antes de practicar sexo oral.

El beso negro sólo supone un riesgo de transmisión del VIH si hay presencia de sangre. La práctica del beso negro puede ser una actividad de mayor riesgo de transmisión de otras ETS como la hepatitis A o una infección intestinal (Shigella). Se pueden utilizar protectores dentales, o un condón con sabor cortado en forma de cuadrado, para reducir el riesgo de esta práctica, colocándolos sobre el ano.

Los juguetes sexuales sólo presentan un riesgo de transmisión del VIH y otras enfermedades de transmisión sexual si se comparten y no se limpian adecuadamente (con agua caliente y jabón). Algunas personas ponen condones a sus juguetes y cambian el condón cada vez. Otros prefieren no compartir y sólo utilizan sus propios juguetes.

La penetración con el puño presenta escaso riesgo de transmisión del VIH. El uso de guantes de látex y una gran cantidad de lubricante puede reducir los riesgos. Es más seguro no participar en la práctica de la penetración con el puño antes de mantener una relación sexual con penetración ya que puede producir sangrado y, por tanto, aumentar el riesgo de transmisión del VIH durante el sexo anal, sobre todo si no se usa condón.

Besar, mordisquear, lamer, masturbarse, tirar de los pezones, tocar, frotar, masajear, azotar, acariciar y los deportes acuáticos son seguros. El uso de las manos o los dedos (no compartidos) para la penetración anal también son seguros siempre que no haya cortes, heridas o rasguños en las manos.

Algunas infecciones bacterianas, como la Shigella, que afectan al intestino y causan diarrea grave, se transmiten introduciendo bacterias en la boca. Lavarse las manos y ducharse puede reducir en gran medida el riesgo de transmisión e infección.

SEXO CON OTROS HOMBRES VIH POSITIVOS

ALGUNOS HOMBRES VIH POSITIVOS PUEDEN PREFERIR TENER RELACIONES SEXUALES SÓLO CON OTROS HOMBRES QUE SEAN VIH POSITIVOS.

Esto en ocasiones se le denomina seroselección.

Usted puede decidir no utilizar condones, ya que ambos son Cero positivos. Algunos hombres pueden sentir que el sexo sin protección con otros hombres seropositivos es una manera de maximizar el placer y reducir el estigma relacionado con el VIH.

Es importante tener en cuenta que todavía existen problemas para la salud en los que es posible que desee pensar:

- La hepatitis C, una infección grave del hígado, puede transmitirse durante las relaciones sexuales anales sin protección entre hombres si hay presencia de sangre. La coinfección con el VIH puede significar que la enfermedad hepática se desarrolle más rápidamente y revista mayor gravedad;
- pueden transmitirse otras ETS durante las relaciones sexuales sin protección;
- a veces asumimos o adivinamos la condición serológica de alguien. Tal vez se conocieron a través de Internet o en cierto lugar donde se supone que se asume la condición de VIH. A menos que hable de ello, es probable que no sepa con seguridad si la otra persona es VIH positiva.

BAREBACKING

ALGUNOS HOMBRES DISFRUTAN
HACIÉNDOLO

SI LO HACE

ACCESO A PRUEBAS REGULARES

DE ITS

QUIZÁS A VECES CONSUMA DROGAS RECREATIVAS DURANTE SUS RELACIONES SEXUALES.

El alcohol y las drogas recreativas nos pueden ayudar a relajarnos socialmente, a tener encuentros sexuales con mayor facilidad y a aumentar el placer o la intensidad sexual. Sin embargo, también pueden afectar nuestras decisiones y nuestro juicio y tal vez nos hagan más propensos a asumir riesgos durante las relaciones sexuales.

Esté consciente de sus límites y su derecho a decir «no» al sexo o a los actos sexuales con los que usted no se sienta cómodo. Límitese a lo que sea seguro para usted y sus parejas. Esté preparado, planifique con antelación: lleve condones y lubricante.

Viagra™

El Viagra™, al igual que cualquier medicamento, puede producir efectos secundarios. Especialmente preocupantes para los hombres con VIH son las posibles interacciones farmacológicas si la persona con VIH ya toma medicamentos contra el VIH. Si su médico le receta medicamentos para la erección, pregúntele acerca de las posibles interacciones con los medicamentos que pudiera estar tomando. Tenga en cuenta también las posibles interacciones si prevé usar drogas recreativas. Estos son algunos ejemplos de posibles interacciones, pero pueden variar de una persona a otra, y dependerán del tipo de medicación que esté tomando o de las drogas que consuma.

