Published on The Well Project (https://www.thewellproject.org)
https://www.thewellproject.org/hiv-information/pongase-sexy

¡¡Póngase sexy!!

Submitted on Feb 9, 2023

Read in English

Índice

- ¡Algunos consejos para aumentar su autoestima sexual!
- El VIH y la intimidad
- Recuerde, no está sola

- *¿Está cansada de todos los mensajes sobre el* sexo seguro *y se pregunta dónde quedó lo sexy del sexo?*
- *¿Siente que vivir con VIH le ha quitado el placer al sexo, o le ha quitado lo sexy a usted?*

¡No está sola! Vivir con VIH puede, sin duda, quitarle a veces la diversión y el placer al sexo. Muchas

mujeres viviendo con VIH tienen dificultades de un modo u otro con la intimidad después de ser diagnosticadas - ya sea que luchen contra el estigma, el miedo a la transmisión, los efectos secundarios a medicamentos contra el VIH, los problemas con la imagen corporal, o simplemente la salud en general.

Entonces, ¿qué puede hacer una mujer? A pesar de estos retos, ¡ES posible ser una mujer sexy viviendo con VIH, tener una vida sexual satisfactoria y ponerse sexy! Lo que necesita es un poco de *autoestima sexual*...

¡Algunos consejos para aumentar su autoestima sexual!

¿Qué es sexy?

¿Cómo sabe que alguien es 'sexy'? ¿Se basa en su aspecto físico, su confianza, su vitalidad o su forma de vestir? En general, la sensualidad de alguien es algo complejo que incluye todos los aspectos de una persona y no se trata sólo de sus rasgos físicos. Eso es bueno, porque ningún cuerpo humano es perfecto, y todos los cuerpos cambian con los años.

La sensualidad tiene que ver tanto con la actitud, la personalidad o los valores de una persona como con sus características físicas. No importa lo que digan o hagan los demás, su actitud y la forma en que se ve a sí misma son suyas y sólo suyas. En otras palabras, ¡usted es sexy si **cree** que lo es!

Sí, puede que esté viviendo con VIH, pero eso no significa que usted merece menos respeto, amor o afecto. El VIH puede poner a prueba el sistema inmunitario de su cuerpo, pero no tiene por qué robarle su sensualidad ni su confianza. Un diagnóstico de VIH tampoco es motivo para esperar menos de lo que cualquier otra persona esperaría en una relación. Ser sexy no tiene que ver con algo que se hace o con cierto aspecto, se trata de sentirse bien y plenamente viva dentro de sí misma.

¿Qué es el sexo?

¿Alguna vez ha pensado qué significa 'tener relaciones sexuales'? ¿Significa penetración? ¿Significa tener un orgasmo? Aunque el deseo sexual y la excitación pueden conducir a menudo a la penetración y/o al orgasmo, éstos por sí solos no definen un encuentro sexual satisfactorio. El sexo también puede incluir intimidad emocional, compartir fantasías, 'hablar sucio' o susurrar 'cosas dulces', 'caricias' (tocarse sensualmente), compartir las calientes aguas de un baño o una ducha, y besarse. Cuanto más amplia sea su definición de 'sexo', más cosas podrán brindarle placer y satisfacción sexual.

¡(Re)descubra el placer!

La clave para tener relaciones sexuales placenteras y agradables es saber qué le hace sentir bien. El placer es diferente para cada persona y puede implicar todos los sentidos: la vista, el oído, el gusto, el olfato y el tacto. Para algunas personas, lo que crea el ambiente y precede cualquier contacto físico es tan importante como el propio contacto físico y sexual. Algunas mujeres prefieren descubrir lo que les resulta placentero siendo sexualmente activas consigo mismas (masturbación), mientras que a otras

les gusta descubrir lo que les hace sentir bien en compañía de otra persona. En cualquier caso, es importante averiguar qué le excita, qué la prende y qué está dispuesta a hacer (¡o no!). Puede que descubra que lo que la hace sentir bien cambia con el tiempo.

