

Documento de Traducción de "El Sexo que quieres"



Página de inicio: <https://thesexyouwant.ca>



Condomes
PrEP
Carga viral indetectable
PEP
Conceptos básicos sobre el VIH
VIH y sexo
Pruebas
Otras ITS
Tratamiento
Sexo hoy
Sero-clasificación
Ser activo o pasivo
Combinación de estrategias
Cuidando de ti mismo
Cuidando de los demás
Encuentra servicios locales

¡No olvides tomar tus medicamentos o hacerte examinar!
Prepara recordatorios para mantener tu rutina.

¿Qué pasa si me siento aislado?
¿Es seguro tener encuentros sexuales casuales?
¿Puedo seguir obteniendo PrEP?
¿Cómo puedo apoyar a los demás?
¿Cómo manejo la intimidad?

Sexo en tiempos de Covid-19

¿Alguna vez has pensado en el sexo que quieres?

El camino de llegar de aquí a allá luce diferente para cada persona. Este sitio web contiene mucha información para ayudarte a descubrir cómo tener el sexo que quieres y para ayudarte a ti y a tus parejas a reflexionar sobre las decisiones que pueden afectar tu salud.

COVID-19: <https://thesexyouwant.ca/covid19/>

COVID-19

Si bien el COVID-19 no solo afecta a los hombres GBTQ2S, hay formas en las que la respuesta a la pandemia en Canadá y Ontario nos afecta de manera particular. Hemos creado esta página para abordar algunas de esas formas y conectarte con recursos que podrían ser útiles.

- Sexo en tiempos de pandemia
- Manejo del aislamiento
- Uso de drogas/PNP en tiempos de pandemia
- ¿Cómo afecta a los hombres GBTQ2S?
- Apoyándonos mutuamente
- ¿Qué es el COVID-19?
- Recursos

Como comunidad, los hombres cis y transgénero homosexuales, bisexuales, queer y de dos espíritus no son ajenos a ser excluidos o tratados de manera diferente por los gobiernos y las autoridades de salud pública. Si bien gran parte de esta discriminación se basa (y se basó) en estereotipos, homofobia/transfobia y colonialismo, también proviene de la falta de comprensión o valoración de cómo nuestras comunidades son diferentes. Cuando estos mensajes no se ajustan directamente a nuestras vidas y los desafíos que enfrentamos, es más fácil para algunos de nosotros ignorarlos.

Los hombres GBTQ2S tienen una larga historia de navegación en un mundo complejo de opciones sexuales. Esto ha sido cierto a lo largo de la epidemia de VIH/SIDA y es cierto ahora, durante esta pandemia. Nuestras comunidades y elecciones individuales son complejas y nuestras vidas a menudo son complicadas. No hay una única elección correcta que se aplique a todos nosotros por igual, pero hay cosas que todos debemos saber cuando se trata de evaluar las elecciones que hacemos y las opciones disponibles para nosotros. La más importante es que esta pandemia es real, puede ser mortal y todos debemos hacer lo mejor que podamos para proteger a tantas personas como sea posible, incluida nuestra propia salud.

En última instancia, todos somos responsables de nuestras propias acciones y de las consecuencias de esas acciones. Esperamos que esta información te ayude a navegar por estas elecciones y a mantenerte seguro y conectado en esta situación impredecible y en constante cambio.

Páginas 3-4

Mantendremos esta información actualizada cuando haya nueva información disponible. Si encuentras un recurso o información que creas que podría ser útil, por favor [avísanos](#).

Sexo en una pandemia

El COVID-19 no es una infección de transmisión sexual, pero es altamente contagioso. Se puede transmitir a través de gotas (saliva, mucosidad) si estás en contacto cercano con alguien, incluso si no tienes síntomas. Entonces, si estás lo suficientemente cerca como para tener relaciones sexuales, estás lo suficientemente cerca como para contraer o transmitir el COVID-19.

[Image Text]

¿PUEDO CONTAGIARME A TRAVÉS DEL SEXO?

Hasta donde sabemos, el COVID-19 no se transmite sexualmente. Pero es muy fácil transmitirlo si estás cerca de alguien o entras en contacto con su saliva.

Tener encuentros sexuales, ir a un baño público o utilizar un *glory hole* puede aumentar tus posibilidades de contraer el COVID-19.

El distanciamiento social puede ser difícil y encontrarse con alguien para tener relaciones sexuales o intimidad puede ser tentador. Por ahora, intenta limitar tu exposición a parejas, ya que no todos muestran síntomas.

La "burbuja compartida"

Con el aumento de casos de COVID-19 en Ontario y la posibilidad de que algunos lugares vuelvan a la Fase 2 con movimiento restringido, debes pensar cuidadosamente en quiénes realmente forman parte de tu "burbuja compartida". Las personas que ves regularmente, con quienes compartes espacio interior (o espacio íntimo), son las más propensas a transmitir o contraer el COVID. Mantener una burbuja compartida se trata de limitar la posible propagación del virus y cerrar el ciclo de interacciones cercanas.

Es posible llegar a un acuerdo con otra persona para unirse a sus respectivas burbujas con el fin de no estar solos. Entonces, si vives solo y te estás aislando y te emparejas con alguien que también se está aislando, efectivamente se convierten en una unidad contenida. Si viajas entre espacios, toma todas las precauciones habituales, incluido lavarte las manos a fondo. Este tipo de acuerdo solo funciona si hay apertura, honestidad, comunicación y confianza.

Si tienes una pareja con la que no vives (o un compañero sexual regular), este enfoque de "burbuja compartida" podría ser una forma de manejar el aislamiento en las próximas semanas y meses. Solo ten en cuenta que cuantas más personas estén involucradas (incluidos los compañeros de cuarto, familiares o compañeros de trabajo de tu pareja), mayor será el riesgo de propagar o contraer el COVID-19. Por lo tanto, lo que podría parecer una burbuja cerrada de cinco personas en tres hogares diferentes puede aumentar fácilmente a 65 o 70 personas una vez que se cuenten las conexiones de todos los demás.

La burbuja que realmente tienes

La burbuja que crees tener

Tú

¿Qué hay de los *glory holes*?

Al igual que con cualquier contacto cercano, el uso de un *glory hole* no está completamente libre de riesgos en cuanto a la transmisión del COVID. Pero el uso de una barrera puede ser una forma de reducir la exposición potencial. Más allá de ser una broma, los expertos del Centro de Control de Enfermedades de Columbia Británica han recomendado [el uso de una barrera que permita el contacto sexual pero limite el contacto cara a cara](#). Es importante señalar que Salud Pública de Ontario no ha incluido este mensaje en sus directrices.

Si vas a usar un *glory hole*, recuerda seguir otras pautas también: no intercambies saliva (escupir en tu pene antes) y lávate el pene y las manos con jabón de inmediato después.

¿Puedo contagiarlo a través del beso negro?

Páginas 5-6

ARN del COVID-19 (los componentes del virus) se han encontrado en muestras de heces (excremento) de personas que tienen el virus. Sin embargo, hasta ahora no se ha encontrado un [virus infeccioso](#) y no hay informes de que el beso negro sea la causa de su transmisión.

De todas formas, si estás lo suficientemente cerca como para practicar el beso negro a alguien (o que te lo practiquen), estás lo suficientemente cerca como para contraerlo o transmitirlo a través de gotas de nariz, boca u ojos.

¿Tengo que usar condones?

Si estás lo suficientemente cerca como para tener relaciones sexuales, estás lo suficientemente cerca como para contraer o transmitir el COVID-19 a través de gotas, por lo que los condones no marcarán la diferencia en ese aspecto.

PERO este no es un buen momento para contraer una ITS (como si alguna vez hubiera un buen momento...). Ha habido cambios en la forma en que se brindan las pruebas y el tratamiento del VIH e ITS en este momento. Los funcionarios de salud pública se centran en responder a la pandemia de COVID-19, lo que incluye a médicos y enfermeras que pueden haber estado brindando atención de salud sexual. Utiliza tus estrategias típicas de salud sexual, como la PrEP, condones y mantener una carga viral indetectable (I=I). Y, por supuesto, los condones siguen siendo efectivos para limitar la propagación de otras ITS (sí, incluso si estás en PrEP).

Si tienes síntomas de una ITS o has tenido relaciones sexuales con alguien que dio positivo en una prueba de ITS, comunícate con tu [proveedor de servicios de salud](#) habitual o con la autoridad de salud pública local. [La Línea de Información de Salud Sexual de Ontario](#) está actualmente cerrada debido a COVID-19.

Vacunación

Es una buena idea vacunarse contra el COVID-19 y recibir un refuerzo, si es posible. La vacuna reduce la probabilidad de que experimentes síntomas graves si contraes COVID-19 y puede ayudar a reducir la probabilidad de que lo transmitas a otros. Para obtener más información sobre cómo programar una cita para la vacuna en Ontario, consulta el [portal provincial de vacunación](#).

Mientras piensas en las vacunas, ahora es un buen momento para asegurarte de estar al día con tus otras inmunizaciones, incluyendo la Hepatitis A y B y el VPH. En particular, el VPH está relacionado con un aumento en los cánceres de garganta y recto entre los hombres homosexuales.

Alternativas a los encuentros sexuales:

Hay muchas formas de satisfacerte mientras te autoaislas:

- Explora el placer personal: masturbación, utiliza juguetes, mira (¡o escucha o lee!) pornografía.
- Sexting, sexo por teléfono y sexo en video o cámaras web.

- Tener relaciones sexuales con alguien con quien convivas (si ambos están interesados, por supuesto).

Vivo solo y no puedo lidiar con el aislamiento. ¿Qué puedo hacer?

La soledad es muy real, y cuando los espacios sociales están cerrados, el aislamiento puede tener efectos bastante graves.

Si bien la principal recomendación de los tres niveles de gobierno es quedarse en casa, eso no significa que no puedas interactuar con la gente. Además de la conexión en línea y telefónica, [está bien hablar con tus vecinos y amigos a distancia](#) (2 metros o más) al aire libre y no en grupos grandes (más de cinco personas).

La clave de todas estas pautas de distanciamiento físico es reducir la probabilidad de que ocurra la transmisión del COVID-19, así que trabaja dentro de ese marco.

[Image Text]

MANEJAR EL AISLAMIENTO

El distanciamiento social puede ser difícil para algunas personas, especialmente si experimentan soledad o depresión.

Maneras de manejar el aislamiento:

- Videochats (mejor que llamadas o mensajes de texto con amigos).
- Pasar tiempo al aire libre en un parque.
- Hacer una caminata.
- Hacer ejercicio al aire libre o en casa.
- Visitar a tus vecinos.
- Escuchar música.
- Noche de juegos con compañeros de cuarto/familia.

Páginas 7-8

Uso de drogas / PnP en una pandemia

Este es un momento realmente importante para que los usuarios de drogas sean especialmente cautelosos. Si estás usando solo, el riesgo de sobredosis es muy alto. Si estás usando con otras personas, puedes contraer o transmitir el COVID-19. Si estás a punto de usar drogas, puedes llamar a la Línea de Prevención de Sobredosis al 1-888-853-8542 y un operador permanecerá contigo en la línea telefónica mientras consumes drogas.

También puedes decidir aprovechar este tiempo para reducir o dejar por completo el consumo de drogas. Si estás considerando hacerlo, comunícate con un profesional médico para obtener consejos sobre la mejor manera de reducir el consumo de forma segura. Si vas a consumir drogas durante la pandemia, sigue estas pautas para reducir el daño y el riesgo de transmisión:

Lava tus manos: Con agua y jabón vigorosamente durante al menos 20 segundos (pero más tiempo si puedes) cada vez que entres en contacto con otras personas, después de tomar transporte público o un

taxi, después de manejar dinero y después de obtener tus drogas. Usa toallas de papel para secarte las manos o al menos usa una toalla limpia. Si no tienes acceso a agua y jabón, un desinfectante de manos a base de alcohol es la siguiente mejor opción.

No compartas: Compartir equipo de consumo de drogas aumenta el riesgo de transmisión del COVID-19. Esto incluye pipas, bongos, vapers o porros, tubos nasales y todo el equipo de inyección, incluyendo agua esterilizada, calentadores, filtros, toallitas, amarres, etc.

¿En terapia agonista de opioides/Metadona/Suboxona?

Si estás en TAO o tomas opioides recetados por razones de suministro más seguro, pregunta a tu médico si puedes obtener una receta extendida por 1 mes. Pregunta si puedes omitir las citas y pruebas de orina durante al menos un mes.

Abastece tus materiales de consumo de drogas:

Obtén suficiente suministro para al menos 3-4 semanas (más tiempo si tienes un alto riesgo de infección por COVID-19 y si los programas pueden manejarlo), siempre que sea seguro para ti hacerlo y tener esta cantidad disponible. Abastécete de Naloxona también.

Prepara tus drogas tú mismo: Siempre prepara tus propias drogas, no toques ni manipules el equipo o las drogas de otras personas y no permitas que toquen las tuyas.

Evita poner bolsas/envolturas de drogas en tu boca, boca frontal/vagina o ano (culo): Si tienes que llevarlo en tu cuerpo, limpia el envase de la droga vigorosamente con un limpiador a base de alcohol tanto antes de ponerlo como después de sacarlo. Si lo llevaste en la boca, usa un enjuague bucal a base de alcohol después.

Prepárate para pasar por una abstinencia involuntaria:

Si tu(s) proveedor(es) se enferman o no pueden encontrarse contigo por cualquier motivo, ten planes de respaldo y asegúrate de tener todos los medicamentos, alimentos y bebidas necesarios para desintoxicarte de los opiáceos. Pasos similares pueden tomarse para quienes consumen otras drogas.

VIH y COVID-19

Según lo que sabemos hasta ahora, las personas que viven con el VIH y están en tratamiento y tienen carga viral indetectable o están saludables, no tienen un mayor riesgo de contraer el COVID-19.

Las personas con VIH que no han sido diagnosticadas o no están en tratamiento, o aquellas que tienen un recuento bajo de CD4, tienen un riesgo mucho mayor de complicaciones relacionadas con el COVID-19.

Para obtener más información sobre el COVID-19 y el VIH o la Hepatitis C, visita [CATIE.ca](https://www.catie.ca).

CUIDAR A ALGUIEN CON UN SISTEMA INMUNOLÓGICO COMPROMETIDO

Ten mucho cuidado al lavar tus manos con jabón.

Asegúrate siempre de cubrir tu boca al toser/estornudar.

Evita el contacto con otras personas si lo tienes

Páginas 9 – 10

Síntomas o entrar en contacto con alguien que tiene/desarrolla síntomas.

Organiza cuidados alternativos si te enfermas, si es posible.

Iniciar, detener y reabastecer la PrEP

La PrEP no es una herramienta eficaz para el tratamiento ni para la prevención del COVID-19. Sin embargo, sigue siendo una herramienta muy eficaz para la prevención del VIH.

Si actualmente estás tomando PrEP y necesitas un reabastecimiento, habla con tu médico o proveedor de servicios de salud lo antes posible. Al renovar tu prescripción, recuerda que muchas farmacias en Ontario solo están dispensando medicamentos para un mes como forma de gestionar el suministro.

Algunos de nosotros que estamos en PrEP y no estamos teniendo relaciones sexuales estamos aprovechando este tiempo para tomar un descanso de ella. Si estás considerando tomar un descanso, asegúrate de detener y reiniciar correctamente su uso.

Si eres un hombre cis, sigue tomando la PrEP durante otros dos días después de tu última relación sexual. Si eres un hombre trans, sigue tomando la PrEP durante otros siete días después de tu última relación sexual.

DATOS SOBRE EL COVID-19 ¿QUÉ HAGO SI ESTOY TOMANDO PREP O ARV?

Actualmente no hay una cura conocida ni una vacuna para el COVID-19, pero los investigadores están analizando cómo algunos medicamentos para el VIH podrían ser efectivos. Esta investigación se basa en los años de esfuerzos y avances realizados en el tratamiento antiviral, incluidos el VIH, la Hepatitis B y la Hepatitis C.

Si estás tomando medicamentos, incluida la PrEP para la prevención del VIH, y estás preocupado por tu suministro o por llegar a tus citas regulares con el médico, llama a tu clínica lo antes posible para hacer los arreglos adecuados.

Para volver a iniciar el uso de tu PrEP, si no has tenido relaciones sexuales desde tu última dosis de PrEP, puedes comenzar a tomarla como de costumbre.

Para hombres cis, si vas a tener relaciones sexuales, pero no has estado tomando tu dosis diaria, puedes tomar una dosis doble (dos pastillas) de PrEP de dos a 24 horas antes del sexo. Después de eso, continúa con una dosis diaria; es muy importante continuar tomando tu dosis habitual después del sexo también.

Para hombres trans, deberás tomar una dosis diaria de PrEP durante siete días antes de tener relaciones sexuales para tener una protección adecuada en el frente vaginal. Después de eso, continúa con una dosis diaria; es muy importante continuar tomando tu dosis habitual después del sexo también.

Si tuviste relaciones sexuales después de dejar de tomar la PrEP y podrías haber estado expuesto al VIH, debes hacerte una prueba de VIH antes de reiniciar la PrEP. Comunícate con tu instalación de pruebas habitual o con la autoridad de salud pública local para saber dónde hacer la prueba de VIH.

Encuentra más información en el sitio web de [PrEP de Ontario](#).



Información para trabajadores sexuales

Cientos de miles de canadienses han perdido su trabajo debido a los cierres relacionados con el COVID-19. Los trabajadores sexuales no son una excepción, ya que la naturaleza de su trabajo los pone en un riesgo muy alto de contraer o transmitir el virus.

Muchas personas enfrentan cancelaciones y problemas reales de ingresos. Algunos trabajadores sexuales han migrado en línea o han encontrado otras formas de llegar a sus clientes, comenzando sus propios servicios de video basados en suscripciones.

Organizaciones como *Maggie's* en Toronto están coordinando el apoyo para trabajadores sexuales, incluyendo un [fondo comunitario](#) y una [guía de recursos](#).

Cuando "estar en casa" no es seguro

El llamado global de "quedarse en casa" es una de las formas más efectivas de frenar la propagación del COVID-19. Pero para los chicos GBTQ2S, donde vivimos no siempre es seguro. A menudo, esto se debe a que vivimos con familiares o compañeros de cuarto hostiles o estamos en viviendas inseguras o de transición. Permanecer aislados tiene un mayor impacto en ti cuando tu espacio de vida no es seguro ni estable. Busca apoyo en otros si lo necesitas.

Estar presente el uno para el otro

Este es un momento extraño, por decir lo menos. Para muchos de nosotros, esta es la primera vez que enfrentamos una interrupción tan grande en nuestras vidas diarias. Puede ser mucho con lo que lidiar y lo que hacemos habitualmente puede no ser suficiente. Las personas están experimentando dolor, ansiedad, depresión y soledad. Pero también estamos viendo un gran despliegue de amor y apoyo, en particular en línea.

ESTAR PRESENTE EL UNO PARA EL OTRO

El distanciamiento social tiene un gran impacto en los más vulnerables en nuestras comunidades:

- Personas que trabajan en turnos, contratos o el trabajo sexual.
- Cualquiera que no tenga licencia médica remunerada.
- Personas en situación de pobreza que no pueden permitirse acumular alimentos durante semanas.
- Cualquier persona que dependa de espacios públicos como bibliotecas o centros comunitarios.
- Personas que consumen drogas y corren el riesgo de perder sus redes de seguridad.
- Personas en relaciones abusivas o viviendas inestables.
- Cualquier persona que esté lidiando con depresión o soledad. Apoyémonos mutuamente de cualquier manera que podamos.



Al igual que cualquier cosa en nuestra sociedad, esto tiene un gran impacto en los más vulnerables en nuestras comunidades:

- Personas que trabajan en turnos, contratos o trabajo sexual
- Cualquier persona que trabaje en un servicio "esencial" y no tenga licencia médica remunerada
- Personas en situación de pobreza que no pueden permitirse acumular alimentos durante semanas
- Cualquier persona que dependa de espacios públicos como bibliotecas o centros comunitarios
- Personas que consumen drogas y corren el riesgo de perder sus redes de seguridad
- Personas en relaciones abusivas o viviendas inestables
- Cualquier persona que esté lidiando con depresión o soledad

Cuida de ti mismo. Cuida a los demás.

- Comparte una comida por videollamada con amigos o familiares.
- Comprueba cómo están los demás (más allá de un simple "me gusta" en las redes sociales).
- Sé generoso con palabras amables y amor para aquellos que puedan estar solos.

- Si tienes suficiente comida/recursos, asegúrate de que los demás a tu alrededor también los tengan.
- Ofrece ordenar o entregar alimentos o provisiones para amigos o vecinos.

Cuida de ti mismo. Cuida a los demás.

Por favor, haz lo que necesites hacer para cuidar de ti mismo durante este tiempo. Busca apoyo en otros si estás teniendo dificultades. Si estás en crisis y no estás seguro de dónde acudir, comunícate con la [Línea de Texto de Crisis](#).

Aquí tienes algunos consejos adicionales para lograr pasar esta situación:

- Comparte una comida por videollamada con amigos o familiares.
- Comprueba cómo están los demás (más allá de un simple "me gusta" en las redes sociales).
- Sé generoso con palabras amables y amor para aquellos que puedan estar solos.
- Si tienes suficiente comida/recursos, asegúrate de que los demás a tu alrededor también los tengan.
- Ofrece ordenar o entregar alimentos o provisiones para amigos o vecinos

Páginas 13 – 14

¿Qué es el COVID-19?

El COVID-19 es una infección viral respiratoria causada por un nuevo coronavirus llamado Síndrome Respiratorio Agudo Severo Coronavirus 2 (SARS-CoV-2). Los síntomas pueden tardar hasta 14 días en aparecer y pueden durar varias semanas.

Síntomas comunes:

- Fiebre
- Fatiga
- Tos seca
- Dificultad para respirar
- Neumonía en ambos pulmones

Para la mayoría de las personas, los síntomas son leves o moderados, si es que tienen síntomas en absoluto. Algunas personas tienen complicaciones más graves, y alrededor del 15% de las personas necesitan hospitalización. Los casos más graves pueden llevar a la muerte.

¿Cómo se propaga el COVID-19?

El COVID-19 es más contagioso en las etapas iniciales, antes de que produzcas anticuerpos y antes de que puedas tener síntomas. Se propaga a través de gotas (por ejemplo, estornudos, tos, besos) y se transmite muy fácilmente a otras personas.

El factor más importante en la transmisión es la cercanía a otras personas. Por eso, los expertos en enfermedades infecciosas y los médicos están diciendo a las personas que se distancien físicamente de los demás y que se queden en casa tanto como sea posible.

DATOS SOBRE EL COVID-19 PROTEGIÉNDOSE A TI MISMO

facebook.com/GMSHAlliance

Lávate las manos frecuentemente con jabón (esto mata el virus).

No toques tu cara con las manos sin lavar.

Cúbrete la boca con un pañuelo o tu codo al toser o estornudar.

Limita el contacto con otros (distanciamiento social).

Quédate en casa y descansa si tienes síntomas.

*Todos los datos y cifras son de la Agencia de Salud Pública de Canadá.

También es posible que el virus esté [activo en superficies](#) fuera del cuerpo durante algún tiempo; si alguien tose o estornuda, podría estar suspendido en gotas en el aire, o si está en las manos de alguien y tocan una superficie como una perilla de puerta o un interruptor de luz. Por eso, todos deben lavarse las manos con jabón con frecuencia y toser/estornudar en un pañuelo o en su codo.

¿Quiénes están en mayor riesgo?

Como enfermedad respiratoria, el COVID-19 puede causar más complicaciones o síntomas graves en [ciertas personas](#):

- Personas mayores (especialmente las mayores de 65 años)
- Fumadores (ahora es un buen momento para dejarlo, si lo has estado considerando)
- Personas con otras enfermedades o afecciones
- Personas que viven con VIH y tienen un conteo bajo de CD4
- Personas con acceso limitado a servicios de salud pública

Páginas 15 – 16

DATOS SOBRE EL COVID-19

¿QUIÉNES ESTÁN EN MAYOR RIESGO?

Personas mayores.

Fumadores (ahora es un buen momento para dejarlo, si lo has estado considerando).

Personas con otras enfermedades o afecciones.

Personas con VIH que tienen un bajo conteo de CD4.

Personas con acceso limitado a servicios de salud pública.

*Todos los datos y cifras provienen de la Agencia de Salud Pública de Canadá.



Si crees que puedes tener COVID-19, el primer paso que debes tomar es hacer la [autoevaluación del Gobierno de Ontario](#). La única forma de saber con certeza si tienes COVID-19 es con una prueba. Una vez que hayas realizado la autoevaluación, debes llamar a tu proveedor de atención médica primaria o, si no están disponibles (o no tienes un proveedor regular), llama a [Telehealth Ontario](#) al [1-866-797-0000](#) (TTY: al [1-866-797-0007](#)). Si Telehealth Ontario no está disponible, también puedes comunicarte con tu [autoridad local de salud pública](#).

¿QUÉ DEBO HACER SI ME ENFERMO?

Si desarrollas fiebre, tos o dificultad para respirar y estás preocupado, llama a tu autoridad local de salud o a Telehealth Ontario al 1-866-797-0000. Las pruebas están disponibles en algunas partes de la provincia.

Si debes visitar a un profesional de la salud, llama con anticipación o infórmale al llegar que tienes una enfermedad respiratoria. Es posible que te pidan que uses una mascarilla mientras esperas o recibes tratamiento para prevenir la propagación de la enfermedad.

¿Dónde puedo encontrar más información e investigaciones sobre el COVID-19?

Diariamente surgen nuevas informaciones e investigaciones sobre este nuevo virus. Para encontrar la información más actualizada para tu ubicación, visita:

- [Agencia de Salud Pública de Canadá](#)
- [Ministerio de Salud de Ontario](#)
- [Tu Autoridad Local de Salud Pública](#)

Para encontrar las investigaciones científicas más recientes, visita:

- [Base de Datos de Investigación Global de la Organización Mundial de la Salud](#)
- [Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos](#)

Para obtener información sobre el COVID-19 y el VIH o la Hepatitis C, visita [CATIE.ca](#).

¿Por qué el distanciamiento físico?

[El distanciamiento físico](#) o social es la forma más efectiva de frenar la propagación del virus. Debido a la rapidez con que se propaga, la gravedad de los síntomas y la rapidez con que pueden desarrollarse complicaciones, los hospitales y otras instalaciones de atención médica pueden saturarse fácilmente. Esto significa no tener suficiente espacio o recursos tanto para las personas con COVID-19 como para cualquier otra persona que necesite atención médica.

Páginas 17 – 18

En lugares que han experimentado este aumento, incluyendo Irán, Italia y la Ciudad de Nueva York, las consecuencias han sido graves, con tasas de mortalidad innecesariamente altas.

¿POR QUÉ EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL?

El mayor riesgo con el COVID-19 es abrumar a hospitales y clínicas. Al ralentizar la velocidad de las infecciones, esperamos limitar el número de personas que necesitan atención urgente.

Tal vez te encuentres en buen estado de salud, pero podrías contagiar a alguien que no lo esté. El distanciamiento social ayuda a aumentar la probabilidad de que todos los que necesitan tratamiento puedan obtenerlo.

Si puedes, quédate en casa tanto como sea posible (esto incluye evitar las noches de Drag Race, un bar o el baño público). Si sales, trata de mantener una distancia de 2 metros (~6 pies) de los demás.

En última instancia, las medidas que estamos tomando ahora son como un acto de amor global, haciendo todo lo posible para reducir el número de personas que mueren a causa del COVID-19 y ayudando a los trabajadores de primera línea a manejar la situación.

Recursos:

INFORMACIÓN CONFIABLE

Para obtener la información más precisa en tu comunidad, visita estos sitios web:

- Autoridad de salud pública de tu ciudad/región
- Agencia de Salud Pública de Canadá
- Ministerio de Salud de Ontario
- CATIE para información relacionada con el VIH

No entres en pánico, pero mantente preparado.

- [Agencia de Salud Pública de Canadá](#)
- [Ministerio de Salud de Ontario](#)
- [Evaluación en línea de COVID-19 de Ontario](#)
- [Encuentra tu Autoridad de Salud Pública Local](#) -----
- [Telehealth Ontario: 1-866-797-0000](#) // TTY: [1-866-797-0007](#) -----
- [CATIE](#): Fuente de información sobre el VIH y la Hepatitis C en Canadá
- [Ontario PrEP](#)
- [HIV411](#)
- [Health Initiative for Men \(HiM Vancouver\)](#)
- [MPACT: Sexo y COVID-19](#)
- [PrEPster \(Reino Unido\)](#) -----
- [Connex Ontario](#): Apoyo para la salud mental
- [Crisis Text Line](#): Envía la palabra "**HOME**" al **686868** en Canadá para enviar mensajes de texto con un Responder de Crisis capacitado.
- [Línea de Prevención de Sobredosis: 1-888-853-8542](#)

Páginas 19 – 20

Condomes: <https://thesexyouwant.ca/condoms/>



Condomes

Los condones son un boleto rápido, sencillo y económico para tener relaciones sexuales calientes y juguetonas mientras se reducen las posibilidades de transmitir el VIH o las ITS.

[Ver transcripción](#) - [Compartir esto](#)

¡Los condones son económicos y funcionan! Incluso puedes obtenerlos gratis en algunas clínicas de

salud sexual, bares o baños públicos. Un condón es una delgada pieza de material que se coloca sobre el pene o dentro del ano o la vagina. Cuando se utilizan de manera adecuada y constante, los condones son muy efectivos para reducir la transmisión y adquisición del VIH y de las ITS, como la sífilis o la gonorrea. Para ser efectivos, los condones deben utilizarse antes de que comience cualquier actividad sexual. Un condón nuevo debe usarse cada vez que tengas relaciones sexuales, incluyendo cuando te detienes y vuelves a empezar, cambias de posición, cambias de pareja o compartes juguetes con tu pareja. Hay dos tipos de condones, los externos, que se usan en cosas que son rígidas, como penes y juguetes sexuales, y los internos, que son para la penetración y se colocan dentro del ano o la vagina.

No todos los condones son iguales; hay diferentes tallas, grosores, sensaciones y texturas. Es importante encontrar el adecuado para ti. Los condones con sabor solo deben usarse para sexo oral porque se rompen fácilmente. Muchos condones vienen pre lubricados, pero siempre se necesita más lubricante para el sexo anal y vaginal para reducir la posibilidad de desgarro interno o ruptura del condón. ¡Esto también puede aumentar la sensación y hacer que el sexo se sienta mejor! Los condones no tienen efectos secundarios médicos, aunque algunas personas son alérgicas al látex, por lo que es importante obtener un condón del material adecuado para ti. Algunos hombres tienen dificultades para mantener una erección al usar condones externos, por lo que utilizan un anillo para el pene para mantenerla firme o utilizan un condón insertable con su pareja. También existen medicamentos que pueden ayudar. Es importante recordar que los condones tienen fecha de vencimiento. Nunca uses un condón vencido.

Cuando se trata de condones, dos no son mejores que uno. Nunca uses dos condones externos al mismo tiempo. Y no uses condones externos e internos al mismo tiempo porque la fricción hará que se rompan o se deslicen. Para muchos hombres, los condones brindan tranquilidad y son una excelente manera de tener el sexo que desean.

Para obtener más información sobre condones y lubricantes, visita TheSexYouWant.ca

Probablemente hayas usado condones o los hayas visto en algún lugar. Todos tienen una relación diferente con los condones, y muchos chicos los usan porque son económicos y funcionan.