Viagra™ + inhibidores de la proteasa (fármacos contra el VIH)

Consulte con su médico. Es más seguro tomar una dosis baja de Viagra™, pero lo más seguro es no mezclar medicamentos para la erección con inhibidores de la proteasa.

Viagra™ + drogas recreativas (como el éxtasis, el speed y la cocaína)

Todas ellas someten el corazón a mayor tensión, siendo más peligrosas si se toman juntas.

Viagra™ + poppers

Ambos disminuyen la presión arterial y no deben tomarse juntos.

Inhibidores de la proteasa + drogas recreativas

Las drogas recreativas pueden tener un efecto mucho más fuerte sobre usted, ya que los inhibidores de la proteasa pueden aumentar la concentración de las drogas en su organismo. El uso de la Viagra™ (y otras drogas recreativas) puede aumentar la duración de las relaciones sexuales con penetración, lo que puede dañar el condón. Es recomendable comprobar siempre los condones durante las relaciones sexuales y colocarse uno nuevo en caso de mantener relaciones sexuales durante más de 20 minutos (Véase «Enigmas del condón» para obtener más consejos).

Poppers (estimulantes)

El uso de poppers durante el sexo anal sin protección puede aumentar el riesgo de transmisión del VIH, especialmente si usted es el miembro pasivo (receptor). Los poppers relajan los músculos del cuerpo, incluso los músculos del esfínter del ano. Esto puede hacer que los vasos sanguíneos del ano se dilaten, facilitando el sexo con penetración. Ello también puede aumentar el riesgo de daños a la pared del ano, permitiendo potencialmente la introducción de semen en el torrente sanguíneo si hay sangre.

Mezcla de drogas

Mezclar cualquier droga recreativa mientras se toman medicamentos para el VIH puede ser extremadamente peligroso. Para más información, hable con su médico especialista en VIH.

**¡ESTÁ MÁS CLARO
QUE EL AGUA!
SI LE GUSTA EL SEXO
DESCUBRA CÓMO
REDUCIR EL RIESGO
DE CONTRAER EL VIH**

CHEMSEX

CHEMSEX ES UNA FORMA ESPECÍFICA DE USO DE DROGAS RECREATIVAS Y CONSISTE EN EL USO DE UNO O MÁS DE ENTRE TRES FÁRMACOS, EN CUALQUIER COMBINACIÓN, PARA FACILITAR O MEJORAR EL SEXO, CON O SIN OTRAS DROGAS.

Las tres drogas más comunes son la metanfetamina, la mefedrona y el G.

- Metanfetamina (cristal/meta de cristal/Tina/meth);
- La mefedrona (mef/drona);
- GHB/GBL (G, Gina).

ChemSex comúnmente se refiere al sexo que a veces puede durar varios días, donde hay poca necesidad de sueño o de comida. La concentración sexual aumentada permite el sexo más extremo, durante más tiempo y, a menudo, con más personas.

Los hombres (ya sean VIH positivos o VIH negativos) pueden participar en el ChemSex por muchas razones: para sentirse más libres sexualmente, para superar el miedo al rechazo, la vergüenza sexual o el estigma, por el deseo de un sexo mejor y que dure más, o por el deseo de intimidad, de conectar con los demás y sentirse parte de un grupo o comunidad.

CHEMSEX

El ChemSex está asociado con la desinhibición sexual extrema. La gente recurre al ChemSex para hacer cosas que normalmente no hacen. El sexo más seguro parece menos importante o no parece importante en lo más mínimo. Los riesgos, por lo tanto, de infección y transmisión del VIH y de ETS son mucho mayores.

La metanfetamina y la mefedrona suelen inyectarse (lo que se denomina *slamming*). Compartir las inyecciones es común, lo que aumenta los riesgos de infecciones transmitidas por la sangre como el VIH y la hepatitis C.

Al igual que con el uso de otras drogas recreativas, participar en el ChemSex puede afectar nuestras decisiones y nuestro juicio. Algunas personas podría ser incapaces de consentir en tener relaciones sexuales cuando están muy intoxicadas. Esté consciente de sus límites y de su derecho a decir «no» al sexo o a los actos sexuales en los que no se sienta cómodo. Límitese a lo que sea seguro para usted y sus parejas. Planifique de antemano: lleve condones y lubricante y no comparta el equipo de inyección.

