



Prevención en parejas sero-discordantes

Cuidarse en pareja

¿Parejas sero-discordantes?

Las parejas sero-discordantes son aquellas en las cuales uno de sus integrantes vive con VIH. Si sos parte de una pareja con esta característica, es bueno que sepas que tenés un espacio para canalizar tus miedos, angustias, dudas y adquirir toda la información que necesites.

Tengo miedo

Se nos viene el mundo abajo

¿Por qué a nosotros?

¿Qué hacemos de ahora en más?

¿Nos separamos?

¿Seguimos juntos?

¿Por dónde empezar?

¿Por la infección?

¿Por la pareja?

¿Por la familia?

Quizás puedas sentir que tu relación está en riesgo, por eso sería útil que recurrieras a la ayuda profesional, para que junto con tu pareja puedan dar respuesta a estas y otras preguntas.

Hablando se entiende la gente

La comunicación es un factor importante en toda relación y, en las parejas sero-discordantes, es la clave que permite liberar tensiones e intentar la comprensión del otro y de uno mismo.

El miedo, el temor, el enojo, la tristeza, pueden paralizarte. Sin embargo, forman parte de un proceso mediante el cual la pareja aprende a convivir con el VIH.

Redescubrir la sexualidad: una cuestión de a dos

Volver a empezar

El sexo en una pareja sero-discordante es uno de los aspectos que se puede vivir como el más conflictivo, sin embargo, esto no es así. Tal vez los primeros encuentros amorosos después de obtener el diagnóstico estén llenos de miedos y dudas, debido a los temores del miembro VIH negativo a contraer el virus y del miembro que vive con VIH a transmitirlo.

El miedo es sin duda un sentimiento humano que muchas veces se oculta para no herir a el/la compañero/a. Muchas veces el miedo paraliza, hasta el punto de disminuir o anular el deseo sexual. Sin embargo, siempre es posible recuperar este deseo, sobre todo cuando se tiene información.

El volver a encontrarse sexualmente con el otro no resulta una tarea sencilla. Se deben incorporar nuevas conductas, tener cuidado en las prácticas sexuales y estar siempre bien informados respecto de lo que es seguro o no. Encontrar nuevas y variadas maneras de conectarse, incrementando la propia auto-estima, puede ayudar a afianzar el lazo de unión y encuentro de la pareja.

En este momento sería saludable hablar sin prejuicios sobre los deseos, necesidades y fantasías que cada uno de los integrantes de la pareja tiene. Es necesario el apoyo y la obtención de información médica precisa, que permita generar un entorno confiable.

Incorporando un nuevo aliado y aprendiendo a usarlo juntos

Como método de protección contra el VIH y otras infecciones de transmisión sexual, **el preservativo es la herramienta más efectiva.** Lamentablemente,

no todas las personas lo utilizan. Incorporarlo desde el comienzo de la relación sexual, no como barrera sino como complemento integrador de la pareja. Quizás requieran tiempo, comunicación y buena predisposición.

Para practicar un sexo seguro **es necesario utilizar correctamente el preservativo en cada una de las relaciones sexuales (vaginales, anales u orales), desde que comienzan y hasta que finalizan.**

Es fundamental saber que en caso de rotura del preservativo durante la relación sexual existe la posibilidad de concurrir dentro de las 48hs. a un centro asistencial para que la/el miembro negativo de la pareja reciba un tratamiento preventivo adecuado.

El uso de dos preservativos no disminuye el riesgo de transmisión de VIH y otras infecciones. La fricción entre dos porciones de látex aumenta el riesgo de rotura del preservativo. En caso de utilizar lubricante, este debe ser en base a agua y deben colocarlo en la zona a penetrar (vagina o ano).

A la hora de elegir una marca, son recomendables aquellos que cumplan con las normas de control de calidad (IRAM/ISO). Es fundamental mirar la fecha de vencimiento, así como guardarlos en lugares frescos y poco calurosos. Eviten guardarlos en billeteras, carteras o bolsillos de pantalones por tiempos muy prolongados, dado que el calor y la presión pueden deteriorarlos.

Es conveniente que el lugar donde se guarda el preservativo en la casa sea elegido por ambos integrantes de la pareja, para que los dos sean responsables de usarlos y/o conseguirlos cuando se acaben.

Existen también formas de prevenir la transmisión del virus en las relaciones orales-vaginales u orales-anales y en las denominadas “sexo con sexo” (fricción de los genitales entre dos mujeres). Para esto se recomienda la utilización de una “barrera de protección” hecha de látex (abriendo un preservativo con una tijera y colocándolo en la vulva o ano) o de film transparente.

USO CORRECTO DEL PRESERVATIVO

El preservativo debe usarse desde el principio hasta el final de la relación (no solo en el momento de eyacular). Para cada relación hay que usar un preservativo diferente. Nunca uses más de un preservativo al mismo tiempo, hay más probabilidades de que se rompan!