Mientras que algunas personas hacen que los condones sean parte de su rutina y no lo piensan dos veces, incluso los hombres que han estado usando condones durante años pueden encontrar difícil usarlos siempre. Otros chicos están utilizando la [PrEP](#) o una [carga viral indetectable](#), con o sin condones, como una forma de tener el sexo que desean.

No todos los condones son iguales, y no todos los usan de la misma manera. Esta sección está llena de información para ayudarte a sacar el mejor provecho de los condones si decides usarlos.

[Links]

Formas y tamaños

Un condón mejor puede hacer que el sexo sea mejor. Aprende cómo encontrar el adecuado para ti. Leer más

Cómo usar un condón

¿Listo para empezar? Primero, aquí tienes la forma rápida y fácil de colocar un condón. Leer más

Todo sobre el lubricante

El lubricante facilita la inserción y la extracción de una cosa en otra, y volver a ponerla una y otra vez. Al igual que con los condones, hay muchos lubricantes para probar, así que prueba algunos para descubrir cuál es tu favorito. [Leer más](#)

Dónde obtenerlos ¡Condomes, condones, en todas partes! Puedes encontrarlos en muchos lugares diferentes. [Leer más](#)

Páginas 21 – 22



Negociar condones

¿Cómo decides si los condones son adecuados para ti y cómo mantener el plan de usarlos? [Leer más](#)

Preguntas y respuestas ¿Qué otras cosas podrían querer saber los chicos gay y bisexuales sobre los condones? Leer más

Condomes: Formas y tallas: <https://thesexyouwant.ca/condoms/shapes-sizes/>

Un condón que se sienta bien puede proporcionar una forma sencilla de reducir la posibilidad de contraer el VIH y algunas ITS. Si tienes dificultades para usar condones cada vez, tener una marca o estilo que se sienta mejor que el resto podría facilitar el uso del condón en el momento adecuado.

Con tantos condones para elegir, es posible que debas probar algunos tipos diferentes para encontrar el que sea adecuado para ti. Recuerda, todos somos diferentes, por lo que el condón que mejor te quede podría ser diferente del que les guste a tus amigos o parejas sexuales, aunque puede ser divertido comparar notas.

Entonces, ¿cuáles son las cosas más importantes a tener en cuenta al elegir un condón? Para un activo, ¿cómo le queda? Hay una variedad en el tamaño, grosor y materiales de los condones entre las marcas.

Para activos y pasivos, la sensación puede ser un factor importante en el condón que más te guste. La lubricación y los diferentes materiales de los condones realmente pueden afectar la sensación del sexo. Si un condón no encaja bien, podría deslizarse porque es demasiado apretado o no lo suficientemente apretado, o permitir que el semen se derrame porque es demasiado flojo, lo que crea la posibilidad de transmisión del VIH. Si un condón es demasiado apretado, podría romperse.

Un condón que se ajuste cómodamente a tu pene también se sentirá y se verá mejor que el resto, así que prueba algunos para encontrar el perfecto.

Diferentes tipos

¡Hay mucho más que el tamaño para elegir! Echa un vistazo a la tabla de abajo para conocer los colores, sabores, texturas y más cambios divertidos del condón clásico.

Condomes con sabor

¡Delicioso! Dependiendo de tu gusto, es posible que te guste usar condones con sabor y lubricante para el sexo oral, aunque no se recomiendan para el sexo anal o frontal. Normalmente son más delgados y no vienen prelubricados. Son muy divertidos, pero algunos de ellos pueden causar infecciones por hongos u otras molestias e irritaciones.

Páginas 23 – 24

Condomes que brillan en la oscuridad

¡Brillan! Lee el paquete para asegurarte de su grosor. Cualquier condón marcado como "Solo para uso de novedad" no evitará el embarazo ni la transmisión del VIH o algunas ITS.

Condomes insertivos

Algunos lo llaman "condón femenino", pero cualquier persona puede usarlos. Puedes poner un condón insertivo en tu vagina o ano antes de tener sexo. Para el sexo anal, la mayoría de los chicos quitan el anillo del extremo. Bonus: ¡Se ajustan a todos los tamaños de penes!

Condomes texturizados

¡Hace cosquillas! O tal vez te toca en algún lugar nuevo. Los condones especialmente formados y texturizados pueden sentirse increíbles para ambos chicos.

Condomes estriados

Al igual que los condones texturizados, los condones estriados pueden agregar algunas vibraciones adicionales para ambos compañeros. ¡Bzzz!

Condomes sin lubricación

A veces, el lubricante puede tener un sabor extraño. Estos condones pueden hacer que dar sexo oral sea más sabroso, aunque también puedes agregar lubricante para otros tipos de sexo, si lo prefieres. Estos pueden ser buenos para personas con sensibilidades o preferencias con el lubricante.

Condomes con lubricante espermicida

El espermicida adicional proporciona una capa adicional de protección contra el embarazo. Sin embargo, el espermicida puede ser áspero para tus genitales o tu piel, e incluso puede aumentar tu probabilidad de contraer o transmitir ITS.

Condomes sin látex

Las alergias al látex son molestas y pueden hacer que la mayoría de los condones estén fuera de límites. Afortunadamente, hay condones hechos de otros materiales, como poliuretano o poli isopreno, que funcionan igual de bien.

Condomes tibios

¡A algunos les gusta caliente! Si te gustan los condones con estrías y puntos, estos pequeños vienen con la diversión adicional de una sensación tibia.

Piel de cordero

Están hechos de membranas animales y, aunque a algunas personas les gusta la sensación, no funcionan muy bien para prevenir el VIH y otras ITS y solo protegen contra el embarazo. Probablemente no sea la mejor idea para chicos gay o bisexuales.

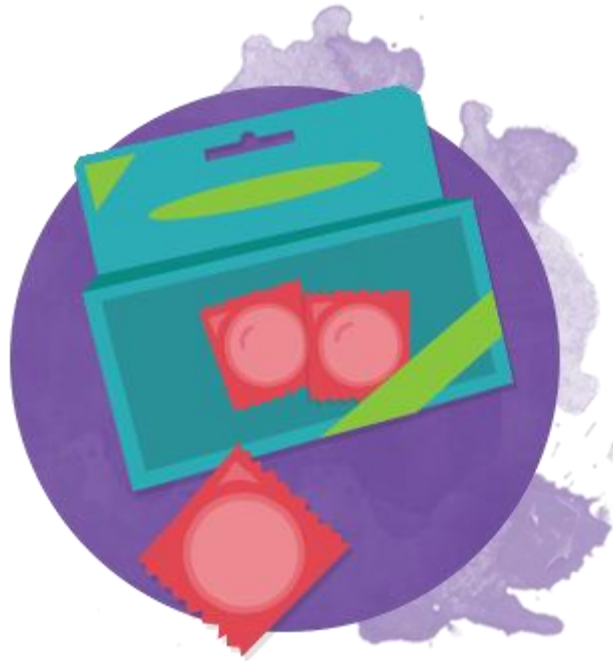
Ultrafinos

¡Exactamente lo que suena! Están hechos de un material más delgado, pero aún te p



VIH y otras ITS. A algunos chicos les gustan porque brindan una sensación diferente.

rotegen contra el



Los condones se colocan en ese emocionante momento justo antes de tener sexo con alguien o que te penetren. Es posible que ya tengas una idea de cómo poner un condón, pero una revisión te asegurará que puedas disfrutar sabiendo que lo has hecho todo correctamente.

Abre el envoltorio con los dedos y saca el condón. La punta debe estar saliendo a través del anillo. Pellizca la punta y sostén todo justo sobre la cabeza de tu pene (o su pene). Desliza los dedos sobre el anillo y hacia abajo del eje erecto hasta que esté completamente colocado. Acaricia tu pene ligeramente para asegurarte de que esté bien puesto, y luego estarás listo para comenzar.

Páginas 25 – 26

¡Esa es la idea! Cuando hayas practicado esto unas cuantas veces (¡o muchas, muchas veces!), no tendrás que pensarlo demasiado, pero también puede ser divertido ponerse el condón como parte de la acción.

Cómo ponerlo: Si estás buscando tener algo de acción y has decidido que los condones son parte de ese plan, aquí tienes los pasos para asegurarte de que estás colocando ese condón correctamente cada vez. CONSEJO: ¡Verifica la fecha de caducidad de tus condones antes de usarlos!

1. Abre suavemente el envoltorio del condón asegurándote de no rasgarlo.
2. Asegúrate de que el condón esté orientado correctamente, de modo que pueda enrollarse hacia abajo (lejos de la punta). Puedes verificarlo usando tu dedo antes de ponérselo a tu pene.
CONSEJO: Agrega un poco de lubricante en la punta del condón (un par de gotas harán el truco) antes de ponértelo. Eso ayudará a que tu pene se sienta aún mejor dentro del condón.
Si el condón va a ir sobre un juguete, la limpieza será más fácil si no lubricas la punta interior.
3. Pellizca la punta del condón para dejar un poco de espacio para tu semen.

4. Enrolla el condón completamente por el eje de tu pene, hasta la base de tu pene. CONSEJO: Si a tu pareja le gusta desenrollar el condón por ti, puede ayudar a que la preparación previa a la acción sea aún más excitante. CONSEJO: Agrega más lubricante en el exterior del condón. Eso hará que el viaje sea mucho más suave.
5. ¡Aquí es cuando el sexo candente ocurre!
6. Una vez que hayas terminado, sostén el condón en la base cuando te retires para que el condón no se deslice ni se derrame. CONSEJO: Si hay semen en el condón, átalos en el extremo del condón para evitar derrames.
7. Desecha tu condón usado.
8. Usa un condón nuevo para cada chico nuevo. Si es una orgía o sexo en grupo y vas a introducir tu pene o juguetes en varias personas, cambia de condón entre cada uno.

Descargar – Compartir esto

Aquí hay algunas cosas en las que debes pensar al usar condones:

- Guarda los condones en un cajón, un armario, en algún lugar fresco y seco para que no se arruinen.
- Si eres activo, asegúrate de tener el condón en tu pene antes de que toque el agujero del otro chico. Debe permanecer puesto hasta que termines de estar dentro de él y hasta que tu piel deje de tocar la suya.
- Puedes poner algunas gotas de lubricante dentro del condón para ponértelo más fácilmente y aumentar la sensación.
- Los condones tienen una pequeña punta en relieve en el extremo. Pellizca el aire de esa parte mientras enrollas el condón sobre tu pene. Si intentas ponértelo y está del revés, usa un condón nuevo.
- Si tienes un pene alterado quirúrgicamente, el condón debe cubrir tu orificio de la uretra para reducir la probabilidad de transmisión del VIH y cubrir tu piel para reducir la posibilidad de contraer o transmitir ITS que se transmiten de piel a piel.
- Los condones pueden romperse. Usa lubricantes a base de agua o silicona para asegurarte de que eso no suceda.
- El buen sexo puede volverse resbaladizo a veces. Sujeta la base del condón cuando te retires para que no se caiga antes de estar listo. Sacarlo mientras todavía estás erecto puede ayudar con esto. Verifica que el condón no se haya roto al hacerlo.
- Una vez que te hayas sacado el condón, deséchalo. Si vas a seguir con más, ya sea con el mismo chico o con otro, ponte uno nuevo. Lo mismo se aplica a los grupos de chicos; si pusiste un condón en uno, no lo pongas en otro.
- ¡No uses condones vencidos! Tienen mal olor, son pegajosos y no funcionan. La fecha debe estar impresa en el envoltorio.
- No desenrolles el condón antes de ponértelo. Están diseñados para enrollarse directamente sobre tu pene o juguete.
- Ten cuidado con los lubricantes a base de aceite. Pueden romper los condones de látex.
- Ten cuidado de no rasgar o desgarrar el condón al abrirlo, esto puede suceder si usas tus dientes, tijeras o cualquier cosa afilada para abrir el paquete. Utiliza tus dedos o los de tu pareja.
- Nunca reutilices un condón. Una vez que se quita, tíralo y consigue uno nuevo.

- No uses dos condones al mismo tiempo. Si se rozan entre sí, pueden romperse o resbalar. Esto se aplica a los condones externos e internos. ● Si has tenido MPOX (viruela del mono), es posible que el virus aún esté en el semen incluso después de que los síntomas desaparezcan, pero aún no se sabe si eso es suficiente para transmitirlo. Deberías considerar usar un condón cuando tengas sexo durante al menos 12 semanas después de que hayan desaparecido otros síntomas de MPOX. [Obtén más información sobre MPOX aquí.](#)

[H4]

Cómo introducirlo

Si estás buscando ser pasivo y un condón insertivo (también conocido como condón interno) es parte de tu plan, aquí tienes algunos consejos y trucos para asegurarte de que estés listo para seguir adelante cada vez. CONSEJO: ¡Verifica la fecha de caducidad del condón antes de usarlo!

Páginas 27 – 28

1. Abre suavemente el envoltorio del condón insertivo asegurándote de no rasgar el condón.
2. Tómate un momento para identificar cuál es el extremo abierto del condón (anillo más grande) y cuál es el extremo cerrado (anillo más pequeño).
 - El lado cerrado es el extremo que vas a insertar.
Texto en la imagen: lado abierto lado cerrado
3. Aprieta el anillo interno más pequeño del condón entre el pulgar y el dedo medio. CONSEJO: Algunos chicos prefieren quitar el anillo interno/más pequeño antes del sexo. Otros encuentran que facilita la inserción y ayuda a mantener el condón en su lugar en el ano. Si lo has intentado antes y encuentras incómodo el anillo interno, puedes quitarlo antes de colocar el condón. CONSEJO: Usa tu dedo para agregar un poco de lubricante en el exterior de tu ano y un poco en el interior.
4. Inserta lentamente el anillo interno en tu ano y guíalo suavemente más adentro con tu dedo, un juguete o un amigo. Puedes llegar tan profundo como te sientas cómodo. El anillo externo queda fuera del cuerpo.
CONSEJO: Acostarte de lado te puede dar más espacio para colocarlo correctamente.
CONSEJO: Puedes insertar un condón interno en tu trasero antes de que comience cualquier acción, así estarás listo cuando las cosas se calienten.
5. Asegúrate de que el pene o los juguetes de tu pareja estén lubricados. Utiliza más lubricante en la parte móvil para evitar que el condón se salga. Ahora estás listo para continuar.
6. Tu pareja debe asegurarse de que su pene esté entrando en el condón (y no deslizándose en tu trasero por fuera de él). ¡Ahora comienza la acción!
CONSEJO: Debido a que el condón interno cubre de manera holgada el interior de tu trasero, el chico que te penetra puede moverse libremente y sentir la fricción en su pene, lo que se siente genial para ambos.
CONSEJO: No uses un condón externo con tu condón interno, ya que no proporciona una protección adicional y aumenta la probabilidad de roturas o rupturas.
7. Una vez que hayas terminado, gira el anillo externo del condón y retíralo lentamente. De esta manera, evitas derrames.

8. Coloca tu condón usado en la basura.
9. Usa un condón nuevo para cada chico nuevo.
CONSEJO: Usar un condón interno es una forma de tener sexo sin preocuparte de si el otro chico está dispuesto a ponerse un condón. También son más gruesos y pueden proteger el revestimiento de tu trasero de rasgaduras, lo que significa que puedes durar más tiempo.
CONSEJO: Los condones internos también son

Todo sobre el lubricante

[B1]

Los lubricantes hacen que las cosas resbalen y reducen la fricción, lo que los hace perfectos para el sexo. También pueden hacer que el sexo sea más suave para tu piel y tus partes íntimas, reduciendo la irritación y el dolor (y la probabilidad de transmisión de ITS). Los lubricantes con sabores también pueden variar el menú para el sexo oral.

Páginas 29 – 30

[B2]

Si estás usando un condón para tener sexo anal con un chico o ser penetrado, recuerda que los lubricantes a base de agua y a base de silicona reducen la posibilidad de que el condón se rompa. También hay lubricantes a base de aceite. Cada lubricante tiene sus características especiales y desventajas.

[H3]

Vive. Ama. Lubrica.

[B3] El lubricante facilita introducir una cosa en otra, sacarla... ¡y volver a introducirla una y otra vez! Pero no todos los lubricantes son iguales. ¿Cuál es el mejor lubricante para el sexo que deseas?

[Imagen de texto]

Vive. Ama. Lubrica.:

Lubricante: a base de agua

Juguetes sexuales: ¡Sí! Los lubricantes a base de agua son ideales para todos los juguetes sexuales.

Condón: ¡Sí! Los lubricantes a base de agua son perfectos para todo tipo de condones.

Características: No mancha ni deja desorden, disponible en opciones con sabores o aromas.

Desventajas: No dura mucho, así que debes volver a aplicar más con el tiempo.

Consejos: Puedes agregar agua para que vuelva a deslizarse fácilmente.

Lubricante: a base de silicona

Juguetes sexuales: ¡En su mayoría! Los lubricantes a base de silicona son excelentes para los juguetes sexuales, excepto aquellos hechos de silicona, ya que la silicona puede dañarlos.

Condón: ¡Sí! Los lubricantes a base de silicona son perfectos para todo tipo de condones.

Características: Duran mucho tiempo y ¡son a prueba de agua! Funcionan en la ducha, ¡súper resbaladizos! No manchan la tela ni otros materiales.

Desventajas: Derriten juguetes sexuales a base de silicona.

Lubricante: a base de aceite

Juguetes sexuales: ¡En su mayoría! Los lubricantes a base de aceite funcionan con todos los juguetes sexuales, excepto los que contienen látex, ya que el lubricante lo dañará.

Condón: ¡No! Los lubricantes a base de aceite arruinan los condones de látex, haciéndolos ineficaces y propensos a romperse.

Características: Duran mucho tiempo, son espesos, lo que se siente bien y también reduce la posibilidad de desgarros anales o vaginales.

Desventajas: No se llevan bien con los juguetes de látex. Manchan la tela, la madera y otros materiales; deben limpiarse con agua y jabón.

Consejos: Son ideales para la masturbación porque duran mucho tiempo.

Lubricante: a base de petróleo

Juguetes sexuales: ¡En su mayoría! El lubricante a base de petróleo es ideal para todos los juguetes sexuales, excepto aquellos que contienen látex, ya que estos juguetes se dañan con el tiempo.

Condón: ¡No! Los lubricantes a base de petróleo arruinan los condones de látex, haciéndolos ineficaces y propensos a romperse.

Características: Muy espeso, lo que se siente genial y reduce en gran medida la posibilidad de desgarros anales o vaginales, la mejor opción para juegos anales extremos como el *fisting*.

Desventajas: No se lleva bien con juguetes de látex. Los lubricantes a base de petróleo se han relacionado con un mayor riesgo de transmisión y adquisición del VIH y pueden llevar a algunas otras infecciones bacterianas o de hongos. Manchan la tela, la madera y otros materiales; deben limpiarse con agua y jabón.

A veces, la misma marca de lubricante ofrece diferentes tipos, como uno a base de silicona o uno a base de agua, por ejemplo. Así que verifica la etiqueta para asegurarte de lo que estás obteniendo.

Pero, ¿cómo se usa? La mayoría de los lubricantes vienen en un tubo que puedes exprimir en tu mano o en la parte del cuerpo que desees lubricar. Otros vienen en un recipiente o tienen un dispensador tipo bomba, como una botella de jabón. El J-Lube, que a algunos chicos les gusta para el *fisting* u otras actividades, comienza como un polvo que debes mezclar con agua para crear tu propio lubricante, asegúrate de seguir las instrucciones si estás haciendo el tuyo.

Los lubricantes a base de agua pueden secarse rápidamente, pero agregar un poco de agua hará que vuelvan a deslizarse. Otros, como los lubricantes a base de silicona y aceite, permanecen húmedos por más tiempo. El lubricante de silicona puede ser difícil de quitar y se elimina más fácilmente con jabón, agua y una toalla.

Por último, muchos chicos preguntarán, ¿por qué debo usar todos estos lubricantes sofisticados si tengo buena saliva? Y claro, la saliva puede ser resbaladiza, pero no siempre dura mucho tiempo. Puedes agregar saliva para hacer que el lubricante a base de agua dure un poco más.

Páginas 31 – 32

Condones: Dónde conseguirlos: <https://thesexyouwant.ca/condoms/where-to-get-them/>

Los condones son fáciles de encontrar y no necesitas una receta médica. Entra en una farmacia o tienda de productos farmacéuticos, y deberían tener al menos un par de opciones.

También puedes obtener condones gratuitos en clínicas médicas, grupos comunitarios y a veces en escuelas y universidades. Algunos lugares tienen condones disponibles en un tazón o canasta para que puedas tomar algunos siempre que los necesites. Si tienes alergia al látex, busca las palabras "sin látex" en la caja o busca en línea.

¿Y qué pasa con el lubricante? Puedes comprar lubricante en farmacias e incluso en tiendas de comestibles, o en tiendas de sexo más especializadas, donde encontrarás una variedad más amplia. Como siempre, nuestro buen amigo Internet ofrece muchas opciones para comprar lubricante de manera discreta.

Negociar el uso de condones

Usar condones cada vez no es fácil para todos. Además, no todos usan condones o logran usarlos cada vez.

Páginas 33 – 34

Si deseas usar condones, es importante hablar al respecto para que puedas integrar los condones de manera más fluida en tus encuentros sexuales. A veces, los chicos se dejan llevar por la pasión y se apartan de su plan de usar condones. Aquí tienes algunas ideas para recordar:

Antes es mejor

Si has hablado sobre los condones antes de quitarte la ropa, podrás mantener la actitud adecuada cuando llegue el momento de ponerlo.

Mantenlos cerca

Si los condones y el lubricante están a la vista, será más fácil para cualquiera de ustedes alcanzarlos.

Ponles ganas

Las texturas, los sabores y los colores hacen que los condones sean emocionantes a su manera. Ponerse un condón puede ser emocionante por sí mismo, porque significa que algo realmente caliente está a punto de suceder. Incluso puedes hacer un pequeño espectáculo al respecto o pedirle a tu pareja que te lo ponga, si eso te gusta.

Encuentra el condón que te encante

No tienes que quedarte con un solo tipo de condón, pero si encuentras un estilo que es perfecto para ti, mantén esos a mano.

Si estás buscando cómo hacer un plan en torno al uso de condones, consulta la sección sobre [cuidar de ti mismo](#).

Preguntas y respuestas

- ¿Qué tan efectivos son los condones para prevenir el VIH y otras ITS?
- ¿Cuándo los condones no funcionan para el VIH y las ITS?
- ¿Qué más puedo hacer para que los condones funcionen mejor?
- ¿Qué hago si el chico con el que voy a tener relaciones sexuales no quiere usar un condón?
- ¿Qué hago si no quiero usar un condón?
- ¿Debo usar un condón para sexo oral?
- ¿Necesito poner un condón en juguetes sexuales?
- ¿Qué hago si me pone nervioso conseguir condones?
- ¿Qué hago si no puedo mantenerme erecto con un condón o si no se siente bien?
- ¿Qué hago si un condón se rompe o se sale mientras tengo sexo?
- ¿Por qué este condón se ve extraño?



¿Qué tan efectivos son los condones para prevenir el VIH y otras ITS?

Las pruebas demuestran que los virus no pueden atravesar los condones, por lo que, si los usas correctamente, reduces drásticamente la probabilidad de transmitir el VIH. Algunas otras [ITS](#) como el VPH son más difíciles de detener, ya que se transmiten mediante el contacto de piel con piel, y los condones no protegen la piel que no cubren. Si deseas obtener más información sobre qué tan efectivos son los condones para protegerte, consulta esta respuesta detallada de [AIDSMAP](#).

¿Cuándo los condones no funcionan para el VIH y las ITS?

Los condones no funcionan si están rotos o se deslizan. Puede parecer obvio, pero los condones tampoco funcionan si no se usan. No funcionan si los pones a mitad del acto sexual o si los retiras temprano. Si te resulta difícil mantener el uso de los condones, considera utilizarlos junto con [PrEP](#) o una [carga viral indetectable](#).

Páginas 35 – 36

Los condones detienen la transmisión de algunas ITS como la gonorrea y la clamidia en el sexo oral y anal. Otras ITS, como el VPH y el herpes, se transmiten de piel a piel, por lo que si hay una llaga u otra área infectada que el condón no cubre, la transmisión es posible. Esto también se aplica a la MPOX (viruela de monos), que puede transmitirse a través de gotas respiratorias (incluyendo besos) o el contacto con llagas en lugares que el condón no cubre. Las llagas de MPOX pueden aparecer en cualquier parte del cuerpo. [Obtén más información sobre la MPOX aquí](#).

¿Qué más puedo hacer para que los condones funcionen mejor?

Tomar PrEP o tener una carga viral indetectable combina extremadamente bien con los condones, ya que combinas un enfoque ya efectivo con otro para detener tanto el VIH como las ITS.

¿Qué hago si el chico con el que voy a tener relaciones sexuales no quiere usar un condón?

No todos los hombres usan condones, por diversas razones. Algunos hombres utilizan otras estrategias de salud sexual como [PrEP](#) y [carga viral indetectable](#). Aprender acerca de estas estrategias puede ayudarte a saber cómo responder, [qué preguntas hacerte](#) a ti mismo y a él, y con qué te sientes cómodo.

También hay hombres VIH negativos que eligen no usar condones con otros hombres que también son VIH negativos, lo que se conoce como [sero-sorting](#). Desafortunadamente, a veces los hombres creen que son VIH negativos cuando no lo son, porque han adquirido el VIH recientemente. Durante este período de "VIH agudo", los hombres tienen una carga viral muy alta y es más probable la transmisión del VIH, pero las pruebas es probable que aún no lo detecten. Sero-sorting también es utilizado por hombres VIH positivos que eligen tener relaciones sexuales con otros hombres VIH positivos. Cualquiera que sea la razón, piensa en lo que te hace sentir mejor a ti y en lo que te hará sentir más seguro antes, durante y después del sexo. Te mereces tener el sexo que deseas, y a veces eso puede significar evitar tener sexo con alguien que no quiere usar las mismas estrategias que tú.

¿Qué hago si no quiero usar un condón?

Muchos hombres encuentran difícil usar condones todo el tiempo, no les gustan o no quieren usarlos por diversas razones, a veces incluso si han intentado encontrar un condón que funcione para ellos. Algunos hombres no aman los condones, pero logran usarlos para reducir su ansiedad. Para otros, no es tan simple.

Si usar condones de manera constante simplemente no es una estrategia de salud sexual realista para ti, puedes considerar [PrEP](#) y aprender sobre la [carga viral indetectable](#) para tomar las mejores decisiones para ti mismo.

Si tienes relaciones sexuales sin condón, hazte pruebas con frecuencia. Si adquieres el VIH por cualquier motivo, enterarte temprano y tratarlo de inmediato es lo mejor para tu salud a largo plazo. Si, por

cualquier motivo, tu plan de usar condones no funciona y estás preocupado por haber estado expuesto al VIH, es bueno saber que la [PEP](#) es una opción.

¿Debo usar un condón para sexo oral?

Muchos hombres usan condones para el sexo anal o vaginal, que tienen una mayor probabilidad de transmisión del VIH. El sexo oral tiene una probabilidad mucho menor de transmisión del VIH, pero algunos hombres también usan condones para sexo oral. También previene algunas ITS. Los condones sin lubricante, así como los condones con sabores, son opciones populares porque son más cómodos para el hombre que realiza la felación. Recuerda que es posible adquirir o transmitir ITS tanto en el pene como en la garganta durante el sexo oral si no se utiliza un condón. Si usas condones para sexo anal o vaginal, pero no para sexo oral, aún es una buena idea hacerte pruebas regularmente para ITS, incluyendo un hisopado de garganta.

¿Necesito poner un condón en juguetes sexuales?

Si compartes juguetes sexuales, usar condones crea una barrera entre tu cuerpo y cualquier posible VIH o ITS. Dependiendo de cómo se utilicen, los juguetes sexuales pueden entrar en contacto con fluidos rectales o vaginales, sangre o heces, lo que puede transmitir enfermedades entre parejas.

Además, algunos juguetes sexuales pueden contener plásticos o químicos que no son ideales para introducir en tu cuerpo. Incluso los juguetes más caros, como los hechos de silicona, deben mantenerse y limpiarse muy bien para asegurarse de que no haya bacterias escondidas en ellos o en su interior. Los condones son una forma sencilla de preocuparse menos por lo que contiene un juguete y centrarse más en jugar con él. Si deseas obtener más información sobre diferentes materiales de juguetes sexuales y seguridad, consulta la excelente [guía sobre el cuidado](#) de juguetes de Babeland.

¿Qué hago si me pone nervioso conseguir condones?

¡Está bien si te pones nervioso! En nuestro mundo, los condones y el lubricante pueden ser muy estresantes. A pesar de que muchas personas usan condones, hay cosas que dificultan pedirlos o llevarlos a la caja para comprarlos. ¡Pero eso no debería impedirte tener el mejor sexo posible! Encontrar una clínica de salud sexual puede ser una forma de obtener condones, ya que a veces los dejan en una canasta o un recipiente y son gratuitos para llevar. También está nuestro buen amigo internet, donde puedes pedir de forma discreta todo tipo de condones.

¿Qué hago si no puedo mantenerme erecto con un condón o si no se siente bien?

Algunos hombres se preguntan si podrán mantenerse erectos con un condón, especialmente cuando están en la posición de penetrar. Esto es totalmente normal y ocurre por varias razones. Encontrar un condón que se ajuste y se sienta bien puede ayudar con eso. Prueba un nuevo tamaño, forma o marca y ve si te gusta. Incluso es divertido masturbarse con un condón o tomar algunas fotos de ti mismo usándolo para ver cómo se ajusta. También puedes comprar anillos para el pene, que se colocan alrededor de tu pene, tus testículos o ambos, para ayudarte a mantener la erección. Si es un problema recurrente, puedes hablar con tu médico al respecto y ellos pueden ofrecerte consejos o medicamentos para ayudarte a mantener la erección.

Páginas 37 – 38

¿Qué hago si un condón se rompe o se sale durante el sexo?

Los accidentes ocurren. Si un condón se rompe o se sale, detente de inmediato y comunícaselo al otro

chico. Si aún no han hablado sobre su estado de VIH, es importante que lo hagan. Si te preocupa haber estado expuesto, puedes [hacerte la prueba de VIH](#) y considerar la [PEP](#).

¿Por qué este condón se ve extraño?

Puede haber caducado, haber estado expuesto al calor en exceso o tener un rasguño en el paquete. Si el condón parece demasiado pegajoso o seco, no huele normal o si sientes que algo está mal, consigue otro.

Tal vez ya hayas oído hablar de la PrEP. Hay mucho revuelo en torno a la PrEP, porque es una forma en que los chicos homosexuales y otros se cuidan y disfrutan del sexo al máximo.

¿Qué pasaría si existiera una pastilla que pudiera ayudar a prevenir el VIH?

La PrEP significa Profilaxis Preexposición. Es posible que hayas oído hablar de esto como Truvada. La PrEP es un medicamento que pueden usar los chicos VIH negativos que desean reducir sus posibilidades de adquirir el VIH. La PrEP puede ser adecuada para los chicos que ocasionalmente usan condones o que no los usan en absoluto, chicos que tienen parejas VIH positivas, o trabajadores sexuales.

Si se toma diariamente, la PrEP es altamente efectiva para prevenir la adquisición del VIH. Una vez que comienzas a tomar la PrEP, lleva un tiempo volverse efectiva. La PrEP tarda más en brindar protección en tu vagina (alrededor de 20 días) que en tu ano (alrededor de 7 días).