Las interacciones con otros medicamentos pueden ser graves y difíciles de predecir, por ejemplo, entre el alcohol y el GHB/GBL. Los efectos secundarios del ChemSex pueden ser más graves que los de otras drogas recreativas de uso común. Los efectos secundarios a corto y a largo plazo pueden incluir paranoia, psicosis, amnesia, depresión crónica, ansiedad y pérdida de peso.

También existe el riesgo de una sobredosis.

Si le preocupa el ChemSex, busque apoyo (lista en www.es.man2man.ie y www.drugs.ie)

ENIGMAS DEL CONDÓN

LOS CONDONES, CUANDO SE USAN CORRECTAMENTE, SIGUEN SIENDO LA MEJOR MANERA DE PREVENIR LA TRANSMISIÓN DEL VIH Y MUCHAS OTRAS ETS.

Los condones se presentan en diferentes tamaños. Pruebe diferentes tamaños para encontrar el que mejor se adapte a usted.

Los condones pueden ser de látex o no (poliuretano). Para aquellos que sean alérgicos o sensibles al látex, o que no se sientan cómodos usando condones de látex, puede ser útil probar un condón que no sea de látex. Pueden ser sensibles y potenciar el placer.

Es posible reducir el riesgo de que los condones se rompan o caigan siguiendo estos sencillos pasos:

- el riesgo de fallas del preservativo aumenta al cabo de unos 20 minutos de sexo con penetración, por lo que es recomendable comprobar el condón durante las relaciones sexuales y sustituirlo por uno nuevo si mantiene relaciones sexuales durante más de 20 minutos;
- nunca escupa ni use saliva como lubricante, ya que aumenta el riesgo de rotura del condón, ya que se seca rápidamente;
- cuando emplee lubricante, utilice solamente lubricante con base en agua o sili cona y en cantidades abundantes;
- lubrique el exterior del condón por completo, y el interior y alrededor del ano;
- aplique más lubricante durante largos períodos de sexo;
- nunca se lubrique el pene antes de colocárselo: puede aumentar el riesgo de que el condón se salga;
- nunca use dos condones juntos: esto puede causar fricción entre ambos preservativos, aumentando el riesgo de rotura o desprendimiento.

Recuerde que el uso de condones le protege tanto a usted como a su pareja.

PPE (PROFILAXIS POST-EXPOSICIÓN)

SI SU PAREJA SE EXPONE AL VIH EN RELACIONES SEXUALES SIN PROTECCIÓN O SI EL PRESERVATIVO SE ROMPE O SE CAE, EXISTE UNA OPCIÓN DE TRATAMIENTO DISPONIBLE QUE PUEDE PREVENIR LA INFECCIÓN.

La PPE consiste en tomar una combinación de al menos dos medicamentos contra el VIH durante cuatro semanas y tiene como objetivo prevenir la reproducción del VIH en el organismo.

La PPE debe tomarse dentro del plazo de 72 horas (3 días) tras la exposición al VIH, pero cuanto antes se inicie el tratamiento, mejor.

La PPE sólo está disponible en algunas clínicas de salud sexual y de ETS y en algunos servicios de urgencias hospitalarios. No todo el mundo necesita que se le recete PPE. Existen directrices para la prescripción y cada persona se evalúa con base en la información proporcionada en relación con el posible riesgo de exposición al VIH.

Si usted o su pareja se encuentran en una situación así, busquen asesoramiento médico tan pronto como sea posible.

Si desea más información sobre la PPE y dónde conseguirla, visite www.es.man2man.ie

EL SEXO

PUEDE DURAR CIERTO TIEMPO

EL VIH DURA
TODA LA VIDA

TIENE 3 DÍAS
PARA USAR LA PPE

PPrE (PROFILAXIS PRE-EXPOSICIÓN)

LA PPrE ES UNA NUEVA ESTRATEGIA DE PREVENCIÓN DEL VIH QUE CONSISTE EN LA ADMINISTRACIÓN DE MEDICAMENTOS ANTIRRETROVIRALES (ARV) A PERSONAS NO AFECTADAS POR EL VIH PARA REDUCIR LOS RIESGOS DE INFECTARSE CON EL VIH EN CASO DE EXPOSICIÓN SEXUAL AL VIRUS.

