

## CONOZCA LOS HECHOS

### Placer sexual y VIH

[www.thewellproject.org](http://www.thewellproject.org)

### El placer sexual

es la sensación excitante y placentera que puede surgir como resultado de experiencias sexuales, tanto compartidas con la(s) pareja(s) como a solas, por ejemplo:

Fantasías Besos  
Pensamientos Masturbación  
Sueños Acariciar



Las mujeres viviendo con VIH tienen necesidades relacionadas al deseo y placer sexual – ¡y merecen proveedores que puedan hablar de eso de una manera positiva y sin prejuicios!

### ¿Por qué es importante el placer sexual para las mujeres viviendo con VIH?

Todas las mujeres tienen el potencial, y el derecho, de sentirse sexys o deseables – las mujeres viviendo con VIH no son diferentes. El placer sexual es algo que todas las mujeres deberían poder experimentar si lo desean.

*Así que, si no se suele hablar de sexo y placer cuando se trata del VIH, es hora de preguntarse... ¿Por qué no?*

Experimentar el placer sexual no sólo se siente bien, también es bueno para usted tanto emocional como físicamente y puede resultar en:

- Menos estrés
- Dormir mejor
- Aumento de los niveles de oxitocina (la "hormona del amor") ... ¡y mucho más!

### El empoderamiento del placer sexual

es la capacidad de tomar decisiones seguras e informadas mientras expresa sus deseos y se expresa sexualmente. Los importantes avances médicos se han traducido en herramientas que pueden ayudarle a sentirse segura mientras explora todo tipo de placeres con su pareja, entre ellos:

- **¡I=I! Indetectable = Intransmisible:** Personas viviendo con VIH que toman los medicamentos para el VIH según lo prescrito y mantienen una carga viral indetectable NO PUEDEN transmitir sexualmente el VIH a sus parejas
- **PrEP (profilaxis preexposición):** Un medicamento (una píldora diaria o una inyección de acción prolongada) puede reducir en gran medida el riesgo de adquirir el VIH
- **Condones:** Los condones internos ("femeninos") o externos ("masculinos") son muy eficaces para reducir la transmisión del VIH
- **PEP (profilaxis postexposición):** Un medicamento que se toma en las 72 horas siguientes a una posible exposición al VIH reduce en gran medida la adquisición del virus

¡Pida más información a su proveedor!

### ¡La comunicación es la clave!

Es importante averiguar qué le excita, qué la enciende y qué está dispuesta a hacer o no.

Algunas mujeres prefieren averiguar qué les resulta placentero siendo sexualmente activas consigo mismas (masturbación), mientras que a otras les gusta aprender qué las hace sentir bien en compañía de otra persona.

**UNA VEZ QUE SEPA LO QUE LE GUSTA, es útil poder decírselo a su pareja:**

- Sea directa con lo que le gusta o no le gusta
- No tenga miedo de pedir lo que quiere

**SHE/HER/THEY**

¡Visite [bit.ly/SheHerThey](http://bit.ly/SheHerThey) para obtener más información!

### Para mí, el placer sexual significa...

“Sentirme cómoda en mi propia piel y poder explorarlo todo con mi pareja.” – MARÍA MEJÍA

“Disfrutar del sexo sin importar con quién esté.” – SAMANTHA ROSE MONTEMAYO



### ¡Escanee el código QR

de nuestra hoja informativa “¡¡Póngase sexy!!” para acceder a consejos que le ayudarán a aumentar su autoestima sexual y leer más sobre el VIH y la intimidad!



**SHE/HER/THEY**

EDUCACIÓN PARA LA SALUD SEXUAL/RECURSOS PARA EL EMPODERAMIENTO RELACIONADO CON EL VIH/TRATAR EL VIH DE FORMA IGUALITARIA

### Visite The Well Project

para acceder a hojas informativas basadas en la evidencia y otros programas educativos; apoyo comunitario; abogacía y desarrollo del liderazgo; participación colaborativa; ¡e investigación centrada en la mujer!

Únase a nuestra dinámica comunidad de mujeres viviendo con VIH y vulnerables a él en: [www.thewellproject.org](http://www.thewellproject.org)