El VIH funciona al ingresar en las células del sistema inmunológico y hacer copias de sí mismo. Pero la PrEP evita que el virus haga copias de sí mismo, limitando tus posibilidades de adquirir una infección por VIH.

Recuerda que la PrEP no te protege contra otras infecciones de transmisión sexual, así que, si deseas prevenir las ITS, combina la PrEP con un condón.

La PrEP requiere una receta médica y una prueba de VIH que demuestre que eres VIH negativo. Para asegurarte de que la PrEP no sea perjudicial para tu organismo, informa a tu médico si tienes problemas renales o te han diagnosticado hepatitis B.

La PrEP puede ser costosa, pero está cubierta por algunos planes de seguro médico. Habla con tu organización local de servicios para el sida o con tu proveedor de atención médica para averiguar qué opciones están disponibles para ti. Si eres VIH negativo, la PrEP podría ayudarte a evitar el VIH y a tener el sexo que deseas. Para obtener más información sobre la PrEP y cómo obtenerla, visita TheSexYouWant.ca

La PrEP es una pastilla diaria que puede evitar que el VIH se establezca en el cuerpo. Es realmente emocionante porque es otra forma en que los chicos VIH negativos pueden prevenir el VIH mientras disfrutan del sexo que desean.

Páginas 39 – 40

Razones para tomar PrEP

Hay algunas razones por las que los chicos eligen tomar PrEP. Pregúntate a ti mismo, ¿es lo correcto

para ti?

Leer más

Cómo obtenerla

Suena genial, ¿verdad? ¡Una pastilla para detener el VIH! ¿Cómo puedo conseguirla?

Leer más

Dónde conseguirla

¿Dónde puedo encontrar un proveedor de atención médica para obtener una receta de PrEP?

Leer más

Preguntas y respuestas

¿Qué más te gustaría saber sobre la PrEP?

PrEP significa "Profilaxis Pre-Exposición", en otras palabras, tomar regularmente un medicamento anti-VIH como una forma de bloquear cualquier VIH que logre ingresar al cuerpo y evitar que se reproduzca y establezca durante los primeros días después de la exposición.

[B2]

Actualmente, la PrEP está disponible en forma de pastilla. Es posible que estés más familiarizado con la marca Truvada, sin embargo, existen versiones genéricas que puedes obtener en tu farmacia local.

Actualmente, la PrEP debe ser recetada por un médico y requiere que hagas chequeos médicos con ellos cada tres meses.

Si eres VIH-negativo y tomas PrEP todos los días, tener el medicamento en tu cuerpo puede evitar que el VIH se establezca cuando logra ingresar al cuerpo. La PrEP funciona interfiriendo con la capacidad del VIH para replicarse. Esto sucede principalmente en el corto período de tiempo cuando alguien está expuesto por primera vez, que es de 1 a 3 días. Esto significa que incluso si estás expuesto al VIH, es poco probable que se replique y establezca una infección.

La PrEP solo funciona si el medicamento permanece en tu cuerpo todo el tiempo, lo cual puedes garantizar tomando el medicamento todos los días. Esto se debe a que los medicamentos deben estar en el ano, recto o vagina cuando ocurre la exposición al VIH, y los medicamentos deben seguir estando allí en los días posteriores para asegurarse de que el virus no pueda replicarse y propagarse por todo el cuerpo para causar una infección. La mayoría de las investigaciones sugieren que tomar la PrEP diariamente de manera consistente es la mejor manera de que sea efectiva.

Por eso debes tomar la PrEP aproximadamente a la misma hora todos los días. Muchos chicos establecen recordatorios en sus teléfonos o relojes para asegurarse de mantener su rutina. También deberás hacer chequeos médicos con tu médico cada tres meses para realizar algunas pruebas y hablar sobre cómo está yendo tu uso de la PrEP.

Páginas 41 – 42

Antes de utilizar la PrEP como estrategia de prevención del VIH para el sexo anal, es necesario tomarla todos los días durante una semana para que los medicamentos alcancen niveles máximos en el tejido del ano. Para protección en el frente o vagina, puede llevar hasta tres semanas.

Recuerda que la PrEP solo funciona para el VIH; no te protegerá contra otras ITS como la gonorrea o la sífilis, por lo que se recomienda intentar combinar la PrEP con otras estrategias, como condones, tanto como sea posible. También es importante que te hagas pruebas para detectar ITS cada 3 meses mientras estés tomando la PrEP. Uno de los efectos positivos de tomar PrEP es que convierte las pruebas de ITS en una parte de tu rutina, lo que facilita su diagnóstico y tratamiento temprano, rompiendo la cadena de transmisión para que otros chicos no se contagien.

Al igual que cualquier medicamento, la PrEP puede tener algunos efectos secundarios como dolor de estómago y náuseas, pero normalmente desaparecen. Parte de estar en PrEP implica realizarse análisis de sangre regulares para asegurarse de que tu cuerpo no esté experimentando efectos secundarios perjudiciales, ya que puede afectar la densidad ósea y la función renal. Algunos chicos discuten el uso de vitaminas y suplementos con su médico como una forma de abordar preocupaciones sobre estos efectos secundarios. Si estás tomando PrEP y te preocupa los efectos secundarios que estás experimentando, debes hablar con un médico de inmediato.

[Image Text] ¿Necesitas ayuda para recordar tomar tu PrEP todos los días? ¡Recibe recordatorios por mensaje de texto!

Razones para tomar PrEP



Debido a que funciona tan bien, hay muchas razones por las que podrías considerar la PrEP como una forma de mantenerse negativo en cuanto al VIH:

- Estoy saliendo o teniendo encuentros sexuales con un chico que es VIH positivo.
- No siempre uso condones.
- Desconozco el estado de VIH de los chicos con los que tengo relaciones sexuales.
- Tengo sexo cuando estoy borracho o drogado.
- Me gusta tener sexo con muchos chicos.
- Hay cosas en mi pasado que dificultan que tome las decisiones que quiero cuando se trata de sexo seguro.
- Los chicos me presionan para tener sexo sin condones.
- Quiero tomar el control de mi salud sexual y la PrEP me ayudará a hacerlo.
- Desde que fui víctima de agresión sexual, me siento más ansioso acerca del sexo que tengo.
- Estoy trabajando como escort, rentboy o trabajador sexual.

Lista de verificación de la PrEP:

¡Una lista de verificación sencilla para averiguar si la PrEP podría ser adecuada para ti!

¿Podría ser adecuada la PrEP para mí?

Solo uso condones a veces (o nunca)

Soy VIH negativo

Uno o más de mis parejas son VIH positivas, o desconozco su estado de VIH

Puedo recordar tomar una píldora todos los días y no enfrento barreras para tomar un medicamento

Páginas 43 – 44

Tengo y puedo consultar a un médico cada tres meses para hacerme una prueba de VIH y ETS y para que me renueve la receta.

Tengo un seguro que cubre la PrEP, o puedo costearlo por mi cuenta.

"Si respondiste SÍ a TODAS las preguntas anteriores o si tienes preguntas, ¡habla con tu médico o con la Organización de Servicios para el SIDA local sobre la PrEP!"

Si alguna de estas situaciones se aplica a ti, la PrEP podría ser una forma altamente efectiva de protegerte del VIH, al igual que usar condones o, en caso de emergencia, tomar PEP. Si lo deseas, hay algunas formas de [iniciar la conversación sobre el VIH](#) con tus parejas. Pero si crees que la PrEP es adecuada para ti, ¡habla con un médico!

Cómo obtenerla

Si deseas obtener PrEP, debes consultar a un médico o enfermero.

Ellos hablarán contigo sobre por qué podrías necesitar [PrEP](#). Si ambos están de acuerdo en que PrEP es adecuado para ti, procederán a hacerte una prueba de VIH para asegurarse de que eres negativo, te realizarán pruebas de ITS y verificarán que tus riñones estén sanos. Si todo parece estar bien, te proporcionarán una receta médica. Mientras estés en tratamiento, es posible que necesites hacerte estas pruebas cada 3 meses.

No todos los médicos responderán de la misma manera a una conversación sobre PrEP, por lo que es mejor estar preparado para lo que podría parecer esa conversación.

Health Canada ha aprobado los medicamentos emtricitabina y tenofovir para su uso en combinación con prácticas de sexo seguro para reducir la posibilidad de adquirir VIH por vía sexual. Por lo general, Truvada o Descovy, los nombres de marca de PrEP, pueden costar hasta \$800-1000 al mes. Sin embargo, versiones genéricas más económicas del medicamento pueden tener un costo tan bajo como \$250 al mes en algunas farmacias de Ontario. Los genéricos han sido aprobados por Health Canada y son igual de efectivos que Truvada.

Si tienes un seguro de salud privado, ya sea a través de tu trabajo o escuela, es posible que tu plan cubra parte o la totalidad del costo de PrEP.

En septiembre de 2017, el gobierno de Ontario incluyó PrEP en su formulario provincial. Esto significa que si tienes dificultades para obtener cobertura, [puedes solicitar recibir cobertura a través del Programa de Medicamentos Trillium](#), el Programa de Apoyo a Personas con Discapacidad de Ontario y

Ontario Works. Debes tener una [tarjeta de salud válida de Ontario](#) para ser elegible. Si tienes preguntas sobre la cobertura, debes [hablar con alguien de una organización de servicios para el VIH/SIDA](#), personas que realizan pruebas de VIH u organizaciones que trabajan en salud sexual.

PrEP también está cubierta para hombres menores de 25 años a través del programa [OHIP Plus](#). Sin embargo, solo los hombres que no tienen seguro privado son elegibles. Nuevamente, debes tener una tarjeta de salud de Ontario válida.

Los refugiados en Canadá pueden acceder a PrEP a través del [Programa de Salud Federal Interino](#). También puedes acceder a PrEP a través de tu Tarjeta de Identificación de Atención Médica de las Fuerzas Canadienses o el Programa de Salud de Veteranos de Canadá. Los visitantes a Canadá que no son residentes permanentes, pero que tienen cobertura extranjera, también pueden [importar sus medicamentos a Canadá](#).

Comienza con PrEP ahora a través del [programa PrEPStart](#) mientras descubres qué cobertura funciona mejor para ti.

Si estás pensando en preguntarle a tu médico sobre PrEP, pero temes que no sepas cómo hacerlo, consulta el guión a continuación. Incluso puedes descargarlo y llevarlo contigo.

Páginas 45 – 46

En la consulta médica

Si tu médico nunca ha oído hablar de PrEP, podrías explicárselo y compartir algunos recursos: PrEP es una pastilla que tomas para bloquear que el VIH permanezca en tu cuerpo si estás expuesto. Aquí tienes algunos recursos que puedes mostrar a un médico:

- www.thesexyouwant.ca/prep
- www.catie.ca/fact-sheets/prevention/pre-exposure-prophylaxis-prep

Dile a tu médico por qué te gustaría tomar PrEP. Piensa en las razones que se aplican a ti y habla honestamente sobre ellas.

- Me cuesta trabajo usar condones, incluso si quiero hacerlo.
- Tengo relaciones sexuales con hombres VIH positivos, ya sea porque estamos teniendo encuentros casuales o saliendo juntos.
- Tengo sexo cuando estoy borracho o drogado.
- Me gusta tener encuentros sexuales con varios hombres.
- No siempre uso condones.
- Desconozco el estado serológico de los hombres con los que tengo encuentros y no siempre puedo hablar de ello con ellos.
- Hay cosas en mi pasado que dificultan que tome las decisiones que quiero cuando se trata de sexo.
- Los chicos me presionan para tener relaciones sexuales sin condón. Algunos dicen que son negativos o que están en PrEP, y es fácil ceder.
- Quiero tomar el control de mi salud sexual y PrEP me ayudará a hacerlo.
- He sido víctima de agresión sexual y quiero protegerme.

- Trabajo como escort, rentboy o trabajador sexual.
- Los diferentes médicos saben diferentes cosas sobre PrEP, y algunos pueden ser más solidarios que otros. Es su trabajo preguntar sobre las diferentes cosas que afectan tu salud, para que sepan qué decir.
- Aquí hay algunas cosas que tu médico podría decirte:
 - Tu médico puede mencionar algunas cosas como parte de la determinación de si eres un buen candidato: o ¿Por qué no usas condones? o ¿Sabías que de todos modos se recomienda usar condones con PrEP?

TheSexYouWant.ca

- PrEP requiere una rutina: debes tomar PrEP todos los días a la misma hora y debes hacerte pruebas cada tres meses para detectar VIH e ITS. Si no siempre usas condones, cuéntales lo que realmente sucede y por qué:
 - Me gusta tener relaciones sexuales, pero no siempre es fácil para mí usar condones.
 - A veces, los chicos no quieren hablar de usar condones.
 - Me encuentro con chicos que no quieren usar condones con más frecuencia, y es difícil insistir.
 - A veces, los chicos me dicen que son negativos o que están en PrEP, así que no pido un condón.
 - A veces no estoy del todo consciente en el momento en que tengo encuentros sexuales, ya sea por el momento caliente o porque he bebido mucho.
 - Si puedo protegerme de antemano, quiero hacerlo.
 - He estado en situaciones en las que los hombres me han penetrado sin condón sin mi permiso.
 - He estado en situaciones que hacen que hablar sobre lo que quiero sea realmente difícil para mí.
 - Al igual que las mujeres que toman anticonceptivos, quiero usar un método diferente para cuidar de mi salud sexual que solo los condones.
 - Tu médico también podría mencionar el precio, que es bastante alto.
 - Truvada todavía es bastante costoso, pero hay genéricos disponibles que son igual de efectivos. Dile a tu médico que te gustaría el genérico para reducir los costos.
 - Si tienes un seguro privado, tu PrEP estará cubierta según tu póliza de seguro. Asegúrate de informar a tu médico que tienes seguro privado.
 - Si el seguro no es una opción para ti, el Programa de Medicamentos Trillium, el Programa de Apoyo a Personas con Discapacidad de Ontario y Ontario Works pueden ayudar a cubrir el costo. Trillium requiere que pagues un deducible equivalente a aproximadamente el 3-4% de tu ingreso anual familiar.
 - Si tienes menos de 25 años, también puedes obtener PrEP completamente cubierta a través del programa OHIP+. Todos estos programas requieren una tarjeta de salud válida de Ontario.

- Algunos médicos pueden preocuparse de que te estén dando permiso para tener sexo sin condones, tomar riesgos que no creen que debas tomar o tener muchas relaciones sexuales.
- Asegúrate de explicar que, por alguna razón, solo usar condones no está funcionando para ti. Tu salud sexual estará en mejor forma si tienes PrEP como una de tus estrategias de salud sexual.
- ¿Qué hago si mi médico dice que no?
- Esperamos que tu médico no diga que no. Hay algunas razones por las que los médicos podrían no querer recetar PrEP: es posible que no sepan sobre el VIH y la PrEP, que no se sientan cómodos recetando tratamientos contra el VIH o que sientan que no eres elegible según las pautas que están utilizando.

TheSexYouWant.ca

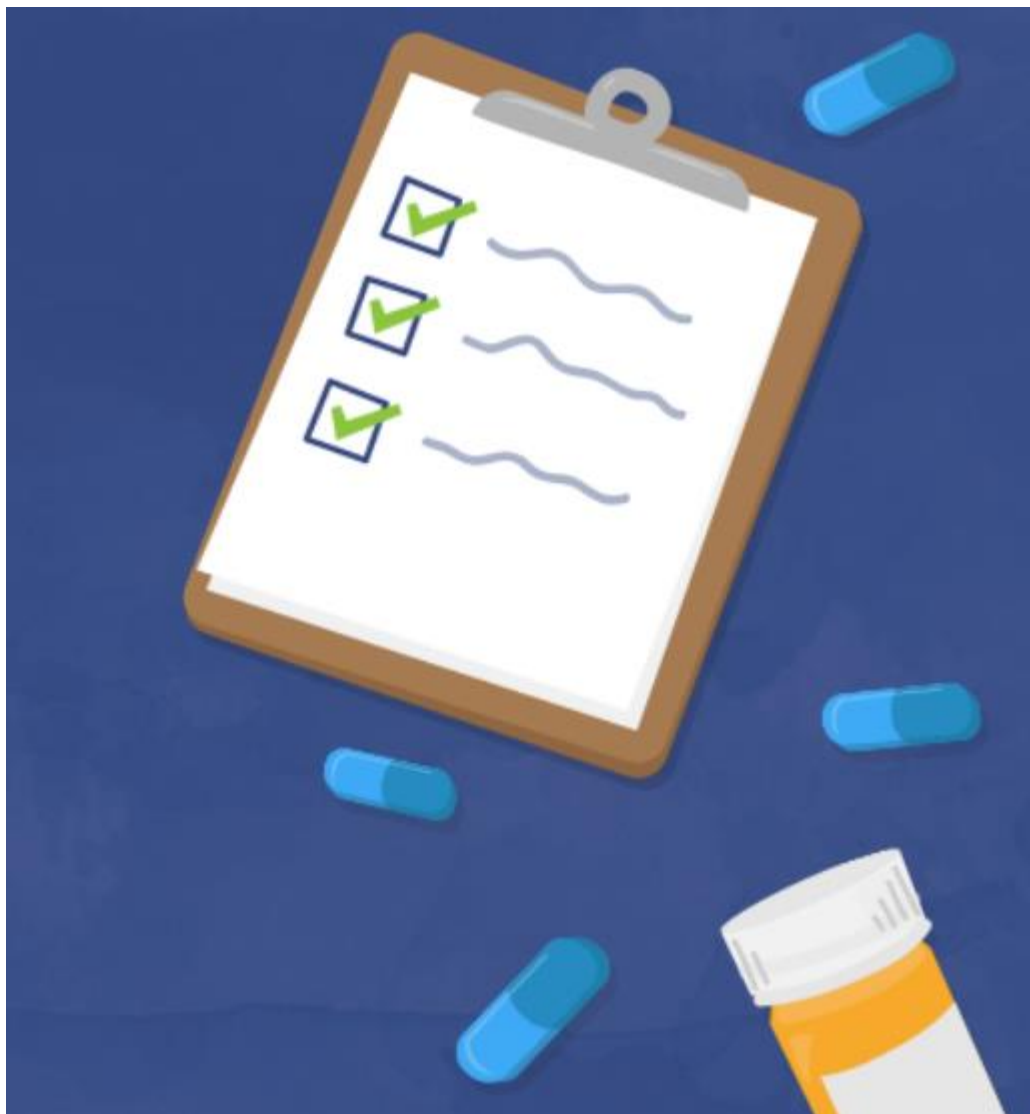
Si te dicen que no, incluso si estás seguro de que quieres tomar PrEP, puedes pedir una referencia para hablar con alguien que sepa más sobre el VIH y la PrEP. O puedes acudir a una clínica diferente. Puedes ponerte en contacto con organizaciones de servicio de VIH/SIDA en tu comunidad. Es posible que conozcan a otros proveedores que receten PrEP.

Páginas 47 – 48

Ahora, la PrEP está disponible para entrega en Canadá a través de clínicas en línea. Existen varios servicios de entrega de PrEP en línea. Las clínicas en línea hacen que los pacientes llenen un formulario de admisión digital y asistan a una cita virtual, ordenan pruebas de laboratorio que completarás en un laboratorio local para asegurarte de que la PrEP sea adecuada para ti, luego te entregarán la PrEP en tu puerta. Deberás acudir a tu laboratorio local para realizar pruebas cada tres meses, pero no será necesario que vayas a la consulta de un médico.

El costo completo de Truvada como PrEP está cubierto por el Programa de Beneficios de Salud No Asegurados (NIHB, por sus siglas en inglés). El NIHB es un programa federal que cubre los costos de ciertos medicamentos y otros recursos de salud para algunas personas de las Primeras Naciones e Inuit. La elegibilidad para recibir el NIHB tiene algunas restricciones basadas en el reconocimiento legal de una persona como parte de comunidades de las Primeras Naciones o Inuit y su estatus de residencia. Si eres una persona de las Primeras Naciones o Inuit y no estás seguro de si eres elegible para el NIHB, puedes ponerte en contacto con la oficina de NIHB en Ontario al 1-800-640-0642 o la Sede Nacional de NIHB al 1-866-225-0709.

Estamos en un momento emocionante en el tratamiento y prevención del VIH. La ciencia de los antirretrovirales como la PrEP, el tratamiento del VIH y la PEP ha cambiado rápidamente, y ya los medicamentos que las personas usan para estos tratamientos se han vuelto más fáciles de tomar y tienen menos efectos secundarios. Es muy posible que nuevos avances hagan que la PrEP y el tratamiento del VIH sean aún mejores, como la administración de tratamientos inyectables u otros cambios en el uso y disponibilidad de estos medicamentos.



PrEP: Dónde conseguir PrEP: <https://thesexyouwant.ca/prep/where-to-get-prep/>

No importa dónde te encuentres en Ontario, existen lugares donde es posible que puedas obtener PrEP. Poco a poco, cada vez más médicos están recetando PrEP a los chicos que la solicitan. Si crees que necesitas PrEP, aquí tienes algunos lugares que puedes consultar para iniciar esa conversación. Esta lista se actualizó por última vez en noviembre de 2020.

Ontario Occidental

The PrEP Clinic (Brampton)	7700 Hurontario St #601	Email: info@prepclinic.c	Servicios de PrEP sin cita, que
-------------------------------	----------------------------	--	------------------------------------

	Brampton, ON L6Y 4M3	a Teléfono: 416-420-1250 www.prepclinic.ca a	incluyen pruebas en el lugar y clínica de salud sexual, los lunes de 6 p.m. a 9 p.m.
Quest Community Health Centre	Quest Community Health Centre, 145 Queenston St., St. Catherines	905-688-2558 http://questchc.ca/prep	PrEP está disponible para los residentes de la Región de Niagara mediante autoreferencia o referencia de un proveedor de atención primaria. Por favor, llamar para programar una cita de admisión o para obtener más información.
Niagara's PrEP Clinic	Niagara Falls Community Health Centre 4790 Victoria Ave, Niagara Falls Ontario L2E 4C2	Contactar a Darryl, Educador de la clínica PrEP Encargado de admisión, para programar una cita o para mayor información de PrEP 905-984-8684 x120, email ddyball@positivelivingniagara.com	www.nfchc.ca Este programa de PrEP se realiza en colaboración con Positive Living Niagara y Niagara Falls Community Health Centre.

Dr. Woodward	300-25 Charlton Ave. East Hamilton, ON L8N 1Y2	905-522-1155 ext. 35053 hamiltonprepclinic.ca	El mejor día para llamar es los martes por la mañana.
Dr. Htun	550 King Street E, 2nd Floor, Kitchener	519-224-0540	Debe ser un paciente registrado del Dr. Htun.
Dr. Dobson	Niagara College (Campus de Niagara on the Lake) 135 Taylor Road, Niagara-on-the-Lake Brock Student Health Services 1812 Sir Isaac Brock Way, St. Catharines	https://www.niagaracollege.ca/healthservices/ https://brocku.ca/health-services/services/#what-you-need	Debe ser un estudiante actual del Brock/Niagara College.
Dr. Chittle	Student Health Services, University of Guelph, 50 Stone Road East, Guelph.	519-821-4120 ext. 52131	Servicios disponibles para estudiantes registrados.
Dr. Chittle	Sanguen PrEP Clinic, Sanguen Health Centre, 29 Yonge St E., Waterloo, ON.	519-603-0223 Fax: 519-888-6422	Servicios disponibles mediante autoreferencia, a partir del 12 de

			noviembre de 2018.
ARCH Clinic	Unidad 110 - 77 Westmount Rd. Guelph ON N1H 5J1	Dr. James Murdoch 519-780-5298 1-877-780-5298 https://www.archguelph.ca/sites/default/files/Online Accessing%20PrEP%20at%20ARCH.pdf	De martes a jueves, de 9a.m. a 4p.m. Llamar para programar una cita. La clínica requiere una dirección de correo electrónico a la que puedan enviar un formulario de requisición para tus análisis de sangre iniciales.

Toronto

The PrEP Clinic	344 Bloor St W, Toronto, ON, Canada	email: info@prepclinic.ca teléfono: 416-420-1250 www.prepclinic.ca	La Clínica PrEP ofrece citas virtuales cara a cara a través de una aplicación con un médico recetador o farmacéutico. Para programar una cita, descargar la aplicación "The PrEP Clinic" y programar una cita con un médico recetador en línea o
-----------------	-------------------------------------	---	--

			<p>comunicarse con la clínica por teléfono o correo electrónico.</p> <p>Otros servicios: Consejeros de salud sexual en línea gratuitos y consejeros de bienestar mental están disponibles a través de la aplicación. La farmacia puede proporcionar envío gratuito en todo Ontario, apoyo y orientación para la cobertura de medicamentos y envases de adherencia/conformidad.</p>
The Allan Clinic	200 Gerrard Street, Suite 311 (en frente de Allan Gardens). Toronto, ON M5A2E6	416-969-4000	La Clínica PrEP está abierta actualmente de lunes a viernes, de 09:00 a 17:00. También hay citas virtuales disponibles.
Planned Parenthood	36B Prince Arthur Avenue Toronto M5R 1A9	416.961.0113 x138	

Maple Leaf PrEP Clinic	14 College Street, Suite 102	(416) 920-1991 prepclinic@mlmedical.com mlmedical.com/rep	Horario de la clínica: Lun. 2-5p.m. Miér. 9a.m. -12p.m. Jue. 3-7p.m. Vie. 9a.m.-12p.m. Se aceptan nuevos pacientes y autoreferencias.
Dr. Tan	30 Bond St, 4 piso, Toronto	416-864-5696	Los pacientes necesitan una referencia de otro proveedor de atención médica (médico de familia, clínica sin cita previa, instalación de pruebas de ETS). Las referencias se pueden enviar por fax al 416-864-5310.
Dr. Rubin	491 Church St., 2 piso, Toronto	416-463-6929 cwhealth.ca	
Dr. MacLeod	790 Bay st., Toronto	416-926-0101	
Dr. Fanous	461 Church Street, Toronto	416-922-6337 Fax: (416) 922-6338	Farmacia con entrega gratuita; se aceptan visitas sin cita previa.

		pharmacist@medsexpert.ca	
Dr. Bogoch	Toronto Hospital General, 13 piso, 200 Princess St., Toronto	416-340-5077	Atención integral del VIH que incluye PrEP, PEP, servicios psiquiátricos, trabajo social, asesoramiento y servicios de farmacia.

Sureste de Ontario

Specialty RX Pharmacy	511 Erie St East Windsor, ON N9A 6C3	519-992-3993 https://preprx.ca/	Acceso autoreferido facilitado por un farmacéutico
Regional HIV/AIDS Connection PrEP Clinic	186 King Street, London	519-434-1601 prep@hivaidsconnection.ca	Cada segundo viernes
Middlesex-London Health Unit	50 King street, London	519-663-5446	Horario: lunes de 4:30p.m. a 7p.m., miércoles de 4:30p.m. a 7p.m., viernes de 8:30a.m. a 10:30a.m.
Infectious Diseases Care Program	Hospital St. Joseph's, 268 Grosvenor St., B3-030 (Mesa)	519-646-6207	Lunes, miércoles y jueves de 8:30a.m. a 4:30p.m., Martes

	central de registro), London		de 9:00a. m. a 4:30p.m., Viernes de 8:30a.m. a 4:00p.m.
Dr. Cohen	2085 Tecumseh Rd. E., Windsor	519-254-6115	Parte del Programa de Atención del VIH en Windsor Regional Hospital

Ottawa y oriente de Ontario

The PrEP Clinic (Ottawa)	19 Main St. Ottawa, ON K1S 1A9	Email: info@prepclinic.ca Teléfono: 416-420-1250 www.prepclinic.ca	Servicios de PrEP sin cita previa, que incluyen pruebas en el lugar y clínica de salud sexual, los lunes de 5:30p.m. a 8:30p.m
KFL&A Public Health PrEP & Gay Men's Sexual Health Clinic	221 Portsmouth Avenue, Kingston	613-549-1232 ext. 1275 www.kflaph.ca/en/clinics-and-classes/Sexual-Health-Clinics.aspx	Solo con cita previa. Se aceptan autoreferencias. Las referencias de proveedores de atención médica se pueden enviar por fax al 613-549-6215

Dr. Saeed	316 Rideau St., Ottawa	613-564-3950	Referencia de Gay Zone, clínica sin cita previa o médico de familia por fax: 613-564- 6627
Dr. MacPherson	Hospital General Ottawa, 501 Smyth Rd., Ottawa	613-737-8899 ext. 73896	
Dr. De Champlain	15 Boulevard Montclair, Gatineau, QC	819-772-2003	La mejor manera de obtener una referencia es a través de la clínica de salud sexual en el CLSC de Gatineau.

Norte de Ontario

Sylvain Leduc, RN (EC)	111 Larch St, 4th Floor, Sudbury	705-688-0500 ext. 216	
Sexual Health Clinic	345 Oak St W., North Bay	705-474-1400 ext. 5289	
Dr. Zawada	63 Algoma St. N, Thunder Bay.	807-344-4077 umbrellaclinic.co m	De lunes a viernes de 9a.m. a 5p.m. PrEP y PEP disponibles.

Dr. Sullivan	111 Larch St, 4th floor, Sudbury	705-688-0500 ext. 216 www.reseauaccssnetwork.com	
Dr. Robrock	100-106 Cumberland St. N., Thunder Bay	807-345-1516	

Centro-oriente de Ontario

Positive Care Clinic	300 Gordon St., Whitby	905-688-6831 ext. 3127 / 1-866-303-2420	Debe llamar y programar una cita.
Jacqueline-Lillian M. Bitanyi	379 Church Street, Suite 214 Markham, ON L6B 0T1	905-472-2200 ext. 290 communitycareteam@healthforallfht.ca	http://healthforallfht.ca/our-programs/react/ Llama para autoreferencia. El área de captación está al sur de Davis, al norte de Steeles, al oeste de Yonge y al este de Durham Townline.
InclusHIV Care Clinic	Suite 562 - 80 Bradford Street Barrie, ON L4N 6S7	705-790-6748 www.gilbertcentre.ca clinic@gilbertcentre.ca	Solo con cita previa.

<p>Express Aid Pharmacy</p>	<p>420 Leacock Drive, Barrie 477 Grove Street East, Barrie</p>	<p>Leacock Dr.: 705-725-6033 Grove St. E: 705-722-2262 andrew@expressaidpharmacy.ca</p>	<p>Farmacia con entrega gratuita en todo Ontario, PrEP siempre en stock, acceso de emergencia a PEP fuera del horario laboral (presiona 2)</p>
<p>Dr. Colin Lee</p>	<p>Huronía Urgent Care Clinic, 480 Huronia Road, #102, Barrie</p>	<p>705-792-0933</p>	<p>Se requiere referencia de un médico o enfermero practicante. Enviar la referencia por fax al 705-792-0966 con la dirección de correo electrónico del paciente. Luego, se contactará directamente al paciente con un horario de cita.</p>

Preguntas y respuestas



¿Qué más te gustaría saber sobre la PrEP?"

Página 58

¿Qué tan bien funciona la PrEP?

¿Cuándo la PrEP no funciona?

¿Cómo puedo asegurarme de que la PrEP funcione mejor?

¿En qué deben pensar los hombres trans al tomar PrEP?

¿Sigo necesitando usar condones?