La investigación revela que la PPrE es sumamente eficaz en la prevención de la transmisión sexual del VIH, siempre y cuando la medicación se tome con regularidad y siguiendo las instrucciones. Según el estudio PROUD del Reino Unido, la PPrE redujo el riesgo de infección por VIH en un 86 % de los hombres que mantienen relaciones sexuales con hombres. Puede leer más acerca de este estudio en www.proud.mrc.ac.uk.

Al momento de redactar este documento (junio de 2016), la PPrE todavía no estaba disponible en Irlanda, pero su acceso se está expandiendo en todo el mundo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que la PPrE esté disponible en todos los países para los hombres que mantienen relaciones sexuales con hombres, como parte de una intervención del VIH global. El Centro Europeo para la Prevención y el Control de las Enfermedades (ECDC) aconseja a

PPrE (PROFILAXIS PRE-EXPOSICIÓN)

los países europeos que se planteen la integración de la PPrE en su actual paquete de prevención del VIH para aquellas personas con mayor riesgo de infección por VIH, empezando por los hombres que mantienen relaciones sexuales con hombres.

Actualmente (junio de 2016) en Irlanda algunos servicios y grupos de ETS se dedican a la investigación y abogan por la disponibilidad de la PPrE. Manténgase actualizado sobre el acceso a la PPrE en www.prepwatch.org y en www.es.man2man.ie

La PPrE no evita el contagio de otras ETS. Los condones, cuando se usan sistemática y correctamente, son la mejor manera de prevenir la transmisión del VIH y otras ETS.

SER INDETECTABLE

**PUEDE SER EL BENEFICIO
DEL TRATAMIENTO DEL VIH**

SER INVISIBLE

**PUEDE SER EL IMPACTO
DEL ESTIGMA DEL VIH**

CARGA VIRAL Y TRANSMISIÓN DEL VIH

LA CARGA VIRAL ES EL TÉRMINO UTILIZADO PARA DESCRIBIR LOS NIVELES DE VIH EN EL ORGANISMO EN UN MOMENTO DADO. SE DETERMINA CON UN ANÁLISIS DE SANGRE..

Una carga viral más alta está asociada con un mayor riesgo de transmisión del VIH. Con un tratamiento exitoso del VIH, la carga viral puede llegar a ser muy baja o no detectable en la sangre, lo que reduce considerablemente el riesgo de transmisión del VIH.

La cantidad de virus en la sangre suele ser la misma que la carga viral en otros fluidos corporales: semen, fluido vaginal y 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.

CARGA VIRAL Y TRANSMISIÓN DEL VIH

Muchas personas con VIH consideran la reducción de la contagiosidad como un beneficio muy importante del tratamiento del VIH, que disminuye la ansiedad acerca de su transmisión a una pareja sexual. Ahora las personas tienen en cuenta la carga viral cuando piensan en tener un sexo más seguro.

Si desea dejar de usar condones, es importante que lo analice cuidadosamente con sus parejas, asegurándose de que también se sientan cómodas con la decisión. Esta información puede ser nueva para muchas personas que no tienen el VIH; puede que tarden algún tiempo en entenderla y confiar en lo que usted dice. También es importante recordar que durante el uso de este método protegerá a sus parejas del VIH, pero ni ellos ni usted estarán protegidos de otras ETS.

A continuación se indican algunas pautas para los hombres que puedan plantearse el uso de este método para reducir el riesgo de transmisión del VIH:

- La carga viral puede aumentar si se omiten dosis de tratamiento contra el VIH. Tome las pastillas exactamente del modo prescrito. Seguir el tratamiento es fundamental para mantener la carga viral no detectable.
- Compruebe que la carga viral en sangre es no detectable antes de iniciar este método, y obtenga pruebas regulares de carga viral para asegurarse de que siga siendo no detectable.
- A modo de orientación, se sugiere que usted y sus parejas esperen hasta que su carga viral haya sido no detectable durante al menos seis meses antes de adoptar cualquier decisión sobre si se deben dejar de usar condones.