Image

©iStock.com/Dean Mitchell

Una vez que sepa lo que le gusta, es bueno poder decírselo a su pareja. Algo tan sencillo como "esto me gusta" o "eso se siente bien" puede aumentar enormemente su placer sexual con su pareja. Si se siente segura, también puede resultarle útil hablar abiertamente con su pareja sobre cómo se siente al tener relaciones sexuales viviendo con VIH. Esto puede mejorar su conexión y profundizar su intimidad con su pareja, y eso a su vez puede ayudar a 'encender el fuego' entre ustedes.

También es importante averiguar qué le hace sentir bien a su(s) pareja(s). Dar placer forma parte del sexo tanto como recibirlo, y averiguar qué le gusta sexualmente a su pareja le ofrece la oportunidad de hablar sobre cómo tener relaciones sexuales placenteras y protegidas. Muchas mujeres descubren que cuando se sienten seguras al ser sexual, disfrutan más del sexo. Parte de esta confianza proviene no sólo de saber lo que les hace sentir bien a usted y a su pareja, sino también de entender cómo practicar un sexo más seguro y que se sienta más placentero. Hay mucho más espacio para el placer cuando se han abordado la preocupación y el miedo a la transmisión del VIH. Un sexo más seguro e inteligente puede ser divertido y erótico. El truco está en combinar la protección con el placer, lo que puede requerir un poco de experimentación sensual y juguetona.

Si necesita ayuda para hablar sobre el uso de condones, consulte nuestra hoja informativa sobre cómo hablar con su pareja sobre los condones. Además de los métodos de barrera (condones), que algunas personas o su(s) pareja(s) pueden no querer usar, ahora existen varias opciones adicionales para protegerse contra la adquisición o la transmisión del VIH durante las relaciones sexuales. El tratamiento del VIH como prevención, o TasP, se refiere a las formas en que podemos utilizar los medicamentos contra el VIH, o el tratamiento del VIH, para reducir el riesgo de transmisión del VIH. Tras muchos años de investigación y pruebas, ahora sabemos que una persona viviendo con VIH que toma medicamentos para el VIH y está viralmente suprimida (muy poco VIH en su cuerpo para medirlo con pruebas estándar) puede estar segura de que no puede transmitir sexualmente el VIH a una pareja que no vive con VIH. Para más información sobre este emocionante avance, consulte nuestra hoja informativa: Indetectable es igual a intransmisible. Además, la profilaxis preexposición, o PrEP, es un medicamento diario que una persona que no vive con VIH puede tomar para evitar adquirir el VIH.

Hay muchas formas de aprender cómo hacer que el sexo se sienta mejor. Puede resultarle útil acudir a su sex shop local o visitar una tienda en línea como Good Vibrations. Hay todo tipo de libros, vídeos, juguetes y accesorios para un sexo más seguro entre los que elegir y con los que jugar. A algunas mujeres les resulta útil probar los productos cuando están solas para sentirse más seguras al introducir el producto o la idea a su(s) pareja(s). Otras hacen que la experimentación y el probar productos formen parte de una interacción sexy y juguetona con su(s) pareja(s).

¡El sexo es bueno para usted!

Si a veces se pregunta "¿para qué esforzarse?" y piensa que quizá no vale la pena, este consejo es para usted. En primer lugar, los seres humanos somos seres innatamente sexuales. Ser sexual - con una misma o con otra persona - es una parte normal del ser humano. Cada mujer, incluida cada mujer viviendo con VIH, es un ser humano único que merece vivir una vida sexual plena y satisfactoria.

En segundo lugar, ser sexualmente activa tiene varios beneficios para la salud. Tener relaciones sexuales puede reducir sus niveles de estrés y aumentar su inmunidad. Puede reducir su presión arterial y mejorar su salud cardiaca. Como buena forma de ejercicio, quema calorías.

