



thewellproject

Published on The Well Project (<https://www.thewellproject.org>)

<https://www.thewellproject.org/hiv-information/parejas-serodiferentes-citas-relaciones-intimas-y-el-estado-mixto-del-vih>

Parejas serodiferentes: Citas, relaciones íntimas y el estado mixto del VIH

Submitted on Feb 22, 2024

Image



©iStock.com/panom73

Read this fact sheet [in English](#)

Índice

- [Usted no es la única](#)
- [Algunas definiciones que hay que saber](#)
- [Conocer personas y salir en citas](#)
- [La divulgación](#)
- [El sexo y la intimidad](#)
- [Tener hijos](#)
- [Conexión a largo plazo](#)
- [Taking Care of Yourself and Embracing Your Sexuality](#)

Usted no es la única

Si usted vive con VIH o SIDA y está considerando la posibilidad de salir con alguien (o ya está en una relación) que no vive con el VIH, sin duda no está sola. La gente ha estado saliendo, formando parejas, casándose, teniendo relaciones sexuales, teniendo bebés y, en general, navegando las relaciones entre personas con distintos estados de VIH a lo largo de la epidemia del VIH. *Relación serodiferente y*

pareja de estado mixto son términos que se utilizan a menudo para describir **una pareja o relación en la que una de las personas vive con VIH y la otra no.**

Las relaciones románticas e íntimas pueden ser un reto para cualquiera, y diferentes estados de VIH pueden ser parte de ello. Pero hoy en día, tenemos más información y más herramientas que nunca para ayudar a las parejas serodiferentes a tener relaciones sanas y una gran vida sexual entre ellas, con infinitamente menos preocupación con respecto a la [transmisión](#) del VIH. Los avances de la ciencia han ayudado a mejorar la vida de las personas; el estigma del VIH es lo que a menudo se interpone en el camino del pleno disfrute de esas vidas.

Algunas definiciones que hay que saber

Existen varios términos utilizados para describir las relaciones a través de estados de VIH. Todos tienen significados similares, aunque algunos pueden implicar cosas diferentes o estar arraigados en el [estigma](#). Para obtener más información sobre el lenguaje y el VIH, consulte nuestra hoja informativa: [Por qué importa el lenguaje: enfrentarse al estigma del VIH con nuestras propias palabras.](#)

- *Discordante o serodiscordante*: Este término se sigue utilizando en muchas publicaciones y directrices clínicas sobre el VIH; muchas otras personas consideran que el término es estigmatizante porque la palabra "discordia" sugiere conflicto, desacuerdo o desalineación (la parte "sero" de estos términos significa "sangre")
- *Serodiferente, serodiferencia*: Una variación de "serodiscordante" que no se basa en el estigma, porque "diferencia" no tiene una asociación negativa incorporada
- *Estado mixto*: Se refiere a los diferentes estados de VIH de las personas que pertenecen a la relación; de forma similar a como una pareja que incluye a personas de diferentes razas se llama a veces una pareja "de raza mixta".
- *Magnética*: Relaciona los estados positivos y negativos del VIH en una pareja con los lados "positivos" y "negativos" de un imán, que se atraen entre sí

"[Pareja magnética] suena sexy y divertido. Transmite algo emocionante y alegre que se intercambia entre personas de dos estados diferentes." – [Wanona "Nunu" Thomas](#), Miembro del Consejo Asesor Comunitario de The Well Project (CAC de TWP)

Conocer personas y salir en citas

El proceso de conocer a alguien y salir con esa persona puede ser complicado, independientemente del estado del VIH. Tres cosas importantes que muchas personas viviendo con VIH pueden tener en cuenta son:

- ¿Quiero salir con alguien que vive con VIH o con alguien que no?
- ¿Cuándo hablamos del VIH?
- ¿Debo divulgarlo de inmediato o esperar a conocer mejor a la persona?

Si busca una pareja viviendo con VIH, considere visitar lugares (en línea y en persona) donde conocerá a otras personas viviendo con VIH. Entre ellos se encuentran los grupos de apoyo centrados en el VIH, los eventos comunitarios, las conferencias o los sitios web de citas como [pozmatch.com](#), [personals.poz.com](#), [positivesingles.com](#), [positivesdating.com](#), [hivpassions.com](#), y [hivpoz.net](#).

