Published on The Well Project (https://www.thewellproject.org)
https://www.thewellproject.org/hiv-information/las-citas-y-el-vih

# Las citas y el VIH

Submitted on Aug 24, 2022

Image

©iStock.com/LanaStock

*To read this fact sheet in English,* click here.

**Índice**


- Conocer a alguien
- Divulgación
- Contar antes del sexo
- Consejos para salir cuando vive con VIH
- Otras cuestiones relacionadas con las citas para las personas viviendo con VIH


## Conocer a alguien

Salir con alguien puede ser complicado para cualquiera, pero si usted vive con VIH, hay que tener en cuenta algunas cosas más. Dos cosas importantes a tener en cuenta son:

¿Con quién salgo (con otra persona viviendo con VIH o no)?
¿Cuándo se lo digo?

Si busca una pareja positiva, considere la posibilidad de acudir a lugares (en línea y en persona) donde conocerá a otras personas viviendo con VIH. Entre ellos están los grupos de apoyo centrados en el VIH, las conferencias o los sitios web de citas como www.pozmatch.com, personals.poz.com, www.hivpeoplemeet.com, www.positivesingles.com, www.hivpassions.com, and www.hivpoz.net.

## Es importante recordar que usted es mucho más que el VIH.

Si no le importa que su pareja sea positiva o negativa, puede centrarse más en los métodos tradicionales: eventos para solteros, lugares de culto, sitios web de citas en Internet, anuncios de citas/personales en línea o redes a través de amigos. Para obtener más información sobre las citas entre personas a través de estados de VIH, consulte nuestra hoja informativa sobre las parejas de estado mixto (serodiferente).

## Divulgación

Para muchas mujeres viviendo con VIH, el gran tema a abordar es la divulgación. ¿Cómo y cuándo se debe decir? No hay una forma fácil o perfecta de decirle a alguien que usted está viviendo con VIH.

A menudo, no se trata de cómo o cuándo lo cuente, sino de a quién se lo cuente. Si una posible pareja va a pensar que su estado es inaceptable, puede no importar cuándo usted se lo diga. Del mismo modo, si una persona va a aceptarla a usted y a su diagnóstico, el momento de la divulgación puede no importar (siempre que lo cuente antes de tener relaciones sexuales).

Hay dos enfoques principales sobre cuándo contarlo:

### Contar y besar

Cuéntelo antes del primer beso, a menudo antes de la primera cita.

- El lado positivo: Menos apego emocional ante un posible rechazo
- El lado negativo: Más personas se enterarán de que usted está viviendo con VIH

### Besar y contar

Espere hasta después de unas cuantas citas cuando ya se sienta cómoda con la persona.

- El lado positivo: No es necesario revelarlo en cada cita; más privacidad
- El lado negativo: Posible reacción de "¿por qué no me lo dijiste antes?"

¿Es uno de estos enfoques mejor que el otro? En realidad no, es una elección personal.

***Citas y divulgación:*** *Escucha a dos líderes fenomenales, Ci Ci Covin y Marissa González, hablar de sus experiencias personales y los desafíos que supone la divulgación a lo largo de sus vidas viviendo con VIH en este episodio de* ¡Una Chica Como Yo EN VIVO!

*Ver otros episodios de la* serie Una Chica Como Yo EN VIVO *(en inglés)*

## Contar antes del sexo

Es posible que quiera esperar a revelar su estado hasta después de un encuentro sexual por miedo al rechazo o a la vergüenza. Hay varias razones por las que puede ser más seguro que NO haga esto:

