

¿SABÍAS QUE TIENES DERECHOS SEXUALES?

Sí, tienes derecho a:

- ✎ **Decidir** sobre tu sexualidad.
- ✎ Una **vida sexual placentera** y sin violencia.
- ✎ **Elegir** a tus parejas sexuales.
- ✎ Decidir **cuándo y con quién** iniciar tu vida sexual.
- ✎ **Expresar libremente** tu orientación sexual e identidad de género.
- ✎ Usar y **exigir el uso del condón** y otros métodos de prevención de ITS y embarazos.
- ✎ **Acceder a información** de calidad en sexualidad.

... Y MIS DERECHOS REPRODUCTIVOS?

También son tus derechos:

- ✎ **Decidir** si quieres o no, **tener hijos**.
- ✎ Decidir el **número de hijos** y cuándo tenerlos.
- ✎ Una **maternidad** con trato digno.
- ✎ Acceder a **educación en sexualidad**.
- ✎ Acceso a **métodos anticonceptivos**.
- ✎ **Atención médica** de calidad para una maternidad segura.

PARA TENER EN CUENTA

Tu vida sexual no tiene por qué deteriorarse. Usa condón siempre, para evitar reinfecciones con otros tipos del VIH y cuidar a tus parejas.

Apégate a tu tratamiento, éste pronto te hará "indetectable" y con ello la posibilidad de que transmitas el VIH es extremadamente baja o nula.



PANAMÁ



pruebasvihpanama.org

Avenida Perú, Edificio Business Point,
Ciudad de Panamá, Panamá

- 📌 AHFPanama
- 📷 ahf_panama_latam
- 🐦 AHF_Panama
- 📞 +507 6767-7427

03



MI
SEXUALIDAD
VIVIENDO
CON
VIH

Tu vida sexual NO debe afectarse porque vives con el VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana).

Familiarízate con las formas de protegerte a ti y a tus parejas de otras infecciones de transmisión sexual (ITS).

¿CÓMO PROTEGERTE? ¿CUÁL ES TU OPCIÓN?

- ✓ **Sexo Seguro:**
Sin penetración (Caricias, masturbación, besos, masajes)
- ✓ **Sexo protegido:**
Relaciones sexuales con condón (penetración a boca, ano o ZTvagina).
- ✓ **Abstinencia sexual:**
Probablemente esa opción no sea para todas las personas, pero puede ser tu opción.

DIFICULTADES EN LA VIDA SEXUAL

¡Es normal que tengas miedo! pero te podemos ayudar a recuperar la confianza y que aprendas a protegerte.

El condón te da libertad, te protege a ti de reinfecciones y a tu pareja de contraer el VIH o ITS.

¿PUEDO TOMAR MEDICAMENTOS PARA MEJORAR LA ERECCIÓN?

Sí, los puedes comprar en la farmacia. Pero ten cuidado porque pueden bajar la tensión arterial y si se toman muchas dosis, te pueden ocasionar problemas cardiacos serios.

Este tema lo debes consultar con tu equipo de salud.

¿POR QUÉ PROTEGER A MIS PAREJAS? ¿CÓMO PROTEGERME?

Si no usas condón en todas tus relaciones, puedes adquirir otras infecciones como Sífilis, Hepatitis B, entre otras.

Lo mejor es que uses **siempre condón con lubricante** a base de agua, pues los lubricantes grasosos rompen los condones de látex.

PAREJAS SERODISCORDANTES

Una pareja serodiscordante es aquella donde **una de las personas vive con VIH y la otra no**. En el caso de que éstas practiquen sexo no protegido o bien se haya roto el condón, la persona que es **NEGATIVA** tiene derecho a ir al servicio de **URGENCIAS** para recibir la profilaxis contra el VIH (PeP), así como para ITS y prevención de embarazo si no se desea.

¿CUÁLES OTRAS FORMAS DE PROTECCIÓN EXISTEN CONTRA EL VIH?

No exponerse sin protección a fluidos como semen o sangre. **No compartir agujas**, implantar piercings o realizarte tatuajes sin las debidas precauciones de bioseguridad (elementos estériles y desinfectados).

- ! Ya está demostrado que la **circuncisión** voluntaria reduce en un 60% el riesgo de infectarse con el VIH.
- ! El **tratamiento ARV** (Antirretroviral), al bajar la carga del virus a niveles indetectables, impide que la persona transmita la infección.
- ! La **profilaxis pre-exposición (PrEP)**, la toma de ARV en forma preventiva para personas sanas, antes de exponerse.
- ! La **profilaxis post-exposición (PEP)**, son los ARV suministrados a las personas sin el VIH, que se han expuesto. (violencia sexual, ruptura u olvido del condón).

¿PODEMOS TENER BEBÉS LAS PERSONAS CON VIH?

¡Claro que sí!!! Primero hay que ponerse en forma: la **persona con el VIH debe alcanzar carga viral indetectable** y si su pareja es negativa, debe tomar profilaxis pre-exposición; o pueden optar por una inseminación artificial.