Si no le importa si su pareja vive o no con VIH, puede enfocarse más en métodos tradicionales: sitios web de citas en Internet o sus aplicaciones para teléfonos inteligentes, como [Tinder](#), [OkCupid](#), [Tagged](#), y [Plenty of Fish](#) (POF); sitios de redes sociales como [Facebook Dating](#); eventos para personas solteras; lugares de culto; anuncios personales; o estableciendo contactos a través de amistades.

Reflexiones de la comunidad de The Well Project sobre las citas

"Quería salir con alguien con valores paralelos a los míos. Opto por no revelar mi estado a menos que alguien se atreva a preguntarlo, porque soy muy pública en cuanto a mi estado y se necesita una persona con una mentalidad muy fuerte y emocional para lidiar con lo que conlleva ese nivel de publicidad centrado en abordar el estigma. Hace tiempo que decidí que no me limitaría a salir sólo con alguien VIH positivo, porque la idea provenía de un lugar de miedo y eso no me gustaba." — [Masonia Traylor](#), Miembro del CAC de TWP

"He conocido a gente en la escuela, en las salidas de la iglesia, mediante amistades y en las páginas de citas por Internet. No sé cuáles son más fáciles o más difíciles. Pero me gustan las páginas de citas por Internet porque puedo leer la biografía y aprender más sobre la persona a través de preguntas y mensajes en línea. Es una forma estupenda de descartar a las malas personas. He conocido a algunos de mis mejores amigos a través de las citas en línea. A través de las amistades puedo hacer preguntas y espero obtener buenas respuestas. Las citas son un juego de azar en el que hay que saber lo que se quiere realmente. Esto significa conocerse y quererse a sí misma." — Marcy Gullatte, de ["Amor y VIH"](#) (en inglés) en el blog de *Una Chica Como Yo* de The Well Project

"He tenido amantes que han vuelto y me han dicho que la gente les ha preguntado: '¿Por qué sales con ella? ¿Qué pasa si contraes el VIH? Puedes morir.'" — PDEES, de ["Reina"](#) (en inglés) en el blog de *Una Chica Como Yo* de The Well Project

"Le conté lo del VIH con toda sinceridad [en POF, una aplicación de citas]. No sé qué me llevó a hacerlo, pero lo hice. Y esa fue la primera vez que realmente hablé con alguien sobre el tema, aparte de mi familia y amigos cercanos. Y me sentí bien porque quería conocer mi historia y saber más... [S]i fuera joven, normalmente me habría reunido con ese tipo y habría hecho quién sabe qué. Pero debido a lo que he pasado, enterarme del VIH y todo lo demás, hice que él y yo tuviéramos una conversación y nos conociéramos." — Destiny Smith, de ["Testimonio"](#) (en inglés) en el blog de *Una Chica Como Yo* de The Well Project

"Para mí las citas son como jugar a la ruleta rusa. Tienes que asegurarte y protegerte, como tener pruebas o algún tipo de documentación de que has divulgado [tu condición]. Te encontrarás con mucha gente que quiere salir o hablar contigo en privado pero [sin] todos los beneficios de una relación real. Luego tienes a los que no tienen educación y son ignorantes sobre el virus, pero tienen la mente abierta para aprender y no juzgar. Para mí ha sido una montaña rusa de 50/50." — Wanona "Nunu" Thomas, Miembro del CAC de TWP

La divulgación

Para muchas mujeres viviendo con VIH, el gran problema es la [divulgación](#). ¿Cómo y cuándo contarlo? No existe una forma fácil o perfecta de decirle a alguien que estás viviendo con VIH.

A menudo, no se trata de cómo o cuándo lo cuenta, sino de a quién se lo cuenta. Si una posible pareja va a encontrar su estado inaceptable, puede no importar cuándo 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.

Hay dos opciones principales para cuándo contarlo:

Contar y besar: Contar antes del primer beso, a menudo antes de la primera cita.