¿Qué sucede si olvido tomar mi pastilla?

Estoy tomando PrEP y mi cuerpo se siente mal. ¿Qué debo hacer?

Tengo otros problemas de salud. ¿Es seguro que tome PrEP?

¿Por cuánto tiempo deben tomar la PrEP los hombres?

He oído que algunos hombres toman PrEP durante unos días antes, durante y después de tener relaciones sexuales. ¿Funciona eso?

¿Qué sucede si me infecto con el VIH mientras estoy en PrEP?

¿Qué tan bien funciona la PrEP?

La PrEP funciona muy bien en la prevención del VIH, siempre y cuando la tomes como te la recete tu médico y acudas a las citas regulares de seguimiento. La PrEP es casi completamente efectiva si la tomas todos los días, pero puede ser menos efectiva si omites algunas dosis. No te protege contra otras ITS. Echa un vistazo a prepfacts.org y prepwatch.org para obtener más detalles sobre los diferentes estudios realizados.

¿Cuándo no funciona la PrEP?

La eficacia de la PrEP está directamente relacionada con tomar la pastilla aproximadamente a la misma hora todos los días. Si la tomas diariamente y nunca omites una dosis, funciona de manera asombrosa. Si omites algunas dosis, funciona menos bien. También toma alrededor de una semana antes de que estés completamente protegido. Si dejas de tomar la PrEP, debes seguir tomándola durante cuatro semanas después de la última vez que tuviste sexo sin condón.

Es raro, pero existen algunas cepas raras del VIH que son resistentes a la PrEP. En 2015, hubo un caso en el que un hombre que tomaba PrEP terminó adquiriendo una de estas cepas resistentes a los medicamentos contra el VIH, a pesar de tomar la PrEP regularmente.

Página 59

¿Cómo puedo asegurarme de que la PrEP funcione mejor?

La PrEP funciona muy bien cuando se combina con otras estrategias. Usar condones cuando estás en PrEP puede parecer innecesario, pero prácticamente elimina la posibilidad de transmisión del VIH. Esto es especialmente importante si un hombre no toma PrEP de manera consistente. De manera similar, cuando los hombres en PrEP tienen relaciones sexuales con hombres que tienen cargas virales indetectables, la posibilidad de transmisión del VIH es prácticamente nula. Los condones también protegen contra otras ITS.

¿En qué deben pensar los hombres trans al tomar PrEP?

No ha habido suficiente investigación para decir con certeza qué tan efectiva es la PrEP en hombres trans en comparación con otros hombres. Si estás pensando en usar la PrEP y tienes relaciones sexuales que involucran la parte frontal del cuerpo, debes tomarla de manera consistente durante tres semanas antes de que sea efectiva en la vagina. Existe evidencia que muestra que Truvada tarda más tiempo en alcanzar los niveles máximos de medicamento en los tejidos vaginales en comparación con los tejidos rectales y que los niveles de medicamento son más bajos en los tejidos vaginales. Esto sugiere que la dosis diaria de PrEP oral puede ser más importante para las personas que tienen sexo vaginal para mantener niveles suficientes de medicamento y prevenir la infección por VIH.

Se necesita investigación para determinar si las hormonas utilizadas por los hombres trans tienen una relación con la PrEP.

¿Entonces, todavía necesito usar condones?

Se recomienda que la PrEP se use junto con condones para garantizar que la posibilidad de transmisión

del VIH mientras se toma PrEP siga siendo extremadamente baja, especialmente si se omiten pastillas. Ni la PrEP ni los condones son 100% efectivos, por lo que usar ambos puede ser una excelente manera de mantenerse libre de VIH. Al mismo tiempo, la PrEP se recomienda para personas que no usan condones, por lo que es importante saber que la PrEP sigue funcionando muy bien si no se usa condón, siempre y cuando se use de manera constante.

Si deseas reducir la posibilidad de contraer [otras ITS](#) como la clamidia o la gonorrea, los condones proporcionan esa protección. Consulta nuestra página sobre la [combinación de estrategias de salud sexual](#) para averiguar cuáles funcionarán mejor para ti.

¿Qué sucede si olvido tomar mi pastilla?

Si eso sucede, toma tu próxima pastilla tan pronto como lo recuerdes. Sin embargo, no te preocupes por tomar dos pastillas a la vez para compensar.

[Texto de imagen]

¿Te gustaría que recuerden tomar PrEP todos los días? ¡Recibe recordatorios de mensajes de textos!

[B]

Estoy tomando PrEP y mi cuerpo se siente mal.

¿Qué debo hacer? Esto podría significar varias cosas y es mejor que consultes a tu médico de inmediato. Si tienes síntomas similares a los de la gripe, como fiebre, dolor de cabeza, dolor en las articulaciones o dolor de garganta, podría ser una señal de una posible infección por el VIH. Si tienes dolores de estómago o náuseas, podrían ser efectos secundarios del medicamento. Si son graves o no desaparecen después de un tiempo, habla con un médico.

Página 60

Tengo otros asuntos de salud. ¿Es seguro tomar PrEP?

La PrEP puede causar problemas de densidad mineral ósea y riñón. Si has tenido problemas relacionados, debes hablar con tu médico para averiguar si hay formas de minimizar el impacto de la PrEP. La PrEP puede ser un tema complicado si la persona que la usa también tiene una infección por hepatitis B. Es especialmente importante que informes a tu médico que tienes hepatitis B y hables sobre lo que eso significa.

También es importante que les informes acerca de cualquier medicamento, incluyendo vitaminas y suplementos, que tomes regularmente, o cualquier otro asunto de salud que puedan no conocer acerca de ti.

¿Cuánto tiempo toman la PrEP los hombres?

Tomar la PrEP diariamente es diferente para cada persona. Algunas personas pueden tomarla durante un par de meses cuando sienten que es apropiado, mientras que otras pueden tomarla a largo plazo. Lo importante es que se necesita aproximadamente una semana de tomar la PrEP diariamente para que sea efectiva, y tendrías que tomar la PrEP durante 28 días después de tener relaciones sexuales sin condones.

He escuchado que algunos hombres toman PrEP durante un par de días antes, durante y después de tener sexo casual. ¿Funciona?

Siempre es una buena idea planificar con anticipación para prevenir el VIH, pero la PrEP funciona mejor

como una rutina a largo plazo y no como algo ocasional. Algunas personas creen que los tratamientos a corto plazo o casuales de PrEP funcionan, a lo que algunas personas llaman "dosis de discoteca" o "vacaciones de condones". Se necesita aproximadamente una semana de tomar Truvada diariamente para que sea efectiva, y tendrías que tomar la PrEP durante 28 días después de tener relaciones sexuales sin condones.

Ha habido un estudio que mostró que los hombres que toman PrEP durante unos días antes y después del sexo redujeron las transmisiones. Sin embargo, la mayoría de las personas en el estudio tenían relaciones sexuales con frecuencia, por lo que este uso "a corto plazo" de la PrEP podría haber sido similar a la PrEP diaria en la práctica.

Actualmente en Canadá, la PrEP está aprobada para su uso diario en combinación con otras estrategias. Si quieres que la PrEP funcione mejor, obtener una receta a largo plazo es una opción más estable y confiable.

¿Qué sucede si resulto VIH-positivo mientras estoy tomando PrEP? Si resultas VIH-positivo, deberás dejar de tomar la PrEP y comenzar un nuevo tratamiento para la infección por VIH.

Página 61

Carga viral indetectable: <https://thesexyouwant.ca/undetectable-viral-load/>

¡Bueno para tu salud y bueno para el sexo que deseas! Los estudios demuestran que las personas que viven con el VIH y están en tratamiento con una carga viral indetectable no transmiten el VIH a sus parejas sexuales VIH negativas. Esto es una gran noticia y significa que una carga viral indetectable es una estrategia altamente efectiva de prevención del VIH, al igual que los condones o la PrEP.

¿Qué pasaría si los hombres gay que viven con el VIH pudieran llevar vidas largas y saludables y disfrutar del sexo sin transmitir el VIH a sus parejas sexuales?

Para muchos chicos, el tratamiento del VIH hace que esto sea una realidad.

Es posible que hayas escuchado a algunos chicos hablar sobre "indetectable" o que lo mencionen en sus perfiles para encuentros sexuales. Pero, ¿qué significa?

"Indetectable" es una abreviatura de "carga viral indetectable", y la carga viral se refiere a la cantidad de VIH en tu torrente sanguíneo.

Página 62

Una carga viral baja significa una probabilidad reducida de transmisión del VIH.

"Carga Indetectable Viral" significa que la cantidad de VIH en la sangre es tan baja que no aparece en la prueba utilizada para detectarlo.

Mantener una carga viral indetectable es beneficioso para la salud de una persona positiva de VIH.

Permanecer en cuidados relacionados con el VIH y mantener una carga viral consistentemente indetectable es también una estrategia altamente efectiva para reducir la probabilidad de transmisión del VIH durante las relaciones sexuales.

Con una carga viral indetectable, la posibilidad de transmitir el virus es prácticamente nula; de hecho, nuevas investigaciones sugieren que puede que ni siquiera sea posible.

En recientes estudios a gran escala de parejas, donde un miembro no tenía VIH y el otro era indetectable, no se produjeron infecciones por VIH, incluso cuando no usaban condones. ¡Esto es una fuerte evidencia científica!

Y debido a que es tan efectivo, muchos hombres consideran la carga viral indetectable al tomar decisiones sobre su salud sexual.

Lograr ser indetectable requiere que las personas seropositivas al VIH tomen sus medicamentos contra el VIH según lo prescrito. Para la mayoría de los hombres, esto lleva de tres a seis meses después de iniciar el tratamiento del VIH, pero para algunos puede tomar más tiempo.

Aun así, incluso con medicamentos, no todas las personas que viven con el VIH podrán alcanzar o mantener una carga viral indetectable; hay muchas razones por las que esto puede ocurrir.

No tomar la medicación según lo prescrito es la razón más común. A veces olvidamos, o estamos demasiado alterados o deprimidos. Busca apoyo si es necesario.

Como persona seropositiva, es importante realizarse pruebas regulares de carga viral y confirmar con tu médico que eres indetectable antes de utilizarlo como tu única estrategia de prevención del VIH.

Ya seas seropositivo o seronegativo, recuerda que una carga viral indetectable no previene otras ITS, así que asegúrate de hacerte pruebas regularmente.

Hoy en día, hay muchas estrategias en las que los hombres pueden confiar para prevenir el VIH. ¡Podemos disfrutar de relaciones sexuales intensas sin importar el estado de VIH o la carga viral de una persona!

Al igual que la PrEP y los condones, la carga viral indetectable es una excelente manera para que muchos hombres tengan el sexo que desean.

Para obtener más información sobre la carga viral indetectable, visita thesexyouwant.ca.

Página 63

Cómo funciona

"Carga viral indetectable " significa que un hombre seropositivo al VIH tiene una carga viral (la cantidad de VIH en la sangre) tan baja que no se detecta en las pruebas utilizadas para medirla. Lograr ser indetectable es el objetivo principal del tratamiento contra el VIH.

Leer más



Tranquilidad – I=I

Indetectable = intransmisible

Indetectable = Intransmisible (I=I) es una campaña con un mensaje claro: cuando tomas tu medicación y eres indetectable, no puedes transmitir el virus a través del sexo.

[Leer más](#)

Cambios en la carga viral

Es normal que la carga viral de un hombre ocasionalmente aumente en una pequeña cantidad y vuelva a ser indetectable, por diversas razones. Estos pequeños aumentos no necesariamente significan que el tratamiento no está funcionando o que la transmisión del VIH es más probable.

[Leer más](#)

Tu vida sexual con el VIH

Los hombres seropositivos al VIH pueden tener relaciones sexuales divertidas y apasionadas, y la carga viral indetectable puede ayudar.

[Leer más](#)

Preguntas y respuestas

¿Qué más querrán saber los hombres sobre la carga viral indetectable?

Página 64

Carga viral indetectable: Cómo funciona: <https://thesexyouwant.ca/undetected-viral-load/how-it-works/>

Carga viral indetectable

Con la ayuda de tratamientos efectivos contra el VIH, los hombres seropositivos pueden reducir su carga viral a niveles indetectables.

Los hombres con VIH pueden llevar una vida plena y larga si reciben un diagnóstico temprano, comienzan el tratamiento pronto y toman sus medicamentos según lo recetado; además, mantener una carga viral indetectable previene la transmisión del VIH a las parejas sexuales. Después de que un hombre seropositivo comienza el tratamiento, debe tener dos pruebas consecutivas de carga viral indetectable para confiar en esta estrategia para prevenir la transmisión del VIH a las parejas sexuales. Una vez que comiences el tratamiento, consulta regularmente a tu médico y realiza pruebas de carga viral.

Qué diferencia puede hacer un año

Título: Qué diferencia puede hacer un año

A: Hola cariño, ya regresé.

B: ¿Cómo te fue hoy?

Página 65

A: Bien. Me hicieron unas pruebas. Aún soy indetectable, seis meses y contando. Tuve una gran charla con la trabajadora social y me siento muy respaldado y mucho mejor con respecto al tratamiento... Solo tomó un año.

B: Bueno, feliz casi aniversario de tratamiento. Realmente, qué diferencia hace un año, ¿verdad? Cuéntame cómo fue.

A: En la sala de espera vi a un chico, se veía aterrado. Parecía yo hace un año. Como si quisiera salir corriendo por la puerta. Como si fuera a implosionar si el personal de la clínica decía su nombre en voz alta.

B: ¿Como si su vida hubiera terminado?

A: Exactamente. Quería acercarme a él, ponerle el brazo alrededor y decirle que yo fui como él una vez, y que recuerdo lo aterrador que fue. Yo quería decir que jamás hubiera creído que un año después estaría entrando a este lugar siendo recibido cálidamente por personas que me conocen por mi nombre y que realmente se preocupan por cómo estoy. Que yo realmente me preocuparía por cómo estoy y querría estar en la clínica. Sin embargo, no hubiera estado listo para escuchar eso de un desconocido. Así que no dije nada. No puedo dejar de pensar en él, sin embargo... pensando en mí al principio de todo.

B: Ugh, lo recuerdo bien. Tenía mucho miedo por ti cuando recibiste tus resultados por primera vez. Tenía miedo por nosotros. Estabas en completa negación. No querías seguir los consejos de nadie, y

mucho menos escuchar a un médico. Toda la ciencia y los avances en conocimiento y tratamiento. No estabas dispuesto a escuchar nada de eso. Estabas tan aferrado al peso del estigma y la vergüenza.

A: Oh, Dios mío, lo sé. Cuando entré a esa clínica, mi confianza estaba destrozada. Pensé que mi vida había terminado, literalmente. Ni hablar de mi carrera o mi vida social, y estaba seguro de que me dejarías. No puedo creer cuánto no sabía sobre el VIH. Realmente no pensé que las personas serían positivas, saludables y felices también. Yo no sabía sobre la posibilidad de ser indetectable, ni sobre el hecho de que los medicamentos podrían hacer que mi VIH fuera tan indetectable que no sería transmisible durante el sexo. Nunca hubiera creído que eso podría ser mi realidad, nuestra realidad, pero lo es. Encontrar al médico adecuado hizo una gran diferencia... y hablar sobre el VIH y mis sentimientos con esa trabajadora social realmente me ayudó a entender las cosas. Ah, no puedo quitarme la imagen de ese chico joven en la sala de espera. Espero que ese chico encuentre su camino a un buen lugar más rápido de lo que yo lo hice.

B: Yo también, yo también.

A: ¿Tienes hambre?

B: ¡Sabes que soy insaciable!

A: Me refería a la cena.

B: Yo no.

A: Jaja... bueno, en ese caso, ¡la cena está servida!

Página 66

Si te has vuelto seropositivo, busca apoyo. Si puedes, comienza el tratamiento contra el VIH temprano, poco después del diagnóstico. La medicina ha avanzado mucho y puede ayudarte a llevar una vida saludable con mucho sexo como quieres.

¿Necesitas ayuda para recordar tomar tus medicamentos diarios contra el VIH? Recibe recordatorios por mensaje de texto.

Ser indetectable no te protege a ti ni a nadie más de [otras ITS](#). Por esta razón, es posible que los hombres aún deseen utilizar condones como parte de su estrategia de salud sexual y hacerse pruebas regularmente para ITS, de modo que puedan acceder rápidamente a tratamiento si es necesario.

No todos los hombres pueden alcanzar fácilmente una carga viral indetectable. Alcanzar el estado de indetectabilidad podría ser difícil por varias razones, incluida la cepa del VIH, diferentes opciones de tratamiento o dificultades para tomar la medicación de manera constante.

Página 67

Carga viral indetectable

Indetectable intransmisible

Indetectable = intransmisible (I=I) es un momento revolucionario en la historia del VIH.

Cuando un chico toma su medicación según lo recetado y es [indetectable](#), no puede transmitir el VIH a sus parejas sexuales, incluso sin condones. ¡Esto es una gran noticia!

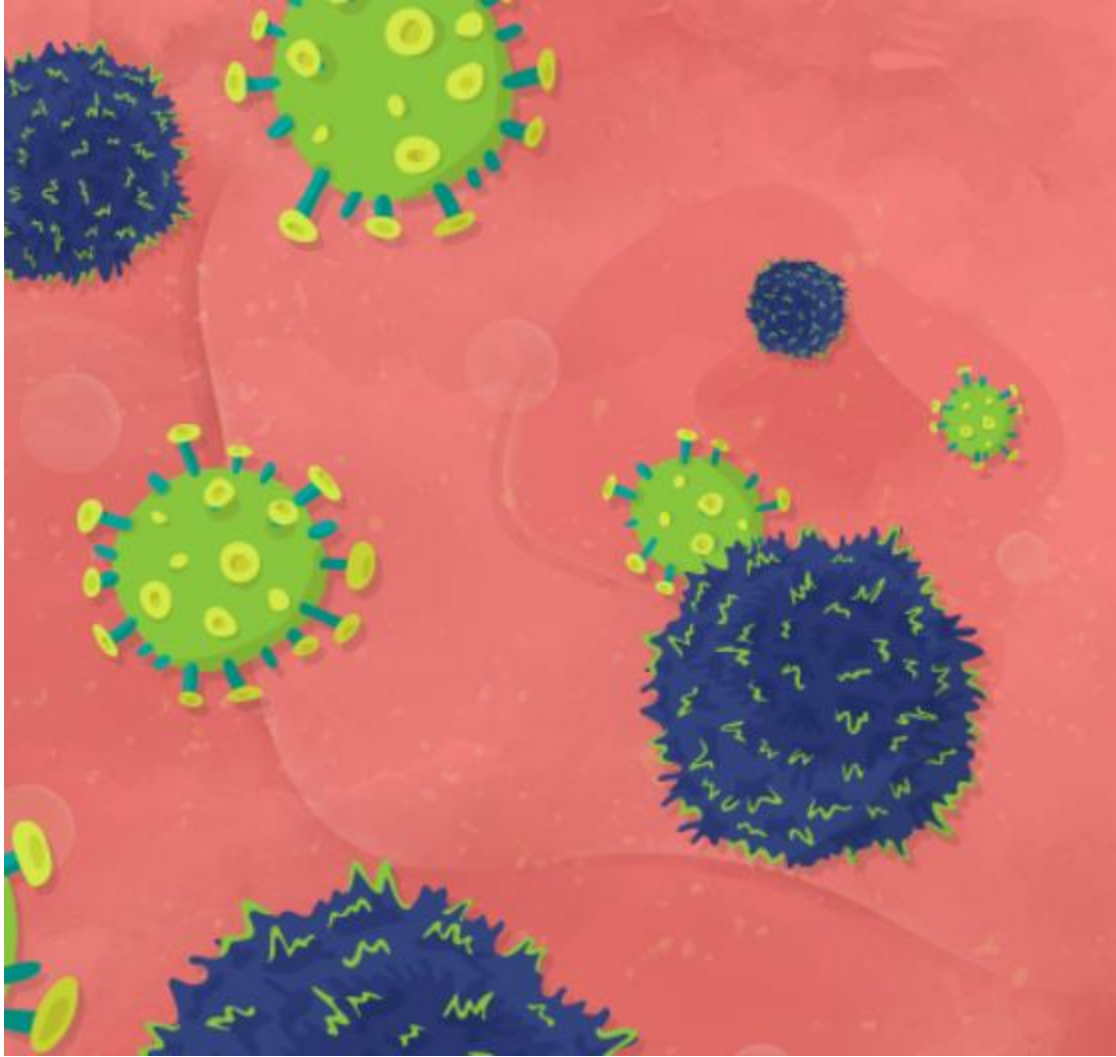
I=I fue iniciado por personas que viven con VIH después de la publicación de una declaración de consenso de la Campaña para Prevención de Acceso (Prevention Access Campaign). En todo el mundo, los hombres homosexuales y sus aliados se han unido para hacer que las personas tomen conciencia de que los individuos que viven con VIH pueden llevar una vida larga y saludable, sin tener que preocuparse por transmitir el virus a otros. Más de 650 organizaciones de todo el mundo han respaldado esta [declaración de consenso](#) apoyando este mensaje.

También hemos publicado una [declaración de posición oficial sobre I=I](#).

¡Así que comparte esta información! Ya sea que vivas con VIH o no, todos tenemos un papel que desempeñar en la lucha contra el estigma y en ayudarnos mutuamente a tener el sexo que queremos.

Página 68

Cambios en la carga viral



Tomar la medicación de manera constante marca la mayor diferencia en si la carga viral se vuelve indetectable y se mantiene así. A veces, incluso mientras tomas tu medicación, tu carga viral puede aumentar y volverse detectable, pero volver a ser indetectable por sí sola si te enfermas, como con la gripe u otra ITS. A esto se le conoce como un "repunte".

Puedes controlar los cambios en la carga viral realizando regularmente análisis de sangre para el VIH. Los pequeños repuntes no afectan la probabilidad de transmitir el VIH de un chico, y solo debes preocuparte si tu carga viral es detectable durante un período prolongado.

La mejor manera de saber en qué punto te encuentras con la carga viral es encontrar un médico en quien confíes para que puedas hablar sobre el [tratamiento](#) y las pruebas de carga viral. No todos los médicos tienen la misma experiencia en el tratamiento del VIH y hablar sobre la carga viral, y a algunos chicos les resulta difícil hablar con los médicos sobre el VIH por muchas razones diferentes. Ponte en contacto con tu [organización local de servicios de VIH](#) si quieres encontrar un doctor con el que te

Indetectable igual a intransmisible: Tu vida sexual con el VIH: <https://thesexyouwant.ca/undetectable-viral-load/your-sex-life-with-hiv/>

Tu vida sexual con el VIH

Tu vida no se detuvo cuando te diagnosticaron el VIH, ¡tu vida sexual tampoco tiene por qué hacerlo!

Para algunos chicos, esto puede parecer difícil de creer debido al estigma del VIH, el racismo o la homofobia que han sufrido. Y aunque tengamos razones para pensar de esa manera, es importante saber que merecemos tener el sexo que deseamos. Esta guía te ayudará a navegar como un hombre gay sexualmente activo viviendo con el VIH: cómo hablar sobre el VIH, cómo el VIH puede afectar tu vida sexual y las estrategias que puedes usar para cuidarte a ti y a tus parejas.

Recuerda que tu salud emocional y mental son tan importantes como tu salud sexual. Buscar el apoyo adecuado para tu bienestar emocional y mental puede ayudarte a tener un gran sexo. Lo más importante es pensar en el sexo que desees, para que puedas cuidarte si surgen situaciones desafiantes.

Hablando sobre el VIH

Vivir con el VIH es muy diferente ahora.

El tratamiento del VIH ha permitido a los chicos vivir vidas largas y saludables. ¡Y hay más buenas noticias! Cuando un chico viviendo con el VIH está en tratamiento y tiene una carga viral indetectable, no hay POSIBILIDAD de transmitir el VIH a través del sexo. Sin embargo, algunos chicos todavía se preocupan por transmitir el VIH a sus parejas, y a algunos les resulta difícil lograr o mantenerse indetectables.

Página 70

Afortunadamente, con las nuevas opciones de tratamiento y prevención disponibles, los chicos pueden tener sexo con la confianza de que no transmitirán el VIH a sus parejas. Educar nos sobre las opciones disponibles para nosotros y nuestras parejas es un paso importante para hacer que el sexo sea más divertido. Habla con tu médico, o alguien de una organización de servicios de VIH/SIDA o centro de salud sexual para ayudarte a descubrir qué funciona mejor para ti.

Hablar sobre tu estado VIH-positivo puede ser particularmente estresante cuando se trata de tener relaciones sexuales, ya que no todos conocen la ciencia de la transmisión del VIH y el sexo o qué significa ser indetectable. No hay una forma correcta de divulgar tu estado VIH-positivo o cualquier otra cosa. Aquí tienes algunos consejos sobre cómo hacer que este proceso sea más fácil:

- Primero, pregúntate a ti mismo: ¿Quiero compartir esta información con ellos? ¿Hemos hablado de lo que vamos a hacer? ¿Solamente nos estamos besando o vamos a tener relaciones sexuales?
- Es mejor ser lo más directo y claro posible. Si alguien reacciona negativamente, recuerda que no todos se sentirán de esa manera y que mereces crédito por tu fortaleza. Dale tiempo a la persona para que piense en lo que has dicho, y recuerda que las reacciones de las personas pueden cambiar con el tiempo.
- Muchos chicos VIH-positivos eligen poner su estado VIH-positivo en su perfil en línea de antemano como una forma de filtrar a las personas que podrían no estar bien con eso. Puede que todavía sea necesario tener una conversación en persona para asegurarse de que ambos estén de acuerdo.

¿Y el sexo con otros chicos VIH-positivos?

A veces, los chicos eligen tener sexo con otros chicos que también son VIH-positivos. Esto a veces se conoce como "sero-sorting". Consulta nuestra sección sobre [sero-sorting](#) para obtener más información.

¿Y si mi pareja VIH-negativa está preocupada por contraer el VIH?

Si tu pareja está preocupada por contraer el VIH, debería investigar las opciones de prevención como los condones o la [PrEP](#). Si hay preocupación de que hayan estado expuestos, pueden acceder a la [PEP](#) en la sala de emergencias local dentro de las 72 horas posteriores a una posible exposición. El Sexo que Deseas tiene información sobre todas estas opciones de prevención. También puedes hablar con tu médico o la organización de servicios de VIH/SIDA local para obtener más información.

Revelación del VIH

Algunos chicos se preguntan si tendrán problemas legales si no comparten su estado VIH-positivo con sus parejas sexuales. En Canadá, algunas personas han sido acusadas penalmente por no divulgar su estado VIH-positivo a sus parejas sexuales, por lo que conocer lo que dice la ley penal sobre la no divulgación del VIH puede ayudarte a tomar mejores decisiones y, posiblemente, evitar problemas legales. Recientemente, Ontario ha anunciado que dejará de enjuiciar a las personas que no tengan posibilidad de transmitir el virus si han mantenido una carga viral indetectable durante 6 meses.

Si no estás seguro acerca de la necesidad de revelar tu estado o estás interesado en lo que dicen los expertos legales sobre este tema, visita el sitio web de la [Clínica Legal de VIH/SIDA de Ontario \(HALCO\)](#). Si alguien te está causando problemas con respecto a la revelación, debes ponerte en contacto con HALCO de inmediato.

Página 71

Manejar el rechazo

Cada hombre ha escuchado un "no" cuando le preguntó a otro hombre por sexo, una cita o una relación. Y cada uno de nosotros probablemente ha dicho "no" a alguien. A veces, los hombres dicen "no" cuando descubren que eres VIH-positivo. Puede ser útil pensar en estas cosas mientras aprendes a manejar el "no":

- Tu valía como persona no cambió cuando obtuviste el VIH.
- No se trata de ti. Se trata de él, de lo que piensa y siente sobre el VIH.
- Muchos hombres VIH-negativos tienen sexo, salen y aman a hombres VIH-positivos.
- Hiciste lo que sentiste que debías hacer al decirle que eres VIH-positivo. Puede que no haya sido fácil. Te respetaste a ti mismo y lo respetaste a él, nadie puede quitarte eso.

Tu deseo sexual

A veces puedes sentir menos interés en el sexo. Eso no necesariamente es un problema. Tu deseo sexual puede verse afectado por tu salud física, mental o emocional. Le sucede a todos, no solo a las personas con VIH. Algunas cosas que pueden afectar tu deseo sexual son:

- Estrés, cansancio o enfermedad.
- Fumar, beber o consumir drogas.
- Depresión.
- Problemas de autoestima.

- Medicamentos recetados.
- Envejecimiento.

Si no tienes interés en el sexo durante mucho tiempo y eso te preocupa, habla con tu médico. Hay algunas cosas que puedes hacer para recuperar tu deseo sexual.

Potencia, no impotencia

Si tienes problemas para tener o mantener una erección, hay formas de ayudarte. Los medicamentos, como Cialis y Viagra, pueden ayudarte a tener una erección, pero requieren una receta médica. Pueden ser bastante caros y muchas compañías de seguros no los cubren. Algunas cosas a considerar al tomar medicamentos para la erección:

- Altas dosis de medicamentos para la erección pueden dañar tu pene. Algunos medicamentos contra el VIH pueden aumentar la dosis de medicamentos para la erección que tomas, lo que significa que obtendrás una dosis más alta de la que tomaste. Ten mucho cuidado si estás tomando ritonavir (Norvir).
- Evita los poppers. Los poppers provocan una caída muy brusca de la presión arterial. Los medicamentos para la erección también reducen tu presión arterial. Combinar los dos puede ser peligroso, especialmente si tienes problemas cardíacos o de presión arterial.
- Si tienes problemas para mantener la erección mientras usas condones, los medicamentos para la erección pueden ayudar.
- Si todavía tienes una erección por la mañana, es probable que los medicamentos para la erección no sean la solución. Cuidar de tu salud mental y emocional puede ser la respuesta. Habla con tu médico o con un consejero con el que te sientas cómodo hablando de tu vida sexual.

Página 72

Siendo sinceros sobre el juego anal

Para muchos hombres, es importante tener un trasero limpio al momento de tener sexo. El VIH puede hacer que esto sea un desafío, ya que el VIH y los medicamentos para el VIH pueden causar diarrea en algunos hombres. Aquí tienes algunos consejos sobre cómo lidiar con la diarrea:

- Si tienes diarrea que aparece repentinamente, podría ser señal de una infección. Consulta a tu médico si eso sucede.
- Si la diarrea es un efecto secundario de tu tratamiento, es posible que desees hablar con tu médico sobre diferentes opciones de tratamiento.
- Prueba medicamentos como Imodium para controlar la diarrea.
- Asegúrate de obtener suficiente fibra en tu dieta. Come frutas, verduras y cereales integrales, y evita consumir demasiados alimentos procesados. También puedes comprar fibra de psyllium para aumentar tu consumo de fibra.

Sexo y fiesta

Algunos hombres usan drogas recreativas cuando tienen sexo, o tienen sexo cuando usan drogas recreativas. Estas drogas pueden afectar nuestra salud, especialmente si las tomas con frecuencia o en grandes dosis. Además, las drogas recreativas pueden afectar tus medicamentos para el VIH. Aquí tienes algunas cosas que debes tener en cuenta:

- Tanto el éxtasis (MDMA) como la metanfetamina cristalina (Tina) pueden reaccionar de manera peligrosa con el ritonavir (Norvir) y el cobicistat (Tybost).

