



Published on The Well Project (<https://www.thewellproject.org>)
<https://www.thewellproject.org/hiv-information/sheherthey-0>

SHE/HER/THEY

Submitted on Jan 18, 2024

Image



[Read in English](#)

¿Qué hay en esta página?

- [Sobre SHE/HER/THEY](#)
- [Seminarios web y presentaciones](#)
- [Artículos y hojas informativas](#)
- [Ordene materiales](#)

Sobre SHE/HER/THEY

El programa de Educación para la salud sexual/Recursos para el empoderamiento relacionado al VIH/Tratamiento equitativo del VIH (*SHE/HER/THEY* por sus siglas en inglés) es una iniciativa de extensión educativa multifacética centrada en mejorar la participación en la atención, los resultados de

salud y el bienestar de las mujeres viviendo con VIH y vulnerables a él, a la vez que promueve una cultura de bienestar, mediante un enfoque holístico y no estigmatizante. Se creó para garantizar que los esfuerzos sean más inclusivos para las mujeres a través de la programación del VIH y que adopten un método holístico que aborde a la "mujer en su totalidad". ***Por favor, [haga clic aquí](#) para suscribirse a nuestra lista de correo para asegurarse de recibir boletines por correo electrónico y/o materiales impresos a medida que estén disponibles.***

En todos los programas de SHE/HER/THEY, nuestro enfoque para disminuir el estigma y normalizar el VIH incluye:

- Centrar las vidas y experiencias de las mujeres negras y otras mujeres de color a través del espectro de género en todas las áreas de nuestra programación, desde el desarrollo hasta la difusión
- Reformular la discusión sobre el "riesgo" y centrarnos en las manifestaciones interconectadas de la relevancia del VIH en la vida de las mujeres para ayudarlas a analizar mejor si los enfoques específicos de prevención del VIH son apropiados para ellas
- Integrar la salud sexual y reproductiva, incluida la positividad sexual, en los esfuerzos educativos de prevención del VIH y gestión de la enfermedad centrados en la mujer
- Aumentar el diálogo significativo entre las mujeres de todo el espectro de género y sus proveedores, fomentando una atención culturalmente receptiva que se dirija a la mujer en su totalidad, independientemente de su estado de VIH
- Seguir aumentando la concienciación de que indetectable es igual a intransmisible (I=I) incorporando un mensaje consistente, en toda la programación, de que I=I

Las actividades del programa SHE/HER/THEY incluyen:

- Desarrollar y difundir recursos educativos multimedia (incluyendo consejos para mejorar la comunicación entre pacientes y proveedores), para las mujeres viviendo con VIH y vulnerables a él y para los proveedores de atención sanitaria (tanto centrados en el VIH como en otros aspectos)
- Ampliar las oportunidades de desarrollo del liderazgo para las mujeres viviendo con VIH
- Aumentar la participación y la colaboración con organizaciones asociadas existentes y nuevas

Por favor, [haga clic aquí](#) para suscribirse a nuestra lista de correo para asegurarse de recibir boletines por correo electrónico y/o materiales impresos a medida que estén disponibles.

Seminarios web y presentaciones

[VIDEO: El apoyo al parto y al posparto y el VIH / Birth and Postpartum Support and HIV](#)

Una conversación esclarecedora sobre los beneficios del apoyo de doula para las mujeres negras y otros padres que dan a luz que viven con el VIH. / An illuminating conversation about the benefits of doula support for Black women and other birthing parents living with HIV.

[Mujeres viviendo, aprendiendo y trabajando con VIH](#)

Esta sesión bilingüe (video audio en inglés) contó con un panel de mujeres viviendo con VIH que describieron sus experiencias relacionadas con el trabajo y la educación, incluyendo los retos a los que se enfrentaron, las estrategias que utilizaron y las necesidades no cubiertas que fueron reveladas.

[Descargue las diapositivas](#)

Artículos y hojas informativas

[Salud, derechos y justicia reproductiva y sexual, placer y VIH](#)

Image



Muchos factores complejos afectan la salud y la vida de las mujeres más allá del VIH. El racismo, el sexismo, la pobreza, la violencia y otras injusticias tienen un impacto en el bienestar general, incluida la posibilidad de acceder a la atención médica y disfrutar de una vida sexual y reproductiva plena. Abordar estas experiencias a través de lo que se conoce como el marco de *justicia reproductiva* puede ser una forma útil de mantener todos estos factores complejos al mismo tiempo, identificar formas de eliminar las barreras al bienestar y garantizar los mejores resultados de salud posibles para las mujeres que viven con el VIH en todo el espectro de género. Aprender sobre la salud, los derechos, y la justicia reproductiva; la importancia de centrar el placer; y por qué estas áreas deben estar conectadas con la atención relacionada con el VIH.