- Lado positivo: Menos apego emocional antes de un posible rechazo
- Lado negativo: Compartir con alguien que aún no conoce bien que está viviendo con VIH, lo que puede significar que más personas lo sabrán

Besar y contar: Espere hasta después de unas cuantas citas cuando se sienta cómoda con la persona.

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

¿Es una de estas opciones mejor que la otra? En realidad no, es **una elección personal**. Sin embargo, las leyes de muchos estados de EE.UU. penalizan las relaciones sexuales sin revelar su estado de VIH. Para más información, consulte la sección "La divulgación y la ley" más abajo.

Es importante recordar 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 algo de rechazo, ¡y casi todo el mundo pasa por algunas pruebas antes de encontrar a esa persona especial!

Extraído y adaptado de la hoja informativa de The Well Project sobre [las citas y el VIH](#). Visite la hoja informativa para obtener más información sobre este tema.

"Sugerencias sobre la mejor manera de afrontar el rechazo tras la divulgación:

Practique una autoafirmación

No lo tome como algo personal

Hable con un(a) compañero/a

¡No se rinda! Este virus no es una medida de su valor. ¡Usted merece salir y disfrutar haciéndolo!" -

Masonia Traylor, Miembro del CAC de TWP

La divulgación y la ley

Compartir su estado de VIH debería ser una decisión personal en todos los casos. Sin embargo, muchos países y la mayoría de los estados de EE. UU. tienen leyes que obligan a las personas viviendo con VIH y que conocen su estado serológico a revelarlo antes de tener relaciones sexuales. Independientemente de si la pareja adquiere o no el VIH, si se utilizaron o no métodos de prevención, o si la persona que vive con VIH quiso o no hacer algún daño, puede enfrentarse a cargos penales si su pareja le acusa de no revelar su estado de VIH en una relación sexual. Estas leyes son injustas por muchas razones. Pero, sin embargo, existen. Para más información, consulte también nuestra hoja informativa sobre [la criminalización del VIH y las mujeres](#).

Extraído y adaptado de la hoja informativa de The Well Project sobre [la divulgación y el VIH](#). Visite la hoja informativa para obtener más información sobre este tema.

Reflexiones de la comunidad de The Well Project sobre la divulgación

"Para mí, una de las GRANDES cosas que hacer es asegurarme de tener pruebas de que he revelado mi estado antes de hablar de sexo. Otra es asegurarte de conocer tu estado de ITS [infección de transmisión sexual] y de VIH, así como el de la otra persona ¡ANTES DEL SEXO!" — Wanona "Nunu" Thomas, Miembro del CAC de TWP

"Una de las cosas más frustrantes de divulgar mi estado, no es sólo CÓMO lo van a tomar, sino qué HARÁN CON ello. ¿¿¿Van a ser respetuosos con la vulnerabilidad que representa revelar una parte de uno mismo, o van a... estigmatizarme despreocupadamente (e intimidarme) por conocer mi estado???" — Red40something, de ["Epifanía"](#) (en inglés) en el blog de *Una Chica Como Yo* de The Well Project

"Para mí la honestidad es importante; sin embargo, eso no significa que alguien que acabo de conocer necesita saber o 'se ha ganado el derecho de saber' mi estado serológico. Yo controlo a quién se lo cuento y a quién no. Creo que hay que tomarse las cosas con calma y sólo compartirlas cuando yo esté preparada para hacerlo." — [Vickie Lynn](#), Miembro del CAC de TWP

"He dejado de ocultar mi estado. Realmente creo que, independientemente de todo, tengo que ser lo

suficientemente fuerte y valiente como para divulgar [mi estado] y defender el VIH. Creo firmemente que si la persona no me acepta tal y como soy, entonces no es la adecuada para mí, ya que no puedo cambiar mi enfermedad -tengo que vivir con ella el resto de mi vida- y él también lo tendría que hacer, y tiene que conocer las responsabilidades y el cuidado que supondría apoyarme." — [Jyoti Dhawale](#), Miembro del CAC de TWP

"Lo que más me ha preocupado es mi deseo de compartir mi vida con otra persona. Seamos sinceros, salir con alguien es difícil. De adolescente era tan tímida que literalmente entraba en pánico cada vez que pensaba en simplemente saludar a la persona que me gustaba.