- Beber alcohol puede aumentar los niveles del medicamento para el VIH abacavir (Ziagen/Triumeq) en tu cuerpo.

Si deseas obtener más información sobre los medicamentos para el VIH que estás tomando y su interacción con las drogas recreativas, habla con tu médico o farmacéutico. Hablar sobre el uso de drogas con tu médico puede ser un tema difícil, pero mantener una conversación abierta y honesta te ayudará a obtener la atención e información que necesitas. Si enfrentas desafíos con el consumo de sustancias, puedes hablar con tu médico o ponerte en contacto con la organización de servicios de VIH/sida local para encontrar los recursos que necesitas. También puedes visitar PartyAndPlay.info para obtener información sobre cómo divertirse de forma segura.

Salud sexual

Puedes cuidar mejor de tu salud sexual cuando tienes el conocimiento necesario para tomar decisiones informadas. Esto incluye tomar tus medicamentos para el VIH según lo recetado, realizar pruebas regulares de carga viral, CD4 e infecciones de transmisión sexual (ITS), y comunicarte con tus parejas sexuales sobre el VIH, las ITS, I=I, el tratamiento como prevención, PrEP o condones. Cuidar de ti mismo te coloca en una mejor posición para cuidar de tus parejas.

Tu carga viral

Tomar tus medicamentos para el VIH (según lo recetado) ayudará a reducir tu carga viral a niveles bajos o indetectables. Consulta las otras páginas de nuestra sección sobre carga viral [indetectable](#) para obtener más información.

La clave para permanecer indetectable es continuar tomando tu medicina. Revisa [El Sexo que Deseas](#) para el servicio de [recordatorios por mensajes de textos](#) para estar al día con tus medicamentos.

Página 73

Tratamiento del VIH

El tratamiento del VIH ha avanzado mucho. Existen diversas opciones de medicamentos disponibles, incluyendo píldoras de una toma diaria que contienen una combinación de fármacos. Estas nuevas combinaciones de medicamentos son más efectivas, más seguras y tienen menos efectos secundarios que nunca. Habla con tu médico acerca de los efectos secundarios que experimentas, ya que puede haber otras opciones de tratamiento disponibles para ti. ¡Consulta nuestra sección sobre el [Tratamiento del VIH!](#)

VIH y Sexo

Si eres indetectable, no puedes transmitir el VIH a través del sexo. Si no eres indetectable, puede ser útil comprender las posibilidades de transmitir el VIH a tus parejas. Dependiendo del tipo de sexo que tengas, las probabilidades de transmitir el VIH serán diferentes. ¡Consulta nuestra sección sobre el [VIH y el Sexo!](#)

ITS En los últimos años, las infecciones de transmisión sexual (ITS) como la clamidia, la gonorrea y la sífilis están en aumento entre los hombres gays. Si bien la investigación ha demostrado que las ITS no aumentan el riesgo de transmisión del VIH para los chicos que son indetectables, tener una ITS no diagnosticada y no tratada puede seguir afectando la salud tuya y de tus parejas sexuales. ¡Consulta nuestra sección sobre [otras ITS](#) para obtener más información!

Si eliges tener sexo sin condón, las [pruebas](#) regulares ayudarán a diagnosticar y tratar las ITS rápidamente para reducir las posibilidades de transmitirlas. Cuanto más tengas sexo y más parejas sexuales tengas, más necesitas hacerte la prueba. Si tienes relaciones sexuales sin condón regularmente, debes hacerte la prueba cada 3 meses. Si usas condones cada vez, es probable que no necesites hacer tantas pruebas. Puedes pedir a tu médico que te haga la prueba de las ITS cuando vayas a hacerte el recuento de la carga viral y de CD. Habla con tu médico o la clínica de salud sexual acerca de lo que es mejor para ti. También puedes vacunarte para prevenir la [hepatitis A y B y el VPH](#). Estas vacunas son gratuitas para los hombres gais, así que habla con tu médico o acude a tu organización de servicios de VIH/sida local o clínica de salud sexual para obtener más información.



VPH y Cáncer Anal

VPH significa Virus del Papiloma Humano. Es una de las ITS más comunes en Canadá, con más de 150 cepas. Afortunadamente, solo unas pocas cepas causan problemas de salud. Se propaga a través del contacto piel con piel y, en algunos casos, puede causar verrugas en tu ano, dentro de tu ano o en tu pene. Estas verrugas son incómodas, pero no representan un riesgo significativo. Sin embargo, algunas cepas de VPH pueden llevar a cánceres anales, de pene y orales. Para los hombres VIH positivos, el riesgo de cáncer anal es mayor.

No hay una prueba disponible para determinar si tienes VPH, pero debes consultar a tu médico si comienzas a notar síntomas en tu ano, como sangrado inexplicado, dolor o molestias. Actualmente, existen vacunas que protegen contra las 9 cepas de VPH que causan verrugas y cáncer. Incluso si ya tienes VPH, vacunarte sigue siendo una buena idea para prevenir cepas adicionales. En Ontario, estas vacunas son gratuitas para los hombres menores de 26 años. Habla con tu médico o visita tu organización de servicios de VIH/sida local o clínica de salud sexual para obtener más información.

Hepatitis C

La Hepatitis C (también conocida como VHC) es un virus que afecta el hígado. Se propaga a través de la sangre y se transmite por medio del sexo (especialmente sexo rudo, *fisting*, sexo en grupo, compartir envases abiertos de lubricante y juguetes sexuales) y el intercambio de agujas. A diferencia de la Hepatitis A y B, no existe una vacuna, pero hay pruebas disponibles. Los hombres VIH positivos tienen más probabilidades de contraer la Hepatitis C, así que habla con tu médico acerca de establecer una rutina de pruebas si esta es una preocupación para ti. Si das positivo, existen tratamientos efectivos disponibles, y muchos de ellos están cubiertos.

MPOX y el VIH Al igual que muchas infecciones, el impacto de la MPOX (monkeypox) puede ser peor para las personas con sistemas inmunológicos debilitados. Para las personas que viven con VIH y no están en tratamiento o tienen recuentos bajos de células T, incluyendo a personas que no saben que tienen VIH, es posible que surjan más complicaciones si contraen MPOX. No hay evidencia de que alguien viviendo con VIH que es indetectable tenga un mayor riesgo de complicaciones por MPOX que alguien sin VIH. [Obtén más información sobre la MPOX aquí.](#)

Carga viral indetectable: Preguntas y respuestas: <https://thesexyouwant.ca/undetected-viral-load/questions-answers/>

Preguntas y respuestas

¿Qué más podrían querer saber los chicos sobre la carga viral indetectable?

¿Qué tan eficaz es la carga viral indetectable para detener la transmisión del VIH?

¿Cuándo no funciona la carga viral indetectable para prevenir la transmisión del VIH?

¿Qué puedo hacer para que la carga viral indetectable funcione mejor como estrategia de salud sexual?

¿La carga viral indetectable cura el VIH?

Entonces, ¿los chicos VIH positivos y los chicos VIH negativos pueden tener sexo sin condón?

¿Qué tan eficaz es la carga viral indetectable para detener la transmisión del VIH?

La carga viral indetectable funciona extremadamente bien para prevenir la transmisión del VIH. En los estudios más recientes, como el estudio PARTNER y el estudio HPTN 052, no se produjeron infecciones de VIH entre parejas sexuales cuando uno de los dos tenía carga viral indetectable y el otro no tenía VIH, incluso cuando no se usaban condones. Algunos hombres VIH negativos en el estudio adquirieron VIH de otros compañeros sexuales fuera de la relación principal con su pareja indetectable. [Los acuerdos de relación](#) y la comunicación abierta ayudan a mantener a ti y a tus parejas en la misma sintonía sobre el sexo que desean.

La investigación más reciente sobre la carga viral indetectable dice "Indetectable = Intransmisible".

[Obtén más información sobre la iniciativa.](#)

¿Cuándo no funciona la carga viral indetectable para prevenir la transmisión del VIH?

Depender de la carga viral indetectable como estrategia puede ser menos efectivo si un chico no puede mantener su carga viral en niveles indetectables. Aun así, es poco probable que el VIH se transmita incluso con cargas virales bajas pero detectables. Sin embargo, si un chico ya no tiene carga viral indetectable, es mucho menos confiable como estrategia de salud sexual.

Página 76

Este tipo de cambio en la carga viral puede ser resultado de dificultades para tomar medicamentos de manera consistente o de otros cambios en su salud. Además, a algunos chicos les resulta difícil alcanzar una carga viral indetectable por razones que escapan a su control. Después de que un chico VIH positivo comienza el tratamiento, debe tener dos pruebas de carga viral indetectable seguidas para depender de esta estrategia y evitar la transmisión del VIH a sus parejas sexuales.

Todos tenemos muchas cosas en marcha y no siempre podemos cuidarnos y cumplir con nuestros medicamentos. Si estás experimentando desafíos para tomar tus medicamentos de manera consistente, tienes opciones de apoyo. Intenta configurar alarmas en tu teléfono, usar un calendario o establecer alertas de mensajes de texto con nuestra herramienta de [recordatorio de medicamentos](#).

Algunas personas encuentran útiles los estuches organizadores de pastillas. Notas adhesivas en lugares visibles en tu apartamento, registrar tus dosis, llevar pastillas adicionales contigo o girar tu frasco de pastillas boca abajo todos los días una vez que hayas tomado tus medicamentos también pueden ser estrategias útiles. Habla con tu médico, farmacéutico o ponte en [contacto con tu organización](#) de servicios de VIH/SIDA local para obtener más ayuda.

Ya sea que estés tomando medicamentos contra el VIH porque eres VIH positivo o porque estás en PrEP, la consistencia es realmente importante para la efectividad de la estrategia. La mayoría de las veces, los chicos pueden mantener su estado indetectable una vez que lo alcanzan. Si tu carga viral está subiendo y bajando cada vez que se prueba, habla con tu médico sobre por qué podría estar sucediendo y considera el uso de estrategias adicionales como [condones](#) con tus parejas sexuales.

¿Qué puedo hacer para que la carga viral indetectable funcione mejor como estrategia de salud sexual?

Para los chicos VIH positivos en tratamiento, la mejor apuesta para mantener una carga viral indetectable es seguir el tratamiento según lo recetado y hacer visitas regulares a tu médico para monitorear tu carga viral. Cuando eres indetectable, proteges tu salud y previenes nuevas infecciones por VIH.

Independientemente del estado de VIH, piensa en el tipo de sexo que deseas tener y habla abiertamente sobre el uso de estrategias de salud sexual como la carga viral indetectable. ¡Hablen entre ustedes! Si eres VIH negativo y estás utilizando otras estrategias como [PrEP](#), puede brindarte una tranquilidad adicional.

El uso de condones cuando uno de los dos tiene una carga viral indetectable puede parecer innecesario, pero tiene la ventaja de proteger a ambos de contraer otras infecciones de transmisión sexual. Realiza

pruebas con frecuencia para detectar infecciones de transmisión sexual y, si tienes una, trata de inmediato.

Página 77

Encontrar Recursos:

La vida puede plantear desafíos, especialmente para chicos homosexuales y otros hombres que tienen relaciones sexuales con hombres. Hay muchos factores que pueden hacernos sentir solos, como el estigma del VIH, el estrés, la ansiedad, la depresión, el racismo, la violencia, problemas de relación, el consumo de sustancias... la lista es larga. Afrontar este tipo de situaciones no tiene por qué ser algo que hagas solo; hay ayuda disponible.

Consejeros, entrenadores, terapeutas y otros profesionales de la salud mental pueden ayudarte a reflexionar sobre los problemas que enfrentas en tu vida y ofrecerte ayuda para resolverlos. Puede requerir algo de valentía, pero encontrar a alguien con quien hablar puede ayudarte a superar momentos difíciles y problemas que parecen no desaparecer.

Así que cuídate. Busca apoyo.

[ConnexOntario](#) opera tres líneas de ayuda que brindan información sobre servicios de salud para personas que tienen problemas con el juego, las drogas o el alcohol, así como enfermedades mentales. Pueden:

- proporcionar información de contacto para servicios y apoyos en tu comunidad
- escucharte, ofrecerte apoyo y proporcionarte estrategias para ayudarte a alcanzar tus metas
- ofrecer educación básica sobre problemas de juego, drogas o alcohol y salud mental

La Asociación Canadiense de Salud Mental tiene 32 sucursales en Ontario que brindan servicios comunitarios de salud mental. Haz clic [aquí](#) para encontrar tu sucursal local.

Las Organizaciones de Servicio del SIDA basadas en la comunidad proporcionan un espacio seguro para que los hombres homosexuales se conecten. También pueden ser de gran ayuda al proporcionar referencias a una variedad de servicios de apoyo comunitario. Desde la salud mental y el consumo de sustancias hasta la vivienda y el apoyo de ingresos. Visita nuestra página de [búsqueda de servicios locales](#) para encontrar tu organización local.

¿La carga viral indetectable es una cura para el VIH?

No. Pero para muchos chicos, tener una carga viral indetectable es un gran alivio, ya que ayuda a las personas que viven con VIH a mantener una buena salud, facilita tener relaciones sexuales y relaciones, y también previene la transmisión del VIH. [Realizarse pruebas](#) de VIH, ser diagnosticado tempranamente, estar conectado a la atención del VIH y mantener una carga viral indetectable brinda los mejores resultados posibles en términos de salud para los chicos VIH positivos.

Entonces, ¿los chicos VIH positivos y los chicos VIH negativos pueden tener sexo sin condón?

Si un chico VIH positivo tiene una carga viral indetectable, esta es una estrategia altamente efectiva para prevenir el VIH, al igual que los condones y la PrEP. Los estudios demuestran que las personas que viven

con VIH y están en tratamiento con una carga viral indetectable no transmiten el VIH a sus parejas sexuales VIH negativas.

Página 78

Si eres VIH negativo, el uso de la [PrEP](#) puede proporcionar una seguridad adicional si no estás utilizando condones, especialmente con parejas sexuales anónimas y casuales, aunque ninguna estrategia te protege de [otras infecciones de transmisión sexual](#). Siempre es importante hablar abierta y negociar estrategias de salud sexual, como condones, PrEP y carga viral indetectable.

Algunos chicos se preguntan si tendrán problemas legales si no comparten su estado de VIH. En Canadá, algunas personas han sido acusadas penalmente por no revelar su estado de VIH a sus parejas sexuales, por lo que conocer lo que dice la ley penal sobre la no divulgación del VIH puede ayudarte a tomar decisiones más acertadas y evitar problemas legales.

Si estás interesado en lo que dicen los expertos legales sobre este tema, HALCO tiene una guía legal muy completa sobre la [divulgación del VIH](#) que puede ser de ayuda. [CATIE](#) también tiene información útil sobre la divulgación del VIH.

Si alguien te está poniendo las cosas muy difíciles o está hablando de las implicaciones legales de la divulgación o la no divulgación, debes ponerte en contacto con HALCO de inmediato.

Página 79

PEP: <https://thesexyouwant.ca/pep/>

PEP significa Profilaxis Postexposición, algo que tomas después de haberte expuesto como una forma de bloquear el VIH para que no se establezca en el cuerpo.



¿Y si hubiera una forma de prevenir la infección, incluso después de la exposición al VIH?

Si crees que has estado expuesto al VIH, hay medicamentos que pueden ayudar. Se llama "PEP", o Profilaxis Postexposición. Es un medicamento para hombres que están preocupados de haber estado expuestos al virus del VIH, ya sea porque el condón se rompió o se deslizó, o porque tuvieron relaciones sexuales sin condón con una pareja de estado incierto.

La primera dosis de PEP debe tomarse lo antes posible, dentro de las 72 horas posteriores a la exposición. Pero cada hora cuenta, así que si crees que necesitas PEP, ¡no esperes! PEP consiste en una combinación de medicamentos contra el VIH que se toma durante 28 días. PEP no está diseñado para su uso regular como método de prevención del VIH.

Anteriormente, PEP solía tener muchos efectos secundarios, pero en la actualidad, muchas personas ya no experimentan efectos secundarios significativos.

Después de completar tu tratamiento, sigue el horario de pruebas recomendado por tu médico. Usa condones durante este tiempo.

Hoy en día, si algo inesperado sucede, PEP podría ser una opción para ti. Para obtener más información sobre PEP y cuándo usarlo, visita TheSexYouWant.ca.

[B]

Puede que estés preocupado por haberte expuesto al VIH debido a que no usaste un condón, se rompió, o ocurrió algo inesperado mientras estabas con alguien. En ese caso, puedes acudir a la sala de emergencias y pedir PEP para reducir tus posibilidades de adquirir el VIH. Debes comenzar PEP dentro de las 72 horas, y cuanto antes comiences PEP, es más probable que funcione. Deberás tomarlo todos los días durante 28 días.

Si eres alguien que puede anticipar que podrías estar expuesto al VIH en el futuro, pero no lo suficiente como para que PrEP tenga sentido para ti, es posible que puedas acceder a PEP-In-Pocket (PIP). PIP es PEP que tienes a mano, para que puedas comenzarlo de inmediato si estás expuesto al VIH no tratado, sin necesidad de acudir a la sala de emergencias.

Página 80

Lo que hace

PEP puede detener que el VIH se copie a sí mismo en tu cuerpo después de haberte expuesto. ¿Quieres saber cómo?

Leer más

Cuándo tomar PEP

Hay algunas situaciones en las que los chicos deberían considerar tomar PEP.

Leer más

Dónde obtener PEP

¡Vamos! Es importante acceder a PEP lo más pronto posible, y aquí te decimos cómo.

Leer más

Página 81

PEP: Lo que hace: <https://thesexyouwant.ca/pep/what-it-does/>



PEP es una combinación de medicamentos anti-VIH, a menudo tomados en forma de una o dos píldoras combinadas al día.

Al limitar la capacidad del VIH para reproducirse, PEP evita que el VIH se propague, de célula a célula, en tu cuerpo. El VIH se establece en tu cuerpo al infectar células y luego hacer más copias de sí mismo. Esto sucede en los primeros 1-3 días después de que el VIH logra ingresar al cuerpo. Con PEP, el VIH se detendrá antes de tener la oportunidad de propagarse.

PEP puede reducir la posibilidad de que adquieras el VIH, especialmente si lo tomas de inmediato. PEP no siempre previene la infección por el VIH, pero generalmente se considera muy efectivo. Debes tomarlo dentro de las 72 horas posteriores a la exposición, pero cuanto antes lo tomes, más probabilidades tendrás de que funcione. Debes tomarlo a la misma hora todos los días durante 28 días para que funcione de manera efectiva.

PEP solo está destinado a reducir el riesgo de infección por el VIH después de una sola exposición al VIH. Para otra estrategia de prevención del VIH que involucra a hombres VIH negativos tomando medicamentos anti-VIH para reducir el riesgo de múltiples exposiciones continuas, consulta [PrEP](#).

Cuándo tomar PEP

Es normal preocuparse después de un deslizamiento en la cama.

Si eres VIH negativo, considera tomar PEP de inmediato si tuviste sexo anal sin condón o si te lo hicieron sin condón, o si el condón se rompió en medio de la diversión. Esto es especialmente importante si no conoces el estado de VIH de tu pareja, si no hablaste de ello, o si crees que es posible que hayas estado expuesto al VIH detectable.

A veces, los hombres que creen que son VIH negativos pueden haber adquirido recientemente el VIH y es posible que no estén diagnosticados. Durante este período, los hombres tienen cargas virales particularmente altas y es más probable que transmitan el VIH. Echa un vistazo a nuestra sección sobre el [sero-sorting](#) para obtener más información al respecto.

Si eres un hombre VIH negativo y descubres que estás teniendo sexo sin condones y te preocupa, asegúrate de realizarte [pruebas](#) regularmente y considera comenzar la [PrEP](#).

Si eres alguien que no tiene suficiente exposición posible al VIH para justificar el uso de PrEP, pero puedes anticipar que podrías estar expuesto al VIH de alguien que no está en tratamiento en el futuro, PIP (PEP en el bolsillo) podría ser útil para ti. PIP es PEP que obtienes por adelantado y mantienes a mano en caso de que lo necesites, sin tener que visitar una sala de emergencias.

Si eres VIH positivo, conocer acerca de la PEP y cómo los hombres pueden acceder a ella puede ayudarte a hablar sobre situaciones con tus parejas si surgen. Obtén más información sobre [dónde acceder a la PEP](#) y el PIP.

Momentos del día siguiente

A veces nos sentimos mal o confundidos acerca del sexo que hemos tenido en el momento o al día siguiente. Las conversaciones que ocurren después de que los hombres han tenido sexo pueden ser aterradoras, especialmente si no hablaste sobre el VIH o la salud sexual de antemano. Tú o tus parejas sexuales podrían estar preocupados de que alguien haya estado expuesto al VIH.

Página 83

Existen maneras en las que un hombre VIH positivo puede contribuir en esta conversación, como hablar con sus parejas sexuales acerca de la PEP y su [carga viral](#). Un médico puede ayudar a un hombre a decidir si la PEP es adecuada en esta situación.

Hay muchas cosas que considerar al determinar si la PEP es adecuada para ti. ¿Qué tipo de sexo tuviste? ¿Solo te besaste? ¿Solo tuviste sexo oral? Algunos actos tienen muy pocas posibilidades de transmisión del VIH, o ninguna en absoluto. Infórmate más sobre [la transmisión del VIH y el sexo](#) para obtener más detalles.

Descubrir que te acostaste con alguien que vive con el VIH puede ser aterrador si no sabes mucho sobre la realidad del VIH en la actualidad. Si un hombre tiene una [carga viral indetectable](#), no necesitas tomar PEP después de tener sexo con él, porque no puede transmitir el VIH.

Cuando hables con una pareja pasada sobre el VIH, tus sentimientos son importantes, y también los suyos. Asegúrate de informarte sobre [cómo tener esas conversaciones difíciles](#) de manera respetuosa y basadas en datos precisos. En última instancia, las decisiones sobre tu salud te corresponden, con la orientación de un médico, pero haz lo posible por tomar esas decisiones con la [información más actualizada](#) y [sin estigmatizar](#).

Página 84

Cuidándonos mutuamente
Encuentra servicios locales

PEP: Dónde obtener PEP: <https://thesexyouwant.ca/pep/where-to-get-pep/>

La PEP funciona mejor cuanto antes la obtengas, así que tendrás que acudir a la sala de emergencias.

Diles que crees que has estado expuesto al VIH y que quieres PEP de inmediato. No todos los hospitales de emergencia tienen PEP o todos los medicamentos utilizados como PEP. Aunque existen varios medicamentos utilizados como PEP, los medicamentos utilizados en la actualidad son cada vez menos propensos a causar efectos secundarios incómodos.

En ocasiones, el personal de la sala de emergencias no sabe qué es la PEP, por lo que quizás desees preguntar por alguien que sepa más sobre el VIH o enfermedades infecciosas.

Deberían darte la primera dosis en el hospital y luego proporcionarte instrucciones sobre cómo obtener el resto del medicamento con receta.

La PEP no es económica.

Puede costar hasta \$1,500 por el mes que necesitas tomarla, y es posible que tengas que pagarla tú mismo si no tienes un plan de salud que la cubra. Sin embargo, el dinero nunca debería interponerse entre tú y tu salud. Si no tienes dinero, dile a las personas en la sala de emergencias que no tienes forma de pagarlo. Es posible que puedan ayudarte a encontrar una manera de acceder a los medicamentos. La mayoría de los planes de seguro privado cubren la PEP.

Si eres alguien que no tiene suficiente exposición posible al VIH para justificar tomar PrEP, pero anticipas que podrías estar expuesto al VIH por alguien que no está en tratamiento en el futuro, es posible que puedas acceder a PIP (PEP en el bolsillo). El PIP es PEP que obtienes por adelantado y mantienes a mano en caso de que lo necesites, sin tener que acudir a una sala de emergencias. La Clínica PrEPx Ontario ayuda a las personas de toda la provincia a acceder al PIP. Puedes encontrar su [formulario de admisión aquí](#).

¿Estás listo para ir a la sala de emergencias y pedir PEP, pero te preocupa no saber qué decir? Descarga este guion y llévalo contigo al hospital.

En el Hospital

Lo primero que debes decir es que es posible que hayas estado expuesto al VIH y que deseas obtener PEP de inmediato.

Si la persona en la sala de emergencias no sabe qué es la PEP: pide hablar con alguien que tenga conocimientos sobre el VIH o enfermedades infecciosas.

- <http://www.catie.ca/fact-sheets/prevention/post-exposure-prophylaxis-peg>
- <http://www.thesexyouwant.ca/peg>

Si están tardando mucho tiempo: es posible que no se den cuenta de lo importante que es actuar con rapidez, así que recuérdales esto y pide hablar con un médico especializado en enfermedades infecciosas.

El personal de emergencia te hará muchas preguntas para determinar qué tan urgente es darte la PEP. Es posible que te hagan algunas preguntas sobre lo que sucedió y que te hizo preocuparte, como:

- ¿Qué sucedió que te hace pensar que has estado expuesto?
- ¿Conoces el estado de VIH de la persona con la que tuviste relaciones?
- Si sabes que es VIH positivo, ¿conoces su carga viral?
- ¿Cuándo exactamente ocurrió esto?
- ¿Estabas usando condón?
- ¿Qué tipo de sexo estabas teniendo? ¿Estabas arriba o abajo?
- ¿Eyaculó dentro de ti?
- ¿Hubo sangre?
- ¿Estabas bebiendo o usando drogas?
- ¿Diste tu consentimiento?

Especialmente querrán saber cuándo ocurrió. Cuéntales todo y sé completamente honesto, para que tengan la información precisa que necesitan para decidir si recomendar la PEP.

Si están de acuerdo en que necesitas la PEP, deberían proporcionarte un kit de inicio con un par de dosis y recetarte el resto de los 28 días.

Existen varios medicamentos diferentes que las personas utilizan para la PEP y algunos funcionan mejor y se sienten mejor que otros. Los más nuevos suelen tener muchos menos efectos secundarios.

Cuéntales sobre cualquier otro medicamento o suplemento que estés tomando o cualquier otro problema de salud que tengas.

Pagina 86

Pregúntales cuánto costará y si tu plan de seguro lo cubrirá. Si parece demasiado caro, diles que realmente no puedes pagarlo y pregunta si puedes obtenerlo de forma gratuita. Si dicen que no o parecen inseguros, pídeles que consulten en su clínica de VIH.

Una vez que tengas la PEP, síguela y haz que sea parte de tu rutina.

¿Qué más querrían saber los chicos sobre la PEP y cómo funciona?

Pagina 87

¿Qué tan bien funciona la PEP?

¿Cuándo no funciona la PEP?

¿Qué más puedo hacer para que la PEP funcione mejor?

Sucedió algo hace un par de días, ¿puedo obtener la PEP?

¿Puedo usar la PEP como tratamiento más de una vez?

¿Y si olvido tomar mi pastilla?

¿Es normal sentirse mal mientras tomo la PEP?

¿Puedo tener relaciones sexuales mientras tomo la PEP?

¿Puedo beber o drogarme mientras tomo la PEP?

He oído hablar de PEP-In-Pocket. ¿Qué es eso?

¿Qué tan bien funciona la PEP?

Aunque se ha demostrado que la PEP reduce la posibilidad de adquirir el VIH, no se tiene una idea clara de cuán completa es esta protección. Muy pocos casos de transmisión del VIH han ocurrido cuando se toma la PEP correctamente. Lo que se sabe con certeza es que cuanto antes la tomes, mejor será tu probabilidad de no adquirir el VIH. Incluso unas pocas horas pueden marcar la diferencia.

¿Cuándo no funciona la PEP?



La PEP no funciona si la tomas más de 72 horas después de la exposición, aunque esto no significa que adquirirás el VIH. Tampoco funciona tan bien si no tomas los 28 días completos de tratamiento o si experimentas exposiciones adicionales al VIH.

Si crees que has estado expuesto en la última semana o algo así, incluso si no tienes síntomas del [VIH](#), ve a hacerte la prueba tres semanas después del incidente. Si tienes síntomas, ve a hacerte la prueba de inmediato. Muchas infecciones nuevas ocurren cuando alguien ha adquirido recientemente el VIH, por lo que es importante usar condones con otras personas durante este período justo después de pensar que podrías haber estado expuesto. Sigue usando condones hasta que hayas confirmado tu estado de VIH.

Si estás preocupado, recuerda que si adquieres el VIH, los tratamientos contra el VIH en la actualidad son muy efectivos. Recibir tratamiento de inmediato es, de hecho, lo mejor que puedes hacer por tu salud a largo plazo.

La PEP es una estrategia de salud sexual que solo se utiliza como plan de respaldo cuando fallan otras medidas. La PEP probablemente no sea necesaria si estás tomando PrEP de manera consistente y/o tu pareja sexual VIH positiva tiene carga viral indetectable. Mientras tomas PEP, es mejor usar condones para evitar exposiciones adicionales al VIH u [otras ITS](#).

Algo sucedió hace un par de días, ¿todavía puedo tomar PEP?

Depende: la PEP debe tomarse dentro de las 72 horas posteriores al incidente y funciona mejor si la tomas tan pronto como sea posible después de que ocurra. Cada hora puede marcar la diferencia. Si han transcurrido más de 72 horas, debes hacerte la prueba y hablar con alguien como un médico o consejero sobre los siguientes pasos.

¿Puedo usar la PEP como tratamiento más de una vez?

Sí, puedes. No te hará daño someterte a un tratamiento de PEP más de una vez, aparte de lidiar con los posibles efectos secundarios. Sin embargo, si sientes que te estás exponiendo al VIH con frecuencia, la PEP no será la mejor manera de mantenerte a salvo y tener el tipo de relaciones sexuales que deseas. Si esto sucede con frecuencia, considera estrategias de salud sexual como [PrEP](#), [condones](#) y [carga viral indetectable](#). Si crees que tu salud mental o el consumo de sustancias afectan el uso de condones, es posible que desees hablar con un consejero. También puedes consultar nuestra sección sobre [cuidar de ti mismo](#) para ayudarte a reflexionar al respecto.

¿Qué pasa si olvidé tomar mi pastilla?

¡No entres en pánico! Pero tómala tan pronto como te acuerdes y trata de no olvidarla nuevamente. Además, no tomes una dosis doble, ya que podría afectar tu organismo.

¿Es normal sentirse mal mientras tomo PEP?

Algunos chicos experimentan efectos secundarios con la PEP. Algunos tratamientos de PEP tienen efectos secundarios más fuertes que otros. Muchos chicos no experimentan efectos secundarios, pero los posibles efectos secundarios pueden incluir náuseas, vómitos, diarrea, dolores de cabeza y fatiga. Hoy en día, la mayoría de las personas que inician la PEP completan los 28 días sin muchos problemas, ya que los medicamentos comúnmente utilizados tienen menos efectos secundarios que los anteriores.

¿Puedo tener relaciones sexuales mientras tomo PEP?

Sí, puedes tener relaciones sexuales mientras tomas PEP. Sin embargo, algunos chicos optan por hacer una pausa. Es importante evitar exposiciones adicionales al VIH mientras tomas PEP.

¿Puedo beber o drogarme mientras tomo PEP?

Beber alcohol y drogarse pueden interactuar con los medicamentos, así que es mejor preguntar a tu médico.

He escuchado sobre PEP-In-Pocket. ¿Qué es eso?