CARGA VIRAL Y TRANSMISIÓN DEL VIH

- Hágase regularmente pruebas de ETS. Si uno de los miembros de la pareja padece una ETS, inicie el tratamiento de inmediato y plantéese el uso de condones durante este período.
- Si aún no lo ha hecho, vacúnese contra la hepatitis A y B;
- Utilice otras estrategias de prevención del VIH en la máxima medida posible, especialmente condones y lubricante. Esto ayudará a reducir el riesgo en general de la transmisión del VIH.

Si utiliza este método sin revelar su condición de VIH, es importante recordar que en algunos países es un delito mantener relaciones sexuales sin preservativo si no se ha revelado que se es seropositivo, independientemente de la probabilidad de transmisión del VIH.

PREGUNTAR

“¿ESTÁS LIMPIO?” ●

“¿ERES NEGATIVO?” ●

● EVITARÁ LAS ITS

USAR UN CONDÓN

SÍ LAS EVITARÁ

ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ETS)

TENER OTRA ENFERMEDAD PUEDE AUMENTAR EL RIESGO DE TRANSMISIÓN DEL VIH.

Las ETS pueden aumentar la carga viral en un hombre VIH positivo, aumentando el riesgo de transmisión del VIH durante las relaciones sexuales sin protección.

Si uno de los miembros de la pareja con VIH negativo tiene otra infección, esto puede aumentar el riesgo de transmisión del VIH durante las relaciones sexuales sin protección. Por ejemplo, las enfermedades de transmisión sexual como las verrugas genitales, el herpes y la sífilis pueden causar llagas, ampollas o lesiones cutáneas que pueden crear aberturas por las que el VIH puede entrar o salir.

La mayoría de las enfermedades de transmisión sexual pueden ser tratadas, pero algunas pueden resultar más difíciles de tratar cuando se tiene el VIH.

Recuerde que algunas prácticas sexuales que pueden describirse como más seguras en términos de transmisión del VIH podrían no obstante ser de riesgo para la transmisión de otras ETS, como la sífilis.

Tenga en cuenta que es posible padecer una ETS sin signos o síntomas aparentes. Si usted es sexualmente activo, es aconsejable someterse a revisiones regulares de ETS cada seis meses.

Hay vacunas disponibles para la hepatitis A y la hepatitis B y se recomiendan a todos los hombres.

Más información sobre las ETS está disponible en www.es.man2man.ie.

ESTIGMA

EL VIH ES ACTUALMENTE UNA ENFERMEDAD CRÓNICA TRATABLE, PERO EL ESTIGMA Y LA DISCRIMINACIÓN TODAVÍA PERSISTEN.

En un contexto sexual, las personas a veces son rechazadas porque optan por revelar que son VIH positivos. Mientras que algunos hombres pueden adoptar una decisión informada y personal de abstenerse de mantener relaciones sexuales o relaciones con hombres VIH positivos, otros pueden tomar decisiones y elecciones que son 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.

Los hombres han informado que les han hecho preguntas estigmatizantes en los foros sociales y las redes de contactos sexuales, como «¿Estás limpio?» o «¿Tienes algo?». También se ha informado de insultos cuando una persona da a conocer su condición de VIH positivo, como «leproso» y «delincuente».

Los hombres VIH negativos y VIH positivos pueden desempeñar un papel esencial a la hora de desafiar las actitudes negativas, estigmatizantes y críticas, sobre todo en los sitios web y aplicaciones de contactos sociales.

ESTIGMA

Si usted se ha sentido ofendido por los comentarios o preguntas que ha recibido sobre su condición de VIH (o la condición de otra persona), y está contemplando hacer algo al respecto, plantéese lo siguiente:

- Asegúrese de que usted se siente seguro y cómodo al iniciar o unirse a la conversación. Si está molesto o enojado por una observación, haga una pausa antes de responder.
- Trate de establecer los hechos acerca de por qué alguien podría hacer un comentario despectivo o estigmatizante. Algunos hombres pueden hacer comentarios por miedo o desinformación.
- Algunos hombres pueden estar bien informados sobre el VIH, simplemente optan por abstenerse de mantener relaciones sexuales con alguien que sea VIH positivo. Es una elección que le corresponde a cada uno;
- recuerde que esta es su oportunidad para educar e informar y no para juzgar a otra persona.
- Sepa dónde dirigir a las personas para que obtengan más información sobre el VIH (por ejemplo, a Internet en www.es.man2man.ie o a una organización especializada en VIH).
- Tenga en cuenta (aunque a nadie le gusta darse por vencido) que algunas personas no merecen el esfuerzo y ¡nunca cambiarán! Sepa cuándo es el momento de poner fin a la conversación. ¡Además, siempre puede pulsar el botón de «bloquear»!