*"Crecer como persona positiva añadió sus propias capas de dificultad a la ecuación... Cuando tenía 16 años y estaba enamorada de mi primer novio, tuve que encontrar el valor para revelarle mi condición de VIH después de que ya habíamos tenido relaciones sexuales. Estaba aterrorizada... Él me envolvió con sus brazos y me dijo que me quería. ¡En ese momento yo estaba sollozando! Él estaba molesto. No porque no se lo había dicho, sino porque él no podía hacerlo desaparecer. Si hubiera reaccionado de otra manera, no creo que hubiera salido con otra persona." — Lynnea, de ["Mi taza de té"](#) (en inglés) en el blog de *Una Chica Como Yo* de The Well Project*

El sexo y la intimidación

Se sabe que vivir con VIH a veces le quita la diversión y el placer al sexo. Muchas mujeres viviendo con VIH luchan de una forma u otra con la intimidación después de ser diagnosticadas, ya sea por el estigma, los problemas de imagen corporal o el miedo a la transmisión.

Un avance extremadamente importante y emocionante en la ciencia y la comunidad del VIH es que, tras años de investigación y muchas pruebas, ahora sabemos que una persona viviendo con VIH que está tomando medicamentos para el VIH y tiene una carga viral indetectable (no hay suficiente VIH en su sangre para que una prueba estándar lo mida) **[no puede transmitir el VIH a una pareja sexual](#)**. A menudo se refiere a este hecho utilizando la frase Indetectable es igual a intransmisible, o I=I. Poder eliminar ese miedo a que la pareja adquiriera el VIH ha tenido un efecto sumamente positivo en la confianza sexual de muchas personas viviendo con VIH.

Muchas mujeres descubren que cuando se sienten seguras al tener relaciones sexuales, disfrutan más del sexo. Parte de esta confianza proviene no sólo de saber qué le hace sentir bien a usted y a su pareja, sino también de entender cómo practicar el [sexo seguro](#) y hacer que se sienta bien. Hay mucho más espacio para el placer cuando se han abordado la preocupación y el miedo a la transmisión del VIH.

Una relación sexual más segura e inteligente puede ser divertida y erótica. Además del tratamiento eficaz del VIH y el I=I, también existen condones y otras barreras para prevenir la transmisión de otras ITS, así como el embarazo. Si necesita ayuda para hablar sobre el uso de condones, consulte nuestra hoja informativa sobre cómo [hablar con su pareja sobre los condones](#). Además, la [profilaxis preexposición](#), o PrEP, es un medicamento diario que una persona que no vive con VIH puede tomar para evitar que adquiriera el VIH. Es una decisión personal si la pareja seronegativa quiere o no tomar la PrEP si su pareja que vive con VIH tiene una carga viral indetectable.

Ser sexual, con una misma o con otra persona, es una parte normal de ser humano. Cada mujer, incluida cada mujer viviendo con VIH, es un ser humano único que merece vivir una vida sexual plena y satisfactoria. Y recuerde siempre: ¡El sexo es bueno para usted! 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 la salud de su corazón. Y es una buena forma de ejercicio; quema calorías.

Las actividades sexuales pueden aumentar los niveles de la hormona oxitocina (la hormona del "amor"

o de la "conexión"), que se ha demostrado que aumenta los sentimientos de confianza, generosidad e intimidad. La oxitocina, a su vez, aumenta las endorfinas, los analgésicos naturales del cuerpo, por lo que el dolor puede mejorar después del sexo. Por último, la oxitocina promueve el sueño, que es un ingrediente clave para vivir una vida larga y saludable.

Extraído y adaptado de la hoja informativa de The Well Project, [¡Póngase sexy!](#). Visite la hoja informativa para obtener más información sobre este tema.

Como miembro positivo de la pareja, ¿qué es lo mejor del sexo, especialmente en una pareja serodiferente?