PEP-In-Pocket (PIP) es PEP que mantienes a la mano para comenzar a tomarlo inmediatamente si descubres que has estado expuesto al VIH, sin necesidad de acudir a la sala de emergencias. Está diseñado para personas que anticipan que podrían estar expuestas al VIH en el futuro, pero no lo suficientemente seguido como para que tenga sentido tomar PrEP. Para acceder a PIP en Ontario, ponte en contacto con la Clínica PrEPx completando este [formulario de inscripción](#).

Conceptos básicos sobre el VIH

Página 90

El Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH) no es lo mismo que el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (o SIDA). El VIH es una infección, y una prueba de VIH mostrará si alguien ha tenido la infección durante al menos unas semanas, lo que indica que son "VIH positivos". Si no se trata, la infección por VIH puede reducir gradualmente la capacidad de combatir otras infecciones o enfermedades que un sistema inmunológico típico puede combatir.

Existen algunas cosas importantes e interesantes que debes saber sobre cómo se transmite el VIH de una persona a otra, las diferentes etapas del VIH y cómo se puede tratar.



¿Qué es?

El VIH es un virus que debilita tu sistema inmunológico.

Pero, ¿cómo?

VIH Agudo

El VIH Agudo es la primera etapa de la infección por VIH. Los niveles de VIH suelen ser más altos en el cuerpo en las primeras semanas después de que ocurre la infección. En este período de tiempo, las pruebas de anticuerpos típicas no pueden detectar el VIH.

[Leer más](#)

Infección asintomática y SIDA

Después de un tiempo, típicamente 8-10 años, los hombres con VIH que no han sido diagnosticados o no están recibiendo tratamiento pueden experimentar síntomas nuevos y más intensos y desarrollar el SIDA.

[Leer más](#)

Pruebas y tratamiento del VIH

La única forma de saber si eres VIH positivo es hacerte la prueba, y tu mejor opción para tu salud a largo plazo es tratarlo de inmediato.

[Leer más](#)

Preguntas y respuestas

[¿Qué más podrían querer saber los hombres gay sobre el VIH?](#)

Página 91

Conceptos básicos del VIH: ¿Qué es? <https://thesexyouwant.ca/hiv-basics/what-is-it/>

Conceptos básicos del VIH

Hay algunos términos utilizados para comprender las diferentes fases de la infección por el VIH: transmisión, VIH agudo, enfermedad de seroconversión y, si no se trata, el SIDA.

Transmisión:

- El VIH se mueve de una persona a otra a través de solo algunos fluidos corporales: sangre, semen y presemen, fluido anal, fluido vaginal o leche materna.
- El VIH solo puede causar infección cuando uno de estos fluidos entra en el cuerpo de otra persona, ya sea a través de la piel rota, el orificio en el extremo del pene de un hombre o en las membranas húmedas del cuerpo, como el interior del ano, la vagina, el agujero de la uretra o el prepucio.
- No se puede transmitir a través del sudor, la saliva, la mucosidad, la orina ni ningún otro líquido que normalmente se encuentra en la vida cotidiana y que no tenga sangre.
- El VIH puede causar infección si entra en contacto con tu ano, vagina, pene y, muy raramente, tu boca. Hay mucho más que saber sobre la [transmisión del VIH y el sexo](#).

Página 92

Después de que ocurre la infección por VIH:

- Si adquieres el VIH y no lo tratas, tendrá un impacto negativo en tu salud. La investigación es muy clara en que conectarse a la atención médica temprano es la mejor manera de mantener tu salud a largo plazo.
- El VIH afecta a las células CD4 T del cuerpo. Estas células inmunológicas son importantes para mantener tu salud. Sin tratamiento, el VIH puede replicarse (o hacer copias de sí mismo) dentro de las células inmunes muy rápidamente, agotando esas células CD4 T en el proceso. La pérdida de estas células afecta a todo tu sistema inmunológico.
- Si tu sistema inmunológico se debilita, es posible que no pueda combatir enfermedades graves o enfermedades relacionadas con el envejecimiento de manera efectiva.

Conceptos básicos del VIH: VIH Agudo: <https://thesexyouwant.ca/hiv-basics/acute-hiv/>

Conceptos básicos del VIH

Página 93

VIH Agudo

El VIH Agudo es la primera etapa de la infección por VIH. Por lo general, los niveles de VIH son más altos en el cuerpo durante las primeras semanas después de que se produce la infección. En este período, las pruebas de anticuerpos típicas no pueden detectar el VIH.

- Puede tomar algunas semanas para que tu cuerpo produzca anticuerpos en respuesta al VIH. Las primeras semanas después de la transmisión del VIH son cuando la [carga viral](#) es más alta, lo que significa que hay muchas copias del virus en el cuerpo.
- Durante este tiempo, las posibilidades de transmitir el VIH a parejas sexuales son mayores que en otras etapas de la infección por VIH.
- Las pruebas de anticuerpos contra el VIH a menudo no detectan el VIH durante el período de infección aguda, que dura aproximadamente tres semanas.
- Durante este tiempo, pueden ocurrir síntomas similares a los de la gripe y otros síntomas, aunque no todas las personas los experimentan. Consulta la lista de estos síntomas a continuación.



¿Te preguntas si tienes el VIH? La única forma de conocer tu estado con certeza es hacerte la prueba, pero existen algunos síntomas que pueden aparecer en las semanas posteriores a la transmisión del VIH, que se llama "enfermedad de seroconversión".

El VIH no siempre muestra síntomas de inmediato. Sin embargo, si crees que has estado expuesto al VIH y tienes alguno de estos síntomas, lo mejor es [hacerte la prueba](#) de inmediato y repetirla en tres meses.

En algunos casos, los síntomas tempranos del VIH incluyen:

- Fiebre y síntomas similares a los de la gripe.
- Glándulas inflamadas en las axilas, la ingle y el cuello.
- Sentirse cansado todo el tiempo.
- Dolores musculares y en las articulaciones.
- Dolor de garganta.
- Diarrea.
- Dolor de cabeza.
- Erupciones en el torso.
- Sudores nocturnos.
- Úlceras en la boca.

Muchos de estos síntomas pueden ser causados por otras enfermedades o afecciones, por lo que experimentarlos no significa necesariamente que estés infectado con el VIH. Hacerte la prueba es la única forma de determinar tu estado de VIH.

Página 94

Conceptos básicos del VIH: Infección asintomática y el SIDA: <https://thesexyouwant.ca/hiv-basics/untreated-hiv/>

Infección asintomática y el SIDA

A veces se tardan años en notar los efectos del VIH. Después de las primeras etapas, el VIH sigue activo, pero se replica a niveles más bajos. Este período se llama infección asintomática.

Para los hombres que no están recibiendo tratamiento para el VIH, el virus puede debilitar aún más el sistema inmunológico del cuerpo y llevar al SIDA. Puede debilitarse tanto que las personas pueden adquirir una variedad de enfermedades graves e infecciones oportunistas.

Página 95

Si crees que eres VIH negativo, pero no te has hecho la prueba en un tiempo, recuerda que es importante someterte a pruebas de VIH con frecuencia si tienes relaciones sexuales, independientemente de si tienes síntomas o no. Ser diagnosticado temprano es una de las mejores maneras de acceder al tratamiento de manera más rápida y apoyar mejor tu salud en el largo plazo.

Conceptos básicos del VIH: Pruebas y tratamiento del VIH: <https://theseyouwant.ca/hiv-basics/hiv-testing-treatment/>

Pruebas y tratamiento del VIH

La única manera de saber si eres VIH-positivo es haciéndote la prueba, y la mejor opción para tu salud a largo plazo es recibir tratamiento de inmediato.

Página 96

Realizarse pruebas de VIH con regularidad es la mejor manera de cuidar tu salud, y tenemos una página completa sobre [pruebas de VIH](#) para responder cualquier pregunta que puedas tener. Cuando alguien recibe un diagnóstico de VIH-positivo, es realmente importante [comenzar el tratamiento](#) lo antes posible. Iniciar el tratamiento puede ayudar a los hombres a lograr una [carga viral indetectable](#), lo que se asocia con mejores resultados de salud a largo plazo.

Es posible que hayas dado positivo en una prueba anónima o en una clínica que no te remitió a un especialista en VIH. Comunícate con la Línea de Información de Salud Sexual de Ontario llamando al 1-800-668-2437 para encontrar un proveedor de atención de VIH cercano a ti. Si esta no es una opción en tu área, educarte a través de sitios web como [CATIE](#) y [NAM](#) puede ayudarte a abogar por ti mismo. Puedes obtener más información sobre dónde recibir tratamiento para el VIH [aquí](#).

En la actualidad, no hay una cura para el VIH, pero con un buen tratamiento y atención médica, se puede manejar. Hay muchas personas VIH-positivas que están haciendo exactamente eso, y hoy en día, los hombres que viven con VIH pueden llevar vidas largas y saludables.

Conceptos básicos del VIH: Preguntas y respuestas: <https://theseyouwant.ca/hiv-basics/questions-answers/>

Página 97

Preguntas y respuestas

¿Qué más podrían querer saber los hombres gay sobre el VIH?

Creo que tengo VIH, ¿qué debo hacer?

¿Puedo seguir teniendo sexo si soy VIH-positivo?

Siempre pensé que el VIH era una enfermedad mortal. ¿Qué ha cambiado?

¿OHIP u otros planes de salud provinciales cubren el tratamiento del VIH?

Creo que tengo VIH, ¿qué debo hacer?

Si te preocupa haber sido infectado con el VIH, hazte la prueba de inmediato y nuevamente en tres meses, especialmente si estás experimentando síntomas. Obtén más información sobre cómo [realizarte la prueba](#) si no estás seguro de cómo hacerlo. Si es posible que hayas estado expuesto al VIH en las últimas 72 horas, ¿has oído hablar de la [PEP](#)? Puede ayudar a prevenir que el virus se establezca en el cuerpo, pero debe comenzarse lo más pronto posible.

Si no sabes mucho sobre cómo funciona el VIH en la actualidad, descubrir que un chico con el que has tenido relaciones es VIH positivo puede dar miedo, pero recuerda que si tenía carga viral [indetectable](#), no podía transmitir el VIH. Si eres alguien que siente mucha ansiedad en torno al VIH, [tomar PrEP](#) es una excelente manera de aliviar ese estrés.

¿Puedo seguir teniendo sexo si soy VIH-positivo?

¡Sí! Todavía hay muchas confusiones en torno al VIH, pero los hombres que viven con VIH siguen disfrutando de una vida sexual plena y buena salud. Hay muchas estrategias de salud sexual que tú o tus parejas pueden utilizar, como [condones](#), [PrEP](#) y [carga viral indetectable](#), para mantener tu salud y la de tus parejas sexuales. Esta última, la carga viral indetectable, significa que tu tratamiento del VIH ha reducido la cantidad de VIH en tu cuerpo a un nivel tan bajo que no puedes transmitir el VIH a tus parejas.

Siempre pensé que el VIH era una enfermedad mortal. ¿Qué ha cambiado?

Página 98

¡Mucho ha cambiado! Seguimos tomando el VIH en serio, pero ha ocurrido mucho desde que el VIH apareció por primera vez. La medicina y la sociedad se están poniendo al día con el virus que cambió todo. Cuando el VIH y el SIDA aparecieron por primera vez en la década de 1980, eran un completo misterio. Investigadores y médicos se apresuraron a descubrir cómo se transmitía el virus entre las personas y qué se podía hacer para tratarlo. En medio del pánico, aprendimos cómo funciona el virus, cómo podría llevar al SIDA, cómo probarlo y cómo tratarlo. Después de años de pérdidas increíbles y resistencia humana, a mediados de la década de 1990 surgieron terapias antirretrovirales (TAR) efectivas. Estos medicamentos detienen el virus en múltiples etapas durante su proceso de replicación. Los científicos han estado mejorando estos medicamentos durante 20 años.

Teniendo en cuenta todo lo que ha sucedido en el mundo y en nuestra comunidad como resultado del VIH y el SIDA, puede ser difícil cambiar tu perspectiva, pero realmente las cosas han cambiado. Definitivamente, ya no estamos en los años 80 o principios de los 90.

¿OHIP u otros planes de salud provinciales cubren el tratamiento del VIH?

Cada provincia y territorio en Canadá tiene una forma diferente de ayudar a las personas que necesitan atención para el VIH. En general, estos programas ofrecerán cobertura para personas en asistencia social y para personas mayores. Otros ofrecerán alguna cobertura para personas sin seguro. La situación de cada persona es única y estos programas pueden ser difíciles de entender.

Si tienes dificultades para acceder a tus medicamentos, las Organizaciones de Servicios para el VIH/SIDA y los centros de salud comunitarios pueden ayudarte a aclarar tus opciones. CATIE tiene una [excelente guía sobre las diferentes formas de obtener el tratamiento](#) que necesitas y [otra sobre los diferentes programas](#) que podrían ayudarte.

VIH y Sexo: <https://thesexyouwant.ca/hiv-sexo/>

VIH y Sexo

Entonces, ¿qué tiene que ver toda esta información sobre el VIH contigo y tu próxima cita?

¿Qué es el VIH en realidad? El VIH es el Virus de Inmunodeficiencia Humana.

Puede transmitirse de persona a persona. El VIH históricamente está asociado con el estigma social, pero eso está cambiando lentamente. El VIH se transmite a través de la sangre, el semen, el líquido preseminal, los fluidos anales, los fluidos vaginales y la leche materna. Otras infecciones de transmisión sexual facilitan la adquisición del VIH. El VIH no se puede transmitir a través del sudor, la saliva o la orina.

Los actos que pueden causar la transmisión del VIH incluyen el sexo anal sin condón, el sexo vaginal, el sexo oral y compartir juguetes sexuales. Es raro adquirir el VIH a través del sexo oral, pero es posible transmitir otras infecciones de transmisión sexual, como la sífilis y la gonorrea, y estas pueden facilitar la transmisión o adquisición del virus del VIH.

La forma más común de adquirir el VIH es a través del sexo anal sin condón, especialmente cuando se es pasivo, ya que la pared interna del ano es muy delgada, lo que facilita que el virus entre en el sistema inmunológico. El VIH entra en las células que conforman tu sistema inmunológico, que desempeña un papel importante para mantener tu salud. El VIH se replica, destruyendo estas células en el proceso y debilitando el sistema inmunológico. El virus puede replicarse muy rápido si no se trata, y con el tiempo, el VIH no tratado puede tener graves consecuencias para la salud, incluido el SIDA. Entonces, si tienes sexo sin condón, debes hacerte pruebas regularmente para el VIH.

Durante algunas semanas después de la infección, el virus puede no aparecer en las pruebas, pero la cantidad de VIH en el cuerpo está en su punto máximo, al igual que la probabilidad de transmitirlo a las parejas sexuales. Algunas personas experimentan síntomas similares a los de la gripe o una erupción cutánea durante este período, pero muchas personas no los tienen.

Si das positivo en la prueba del VIH, debes acceder a la atención del VIH lo antes posible. Los medicamentos utilizados para tratar el VIH se llaman terapia antirretroviral, o TAR. Si tomas tus medicamentos según lo recetado, puedes reducir la cantidad de VIH en tu sistema, lo que te mantiene saludable y reduce la probabilidad de transmisión.

Todavía no hay una cura para el VIH, pero con un diagnóstico temprano y un tratamiento antirretroviral efectivo, la mayoría de los hombres que viven con el VIH pueden llevar una vida larga y saludable.

Cuando se trata de la transmisión sexual del VIH, existen herramientas disponibles para reducir la probabilidad de transmisión del VIH, como condones, PrEP, Carga Viral Indetectable y conocer tu estado de VIH, que pueden ayudarte a tener el sexo que deseas.

Para obtener más información sobre la prevención y el tratamiento del VIH, visita TheSexYouWant.ca.

Si tienes relaciones sexuales o planeas tenerlas, conocer cómo se transmite el VIH puede ayudarte a tomar decisiones y darte tranquilidad.

Transmisión del VIH y sexo Existen muchas formas de tener relaciones sexuales, y algunas de ellas pueden resultar en la transmisión del VIH. Leer más

Preguntas y respuestas

¿Qué más podrían querer saber los chicos homosexuales sobre el sexo y la transmisión del VIH?

Página 101

VIH y sexo: Transmisión del VIH y sexo: <https://thesexyouwant.ca/hiv-sex/transmision-del-vih-y-sexo/>

Transmisión del VIH y sexo

Existen muchas formas de tener relaciones sexuales, y algunas de ellas pueden dar lugar a la transmisión del VIH.

Desde el punto de vista sexual, el VIH puede transmitirse a través del semen, el preseminal, la sangre, el líquido anal y el líquido vaginal. Cuanto mayor sea la [carga viral](#) de una persona, más probable será la transmisión del virus a través de estos fluidos. En algunos casos, tener [otra ITS](#) puede aumentar la probabilidad de transmisión del VIH.

El sexo anal tiene la mayor probabilidad de transmisión del VIH, especialmente para un hombre VIH-negativo que es penetrado. Esto se debe a que el VIH en los fluidos, como el semen, puede cruzar de manera más eficiente el revestimiento muy delgado del ano y establecer una infección.

Compartir juguetes sexuales o agujas durante juegos con agujas, y el sexo vaginal también tienen altas probabilidades de transmisión del VIH.

Por lo general, la felación tiene una baja probabilidad de transmisión del VIH.

A menudo, la transmisión del VIH entre hombres ocurre cuando un compañero es VIH-negativo y el otro cree que es VIH-negativo, pero en realidad no lo es. Los hombres con VIH no diagnosticado pueden tener cargas virales especialmente altas, aumentando la posibilidad de transmisión. Incluso si has hablado sobre el estado de VIH, puede ser complicado; las pruebas pueden no detectar el VIH en las primeras semanas de infección, que es cuando la carga viral es más alta, y algunos hombres que dicen ser VIH-negativos en realidad no se hacen pruebas regularmente ni han tenido relaciones sexuales después de su última prueba.

Si [eliges a tus compañeros sexuales según el estado de VIH](#), o tienes relaciones sexuales sin condón, sin otras estrategias de seguridad, estas prácticas pueden aumentar tu exposición al VIH, por lo que es importante hacerse pruebas regularmente para que, si te conviertes en VIH-positivo, puedas enterarte rápidamente y acceder a la atención de inmediato. También es una buena idea [tomar PrEP](#) y aprender más sobre la [carga viral indetectable](#), ya que estas son herramientas más confiables de prevención del VIH.

Página 102

Ya seas VIH-positivo o VIH-negativo, conocer cómo se puede transmitir el VIH a través del sexo te ayudará a determinar qué tipo de relaciones sexuales deseas y cómo mantenerte saludable. Hay muchas actividades en las que tú y tu compañero sexual pueden participar sin ningún riesgo de transmisión del VIH, y también muchas estrategias para mantenerse saludables durante el sexo.

Según el tipo de relaciones sexuales que tengas o desees tener, es importante considerar que existe la posibilidad de transmisión del VIH. ¡Pero hay buenas noticias! Hay estrategias que reducen significativamente estas posibilidades, como el uso de [condones](#), [PrEP](#), [PEP](#) y [cargas virales indetectables](#). Descubrir qué combinación de estrategias funciona mejor para ti es la mejor manera de prevenir la transmisión del VIH.

VIH y Sexo: Preguntas y respuestas: <https://thesexyouwant.ca/hiv-sex/preguntas-respuestas/>

Página 103

Preguntas y Respuestas



¿Qué más podrían querer saber los hombres homosexuales sobre el sexo y la transmisión del VIH?

¿Qué pasa con otras infecciones de transmisión sexual además del VIH, como la gonorrea, la sífilis, la clamidia o el herpes?

¿Cómo puedo tener el sexo que deseo si hay tantas formas de transmitir el VIH y otras ITS?

¿Qué tipo de cosas puedo hacer sin riesgo de transmisión del VIH?

Soy VIH-negativo y estoy teniendo encuentros sexuales o saliendo con un hombre que dice ser VIH-positivo, ¿eso significa que adquiriré el VIH si tengo sexo con él?

¿Tengo que decirles a los hombres con los que tengo sexo que soy seropositivo?

¿Qué pasa con otras infecciones de transmisión sexual además del VIH, como la gonorrea, la sífilis, la clamidia o el herpes?

Tenemos una página completa sobre las [ITS](#), cómo hacerse pruebas y tratamientos, y cómo afectan a la [transmisión del VIH](#).

¿Cómo puedo tener el sexo que deseo si hay tantas formas de transmitir el VIH y otras ITS?

Depende del tipo de sexo que desees. Algunos tipos de sexo son muy importantes para algunos hombres y menos importantes para otros. Todos merecemos tener el sexo que queremos, y hay muchas

estrategias de salud sexual que los hombres pueden usar y combinar para mantenerse sanos, como la [PrEP](#), la [PEP](#) y la [carga viral indetectable](#), que se pueden utilizar para tener sexo anal sin ansiedad por el VIH, y los [condones](#), que se pueden usar y combinar con otras estrategias para evitar que el VIH y las ITS se transmitan.

Siempre es buena idea conocer cuáles son tus opciones y cómo planeas usarlas en tus encuentros casuales o citas. Consulta nuestra sección "[Cuidar de ti mismo](#)" para averiguar cómo podría ser eso para ti.

Es importante recordar que las ITS son una infección, al igual que cualquier otra infección bacteriana o viral. Cuando tienes una ITS, vas al médico y la tratas o controlas de la misma manera que lo harías con cualquier otra enfermedad.

Página 104

Las ITS y el VIH deben tomarse en serio, pero no es necesario avergonzarse de ellas. Si sientes vergüenza o ansiedad para hablar de salud sexual o para hacerte la prueba, podrías dejar una ITS sin tratar durante más tiempo, y esto puede causar otros problemas de salud.

Si tienes relaciones sexuales, incluso si siempre usas condones, es posible que en algún momento adquieras una ITS. No tienes nada de qué avergonzarte. Hacerte pruebas regularmente y mantener informadas a nuestras parejas sobre nuestra salud es parte de la responsabilidad que asumimos cuando tenemos relaciones sexuales.

Si eres VIH positivo, recuerda que mantener una carga viral indetectable evita que puedas transmitir el VIH a otras personas, y el uso de condones reduce tus posibilidades de adquirir o transmitir ITS. Realizar pruebas regulares de ITS, incluyendo hisopos, junto con tus análisis de sangre relacionados con el VIH y mantener informadas a tus parejas es también una parte importante de tus prácticas de salud sexual. Obtén más información sobre tu [vida sexual con el VIH](#). Si tienes problemas para acceder a la atención del VIH, hay [orientación sobre dónde obtenerla](#) y hay [opciones de apoyo](#) locales y culturalmente específicas disponibles.

Piensa en cómo puedes tener el sexo que deseas mientras [te cuidas a ti mismo](#) y [a los demás](#) al mismo tiempo.

¿Qué tipos de cosas puedo hacer sin riesgo de transmisión del VIH?

Siempre que un fluido corporal no entre en contacto con una membrana mucosa, como las del ano, la boca, la vagina, el prepucio o el meato, no existe la posibilidad de transmisión del VIH. El VIH tampoco sobrevive mucho tiempo fuera del cuerpo o en el aire libre. Masturbarse juntos, besarse, hacer juegos sexuales, frotarse los penes, y cualquier otra actividad sin penetración ni ingreso de fluidos en el cuerpo, no tiene posibilidad de transmisión del VIH, siempre y cuando no haya heridas abiertas.

El beso negro y la estimulación anal con los dedos también tienen probabilidades muy bajas de transmitir el VIH, siempre y cuando no haya heridas abiertas. Usar juguetes sexuales como tapones anales o dildos en uno mismo no tiene posibilidad de transmisión del VIH o ITS. Si compartes juguetes o usas los dedos en más de una persona, cubrirlos con un condón u otra barrera para cada nueva entrada tampoco tiene posibilidad de transmisión.

También hay muchas cosas que los hombres encuentran sexys que son más mentales que físicas. Juegos de roles, exhibicionismo, voyeurismo, vestirse, bondage, cuero y látex, y todo tipo de fetiches no siempre implican actividades con fluidos corporales, aunque también pueden incluirlos. Para juegos más rudos que puedan implicar romper la piel, recuerda que la sangre puede transmitir el VIH.

No todas estas actividades están libres de la posibilidad de [transmisión de ITS](#). Algunas ITS se transmiten cuando la piel infectada entra en contacto con la piel de otra persona, como la sífilis o el molusco contagioso. Otras se pueden prevenir usando un condón para evitar que los fluidos transmitan infecciones. En algunos casos, si un hombre tiene una ITS, también puede aumentar la probabilidad de transmisión del VIH. Investiga sobre las [ITS](#) para aprender más sobre cómo protegerte y hazte pruebas de ITS con regularidad.

Página 105

La pregunta más importante es: ¿qué tipo de sexo deseas tener? Todas las actividades mencionadas anteriormente son divertidas, sensuales y excitantes cosas que puedes hacer con tus parejas, y tus límites son tuyos para decidir, pero este sitio web existe para enseñarte cómo tener el sexo que deseas, con la mejor información disponible. Si el sexo anal y oral son lo que quieres hacer, tomar [PrEP](#) o utilizar una [carga viral indetectable](#) son excelentes estrategias para prevenir la transmisión del VIH, y los [condones](#) son una excelente forma de prevenir la transmisión tanto del VIH como de las ITS. Educarte bien y tomar las precauciones que tienen sentido para ti es lo mejor que cualquiera puede hacer. ¡Descubre lo que funciona para ti y diviértete!

Soy VIH negativo y estoy teniendo encuentros sexuales o saliendo con un chico que dice ser VIH positivo. ¿Eso significa que adquiriré el VIH si tengo sexo con él?

Para nada. Las parejas o parejas sexuales en las que uno es VIH positivo y el otro es negativo son muy comunes. Los chicos pueden utilizar una serie de estrategias para prevenir la transmisión del VIH, como [PrEP](#), [carga viral indetectable](#) y [condones](#).

¿Tengo que decirles a los chicos con los que tengo sexo que soy VIH positivo?

Puede ser muy difícil hablar sobre el estado del VIH, por lo que hay algunas cosas que puedes hacer para decidir si y cómo debes [divulgarlo](#).

Algunos chicos se preguntan si podrían tener problemas legales si no comparten su estado del VIH. En Ontario, no estás legalmente obligado a divulgar si no hay una posibilidad realista de transmisión del VIH. En 2017, las [directrices del Fiscal de la Corona de Ontario](#) cambiaron para decir que en casos en los que una persona que vive con el VIH es indetectable durante al menos seis meses o utiliza un condón, la falta de divulgación no resulta en responsabilidad penal por exposición al VIH y no se presentarán cargos.

Por otro lado, lo que dice la ley y lo que puede ser correcto para tus relaciones pueden ser dos cosas diferentes. A veces el sexo ocurre en entornos de cruce, no verbales, donde hay una comprensión de ciertas posibilidades. A veces alguien que pensabas que sería un encuentro de una noche se convierte en alguien con quien deseas compartir una relación más profunda. A veces la divulgación puede poner en peligro a los chicos poz.

La confianza va en ambas direcciones, y tan importante como es la transparencia de un chico VIH positivo en una relación de confianza, los chicos VIH negativos pueden hacer su parte para construir la confianza al convertirse en personas seguras para que los chicos VIH positivos se abran. Pueden hacerlo educándose sobre la [ciencia de I=I](#) y [evitando perpetuar el estigma del VIH](#).

Si estás interesado en lo que dicen los expertos legales sobre este tema, [HALCO](#) tiene una guía legal muy completa sobre la divulgación del VIH que puede ser útil. CATIE también tiene [información útil](#) sobre la divulgación del VIH.

Página 106

Si alguien te está causando muchos problemas o hablando de las implicaciones legales de la divulgación o la no divulgación, es posible que desees proporcionarles el sitio web o número de teléfono de HALCO. Ellos te explicarán por qué involucrar la ley en esta conversación no es una gran idea para nadie involucrado.

Pruebas: <https://thesexyouwant.ca/testing/>



Una prueba de VIH se utiliza para determinar si una persona tiene VIH o no. La única forma de conocer tu estado de VIH es hacerse la prueba.

¿Y si hacerse la prueba de VIH fuera parte de tu rutina habitual de salud sexual?

Página 107

Ya sea que sea positivo, negativo o indetectable, y ya sea que quieras ser activo o pasivo, conocer tu estado de VIH y el suyo te ayudará a tomar decisiones informadas sobre el tipo de sexo que desees.

Muchos de nosotros sabemos que hacerse la prueba del VIH es una forma importante de gestionar nuestra salud sexual, pero algunos de nosotros no nos hacemos la prueba o no nos la hacemos con la suficiente frecuencia. Entonces, ¿con qué frecuencia debes hacerte la prueba?

Si tienes sexo anal sin condón con hombres que tienen un estado diferente al tuyo o con hombres cuyo estado es desconocido, entonces querrás hacerte la prueba cada 3 meses.

Si los condones son tu estrategia preferida de salud sexual cada vez que tienes sexo anal, o si simplemente te gusta practicar sexo oral, hacerte la prueba anualmente es una buena opción.

Si tú y tu pareja o parejas regulares están considerando dejar los condones, hazte la prueba primero para el VIH y otras infecciones de transmisión sexual. También podrías explorar el uso de PrEP.

Si crees que has estado expuesto al VIH y tienes síntomas como un sarpullido, fiebre o síntomas parecidos a los de la gripe, hazte la prueba tan pronto como sea posible. Es importante saber que no todas las personas que contraen el VIH experimentarán estos síntomas.

De hecho, la mayoría de los nuevos casos de VIH ocurren cuando una persona no sabe que recientemente se ha vuelto VIH positiva. Esto significa que no se han hecho la prueba y no están utilizando el tratamiento del VIH para mantener su salud. El riesgo de transmisión es más alto en esta etapa temprana.

Si das positivo en la prueba de VIH, lo mejor para tu salud es comenzar el tratamiento lo antes posible. Los medicamentos para tratar el VIH han avanzado mucho y ofrecen pocos o ningún efecto secundario. El tratamiento temprano también reduce la probabilidad de transmitir el VIH a tus parejas sexuales.

Puedes estar sano y tener el sexo que deseas cuando vives con el VIH. Mientras te haces la prueba del VIH, es bueno hacerte la prueba para las infecciones de transmisión sexual (ITS) también.

Las ITS aumentan la probabilidad de transmitir o contraer el VIH, por lo que todos los hombres, tanto VIH positivos como negativos, deben considerar hacerse pruebas regularmente para ITS como la sífilis y la gonorrea.

Una excelente manera de reducir las ITS y el VIH en nuestra comunidad es hacerse pruebas con frecuencia y recibir tratamiento temprano. Puedes hacerte la prueba de ITS y VIH en la consulta de tu médico, algunas clínicas sin cita previa o en una clínica de salud sexual. Las pruebas de VIH son altamente precisas y gratuitas.

Si la privacidad es una preocupación, debes saber que todas las pruebas de VIH son confidenciales. La mayoría de los lugares requieren una tarjeta de salud, y algunos también requieren una cita previa.

Página 108

Pero con una "prueba anónima de VIH", no necesitas una tarjeta de salud. En su lugar, obtienes un número de identificación y los resultados de la prueba no están vinculados a tu información personal, como tu nombre.

Tu organización local de VIH/SIDA es un lugar seguro donde puedes hacer preguntas sobre las pruebas. También pueden ayudarte a encontrar lugares de prueba y conectarte con servicios que sean convenientes y amigables para la comunidad LGBTQ+.

Conocer tu estado de VIH es una forma de cuidarte a ti mismo y a los hombres con los que tienes relaciones sexuales, y puede ayudarte a tomar decisiones más informadas sobre el tipo de sexo que deseas.