Aunque usted practique el sexo seguro, incluido el hecho de tener una carga viral indetectable, que hace imposible la transmisión a sus parejas, y aunque su pareja no adquiera el VIH por este contacto, las leyes de muchos estados y países castigan injustamente a las personas con VIH por tener relaciones sexuales sin revelar que están viviendo con el virus. Para ver las leyes sobre el VIH en cada estado de EE. UU., visite esta página web *(en inglés)*. Para más información sobre esta cuestión legal -incluidos los esfuerzos de grupos de defensa a escala mundial para cambiar estas leyes y prácticas injustas- consulte nuestra hoja informativa sobre criminalización del VIH.
Si usted tiene relaciones sexuales sin condones u otras barreras, usted también está en peligro. Puede contraer otras infecciones de transmisión sexual (ITS), como herpes, clamidia u otra cepa del VIH.
Algunas personas pierden la confianza en las parejas sexuales que ocultan información importante. ¿Cómo se sentiría usted si una pareja esperara hasta después de haber tenido relaciones sexuales para mencionar que está casado/a?
Puede aumentar las posibilidades de que su pareja reaccione con ira o violencia

## Consejos para salir cuando vive con VIH

- Considere la posibilidad de tener "la charla" mucho antes de encontrarse en una situación sexual
- Dígaselo a la otra persona cuando ambos estén sobrios
- Lea sobre el VIH, el sexo seguro, el tratamiento como prevención, la transmisión del VIH e I=I (no hay posibilidad de transmitir el VIH si está en tratamiento y su carga viral es indetectable). Esto le facilitará hablar sobre vivir con VIH.
- Si sale con una persona que vive con VIH, no pase tanto tiempo cuidando de él o ella al punto de no cuidarse a sí misma
- Si le preocupa que habrá una reacción realmente negativa o posiblemente violenta, considere la posibilidad de divulgar su estado en un lugar público o con un amigo presente. Considere también si realmente quiere estar con una persona que podría reaccionar de esta manera.
- Pida consejos de quienes ya lo han hecho. Asista a un grupo de apoyo para mujeres viviendo con VIH y pregúnteles a otras cómo manejan la divulgación y las citas.
- Recuerde que las citas son un proceso para encontrar a la persona adecuada para usted. Tanto si vive con VIH como si no, las citas casi siempre incluyen algún rechazo y es importante estar preparado para ello. ¡Casi todo el mundo tiene algunas pruebas antes de encontrar a esa persona especial!

## Otras cuestiones relacionadas con las citas para las personas viviendo con VIH

A algunas mujeres viviendo con VIH les resulta difícil pensar en salir con alguien porque se sienten menos deseables o menos atractivas que las mujeres que no viven con VIH. Es importante recordar que usted es mucho más que el VIH. Su condición de VIH no es un reflejo de su autoestima; intente no dejar que esto afecte sus estándares. Usted no tiene que "conformarse" con estar sola o con una persona que no le conviene porque usted está viviendo con VIH.

No hay necesidad de temer tener amor en su vida. Busque una relación amorosa con una persona que quiera estar con usted por todo lo que usted es. El sexo y ser sexy *(en inglés)* pueden ser partes importantes y excitantes de su relación. Si se siente preocupada o culpable por la posibilidad de transmitir el VIH a su pareja, recuerde que no es posible si está tomando medicamentos para el VIH y su carga viral se mantiene indetectable. También pueden asegurarse de que saben cómo protegerse mutuamente practicando otros tipos de sexo seguro.

Aunque tener VIH no es algo de lo que haya que avergonzarse, muchas mujeres se sienten avergonzadas por su condición de VIH cuando salen con alguien. Estos sentimientos son normales. Sin embargo, si estos sentimientos continúan y le impiden tener citas, o le llevan a la depresión o al aislamiento, es importante que busque ayuda. Es posible que sienta un gran alivio incluso al contárselo a una persona de confianza. Puede que le resulte útil un grupo de apoyo o un terapeuta *(en inglés)*.

Una vez que se conecte con otras personas, probablemente empezará a sentirse más segura de sí misma. A medida que usted se sienta mejor consigo misma, es probable que recuerde lo cariñoso que puedes ser, no sólo consigo misma, sino con los demás. ¿Y quién sabe? Ese amor podría convertirse en un romance en poco tiempo.

thewellproject

@ 2023 thewellproject. All rights reserved.