"La capacidad de ser completamente abierta y honesta sobre los riesgos, comportamientos, deseos y disgustos. Tener VIH ha abierto la puerta a tener conversaciones directas sobre temas que antes podían resultar incómodos." — Vickie Lynn, Miembro del CAC de TWP

*"La **confianza**. Confiar en que yo, a pesar de ser VIH positiva, conozco y salvaguardo a mi pareja en todo lo que puedo, siempre que tenemos relaciones sexuales sin condón. Confiar en que él/ella no será seropositivo/a mientras yo procure su bienestar". — Jyoti Dhawale, Miembro del CAC de TWP*

*"Sea paciente con [su pareja] y no les obligue a hacer o moverse más rápido de lo que se sienten cómodos al eliminar su antigua forma de pensar y sus comportamientos escépticos. No les juzgue por sus pensamientos ignorantes. También siga reafirmando y haciéndoles saber que es su **ELECCIÓN** en cuanto a lo que pueden y no pueden afrontar." — Wanona "Nunu" Thomas, Miembro del CAC de TWP*

Tener hijos

¿Están usted y su pareja que no vive con VIH interesados en hacer crecer su familia teniendo hijos? La mayoría de las mujeres viviendo con VIH están en edad fértil. Es completamente posible tener hijos que no viven con VIH y que la pareja que no vive con VIH siga siendo seronegativa. Muchas parejas serodiferentes de todo el mundo han hecho exactamente eso.

Los avances en el tratamiento del VIH han aumentado la posibilidad de que las parejas de estado mixto que quieren tener hijos puedan [concebir a sus bebés](#) de forma segura "a la vieja usanza", es decir, mediante relaciones sexuales sin condones u otras barreras, como sabemos por I=I. También han disminuido drásticamente las posibilidades de que una persona embarazada transmita el VIH a su bebé (lo que se conoce como transmisión perinatal, transmisión vertical o transmisión de madre a hijo). La probabilidad de que un bebé adquiera el VIH de esta manera puede ser tan baja como **menos del 1%**.

Las diferentes opciones para lograr un embarazo reduciendo las posibilidades de [transmitir el VIH](#) se conocen como "[opciones para una concepción más segura](#)". Consulte la sección "Opciones para una concepción más segura" de nuestra hoja informativa sobre cómo lograr un embarazo, para obtener información sobre cómo lograr un embarazo que se adapte mejor a su situación.

Extraído y adaptado de la hoja informativa de The Well Project sobre [el embarazo y el VIH](#). Visite la hoja informativa para obtener más información sobre este tema.

Conexión a largo plazo

"A pesar de que mi novio, con el que llevo casi ocho años y que ha sido el que realmente me ha enseñado lo que es el amor, me pasó el principio de nuestra relación necesitando todavía esa validación de él. Buscando que me diera mi valía y sintiéndome afortunada de que quisiera estar

conmigo. Aunque estoy más que bendecida por tenerle, tardé en darme cuenta de que él también está bendecido por tenerme a mí." — Escalice, de "[Lo mejor que me ha pasado](#)" (en inglés) en el blog de *Una Chica Como Yo* de The Well Project

Ya es bastante difícil hacer que las citas a corto plazo funcionen; mantener una relación de pareja viva y sana durante mucho tiempo es una de las grandes alegrías y desafíos de la vida. Ya no hay ninguna razón para que el VIH se interponga en el proceso de vivir una larga vida con su pareja.

Hay muchas palabras de sabiduría en Internet y fuera de ella dirigidas a las personas que mantienen relaciones duraderas; he aquí algunos buenos consejos, incluido uno de una miembro con muchos años en la comunidad de The Well Project:

- **Recuerde que su relación cambiará.** ¡Y usted y su pareja también cambiarán!
- **¡Mantenga vivo el coqueteo!** Haga tiempo para las citas, incluso cuando ya no estén "saliendo".
- **¡Comuníquese!** Nadie puede leer su mente.
- **No se compare con los demás.** Recuerde que en público y en las redes sociales, la gente sólo le deja ver la mejor versión de sus vidas.
- **Cuando busque una pareja, encuentre a alguien que también sea su amigo/a.** Es importante que se quieran, pero es igualmente importante que se gusten.
- **"Paciencia, aceptación, autoperdón y amor incondicional, siempre"** — Vickie Lynn, Miembro del CAC de TWP, en una relación serodiferente desde 2004

Los primeros cinco consejos son una adaptación de "21 pequeños consejos de personas dentro de relaciones de largo plazo", en BuzzFeed.