Para obtener más información sobre las pruebas de VIH e ITS, visita thesexyouwant.ca.

Unas buenas razones

Entonces, ¿por qué hacerse pruebas regularmente?

[Leer más](#)

Diferentes tipos de pruebas de VIH

Existen varios tipos de pruebas de VIH.

[Leer más](#)

Ir a hacerse la prueba

Diferentes hombres tienen rutinas diferentes cuando se trata de dónde y con qué frecuencia se hacen la prueba de VIH.

[Leer más](#)

Preguntas y respuestas

¿Qué más podrían querer saber los chicos sobre las pruebas de VIH?

Página 109

Pruebas: Algunas buenas razones: <https://thesexyouwant.ca/testing/a-few-good-reasons/>

Algunas buenas razones

Entonces, ¿por qué hacerse pruebas regularmente?

Hacerse una prueba de VIH significa conocer tu estado lo mejor que puedas, lo cual es importante para tu salud y la de tus compañeros sexuales. También es importante hacerse pruebas para [ITS](#), ya que también pueden afectar tu salud y la de tus compañeros.

- **Detección temprana:** Hacerse pruebas con frecuencia significa que si un hombre se convierte en VIH positivo, lo descubrirá temprano. Más que nunca, la ciencia nos está diciendo que la detección temprana y el [tratamiento](#) del VIH son importantes. Si a un hombre se le diagnostica como VIH positivo, conectarse al tratamiento lo antes posible probablemente resultará en los [mejores resultados de salud posibles](#).
- **Prevención:** Si un hombre no sabe que es VIH positivo porque no se ha hecho pruebas, es mucho más probable que transmita el VIH que un hombre VIH positivo que conoce su estado y recibe [tratamiento o atención](#).

¿Necesitas ayuda para recordar hacerte la prueba? Recibe recordatorios por mensaje de texto

Página 110

Pruebas: Diferentes tipos de pruebas de VIH: <https://thesexyouwant.ca/testing/different-kinds-of-hiv-tests/>

Diferentes tipos de pruebas de VIH

Existen varios tipos de pruebas de VIH.

¿Cómo se realiza la prueba de VIH? Hay varios tipos de pruebas de VIH que debes conocer:

- Prueba estándar: En esta prueba, toman una muestra de sangre de tu brazo y la envían a un laboratorio para su análisis. El laboratorio en Ontario utiliza una prueba que puede detectar el VIH tan pronto como dos o tres semanas después de la infección en algunas personas. La prueba busca sustancias llamadas "anticuerpos" contra el VIH, que son moléculas que el cuerpo produce en respuesta a la infección por el VIH, y también busca una pequeña cantidad del virus llamada "antígeno". En la mayoría de los casos, obtendrás tus resultados en tres o cuatro días.
- Prueba rápida, también conocida como Prueba de Punto de Atención, consiste en pinchar tu dedo y analizar tu sangre mientras esperas unos minutos para obtener los resultados de inmediato. Esta prueba solo busca anticuerpos contra el VIH, no el virus en sí. Si tu prueba rápida resulta reactiva, realizarán una prueba estándar. Si es negativa y estás realizando la prueba por un incidente que ocurrió hace 3 meses, entonces no necesitas realizar la prueba nuevamente por ese incidente. Se ha demostrado que las pruebas rápidas detectan el VIH tan pronto como 3 semanas después de la infección.

Página 111

- También existe la prueba nominal y no nominal. Un resultado de prueba nominal puede ser vinculado a tu nombre. La prueba no nominal es cuando un médico envía una muestra al laboratorio con algún otro marcador, como una fecha de nacimiento, para que puedan vincularlo a tu expediente médico en su consultorio sin compartir tu identidad con el laboratorio.
- La prueba anónima está disponible en solo 50 ubicaciones reguladas en Ontario. Con la prueba anónima, no te pedirán ninguna información personal, por lo que tu resultado de prueba no se vinculará a ti. Solo las clínicas anónimas especialmente designadas ofrecen pruebas anónimas; no puedes obtenerlas en el consultorio de tu médico o en una clínica de atención médica común. Para obtener más información sobre la ubicación de estos sitios, llama a la Línea de Información de Salud Sexual de Ontario al [1-800-668-2437](tel:1-800-668-2437).

Existe un "período de ventana" entre el momento en que ocurre la transmisión del VIH y cuando aparecerá en una prueba de VIH. Esto se basa en el nivel de virus en tu cuerpo y los anticuerpos contra el virus que se vuelven detectables con el tiempo. En la mayoría de las personas, el VIH puede detectarse tan pronto como 2-3 semanas después de la transmisión. En otros, puede llevar hasta 3 meses después de que alguien adquirió el VIH para que las pruebas muestren un resultado positivo, así que habla sobre el período de ventana con la persona que te realiza la prueba.

Página 112

Pruebas: Ir a hacerse la prueba:

<https://thesexyouwant.ca/testing/going-to-get-tested/>



Ir a hacerse la prueba

Diferentes hombres tienen rutinas distintas cuando se trata de dónde y con qué frecuencia se hacen la prueba del VIH.

[Puedes hacerte una prueba de VIH](#) con tu médico de familia, en una clínica sin cita previa, en un sitio de pruebas anónimas u otra clínica de salud sexual.

Es normal sentir nervios antes de hacerse una prueba de VIH, especialmente si nunca lo has hecho antes. Si te preocupa, descubrir que eres VIH negativo podría ser un alivio. Si resulta que eres VIH positivo, está bien sentirse mal, pero también es muy importante descubrirlo lo antes posible para que puedas conectarte con la atención médica de inmediato. Conectarse con opciones de atención y tratamiento es la mejor manera de respaldar tu salud a largo plazo y lograr una [carga viral indetectable](#).

¿Quieres ayuda para recordar cuándo hacerte la prueba? ¡Recibe recordatorios por mensaje de texto!

Algunos hombres prefieren hacerse la prueba de manera anónima, donde no es necesario utilizar su nombre ni mostrar una identificación. Esto puede ser más cómodo o darles a los hombres más tiempo

para asimilar los resultados de su prueba. Encuentra un lugar en tu área para hacerte la prueba en [este sitio web](#) o llamando a la Línea de Información de Salud Sexual de Ontario al [1-800-668-2437](tel:1-800-668-2437). No es necesario tener seguro médico para hacerte una prueba de VIH en un sitio de pruebas anónimas.

El mejor lugar para hacerse la prueba es donde más probablemente seguirás con el proceso, y definitivamente hay clínicas sin cita previa con personal experto y compasivo, pero las personas tienden a tener mejores experiencias con las pruebas de VIH en clínicas dedicadas a la salud sexual. También hay clínicas nuevas como [HQ Toronto](#) que ofrecen pruebas exprés que facilitan mucho las cosas.

Si prefieres hacer la prueba por tu cuenta, existen kits de autoprueba de VIH. Ponte en contacto con tu organización de servicios de VIH/sida local para averiguar cómo obtener uno en tu comunidad, o puedes solicitarlos en [GetAKit.ca](#) y [ReadyToKnow.ca](#)

Página 113

Algunos hombres encuentran útil establecer una rutina regular de pruebas que funcione para ellos. Habla con tu médico o consejero acerca de tus actividades sexuales para determinar con qué frecuencia deberías hacerte la prueba. La Iniciativa de Salud para Hombres también ha creado una [útil herramienta](#) para descubrir con qué frecuencia debes hacer la prueba.

¿Cuál es tu rutina?

Descripción larga de ¿Cuál es tu rutina?

¿Cuál es tu rutina?

Solía poner "negativo" como mi estatus en aplicaciones para encuentros sexuales, aunque no me había hecho la prueba en años.

Luego me encontré, con ardor en el pene, en la oficina de mi médico con los pantalones bajados. Era clamidia, mi primera ITS.

Había dudado antes, pero pensé que era hora de hablar con mi médico acerca de mi vida sexual.

Tenía relaciones sexuales, muchas, con muchos hombres.

Al principio, me sentía nervioso hablando con mi médico sobre sexo y pruebas. Tenía miedo de que me juzgaran, pero este fue sorprendentemente comprensivo.

Y me ayudó a darme cuenta de que había muchas cosas que no sabía...

No tenía idea de que tener una ITS no tratada aumentaba mi riesgo de VIH.

Soy pasivo y no siempre uso condones, así que mi médico recomendó pruebas anales para las ITS, una prueba de VIH, e incluso hablamos de la PrEP.

Estaba un poco estresado hasta que obtuve los resultados.

Pero ahora hacerme pruebas para el VIH y las ITS no es un gran problema, y vuelvo regularmente.

Un poco más seguido si mi vida sexual se intensifica (hola chicos guapos del gimnasio).

Página 114

Y un poco menos si estoy viendo maratones de Netflix solo con un tazón de palomitas (hola, cómodos pantalones deportivos).

Ahora que las pruebas de VIH y ETS son parte de mi rutina, estoy obteniendo los servicios que necesito y teniendo el sexo que quiero.

Volver a la página anterior

En Ontario, se recomienda a los chicos hacerse la prueba después de cada encuentro en el que pueda haber una posibilidad de transmisión del VIH (por ejemplo, sexo anal sin condón). Esto es lo que recomendamos en Ontario:

Hazte la prueba de inmediato si tienes síntomas (por ejemplo, sarpullido o síntomas parecidos a la gripe). Si tu prueba dice que eres negativo:

3 semanas: hazte la prueba de nuevo a las 3 semanas. Si es negativo:

6 semanas: hazte la prueba de nuevo a las 6 semanas. Si es negativo:

3 meses: hazte la prueba de nuevo a los 3 meses. Si eres negativo a los 3 meses, significa que eres negativo con certeza para ese incidente.

Para algunos chicos que tienen sexo que podría exponerlos al VIH con frecuencia, hacerse la prueba tan seguido podría no tener sentido. Si es posible que te expongas al VIH regularmente, hazte la prueba cada tres meses. Si siempre usas condones, se recomienda hacerse la prueba cada año.

Parece que es muchas pruebas, pero es importante conocer tu estatus de VIH lo antes posible para que puedas acceder al tratamiento y la atención médica temprana. Establece una rutina de pruebas para mantenerte informado acerca de tu salud sexual.

Si te diagnostican con VIH (o una ETS), tu unidad de salud pública local puede hacer seguimiento contigo para discutirlo. Quieren asegurarse de que cualquier persona que pueda haber estado expuesta esté al tanto de la exposición, por lo que es posible que te pregunten si te sientes cómodo contactándolos tú mismo o si te gustaría que lo hicieran en tu nombre. Esto es normal y es una forma en que intentan reducir la transmisión del VIH y las ETS.

Página 115

Pruebas: Preguntas y respuestas: <https://thesexyouwant.ca/testing/questions-answers/>

Preguntas y respuestas

¿Qué más podrían querer saber los chicos sobre las pruebas de VIH?

Soy un chico trans. ¿Qué debo saber sobre las pruebas de VIH?

¿Debo hacerme la prueba de ETS cuando me haga la prueba de VIH?

¿Cuesta dinero hacerse la prueba de VIH?

¿Las pruebas de VIH pueden dar resultados incorrectos?

¿Puedo hacerme la prueba de VIH en casa?

Soy un chico trans. ¿Qué debo saber sobre las pruebas de VIH?

Página 116

Los chicos trans que tienen encuentros sexuales con otros chicos deben considerar si podrían estar expuestos al VIH, ya que forman parte de redes sexuales con una mayor prevalencia de VIH. A pesar de esto, el [Proyecto Trans Pulse](#) informó que el 43% de los chicos trans gais, queer y bisexuales nunca se habían realizado una prueba de VIH.

Muchos chicos trans han reportado sentirse incómodos al acudir a clínicas o hablar con médicos.

Algunas clínicas intentan ser inclusivas con respecto a las personas trans y de género no conforme en sus políticas o incluso en sus formularios de admisión. Sin embargo, algunos médicos, enfermeras y personal aún dicen cosas inapropiadas, malgénero, hacen suposiciones sobre los cuerpos de los chicos trans o sobre el tipo de sexo que están teniendo, o no ofrecen las pruebas que podrían ofrecer a otros hombres que tienen sexo con hombres.

Estas experiencias pueden desanimarte a hacerte la prueba. Ser explícito acerca de tus necesidades a veces funciona y a veces no. Puedes darte una charla de ánimo, llevar a un amigo contigo para que te acompañe durante la prueba y avisar a los médicos si es la primera vez que lo haces. Algunos chicos trans encuentran útil combinar la prueba de VIH con el monitoreo de hormonas mediante análisis de sangre.

Hay muchos consejos útiles para los chicos trans en la Campaña "[Check it Out Guys](#)", que habla sobre las pruebas de Papanicolaou para chicos trans, y en [GetPrimed.ca](#), una guía de salud sexual para hombres trans queer, hombres trans masculinos y personas no binarias.

¿Debo hacerme pruebas de ETS cuando me haga la prueba de VIH?

Sí, debes hacerlo y probablemente quieras hacerlo. Puedes solicitar estas pruebas al mismo tiempo que te haces la prueba de VIH. Esto es especialmente importante porque si eres VIH negativo, las ETS pueden aumentar significativamente tu probabilidad de adquirir VIH si tienes sexo sin condón con una pareja que no es indetectable y no estás en PrEP. Solo ten en cuenta que, aunque es posible hacerse una prueba de VIH anónima, tus pruebas de ETS se realizarán de forma nominal, por lo que estarán vinculadas a tu información personal.

Consulta nuestra página sobre [otras ETS](#) si tienes síntomas o estás pensando en hacerte la prueba para ellas. Asegúrate de informar a tu médico sobre qué tipo de sexo has tenido, si has usado condones o si tú o tu pareja están en PrEP o tienen una carga viral indetectable, y si tienes algún síntoma.

¿Hacerse la prueba tiene un costo?

Las pruebas de VIH están disponibles en Ontario como parte de la atención médica. Las personas con una tarjeta de OHIP pueden acceder a estas pruebas sin costo. Si no tienes seguro médico, puedes hacerte una prueba de VIH anónima en Ontario sin seguro médico o información personal. Encuentra un lugar en tu área para hacerte la prueba [en este sitio web](#) o llamando a la Línea de Información de Salud Sexual de Ontario al [1-800-668-2437](tel:1-800-668-2437).

¿Las pruebas de VIH pueden dar resultados incorrectos?

Página 117

Existen diferentes tipos de pruebas de VIH: pruebas diagnósticas, que suelen ser pruebas de punto de atención o auto pruebas, y pruebas confirmatorias, que son análisis de sangre realizados con una muestra tomada en un laboratorio o clínica. Estas pruebas buscan anticuerpos del VIH en tu sangre. A veces, se realiza una Prueba de Ácido Nucleico (NAT, por sus siglas en inglés) a través de una extracción de sangre, y esta prueba busca el propio VIH.

Una persona que tiene VIH podría no recibir un resultado VIH positivo en una prueba si su cuerpo aún no ha producido suficiente cantidad del virus o de anticuerpos para ser detectados por las pruebas disponibles en Ontario. Por eso recomendamos hacer pruebas frecuentes durante el período ventana después de cada posible transmisión de VIH.

Existe un "período ventana" entre el momento en que ocurre la transmisión del VIH y cuando se reflejará en una prueba de VIH. Esto se basa en el nivel de virus en tu cuerpo y en los anticuerpos contra el virus que se vuelven detectables con el tiempo. En la mayoría de las personas, el VIH se puede detectar tan pronto como 2-3 semanas después de la transmisión. En otros, puede tomar hasta 3 meses después de que alguien haya adquirido el VIH para que las pruebas de anticuerpos muestren un resultado positivo. Las pruebas NAT pueden ser precisas en pocos días después de la exposición al VIH. Habla sobre el período ventana con la persona que te realiza la prueba.

Los resultados VIH positivos suelen ser muy precisos, y los resultados "falsos positivos" son excepcionalmente raros. Si estás preocupado por un resultado incorrecto, habla con tu médico o consejero que realice tu prueba. Si obtienes un resultado positivo en una prueba diagnóstica (como una auto prueba), debes hacerte una prueba confirmatoria lo antes posible.

¿Puedo hacerme la prueba de VIH en casa?

Sí, puedes. Puedes comprar pruebas de VIH para hacer en casa de [Biolytical](#) o pedir las en [GetAKit.ca](#) y [ReadyToKnow.ca](#). Recuerda que si obtienes un resultado positivo con un kit de auto prueba, debes hacerte una prueba confirmatoria de VIH lo antes posible. Conectarte a opciones de atención y tratamiento lo antes posible es la mejor manera de cuidar tu salud a largo plazo y lograr una [carga viral indetectable](#).

Página 118

Otras ITS: <https://thesexyouwant.ca/other-stis/>



Las tasas de ITS han estado aumentando entre los hombres gay en los últimos años. Las ITS no tratadas no solo son perjudiciales para tu salud, sino que aumentan la posibilidad de transmisión del VIH en algunos casos. Entonces, ¿qué puedes hacer al respecto?

Si bien algunas ITS se pueden curar con tratamiento, otras solo se pueden controlar. De cualquier manera, hacerse pruebas y recibir tratamiento regularmente es fundamental para tu salud sexual y es algo que cada uno de nosotros puede hacer para reducir las tasas de ITS en la comunidad.

Tener sexo cuando tienes una ITS no tratada aumenta la posibilidad de transmisión del VIH, especialmente en la zona afectada por la ITS. Por ejemplo, si tienes una ITS en tu trasero, tu cuerpo combatirá esa infección enviando muchas células inmunitarias a tu trasero. Estas son las células que el [VIH necesita para ingresar y replicarse](#). Cuando hay más células inmunitarias presentes, el VIH tiene más

oportunidades de establecer una infección. Algunas ITS también pueden causar lesiones o úlceras que pueden actuar como una puerta de entrada para otras infecciones.

La PrEP, los condones y la carga viral indetectable siguen siendo herramientas muy efectivas para prevenir la transmisión del VIH incluso cuando hay una ITS presente, pero para las personas que no están utilizando estas estrategias, tener una ITS puede hacer que la transmisión del VIH sea más probable. Las ITS también pueden ser incómodas. Hacerse pruebas y recibir tratamiento regularmente es importante. Con la aparición de la "mpox" en las redes sexuales de hombres queer, debemos vacunarnos y estar atentos a los síntomas. [Obtén más información sobre la "mpox" aquí.](#)

Prevención de ITS

¿Qué pueden hacer los chicos gay para evitar adquirir y transmitir ITS?

Página 119

Pruebas de ITS

Hacerse pruebas de ITS puede implicar varios tipos de análisis. Hacerse pruebas regularmente significa que podrás tratarlas lo antes posible.

[Leer más](#)

Tratamiento y hablar sobre

ITS Aunque hay muchos tratamientos efectivos para las ITS, hablar de ellas con parejas sexuales no siempre es fácil.

[Leer más](#)

Pruebas para chicos trans

Las rutinas de pruebas de cada persona son diferentes, y hay algunas cosas en particular que los chicos trans podrían considerar cuando se trata de pruebas de ITS.

[Leer más](#)

Sífilis

Cada año en Ontario escuchamos sobre aumentos de casos de sífilis entre los chicos interesados en otros chicos. ¡Lo bueno es que hay algo que todos podemos hacer al respecto!

Página 120

Otras ITS: Prevención de ITS: <https://thesexyouwant.ca/other-stis/preventing-stis/>



Prevención de ITS

¿Qué pueden hacer los chicos gays para evitar adquirir y transmitir ITS?

Muchas ITS se transmiten de manera similar, a través de fluidos corporales como semen, sangre o secreciones, o mediante úlceras causadas por la infección.

Algunas ITS, como la [gonorrea](#), la [clamidia](#) y las [hepatitis B y C](#), se pueden prevenir utilizando un condón en el sexo oral, anal y frontal (vaginal). Aunque los condones siguen siendo la mejor opción, otras ITS, como el [herpes](#), el [VPH/verrugas genitales](#) y la [sífilis](#), aún pueden transmitirse incluso al usar un condón, mediante el contacto de la piel infectada con la ITS. Un condón solo puede proteger la piel que cubre.

Las ITS también pueden afectar la garganta, y el uso de condones en el sexo oral es poco común. No entres en pánico: simplemente hazte pruebas regularmente, incluso si usas condones. Comunícate con tus parejas si surge algo y, cuando te hagas la prueba de ITS, asegúrate de que te tomen muestras de garganta y ano si estás practicando sexo oral o siendo penetrado.

Es importante señalar que ahora entendemos que la hepatitis C también se puede transmitir a través del sexo. Las posibilidades de transmitirla aumentan con el sexo sin condón en presencia de sangre, VIH y otras ITS. Es posible que tengas un mayor riesgo de adquirir la hepatitis C a través del sexo si tienes

múltiples parejas, practicas sexo sin condón, tienes sesiones de consumo de drogas y sexo (chemsex), inyectas drogas y si practicas *fisting* o juegos anales.

Hay vacunas disponibles para la hepatitis A y B, así como para el VPH. Puedes solicitarlas a tu médico o en una clínica de inmunización. Las vacunas contra la hepatitis A y B son gratuitas, pero la vacuna contra el VPH solo es gratuita para los chicos de 26 años o menos. No hay una vacuna para la [hepatitis C](#), que se puede transmitir sexualmente a través de la sangre. Existen tratamientos altamente efectivos para la hepatitis C. Habla con tu médico.

Página 121

En el verano de 2022, una enfermedad llamada mpox (originalmente llamada monkeypox) se propagó en las redes sexuales de hombres gais en todo el mundo. Vacunarse contra el mpox es una buena idea para los hombres gais. Obtén más información sobre el mpox y cómo vacunarte contra él [aquí](#).

Para obtener información más detallada sobre las ITS y cómo prevenirlas, [CATIE tiene una nueva guía de sexo seguro que explica las probabilidades de adquirir diferentes ITS con diferentes prácticas sexuales.](#)

Otras ITS: Pruebas de ITS: <https://thesexyouwant.ca/other-stis/testing-for-stis/>

Página 122

Realizarse pruebas de ITS puede involucrar varios tipos de exámenes. Hacerse pruebas regularmente significa que podrás tratarlas tan pronto como sea posible.

Puedes hacer pruebas para todas estas ITS, y tratarlas puede hacer que sean mucho menos problemáticas. Es posible que los hombres quieran hacerse pruebas regulares de ITS al mismo tiempo que sus pruebas de VIH o de carga viral como parte de su rutina.

No todos los hombres se sienten cómodos hablando con sus médicos sobre las relaciones sexuales que tienen o las pruebas de ITS, pero es importante hacerse pruebas y tratarlas lo antes posible. Piensa en cómo puedes hablar con tu médico al respecto, o busca clínicas de salud sexual o sitios de pruebas en tu región donde te sientas más cómodo. Llama a la Línea de Información de Salud Sexual de Ontario al [1-800-668-2437](tel:1-800-668-2437) si estás tratando de encontrar un lugar que realice pruebas de ITS.

Las pruebas exhaustivas de ITS implicarán varios tipos de exámenes:

- Hisopos de garganta para gonorrea y clamidia si el hombre ha practicado sexo oral.
- Hisopos rectales o frontales (vaginales) para gonorrea y clamidia si ha tenido sexo anal sin condón.
- Pruebas de orina para gonorrea y clamidia.
- Análisis de sangre para sífilis, hepatitis C y VIH si eres VIH negativo.
- Examen físico.

Es importante no orinar antes de realizar las pruebas de ITS, ya que puede eliminar las bacterias de tu uretra y dificultar el diagnóstico.

No todos los que realizan pruebas de ITS pensarán de inmediato en hacer todas estas pruebas, por lo que a veces es posible que debas pedir las. Solicita estas pruebas incluso si no tienes síntomas, ya que es

común que los hombres no presenten síntomas cuando tienen gonorrea, sífilis o clamidia. Incluso sin síntomas, las ITS pueden transmitirse y afectar tu salud.

En algunos casos, cuando los hombres no saben que tienen una ITS, aumenta la posibilidad de transmisión del VIH a través del sexo.

Para asegurarte de que tu médico esté haciendo las pruebas adecuadas, repasa la lista de lo que debes decirles:

- Si has practicado sexo oral, anal o frontal (vaginal).
- Si estabas en la posición de arriba o abajo durante esos encuentros.
- Si usaste condones en cada uno de esos encuentros sexuales.
- Si tienes algún síntoma como molestias, secreciones fuera de tu pene o zona genital que no sean orina o semen, cambios en la piel o cualquier otra cosa inusual.
- Si estás siendo penetrado o practicando sexo oral, necesitas pruebas de hisopo anal y oral. Si estás penetrando o recibiendo sexo oral, necesitas una prueba de orina o un hisopo de uretra.

Página 123

En el verano de 2022, una enfermedad llamada mpox (originalmente conocida como monkeypox) comenzó a afectar a las redes sexuales de hombres gais en todo el mundo. No es necesario que incluyas las pruebas de mpox en tu rutina regular. Solo debes hacerte pruebas de mpox si presentas síntomas o si tienes un contacto cercano confirmado, pero es importante conocer los síntomas de mpox y vacunarse contra él. [Obtén más información sobre el mpox aquí.](#)

Otras ITS: Tratamiento y hablar sobre las ITS: <https://theseyouwant.ca/other-stis/treatment-and-talking-about-stis/>

Tratamiento y hablar sobre las ITS

Página 124

Aunque existen muchos tratamientos efectivos para las ITS, hablar de ellas con las parejas sexuales no siempre es fácil.

Si estás siendo tratado por una ITS, habrá un período de tiempo durante el cual puedes transmitirla. Deberás abstenerse de tener relaciones sexuales hasta que estés seguro de que el tratamiento ha funcionado. Es importante hablar con los chicos con los que has tenido encuentros sexuales recientemente para hacerles saber que podrían haber estado en contacto con una ITS y que deberían ir a hacerse la prueba.

A veces, esto es tan sencillo como decir: "Oye, solo quería avisarte que deberías hacerte la prueba de las ITS. Yo tengo algo y tú también podrías tenerlo." A veces puede ser más difícil. Si no te sientes cómodo teniendo la conversación directa, Salud Pública de Ontario puede tomar la información de contacto de tus encuentros recientes y notificarlos de manera anónima en tu nombre. También puedes usar recursos como [TellYourPartner.org](https://www.tellyourpartner.org) para enviar mensajes de texto en tu nombre.

Consulta nuestra página sobre cómo [comunicar](#) esto si te resulta difícil o si crees que es algo con lo que podrías tener que lidiar a largo plazo.

Si alguien con quien has tenido relaciones sexuales te dice que tiene una ITS, ya sea en persona o de manera anónima, es posible que te sientas molesto o frustrado, pero recuerda que esta persona te está haciendo un favor. No solo te están ayudando a hacer la prueba y recibir tratamiento antes, sino que también están deteniendo la cadena de transmisión. Eso significa que nadie más con quien tengas relaciones sexuales contraerá la ITS ni la transmitirá.

Las ITS son una realidad constante en la vida sexual de muchos hombres gays. La mejor manera de protegerte a ti mismo y a tus parejas sexuales es hablar de ello y hacer que las pruebas de ITS y conocer tu estado sean parte de tu rutina.

Página 125

Pruebas para hombres trans

Las rutinas de pruebas de cada persona son diferentes, y hay algunas cosas en particular que los hombres trans pueden querer considerar cuando se trata de pruebas de ITS.

Algunas clínicas que realizan pruebas de ITS intentan ser inclusivas con las personas trans y de género no conforme en sus políticas o incluso en sus formularios de admisión. Pero algunos médicos, enfermeras y personal aún pueden decir cosas inapropiadas, malgénero, hacer suposiciones sobre los cuerpos de los hombres trans o sobre el tipo de relaciones sexuales que tienen, o no ofrecen las pruebas que podrían ofrecer a otros hombres que tienen relaciones sexuales con hombres.

Estas experiencias pueden desanimarte a la idea de hacerte la prueba. Pero hacerse pruebas y recibir tratamiento es igual de importante para tu salud y para la salud de los chicos con los que te relacionas.

CHEQUEOS, COMPROBACIÓN Y REVISIÓN



Descripción larga para CHEQUEOS, COMPROBACIÓN Y REVISIÓN

CHEQUEOS, COMPROBACIÓN Y REVISIÓN

BESO: MUA!.

—

CHICO 2: HOLA, GUAPETÓN. ¿CÓMO TE ESTÁ YENDO HOY?

—

CHICO 1: OH, TUVE ESA CITA EN LA CLÍNICA HOY. SOLO FELIZ DE QUE HAYA TERMINADO.

CHICO 3: CIERTO. NO HAY NADA MEJOR QUE UN DÍA LLENO DE PRUEBAS Y PINCHAZOS.

Página 126

CHICO 2: PARA SER HONESTO, NO ME IMPORTA DEMASIADO, SOLO QUE UNA PRUEBA... ¿SABES? LA QUE TE METEN ESE HISOPO POR EL TRASERO. NO ES PRECISAMENTE LO QUE QUIERO EXPERIMENTAR, ¿SABES?

CHICO 1: ¿PARA QUÉ ES ESA PRUEBA? NO CREO QUE LA HAYA TENIDO NUNCA.

CHICO 2: ¿AH, EN SERIO? ES UNA PRUEBA BASTANTE ESTÁNDAR PARA LA CLAMIDIA Y LA GONORREA. ME DICEN QUE ME LA HAGA SIEMPRE PORQUE SOY VERSÁTIL Y ME GUSTA MANTENER LA PLOMERÍA SALUDABLE.

CHICO 1: ¡UF!

CHICO 3: MIERDA. ES TAN FRUSTRANTE. SABES, TUVE PROBLEMAS PARA CONVENCERLOS DE QUE ME HICIERAN TODAS LAS PRUEBAS... TUVE QUE BUSCAR LA LISTA DE COSAS PARA LAS QUE LOS CHICOS

GAYS SE HACEN PRUEBAS Y DARLA A LA CLÍNICA Y PRESIONARLOS PARA QUE LAS HICIERAN TODAS. NO ES COMO SI LOS HOMBRES TRANS GAYS FUERAN ALGO NUEVO, PERO PARECE QUE AÚN DEPENDE DE A QUIÉN VEAS CUANDO SE TRATA DE UN CUIDADO ADECUADO.

CHICO 2: ESPERA, ¿POR QUÉ NO TE DARÍAN LAS MISMAS PRUEBAS QUE A MÍ?

CHICO 1: LA GENTE DE LA CLÍNICA NO NOS VE COMO "HOMBRES QUE TIENEN RELACIONES SEXUALES CON HOMBRES". NO SOMOS "HOMBRES GAYS" SEGÚN ELLOS.

CHICO 2: ¿QUÉEEEE... SOLO PORQUE ERES TRANS? ESO ESTÁ MAL. NO TENÍA IDEA. QUIERO DECIR, ¡ERES LA PERSONA MÁS GAY QUE CONOZCO!

CHICO 3: ASÍ ES. NO TIENE SENTIDO ALGUNO. SI ESTÁS TENIENDO SEXO ANAL CON OTROS TIPOS, DEBES HACERTE LAS MISMAS PRUEBAS, SIN MÁS. NO HAY MÁS QUE DECIR.

CHICO 1: ES LO SUFICIENTEMENTE DIFÍCIL SOLO IR ALLÁ Y HACERSE TODAS LAS PRUEBAS, NUNCA MENCIONES LA NECESIDAD CONSTANTE DE DEMOSTRAR QUE MERECE EL MISMO TRATO Y CUIDADO. LA MAYORÍA DEL TIEMPO, NO TENGO ENERGÍA PARA ELLO. ES COMPLETAMENTE AGOTADOR.