[¡¡Póngase sexy!!](#)

Image



¿Le resulta difícil sentirse sexy o tener relaciones íntimas debido al VIH? ¡No está sola! Muchas mujeres viviendo con VIH tienen dificultades de un modo u otro con la intimidad después de ser diagnosticadas. Obtenga algunos consejos sobre cómo aumentar su autoestima sexual y ¡devolver el placer al sexo!

[El aborto y el VIH](#)

Image



El aborto es una parte normal de la atención de la salud. Obtenga más información sobre este procedimiento seguro, común e importante que está muy restringido en muchas partes del mundo.

[Leyes sobre el aborto y el VIH en EE.UU.](#)

Image



Infórmese sobre las restricciones que rodean el aborto – un procedimiento médico seguro, importante y común – y los derechos de las personas a tomar decisiones sobre su propio cuerpo.

[El cannabis, el VIH y su salud](#)

Image



El cannabis tiene muchos beneficios para la salud, incluso para las personas viviendo con VIH. Infórmese sobre los tipos de cannabis, sus usos medicinales y las interacciones con los medicamentos para el VIH, así como las formas en que puede consumirse.

[El cannabis, la salud y la ley en EE.UU.](#)

Image



El cannabis tiene propiedades medicinales que pueden beneficiar a las personas viviendo con VIH, pero su legalidad varía según la localidad. Obtenga más información sobre las leyes que regulan el cannabis medicinal y de uso adulto en EE. UU.

[Inmigración a EE.UU., mujeres y VIH: Hechos y recursos](#)

Image



No existe ningún obstáculo legal para que los inmigrantes viviendo con VIH establezcan su hogar en EE.UU., pero hay que tener en cuenta otras consideraciones. Obtenga más información sobre cómo obtener tratamiento para el VIH y cómo navegar este sistema complejo.

[Inmigración a EE.UU. y VIH: Información básica](#)

Image



Conozca información introductoria sobre el complicado sistema de inmigración de EE.UU. – y sus prejuicios incorporados.

Ordene Materiales

[¡NUEVO! Dos folletos de "Conozca los hechos": "Salud reproductiva y VIH" y "Placer sexual y VIH"](#)

¡Estos son los recursos informativos, afirmativos y sexys que usted ha estado esperando! Los folletos plegables de tamaño bolsillo (¡archivos de imágenes y PDF a continuación!) reúnen datos vitales en un formato atractivo y legible. Nuestros folletos "Conozca los hechos" son útiles para compartir en eventos comunitarios, en las salas de espera de las clínicas y en cualquier lugar donde se atienda a las

mujeres viviendo con VIH.

Image

CONOZCA LOS HECHOS
Salud reproductiva y VIH
www.thewellproject.org

¡La salud reproductiva incluye muchas cosas!
Se trata de la atención directa, los servicios y la educación que las personas necesitan para lograr, interrumpir o prevenir embarazos basándose en su propia decisión y para cuidar de su cuerpo a lo largo de sus vidas.

- Asesoramiento sobre cómo usar correctamente los métodos de la masculinidad y viceversa a ella
- Atender el dolor pélvico y cualquier molestia
- Exámenes pélvicos
- Preveniendo infecciones de transmisión sexual
- Atención por trastornos, síntomas y diagnóstico del período

¿Qué opciones anticonceptivas tengo a mi disposición?
Las mujeres viviendo con VIH, al igual que las demás mujeres, tienen acceso a muchas opciones para prevenir el embarazo, entre ellas:

- Filtros anticonceptivos
- Implantes
- Parches y anillos
- DIU (dispositivos intrauterinos)
- Inyecciones
- Condones (externos e internos)
- Otros métodos de barrera (espumas, servilletas, diafragma)
- Espermicidas

Su proveedor puede ayudarle a decidir qué es la mejor para usted. Y recuerde, independientemente del método anticonceptivo que elija, una persona con una carga viral indetectable **no puede transmitir el VIH mediante relaciones sexuales**. Indetectable es igual a transmisible, o no!

Me interesa lograr un embarazo...
En todo el mundo, las mujeres viviendo con VIH están dando a luz a bebés que no tienen VIH. Con un tratamiento y una atención adecuados del VIH, hay menos de un 1% de posibilidad de transmitir el VIH a su bebé durante el embarazo, el parto o la lactancia. Si está pensando en ampliar su familia, aquí tiene algunas cosas que debe tener en cuenta:

- Concepción y fertilidad
- Encontrar proveedores de apoyo (por ejemplo, ginecólogos/obstetras, especialistas en enfermedades infecciosas, pediatra, partera, dador, servicios de lactancia)
- Opciones de tratamiento del VIH
- Alimentación infantil
- Red de apoyo (amistades, familia, otras mujeres viviendo con VIH)

¿Qué puede anticipar durante una consulta ginecológica?
Es muy importante que las personas con vagina, cuello uterino, oído y/o ovarios se sometan a revisiones ginecológicas periódicas (normalmente una vez al año). Esta cita en particular puede resultarle incómoda o vergonzosa si no sabe qué anticipar. Dependiendo de su edad, podrá esperar algunas de las siguientes cosas:

- Prueba de Papanicolaou
- Examen de mamas
- Análisis de sangre
- Examen pélvico
- Examen bimanual
- Manografía
- Prueba de VIH
- Papanicolaou anal
- Colposcopia
- Prueba de ITS
- Ecografía

¡Visite bit.ly/2Hmav3l para saber qué esperar y temas de conversación para su visita ginecológica!