Cuidar de sí misma y acoger su sexualidad

Para muchas mujeres, vivir con VIH puede resultar muy aislante. Si aún no están en una relación, muchas mujeres deciden que sus días de citas (y su vida sexual) se han acabado después de que se les diagnostica el VIH. Puede ser muy útil saber que hay mujeres ahí fuera, que viven, salen y tienen sexo estupendo teniendo VIH.

Ya ha leído parte de la sabiduría de nuestras blogueras de *Una Chica Como Yo* aquí en este recurso; siempre es bienvenida a [leer más de sus palabras](#). Un grupo de apoyo puede ser otro buen lugar para aprender cómo las mujeres viviendo con VIH y otras enfermedades crónicas están teniendo vidas plenas y satisfactorias, y navegando las citas y las relaciones. Puede encontrar un grupo de apoyo en su zona preguntando en su [organización local de servicios para el VIH](#). Si no hay ninguno en su área también puede pensar en [crear su propio grupo de apoyo](#).

El estigma del VIH puede amenazar su autoestima, pero sepa esto: Usted se merece nada menos que el máximo respeto, amor y afecto, en todas sus relaciones.

"¡Nos retó a todas a vivir en nuestra belleza! A aceptar todo lo que es bueno y a trabajar en lo que creemos que es malo, para nosotras mismas y para nadie más. A mirarnos al espejo e invocar vida sobre nuestro ser, porque nuestras palabras tienen poder. Nos reto a buscar la sanación suprema, a ir más allá de nuestras heridas, nuestro dolor y nuestros traumas y a ser simplemente la versión más verdadera de nuestro ser.

"Nos reto a todas a salir en citas, a estar abiertas al amor, pero primero salgan con ustedes mismas, ámense a sí mismas, y el resto caerá en su lugar.

"Sigo creyendo en el amor después de mi diagnóstico. Espero que usted también lo haga." — Marig2016, de "[¿Por qué sales con alguien si tienes VIH?](#)" (en inglés) en el blog de *Una Chica Como*

Un agradecimiento muy especial a los miembros del Consejo Asesor Comunitario de The Well Project, Masonia Traylor y Wanona "Nunu" Thomas, por inspirar, sugerir y contribuir a este recurso; y a los demás miembros de nuestro CAC y a las blogueras cuyas palabras aparecen aquí, por compartir su experiencia y sabiduría.

Additional Resources

Seleccione los siguientes enlaces para obtener material adicional relacionado con las citas, las relaciones y el estado mixto del VIH (en inglés, al menos que "en español" esté indicado).

- [21 consejos de personas en relaciones duraderas \(BuzzFeed\)](#)
- [Parejas serodiferentes \(HIVinfo, infografía\) \(en español\)](#)
- [Tengo VIH, ¿puedo tener relaciones sexuales? \(Be in the Know\)](#)
- [Un cambio de paradigma: "Estado neutro respecto al VIH" \(CATIE\)](#)
- [12 Tips para tener relaciones felices y duraderas \(Psychology Today\) \(en español...\)](#)
- [Mostrando un poco de respeto a las parejas serodiferentes \(TheBody.com\)](#)
- [Soy VIH positivo. Mi pareja es negativa. Así es como tenemos relaciones sexuales...](#)
- [Pareja heterosexual de estatus mixto: La trayectoria del amor \(HIVE\)](#)
- [¿Hasta qué punto se ha convertido realmente el VIH en algo normal para las pare...](#)
- [Parejas con estado de VIH mixto \(Asociación Internacional de Proveedores de Ate...](#)
- [=I en una relación serodiscordante \(Asociación Nacional de Personas con VIH de...](#)
- [El sexo y la mujer VIH-positiva soltera: Una situación delicada \(TheBody\)](#)