Si se ve afectado por el estigma relacionado con el VIH o es objeto de discriminación, busque apoyo y asesoramiento. Consulte la lista en www.es.man2man.ie

CONDONES

ALGUNOS HOMBRES TIENEN SEXO

SIN ELLOS

SI USTED NO LOS USA

ACCESO A PRUEBAS REGULARES

DE ITS

LA ÚLTIMA PALABRA: RESPONSABILIDAD

SU SALUD SEXUAL ES SU PROPIA RESPONSABILIDAD. LOS CONDONES OFRECEN UNA PROTECCIÓN ÓPTIMA CONTRA LA TRANSMISIÓN DEL VIH.

La prevención de nuevas infecciones por VIH es una responsabilidad compartida. Al mantener relaciones sexuales con otras personas, todos los involucrados (tanto VIH positivos como VIH negativos) tienen una responsabilidad individual y colectiva de tomar medidas para prevenir la infección, incluyendo la búsqueda de información y la adopción de decisiones informadas.

Sea lo que sea que usted elija, los mensajes básicos de sexo seguro siguen siendo los mismos:

- usar condones y lubricante sistemáticamente para prevenir la transmisión e infección por VIH y las ETS;
- hacerse la prueba si alguna vez ha mantenido relaciones sexuales sin protección y desconoce su estado serológico;
- hacerse la prueba de ETS periódicamente (si usted es VIH positivo o VIH negativo).

La práctica de actividades sexuales sin protección es una opción de algunos hombres que mantienen relaciones sexuales con hombres. Si decide mantener relaciones sexuales sin protección, hay unas cuantas formas de reducir el riesgo de transmisión del VIH y la infección:

- seguir un tratamiento serológico y tener en cuenta los niveles de carga viral;
- tener acceso a la PPE;
- que los hombres VIH positivos que asuman la posición pasiva durante el sexo anal sin protección (a veces denominado «posicionamiento estratégico»);
- PPrE — todavía no disponible en Irlanda

Campaña Play Safe Play Sexy.

AYUDA Y APOYO

ASESORAMIENTO Y APOYO GRATUITO PARA PERSONAS VIVIENDO CON HIV Y SUS PAREJAS

www.es.man2man.ie

GAY MEN'S HEALTH SERVICE

Free counselling service, condoms and lube.
Outhouse, 105 Capel Street, Dublin 1
Tel: 01 873 4952
Email: info@outhouse.ie
www.gmhs.ie

POSITIVE NOW

Members access to peer and group support.
Online chat rooms.
70 Eccles Street, Dublin 7.
Tel: 01 873 3799
Email: hello@positivenow.ie
www.positivenow.ie

HIV IRELAND

Free counselling service, condoms and lube.
70 Eccles Street, Dublin 7.
Tel: 01 873 3799
Email: info@hivireland.ie
www.hivireland.ie

GOSHH

Counselling and Peer Support Groups.
Free condoms and lube.
Redwood Place, 18 Davis Street, Limerick.
Tel: 061 314 354
Email: info@goshh.ie www.goshh.ie

THE SEXUAL HEALTH CENTRE

Support and Advice.
16 Peters Street, Cork
Tel: 021 427 6676
Email: info@sexualhealthcentre.com

AIDS WEST

One-to-One and Peer Support.
Ozanam House, St. Augustine Street, Galway.
Tel: 091 566 266 Email: info@aidswest.ie

GAY SWITCHBOARD IRELAND

Helpline 7 days a week.
Online chat service at weekends.
Tel: 01 872 1055 Email: ask@ghn.ie

VIH & Información sobre Salud Sexual en Español: www.es.man2man.ie

DESCUBRA SU ESTADO SEROLÓGICO

LA MEDICACIÓN PARA EL VIH

TIENE BENEFICIOS

SPANISH

VIH+ SEXO

INFORMACIÓN PARA VIH POSITIVOS Y VIH NEGATIVOS

HOMBRES QUE TIENEN SEXO

Una publicación de ghn.ie, primera publicada el 2009.
Actualizada 2016.

Man2Man.ie



HE

Ídúlcúmmáda na Seirbhíse Sláinte
Health Service Executive