¿Qué debe saber sobre el aborto?
Los abortos son una parte importante de la atención de la salud. Aunque todo el mundo debería tener acceso a los servicios de aborto cuando los necesita, el derecho a estos servicios está siendo fuertemente impugnado a través de EE. UU. Dependiendo de dónde viva, puede tener o no acceso a métodos de aborto médico (píldora para inducir el aborto) y/o quirúrgico.

El acceso al aborto cambia cada día. Le animamos a que se ponga en contacto con expertos en este espacio para obtener más información, incluyendo:

- abortionfunds.org
- latam.getthemeds.org/policies
- plannedparenthood.org/es

Escanee el código QR para acceder a una gran cantidad de información sobre salud reproductiva para mujeres viviendo con VIH a lo largo del espectro de género.

Visite The Well Project para acceder a hojas informativas basadas en la evidencia y otros programas educativos, tenga conversaciones ágiles y desarrollo del liderazgo, participación colaborativa, y investigación centrada en la mujer.

Únase a nuestra dinámica comunidad de mujeres vivientes con VIH y vulnerables a él en www.thewellproject.org

#TheWellProject

Haga clic en la imagen de arriba para guardarla como jpeg o compartirla en línea; o [descargue un pdf imprimible de "Conozca los hechos: Salud reproductiva y VIH"](#)

Image

CONOZCA LOS HECHOS
Placer sexual y VIH
www.thewellproject.org

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

- Fantasías
- Bebes
- Percepciones
- Masajeado
- Sueños
- Acariciar

Las mujeres viviendo con VIH tienen necesidades relacionadas al deseo y placer sexual – y merecer 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 seguras o deseadas... las mujeres viviendo con VIH no son diferentes. El placer sexual es algo que todas las mujeres deberían poder experimentar si lo desean.
¿Al que, si no se siente 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
- Deseo mejor
- Aumento de los niveles de cortisol (el "hormona del estrés") ... ¡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 ayudarte a sentirte segura mientras explora todo tipo de pleos con su pareja, entre ellos:

- **U=U (Indetectable = Intransmisible).** Personas viviendo con VIH que toman los medicamentos para el VIH según la prescripción y mantienen una carga viral indetectable (U=U) no transmiten sexualmente el VIH a sus parejas.
- **PrEP (profilaxis preexposición).** Un medicamento que se toma antes de una exposición de sexo premeditado puede reducir en gran medida el riesgo de adquirir el VIH.
- **Condones.** Los condones internos ("damasquita") o externos ("caballito") son muy eficaces para reducir la transmisión del VIH.
- **PrEP (profilaxis postexposición).** Un medicamento que se toma en los 72 horas siguientes a una posible exposición al VIH reduce en gran medida la adquisición del virus.

¡Más información a la provéed!

La comunicación es la clave!
Es importante averiguar qué le gusta, qué le excita y qué está dispuesta a hacer o no.
Algunas mujeres prefieren averiguar qué les resulta placentero siendo sexualmente activas conmigo mismas (masturbación, vibratorios que a ellas les gusta apretar) que las hace sentir bien en compañía de otra persona.

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

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

ONE / HEB / THEY
¡Para más información, visite [www.thewellproject.org](#)!

Para mí, el placer sexual significa...

“Sentirse cómoda en mi propia piel y poder explorarlo todo con mi pareja.” – *Amelia Rojas*

“Disfrutar del sexo sin involucrar con qué se está...” – *SARAHKA ROSA RODRIGUEZ*

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

ONE / HEB / THEY
EDUCACIÓN PARA LA SALUD REPRODUCTIVA PARA EL EMPoderAMIENTO RELACIONADO CON EL VIH EN PERSONAS VIVIENTES CON VIH

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 sus familias a él en [www.thewellproject.org](#)

[thewellproject](#) [thewellproject](#) [thewellproject](#)

Haga clic en la imagen de arriba para guardarla como jpeg o compartirla en línea; o [descargue un pdf imprimible de "Conozca los hechos: Placer sexual y VIH"](#)

[Llene este formulario](#) para obtener copias **gratuitas** de estos folletos y otros materiales educativos enviadas a su organización o consultorio

SHE/HER/THEY ha recibido una subvención inicial de Gilead Sciences (Zeroing In) y Merck.



@ 2023 thewellproject. All rights reserved.