Las relaciones sexuales pueden aumentar los niveles de la hormona oxitocina (la hormona del 'amor' o de la 'conexión'), que se ha demostrado que incrementa los sentimientos de confianza, generosidad e intimidad. La oxitocina, a su vez, aumenta las endorfinas, los analgésicos naturales del cuerpo, de modo que el dolor puede mejorar después del sexo. Por último, la oxitocina estimula el sueño, que es un ingrediente clave para llevar una vida larga y sana.

Una cosa más: los investigadores han descubierto que tener relaciones sexuales puede aumentar su autoestima. Las personas que ya se sienten bien consigo mismas pueden tener relaciones sexuales para sentirse aún mejor. Así es: ¡tener relaciones sexuales puede ayudarle a sentirse mejor consigo misma, lo que puede llevarle a tener más sexo y a sentirse aún mejor!

El VIH y la intimidad

A veces, lo primero que hay que hacer para sentirse sexy es reconocer los obstáculos que impiden sentirse cerca de otra persona cuando una vive con VIH, y tratar de superar esas barreras. Algunas de las principales barreras a la intimidad son:

- **La salud física:** Puede ser difícil sentirse sexy o querer ser sexual cuando se siente cansada, con dolor o enferma del estómago. En cierto modo, esto es muy similar a cómo puede sentirse cualquier persona con una enfermedad crónica. También puede ser difícil considerarse sexy si está disgustada por cómo ha cambiado su cuerpo desde que se enteró que vivía con VIH o empezó a tomar medicamentos para el VIH. Para ayudarle con estas cuestiones, consulte nuestras hojas informativas sobre cómo gestionar los efectos secundarios, la lipodistrofia y los cambios corporales *(en inglés)*, la nutrición y el VIH *(en inglés)*, y la actividad física, el ejercicio y el VIH *(en inglés)*.
- **La salud mental y emocional:** Muchas mujeres viviendo con VIH se sienten deprimidas. Como cuidadoras principales, las mujeres suelen ocuparse de los demás antes que de sí mismas. Muchas mujeres viviendo con VIH también experimentan grandes tensiones en sus vidas, tales como la discriminación racial, la pobreza, la violencia, y ser madres solteras, que pueden contribuir a la depresión. Para más información sobre cómo tratar y controlar la

depresión, consulte nuestra hoja informativa sobre la depresión, las mujeres y el VIH.

- **El estigma:** Todavía existe un profundo estigma asociado al VIH. Esto puede hacer que las personas viviendo con VIH sientan vergüenza, miedo a no ser dignas de amor, conexión o relaciones. Sentirse sexy viviendo con VIH puede ser difícil cuando se ven mensajes sociales que sugieren que las personas viviendo con VIH son de alguna manera 'menos' que los demás. Los grupos de apoyo y el intercambio con otras personas que tienen experiencias similares pueden ayudar (consulte la sección Recuerde que no está sola más adelante).
- **La divulgación:** Revelar su estado puede ser estresante y el miedo a ello puede hacer que la gente se abstenga por completo de tener citas, y mucho menos de tener una relación íntima con otra persona. Aunque no existen respuestas perfectas a las preguntas "cuándo" y "cómo" contarle a los demás su estado de VIH, nuestra hoja informativa sobre la divulgación y el VIH contiene muchos consejos útiles sobre este tema. Muchas blogueras de *Una chica como yo* han escrito sobre sus experiencias personales con la divulgación; puede encontrar sus valientes escritos aquí.
- **La edad:** A pesar del mito de que las personas mayores no tienen relaciones sexuales, muchas mujeres mayores son sexualmente activas. Cuando las mujeres han pasado por la menopausia *(en inglés)*, pueden experimentar cambios en su cuerpo relacionados con su sexualidad que pueden aprender a navegar mientras tienen una vida sexual satisfactoria. A pesar del mito de que las personas mayores no tienen relaciones sexuales, muchas mujeres mayores son sexualmente activas. Cuando las mujeres han pasado por la menopausia, pueden experimentar cambios en su cuerpo relacionados con su sexualidad que pueden aprender a navegar mientras tienen una vida sexual satisfactoria. La menopausia puede señalar el final de su fertilidad (capacidad de lograr un embarazo), pero no es el final de su feminidad ni su sexualidad.
- **El sexo seguro/la transmisión:** Sentirse sexy viviendo con VIH también puede ser complicado porque, aunque ser sexual es una parte normal y natural del ser humano, el contacto sexual puede ser una vía principal de transmisión del VIH. Si usted sabe que vive con VIH, puede asustarle pensar en transmitir el VIH a su pareja, ¡y preocuparse por ello puede arruinar totalmente el momento! Saber cómo practicar el sexo seguro, cómo el tratamiento del VIH puede actuar como prevención, y cómo las personas con una carga viral indetectable no pueden transmitir el VIH puede llevarnos a divertirnos mucho más y a preocuparnos mucho menos.