1. Mirar la fecha de vencimiento y apretarlo para comprobar que tiene aire en su interior y que el sobre no está pinchado
2. Abrir el sobre con los dedos, ya que los dientes o las tijeras pueden dañarlo.
3. Apretar la punta para que no quede aire y colocar sobre el pene erecto.
4. Sin soltar la punta del preservativo desenvolverlo hasta la base del pene.
5. Al terminar la relación, y antes de que el pene esté flácido, retirar el preservativo cuidando que no se derrame semen.
6. Hacerle un nudito y tirarlo a la basura (no al inodoro).

Perder la cabeza

Con el tiempo, luego de la etapa de adaptación, es posible que aparezcan señales de debilitamiento de los hábitos de prevención, respaldadas por pensamientos tales como “Si nunca lo contraí, ¿por qué lo voy a contraer ahora? O “por una vez que no lo usemos...”.

Es en estos momentos cuando se debe reafirmar la necesidad y sostener la voluntad de usar el preservativo. Ocurre que al adaptarse a la presencia del virus o al no sentirlo, es posible olvidar que **el cuidado debe existir siempre**, y que con un solo descuido, se está expuesto a que se produzca la transmisión.

Convivir con VIH

Después de recibir el diagnóstico, una pareja sero-discordante deberá enfrentar problemáticas tanto en la esfera íntima como en el marco de sus relaciones sociales. Estas situaciones nuevas precisan un período de adaptación, y es en este período emocionalmente duro y difícil donde se hace necesario reafirmar la confianza mutua.

A pesar de los esfuerzos de diversos sectores de la sociedad por integrar a las personas que viven con VIH, subsiste un fuerte estigma social y es posible observar rechazo y discriminación que repercuten directamente en la relación de pareja.

Es bueno que ambos integrantes de la pareja sero-discordante puedan acordar a quiénes le contarán, cómo lo explicarán y en qué momento. No existe una fórmula para poder contarle y tampoco es posible saber de antemano cuál será la reacción de las personas en las que depositaron su confianza.

Es importante que sepas que **existen espacios específicos de orientación y reflexión para parejas sero-discordantes**, en los cuales podrás informarte y compartir experiencias con otros que están en tu misma situación.

El sistema de salud como ámbito de referencia

Que nadie quede afuera

No solo el integrante que vive con VIH necesita contención e información, su compañero/a también puede necesitarla. Es sabido que durante el tratamiento se presentan innumerables situaciones que generan incertidumbre en la pareja y modifican los estados de ánimo: altas o bajas de CD4 y carga viral, comienzo o cambios de medicación, entre otras.

En este punto ambos miembros de la pareja tienen un rol fundamental y sería recomendable que compartieran alguna de las consultas con el médico infectólogo o con el psicoterapeuta.

El control es para los dos

Aunque en una pareja sero-discordante es el integrante con VIH quien se efectúa

controles médicos periódicos, es muy importante que su compañero/a se realice **análisis de rutina cada 6 meses.**

Este control puede generar cierta angustia, fundamentalmente, debido al temor por un resultado positivo para VIH si se produjo un accidente (el preservativo se rompió o se salió de lugar) o no se utilizó preservativo. Los grupos de apoyo para parejas sero-discordantes también pueden acompañarte y brindarte contención durante la espera de este resultado.

Tener un hijo

Es sabido que uno de los proyectos que comparten muchas parejas es el deseo de tener hijos. Se pueden encontrar con gente que opine lo contrario sin conocimiento acerca de este tema, pero recordá que **el derecho y el deseo de ustedes es legítimo** y que cualquier conclusión que no lo tenga en cuenta supondría una discriminación inaceptable.

Actualmente **el tratamiento oportuno a la embarazada que vive con VIH permite reducir las posibilidades de transmisión de madre a hijo** hasta niveles menores al 2%. Este tratamiento incluye el diagnóstico oportuno a la madre, medicación antirretroviral a partir del segundo trimestre de embarazo, cesárea (en el caso que sea necesario) y provisión de sustituto de la leche materna. En este caso la concepción se puede lograr a través de una inseminación sencilla.

En el caso de los varones con VIH que desean ser padres las técnicas de centrifugado de esperma (por el cual se separa el virus de los espermatozoides) y la inseminación artificial hacen posible un embarazo, reduciendo el riesgo de infección a la mujer o a su bebé. En este caso es necesaria la realización del tratamiento en clínicas especializadas en fertilidad.

Es recomendable que estas decisiones sean acompañadas por el **asesoramiento de un equipo profesional** que sea de su confianza.

En el caso de la anticoncepción, es necesario también el asesoramiento médico para decidir en forma conjunta que método o métodos anticonceptivos, además del preservativo, se adecuan a cada situación y pareja.

**Seguir creciendo juntos es posible.
Construir de a dos depende de ustedes.**

Este material fue elaborado por los grupos de parejas sero-discordantes que se realizaron en Fundación Huésped durante el 2001. El material fue actualizado en el 2009.

Para consultas gratuitas individuales, de parejas o para participar de los talleres dirigidos a parejas serodiscordantes podés llamar a:

Fundación Huésped

al **0800-222-HUESPED (4837)** o por mail a **info@huesped.org.ar**.

Ángel Peluffo 3932 (C1202ABB) Buenos Aires, Argentina.

www.huesped.org.ar