¡Hablemos de sexo! *Con motivo del Mes de la Salud Sexual, le invitamos a escuchar esta fascinante conversación entre Kimberly Canady y Aryah Lester (en inglés), miembros del CAC, sobre cómo estas mujeres exploran la salud sexual positiva mientras viven con VIH.*

Vea otros episodios de la Serie Una Chica Como Yo EN VIVO

Recuerde, no está sola

Debido al estigma y a la gravedad de un diagnóstico de VIH, las mujeres viviendo con VIH pueden sentirse muy aisladas. Si aún no tienen pareja, muchas mujeres deciden que sus días de citas (y su vida sexual) han terminado tras ser diagnosticadas con VIH. Puede ser muy útil saber que hay otras mujeres allá afuera, viviendo - ¡y siendo sexys! - con el VIH.

Hay muchas maneras de aprender cómo las mujeres viviendo con VIH y otras enfermedades crónicas están "poniéndose sexys" y llevando una vida plena y satisfactoria. Consulte algunos de los enlaces de esta página, lea lo que algunas de nuestras blogueras han escrito en Una Chica Como Yo, o únase a un grupo de apoyo. Puede ayudarle compartir algunos de sus sentimientos sobre ser sexy o sexual en el grupo (lo más probable es que no sea la única que tenga esos sentimientos). Si no se siente cómoda, puede sugerir en privado que una de las reuniones del grupo de apoyo se centre en la sexualidad o pedir a la organizadora del grupo que traiga a una presentadora para hablar de ello.

Aunque el estigma del VIH puede representar una amenaza para su autoestima, es importante que crea en sí misma y se dé cuenta de que merece respeto, amor y afecto. Puede elegir definir lo sexy y el sexo de la forma que mejor le parezca, ¡y ponerse sexy!

Additional Resources

Seleccione los enlaces siguientes para obtener material adicional relacionado con la sexualidad y el VIH.

- El proyecto del placer (en inglés)
- Relaciones de pareja: Mantener la llama encendida, apagar el fuego de forma seg…
- Guía de sexo y citas para personas VIH positivas, primera parte (them) (en ingl…
- Para detener el VIH, hay que volver a ser sexy (OpenDemocracy) (en inglés)
- La vida de soltera de una veinteañera poz (plus) (en inglés)
- Cómo tener relaciones sexuales durante la pandemia del coronavirus COVID-19 (Th…
- Las diez mujeres más sexys que viven con VIH en 2014 (WeAreHIV) (en inglés)
- El placer y el sexo seguro (Recurso SmartSex) (en inglés)
- VIH positivo y tan sexy como quiera ser (plus) (en inglés)
- 9 consejos sobre sexo para personas que no siguen un tratamiento contra el VIH …
- 10 sorprendentes beneficios del sexo para la salud (WebMD) (en inglés)
- Como mujer con VIH, hago que mis parejas sexuales firmen un contrato de divulga…
- Su guía sobre el consentimiento sexual (healthline) (en inglés)
- Sexo y sexualidad y el VIH: Lección completa (Departamento de Asuntos de Vetera…
- Traer de vuelta lo sexy — Para luchar contra el VIH (The New York Times) (en in…
- Puede seguir teniendo relaciones sexuales si vive con VIH — Le explicamos cómo …

thewellproject

@ 2023 thewellproject. All rights reserved.