CHICO 2 Y 3: EN SERIO.

CHICO 1: HEY, LUCAS, ¿CREES QUE PODRÍAS COMPARTIR ESA LISTA DE PRUEBAS CONMIGO PARA LLEVARLA CUANDO REGRESE A LA CLÍNICA?

CHICO 3: ¡POR SUPUESTO!

CHICO 1: AHORA, ¿PODEMOS VOLVER A LA RAZÓN REAL POR LA QUE ESTAMOS TODOS AQUÍ? MIRA A ESA BELLEZA DE CABELLO ROSADO QUE SE ACERCA HACIA NOSOTROS.

CHICO 2: HOLA, SEÑOR CASCO DE MOTOCICLETA.

CHICO 3: ¿HE MENCIONADO QUE ME GUSTA TODO EN EL MENÚ DE HOY?

—

Página 127

CHICO 2: HABLANDO DE MENÚS, ME ESTOY ANTOJANDO ALGO. ¡PIDAMOS ALGO DE ALMUERZO! YO INVITO.

HACERSE PRUEBAS DE VIH Y ETS PUEDE SER UN DESAFÍO PARA LOS CHICOS TRANS. ES BUENA IDEA ASEGURARSE DE QUE TE ESTÉN HACIENDO LAS PRUEBAS QUE DEBES TENER Y, SI TUS EXPERIENCIAS SON DIFÍCILES, CONSIDERA RECIBIR APOYO DE UNA ORGANIZACIÓN DE SERVICIOS CONTRA EL SIDA O PERSONAS EN LAS QUE CONFÍAS EN TU VIDA.

Tienes derecho a los mismos servicios de salud sexual que otros hombres, incluyendo un hisopo anal, un hisopo uretral o un hisopo en tu parte frontal. Aun así, puede ser difícil acceder a las pruebas que necesitas y abogar por ti mismo. Ser explícito acerca de tus necesidades a veces funciona y a veces no. Puede ser útil darte ánimos, llevar a un amigo contigo para que te acompañe durante la prueba y avisar

a los médicos si es la primera vez que te haces una. Algunos chicos trans también encuentran útil combinar las pruebas de ETS con análisis de sangre para el monitoreo hormonal.

En el verano de 2022, una enfermedad llamada mpox (originalmente conocida como monkeypox) comenzó a afectar las redes sexuales de hombres gays en todo el mundo. Es posible que los chicos trans queer sean parte de esas redes sexuales. No es necesario hacerse pruebas de mpox de forma regular. Solo debes hacerte la prueba si tienes síntomas, pero es importante conocer los síntomas de mpox y vacunarse contra ella. [Obtén más información sobre mpox aquí.](#)

Si eres un chico trans que tiene relaciones sexuales con otros chicos, tenemos mucha información en [Primed](#), nuestra guía para chicos trans queer y los chicos que les gustan. La [Campaña Check it Out Guys](#) ofrece muchos consejos útiles para chicos trans que hablan sobre pruebas de Papanicolaou para chicos trans.

Página 128

Otras ITS: Sífilis: <https://thesexyouwant.ca/other-stis/syphilis/>

Sífilis

El orgullo nos tenía a todos calientes y cachondos. Si estuviste teniendo el sexo que deseabas, ahora es un buen momento para hacerte la prueba de la sífilis.

La sífilis es una infección de transmisión sexual que se puede adquirir a través del contacto piel con piel y el sexo anal, oral y vaginal o en la parte frontal sin condón. Podrías adquirir la sífilis y no darte cuenta. Algunas personas desarrollan síntomas visibles, pero otras no.

Cada año en Ontario, escuchamos sobre aumentos en los casos de sífilis entre chicos que tienen relaciones sexuales con chicos. Lo bueno es que todos podemos hacer algo al respecto.

3 meses: Si conoces chicos en aplicaciones y sitios de encuentros o en saunas. Si usas drogas recreativas y tienes sexo oral y anal sin condón. Hazte la prueba al menos cada 3 meses. Si tienes una úlcera indolora cerca de tu ano, pene o vagina o en la parte frontal, hazte la prueba lo antes posible.

Los chicos VIH positivos en tratamiento y los chicos VIH negativos en PrEP deben hacerse la prueba de sífilis como parte de su atención de rutina con su médico.

Aumentar las pruebas y el tratamiento de la sífilis reducirá el número de infecciones en nuestras comunidades.

La sífilis no tratada puede tener graves consecuencias para la salud y aumenta tus posibilidades de adquirir o transmitir el VIH. Para obtener más información sobre el VIH y el sexo, mira nuestro video [aquí](#). Para encontrar servicios de salud sexual locales cerca de ti, haz clic [aquí](#).

Página 129

También puedes llamar a la Línea de Información sobre VIH y Salud Sexual de Ontario: un servicio de asesoramiento anónimo gratuito en toda la provincia sobre VIH, ITS, sexo más seguro, derivaciones a servicios de salud sexual, información sobre pruebas y reducción de daños en el uso de drogas e intercambio de agujas.

Llama al 416-392-2437 o al número gratuito 1-800-668-2437 (línea en inglés y multilingüe).

PRUEBA, TRATA, REPITE SEGÚN SEA NECESARIO.

Ten el sexo que deseas y hazte la prueba de sífilis hoy.

Tratamiento: <https://thesexyouwant.ca/treatment/>



Página 130

El tratamiento del VIH funciona y hoy en día, se entiende ampliamente que el VIH es médicamente manejable.

Ver transcripción

[transcripción del video]

Hoy en día, vivimos vidas largas y saludables con el VIH, ¡y tenemos el sexo que deseamos! El tratamiento del VIH ha avanzado mucho. Para algunos chicos, el tratamiento es tan sencillo como una pastilla, tomada una vez al día. Antes, el tratamiento del VIH venía con muchos efectos secundarios,

pero los medicamentos han mejorado considerablemente. Después de las primeras semanas, la mayoría de las personas no experimentan efectos secundarios. Si te diagnostican con el VIH, es importante conectarte a la atención médica lo antes posible. El tratamiento temprano minimiza los efectos del VIH en tu salud física y te llevará por el camino de convertirte en "indetectable", lo que significa que tus medicamentos están funcionando y no puedes transmitir el virus a tus parejas sexuales.

En Ontario, hay clínicas de atención médica del VIH de alta calidad que son expertas en el tratamiento del VIH. Tu organización local de servicios de VIH/SIDA puede apoyarte para encontrar un médico, conectarte al tratamiento y abordar otros aspectos importantes de tu salud y bienestar. A veces, acceder al tratamiento del VIH es tan sencillo como ir al médico, obtener una receta y visitar la farmacia. Pero para algunos de nosotros, las preocupaciones sobre los costos, la falta de cobertura de seguro y el estigma pueden hacer que sea más desafiante. Sin embargo, en Ontario, existen varios programas gubernamentales diseñados para ayudar con el costo de los medicamentos contra el VIH. En Ontario, la atención médica es confidencial según la Ley de Información de Salud Personal, y los médicos están legalmente obligados a mantener la confidencialidad del paciente. No dudes en preguntar a tu médico o trabajador de apoyo acerca de sus políticas de privacidad y confidencialidad.

Recuerda siempre que las decisiones sobre tu tratamiento y atención del VIH dependen en última instancia de ti. Entonces, si no estás satisfecho con cómo te hacen sentir tus medicamentos, habla con tu médico o farmacéutico. También puedes hablar con un trabajador de apoyo en tu clínica de atención médica del VIH local o en una organización de servicios de VIH/SIDA basada en la comunidad. Si tienes problemas para recordar tomar tus medicamentos todos los días, existen aplicaciones que pueden ayudarte. Hoy en día, los chicos VIH positivos están tomando tratamiento contra el VIH, disfrutando de una excelente salud y teniendo el sexo que desean.

Para obtener más información sobre el tratamiento del VIH, visita thesexyouwant.ca.

Si bien no existe una cura conocida para el VIH, muchos chicos VIH positivos están tomando tratamiento y disfrutando de buena salud. Conectarse a la atención médica lo antes posible es la mejor manera en que los chicos pueden cuidarse a largo plazo.

Existen muchas opciones de tratamiento para las personas que viven con el VIH, y un médico te ayudará a determinar el mejor curso de acción.

Los conceptos básicos del tratamiento del VIH ¿Qué significa exactamente "tratamiento" para los chicos VIH positivos? ¿Por qué es importante comenzar temprano?

Página 131

Dónde obtener tratamiento del VIH Obtener el tratamiento adecuado se ve diferente para cada persona
Leer más

Carga viral Recibir atención para el VIH implica realizar pruebas y mediciones regulares, incluyendo una prueba de carga viral.
Leer más

Tratamientos del VIH y prevención del VIH Los antirretrovirales (ARVs) son utilizados tanto por chicos VIH negativos como chicos VIH positivos como una forma de controlar el VIH y reducir la transmisión del VIH.

Tratamiento: Los conceptos básicos del tratamiento del VIH: <https://thesexyouwant.ca/treatment/the-basics-of-hiv-treatment/>

Página 132

Los conceptos básicos del tratamiento del VIH

¿Qué significa exactamente "tratamiento" para los chicos VIH positivos? ¿Por qué es importante empezar temprano?

Cuando hablamos de tratamiento, nos referimos a los diversos medicamentos que podrías tomar para ayudar a tratar el VIH. Es importante conectarse con la atención del [VIH](#), porque si no se trata, el VIH puede causar problemas de salud más graves. Trabajar con un médico para decidir un plan de tratamiento puede ayudarte a vivir una vida más larga y saludable.

Nuevas investigaciones han demostrado que uno de los factores más importantes para la salud a largo plazo de un chico con VIH es conectarse con la atención lo más pronto posible después de adquirir el VIH. Al hablar con un médico y aprender sobre las opciones de tratamiento, los chicos pueden tomar decisiones sobre el mejor plan de tratamiento para ellos.

Aquí hay algunas cosas que debes saber sobre el tratamiento para los chicos VIH positivos:

Medicación

El tratamiento del VIH debe ser de por vida. Comenzar el tratamiento es un paso importante en la vida con VIH, por lo que es fundamental discutir tus opciones y tu disposición para el tratamiento con un proveedor de atención del VIH experimentado. La combinación de medicamentos utilizados para tratar el VIH se conoce como terapia antirretroviral (TAR). Hoy en día, hay muchas variaciones diferentes de estos medicamentos disponibles. Los medicamentos actuales para el VIH a menudo se pueden tomar en una sola pastilla diaria y tienen menos efectos secundarios que los medicamentos utilizados en el pasado. CATIE tiene [mucho información](#) sobre estas diferentes opciones. Es posible que en el futuro haya nuevos tratamientos, incluyendo inyectables o medicamentos que se toman con menos frecuencia.

Reducir la carga viral

El tratamiento también puede reducir significativamente la carga viral y disminuir la probabilidad de [transmisión del VIH](#) durante el sexo. La mayoría de las personas pueden alcanzar una [carga viral indetectable](#) dentro de unos meses después de comenzar el tratamiento si toman sus medicamentos regularmente y siguen las recomendaciones de su médico. En general, los chicos pueden confiar en esto para ayudar a prevenir la transmisión del VIH después de aproximadamente seis meses de mantener una carga viral indetectable, lo cual se puede demostrar a través de dos o tres pruebas de carga viral.

Página 133

Siempre es mejor hablar con un médico o proveedor de atención experimentado en el cuidado del VIH acerca de cómo se relaciona la carga viral con tu enfoque de la salud sexual. Comunícate con la Línea de Información de Salud Sexual de Ontario llamando al 1-800-668-2437 para encontrar un proveedor de atención del VIH más cercano a ti. Si esto no es una opción donde vives, educarte a través de sitios web como [CATIE](#) y [NAM](#) puede ayudarte a abogar por ti mismo.

Comienza el tratamiento temprano

Es importante conectarse a la atención temprano y decidir un plan de tratamiento si te diagnostican con VIH. El tratamiento temprano del VIH reduce la probabilidad de complicaciones de salud relacionadas con el VIH y te pone en camino a ser indetectable. La investigación más reciente, [incluyendo el estudio START](#), sugiere fuertemente que cuanto antes comiences el tratamiento, mejores suelen ser los resultados de tu salud. El VIH también es más probable que se transmita justo después de que alguien [adquiere el VIH](#), cuando la [carga viral](#) es más alta en el cuerpo. Siempre es decisión individual cuándo estás listo para comenzar un régimen diario de toma de medicamentos. Conectarte con proveedores de atención del VIH experimentados puede ayudarte a tomar esa decisión.

Cumplimiento

Sigue tu plan de tratamiento. Los medicamentos contra el VIH deben tomarse todos los días según las indicaciones para ser efectivos. Una vez que comiences el tratamiento, las visitas regulares con un médico en quien confíes y que tenga conocimientos sobre el VIH te ayudarán a mantener tu plan.

Tomar los medicamentos exactamente como lo dice un médico es la mejor manera de evitar problemas, porque a veces el VIH puede volverse resistente a los medicamentos que estás usando si no sigues la rutina. Cuando el VIH se vuelve resistente, esos medicamentos pueden dejar de ser tan efectivos. Esto puede resultar en que tengas menos opciones de tratamiento con el tiempo.

Si estás experimentando desafíos para tomar tus medicamentos de manera consistente, tienes opciones de apoyo. Prueba configurar alarmas en tu teléfono, usar un calendario o establecer alertas de mensajes de texto con nuestra [herramienta de recordatorio de medicamentos](#).

Algunas personas encuentran útiles los organizadores de pastillas. Notas adhesivas en lugares visibles en tu apartamento, registrar tus dosis, llevar pastillas adicionales contigo o voltear tu botella de pastillas todos los días una vez que hayas tomado tus medicamentos también pueden ser estrategias útiles. Habla con tu médico, farmacéutico o ponte en contacto con [tu organización local de servicio de VIH/SIDA](#) para obtener más ayuda.

Página 134

Tratamiento: Dónde obtener tratamiento para el VIH: <https://thesexyouwant.ca/treatment/where-to-get-hiv-treatment/>

Dónde obtener tratamiento para el VIH

Obtener el tratamiento adecuado luce diferente para cada persona.

Si descubres que eres VIH positivo, haz una cita con tu médico o visita una clínica para hablar sobre tus opciones. Probablemente te preguntarán sobre tu historial médico, te realizarán un examen físico y te harán algunas pruebas para evaluar la respuesta de tu cuerpo al virus hasta ahora. Esta información les ayuda a brindarte el mejor tratamiento, así que cuéntales todo lo que creas que necesitan saber.

Es posible que te resulte difícil hablar con tu médico y a lo largo de este proceso, es posible que tengas que aprender a expresarte. Puedes querer encontrar un nuevo médico, ya que no todos los médicos tienen experiencia en el tratamiento del VIH. La investigación ha demostrado que las personas con VIH tienen mejores resultados de salud cuando reciben atención médica en lugares que atienden a un mayor número de personas con VIH, ya que es más probable que sepan más acerca de cómo apoyar a las personas con VIH y puedan contar con especialistas para apoyar a las personas en diferentes aspectos de la atención. Si por alguna razón te sientes incómodo con tu médico habitual, puedes pedir una referencia a otro médico o hablar con una organización local de VIH/SIDA para ver si tienen algún médico que puedan recomendarte. En Ontario, existe una red de clínicas ambulatorias de VIH y algunas prácticas de atención primaria especializadas que brindan atención especializada y de alta calidad a personas con VIH. Comunícate con la Línea de Información sobre el VIH y la Salud Sexual llamando al [1-800-668-2437](tel:1-800-668-2437) para encontrar un proveedor de atención del VIH más cercano a ti. Si esto no es una opción donde vives, educarte a través de sitios web como [CATIE](#) y [NAM](#) puede ayudarte a abogar por ti mismo.

Página 135

A veces, acceder a los tratamientos contra el VIH es tan sencillo como ir al médico, obtener una receta y acudir a la farmacia. Para otros, el costo, la cobertura del seguro, el estigma o problemas de salud adicionales pueden complicar un poco más el proceso. Navegar por el tratamiento, especialmente cuando la vida ya es compleja, puede llevar tiempo, y las decisiones sobre tu tratamiento y cuidado dependen en última instancia de ti. Tomar el control de tu vida y salud puede ser desafiante, pero vale la pena el esfuerzo. Sea quien seas, tu enfoque para gestionar tu salud será único. CATIE ha escrito una [guía muy detallada](#) que incluye consejos para acceder al tratamiento mientras se vive con VIH.

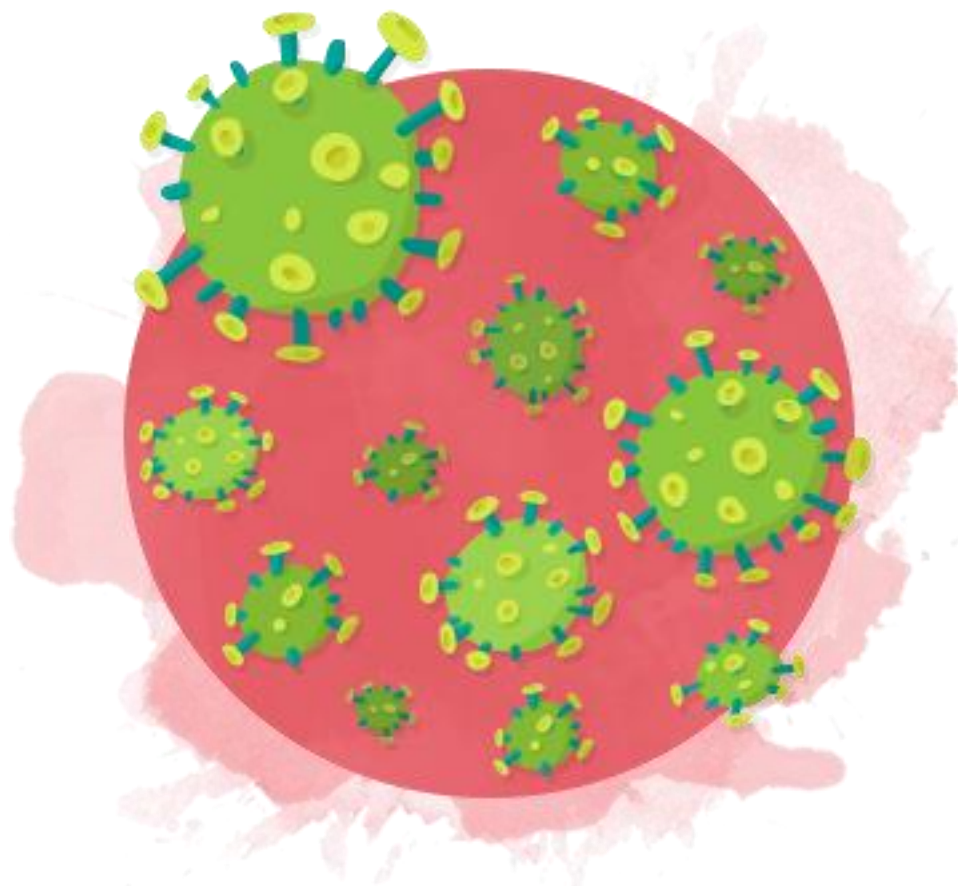
Si no tienes un plan de seguro privado para ayudar a pagar la medicación contra el VIH, todavía tienes muchas opciones. Cada provincia y territorio en Canadá tiene una forma diferente de ayudar a las personas que necesitan medicamentos contra el VIH. En general, estos programas ofrecerán cobertura para personas que reciben asistencia social y para personas mayores. Otros ofrecerán cierta cobertura a personas sin seguro.

Ontario tiene varios programas gubernamentales para ayudar con el costo de los medicamentos contra el VIH. Uno de estos programas es el Programa de Medicamentos Trillium (TDP). El TDP ayuda a las personas con costos elevados de medicamentos a pagar por su medicación. Esto incluye a las personas con VIH. Puedes encontrar información sobre el TDP y [otros programas aquí](#).

La situación de cada persona es única y estos programas pueden ser difíciles de entender. Si tienes dificultades para acceder a tus medicamentos, ponte en contacto con tu Organización de Servicios de VIH/SIDA local o clínica de atención del VIH. Ellos pueden ayudarte a aclarar tus opciones. CATIE tiene una guía sobre los diferentes programas que podrían ayudar.

Tratamiento: Carga viral:

<https://theseyouwant.ca/treatment/viral-load/>



Carga Viral

Recibir atención para el VIH implica someterse a pruebas regulares y análisis de sangre, incluyendo una prueba de carga viral.

Existen algunos números importantes que las personas con VIH pueden seguir a través de las pruebas realizadas por su médico, como la carga viral y el recuento de células CD4. Estas pruebas se realizarán regularmente por tu proveedor de atención médica e implicarán la extracción de algunas muestras de sangre.

Si eres VIH positivo, encontrar un médico en quien confíes y que tenga experiencia en VIH facilitará hablar sobre el tratamiento y las pruebas, lo que en última instancia te ayudará a saber en qué situación te encuentras con estos números. Tienes el derecho de preguntar a tu médico qué pruebas te están realizando y por qué, y cuáles son los resultados, incluso si normalmente dicen cosas menos específicas, como "todo parece estar bien".

[Los recursos de CATIE](#) pueden ayudarte a saber específicamente qué preguntar.

Carga Viral

La carga viral es el número de copias del virus presentes en la sangre. Dado que el VIH funciona en el cuerpo utilizando las células CD4 para hacer más copias del VIH, medir el número de copias en el torrente sanguíneo de una persona es una forma de estimar cuánto del virus está presente en su cuerpo en un momento dado.

Página 137

- En general, una carga viral más baja es beneficiosa para tu salud y demuestra que el tratamiento está funcionando.
- Un número de carga viral más bajo también significa una menor probabilidad de transmitir el virus a alguien más, ya sea durante el sexo u otra forma de exposición. Estudios demuestran que las personas que viven con VIH y están en tratamiento con una carga viral indetectable no transmiten el VIH a sus parejas sexuales VIH negativas.
- La carga viral puede ser bien controlada con una buena atención médica por parte de un proveedor experimentado en la atención del VIH. Es un número crucial para comprender los efectos del tratamiento y cómo responde tu cuerpo al VIH.
- Algunas personas pueden llegar al punto de tener una "[carga viral indetectable](#)". Por lo general, alcanzar una carga viral indetectable indica que el tratamiento está funcionando.
- Las personas con una carga viral indetectable no están curadas del VIH, pero no pueden transmitirlo a través del sexo. La investigación más reciente sobre la carga viral indetectable dice "Indetectable = Intransmisible". [Leer más sobre la iniciativa.](#)
- Por diversas razones, incluyendo enfrentar problemas de salud normales (como la gripe o un resfriado) o contraer una ITS, algunas personas pueden experimentar aumentos ocasionales o "repuntes" en su carga viral. Los repuntes son normales y no necesariamente significan que el tratamiento no está funcionando ni que la transmisión sea más probable.
- Es importante recordar que una prueba de carga viral solo muestra una instantánea de tu carga viral de ese día, pero no del período entre las pruebas.
- En general, las personas VIH positivas deben ver a sus médicos o proveedores de atención médica cada tres o seis meses para hacerse una prueba de carga viral y verificar su estado.
- Estas pruebas solo muestran la cantidad de virus en la sangre de una persona, no en su semen (u otros fluidos), por lo que es posible que no sean iguales. La evidencia muestra que la mayoría de las veces, cuando uno es bajo, el otro también lo es.

CATIE tiene una [hoja informativa muy útil](#) sobre la carga viral y otras pruebas de salud como el recuento de células CD4, si te interesa aprender más.

Página 138

Tratamiento: Tratamientos y prevención del VIH:

<https://thesexyouwant.ca/treatment/treatment-as-prevention/>

Tratamientos y prevención del VIH

Los tratamientos para el VIH, en forma de antirretrovirales (ARVs), se utilizan tanto para los chicos VIH negativos como para los chicos VIH positivos como una forma de controlar el VIH y reducir las infecciones por VIH en la comunidad.

La ciencia es clara. Cuando una persona que vive con el VIH está efectivamente en tratamiento y tiene una carga viral indetectable, no puede transmitir el VIH a través del sexo. Los tiempos han cambiado. ¡Y esta es una gran noticia!

Hoy en día, las personas que trabajan en torno al VIH enfatizan que el uso de los medicamentos antirretrovirales (ARVs) es una de las partes más importantes de la respuesta global al VIH. Los chicos VIH positivos toman antirretrovirales para su salud, lo que reduce la carga viral y la transmisión también. Algunos chicos VIH negativos toman ARVs en forma de PrEP o PEP como una forma de reducir las posibilidades de contraer el VIH.

¿Por qué es el tratamiento para los chicos VIH positivos una forma de prevención? Los ARVs pueden reducir la carga viral de un chico VIH positivo y, cuando su carga viral es indetectable, no puede transmitir el VIH a través del sexo. Cuando más chicos tienen [cargas virales bajas o indetectables](#), eso significa menos transmisión de VIH en la comunidad.

Los chicos VIH negativos también toman tratamientos contra el VIH para ayudarlos a evitar una infección por VIH, ya sea como tratamiento continuo ([PrEP](#)) o después de una posible exposición al VIH ([PEP](#)). En los últimos años, más evidencia ha demostrado que el uso de ARVs por parte de los chicos VIH negativos tiene el potencial de reducir las infecciones por VIH en la comunidad en general.

Página 139

Aunque aún existen algunos malentendidos sobre el VIH en la comunidad gay, cada vez más personas reconocen que el uso del tratamiento contra el VIH por parte de hombres gay, independientemente de su estado de VIH, desempeña un papel extremadamente importante en la prevención del VIH en general.

[Echa un vistazo a la hoja informativa de CATIE sobre el tratamiento](#), incluido su uso como prevención, y sobre la [carga viral y la transmisión](#) si estás interesado en aprender más.

Sexo hoy: <https://thesexyouwant.ca/sex-today/>

Página 140

Para los chicos gay, el buen sexo es una parte importante de nuestras vidas. Y, por supuesto, el sexo es tan complicado como siempre.

Muchos de nosotros todavía nos preocupamos por la transmisión del VIH y las ITS. Y seguimos descubriendo cómo cuidarnos cuando la sociedad no siempre lo pone fácil. Como comunidad, los chicos gay y otros hombres que tienen sexo con hombres todavía se enfrentan a la homofobia, la transfobia, el estigma del VIH y actitudes negativas sobre el sexo, el género, la identidad y las relaciones.

La vergüenza y la falta de comprensión sobre el sexo y el placer pueden dificultar ser honestos con nosotros mismos y con los demás acerca del sexo que tenemos y el sexo que realmente deseamos. Y si no podemos hablar honestamente sobre nuestros deseos, ¿cómo podemos asegurarnos de cuidarnos a nosotros mismos y a los demás?

Pero muchos chicos siguen teniendo un gran sexo y reflexionando sobre estas cuestiones. Aunque las tasas de VIH y ITS siguen siendo altas para los hombres gay, hay mucha información nueva que nos ayuda a responder.

- Sabemos mucho más sobre cuándo ocurre la transmisión del VIH y que gran parte de ella sucede cuando los chicos no han sido diagnosticados y no reciben tratamiento.
- Hay varias formas efectivas de prevenir el VIH, como PrEP, condones, PEP y carga viral indetectable. El uso de condones junto con otra estrategia de prevención del VIH también protege contra las ITS.
- Sabemos que es realmente importante que los chicos que tienen sexo sin condón se hagan la prueba del VIH y otras ITS regularmente, cada pocos meses si es posible.
- Si un chico se vuelve VIH positivo, sabemos que conectarse con atención médica de inmediato es lo mejor para su salud.
- El estigma del VIH todavía nos impide tener las conversaciones que necesitamos tener, lo que conlleva peores resultados de salud personal y comunitaria, en lugar de hacernos más seguros.
- Otros problemas que afectan a los hombres gay, como la homofobia, los problemas de salud mental, el racismo, problemas relacionados con el uso de drogas, por nombrar algunos, dificultan aún más la prevención del VIH u otras ITS y afectan la capacidad de los chicos para cuidarse a sí mismos y a los demás.

A pesar de que los condones funcionan bien para prevenir el VIH y otras ITS, no todos quieren usarlos. Hay muchas razones por las que los chicos usan o no usan condones. Algunos chicos encuentran excitante tener relaciones sexuales sin condones. Hay chicos que no usan condones pero usan PrEP, o otros que están en tratamiento para el VIH, y algunos chicos VIH negativos eligen no usar condones porque ellos y sus parejas combinan otras estrategias. Hay chicos que están en relaciones y han renunciado a los condones y tienen acuerdos en sus relaciones cuando se trata del sexo fuera de la relación. [MPOX](#) ha añadido otra capa de consideraciones para nosotros cuando estamos tratando de protegernos.

Entonces, hablemos de ello. Mientras estamos de cruising, citas, mamando, cogiendo y amando, es tan importante como siempre ser honestos con nosotros mismos acerca del sexo que tenemos, el sexo que queremos y lo que podemos hacer en nuestras propias vidas para averiguar lo que significa "salud de los hombres gay" para nosotros. Aprende acerca de las estrategias que puedes usar y utiliza las que te hagan sentir mejor. Pregúntate, ¿qué tipo de sexo quieres?

Sero-clasificación

Algunos chicos eligen a sus parejas sexuales en función del estado de VIH. A esto se le llama "sero-clasificación".

El estado de VIH también puede ser un factor en si los chicos utilizan otras estrategias como [condones](#), [PrEP](#) o [carga viral indetectable](#). La sero-sorting parece sencilla en concepto, pero en la práctica no es tan clara.

Página 142

Para chicos VIH negativos

Algunos chicos VIH negativos piensan que es una buena idea tener sexo solo con otros chicos VIH negativos, pero generalmente no es un enfoque eficaz para prevenir la transmisión del VIH. Hay algunos chicos que creen que son VIH negativos y no saben que tienen el VIH no diagnosticado.

Leer más

Para chicos VIH positivos

Algunos chicos VIH positivos pueden decidir tener sexo solo con otros chicos que saben que son VIH positivos. Hay algunas cosas que debes tener en cuenta sobre la sero-clasificación para los chicos VIH positivos.

Sero-sorting: Para chicos VIH negativos:

<https://thesexyouwant.ca/sero-sorting/for-hiv-negative-guys/>

Página 143

Para chicos VIH negativos

Un chico que es VIH negativo podría contactar a otro chico cuyo perfil en línea dice que es VIH negativo, y tienen sexo sin condón. O tal vez, cuando un chico dice que es negativo, eso sirve como luz verde para tener sexo sin condón. Cuando se trata de reducir el VIH, elegir tener sexo solo con otros chicos VIH negativos no funciona muy bien en la práctica.

Esto es lo que sabemos sobre cuando los chicos VIH negativos intentan la sero-sort:

Cuando se trata de reducir las posibilidades de adquirir el VIH, elegir tener sexo solo con otros chicos VIH negativos no funciona muy bien. Esto se debe a que, en Ontario, aproximadamente el 11% de las personas con VIH no han sido diagnosticadas con VIH. Pueden pensar que son VIH negativas, pero en algún momento desde su última prueba de VIH, adquirieron el VIH.

Además, si el VIH de un chico no se trata, su carga viral, que es la cantidad de virus del VIH en su cuerpo, probablemente sea muy alta, y una carga viral alta hace que la transmisión del VIH sea mucho más probable. Por estas razones, dos chicos que creen que son VIH negativos pueden tener una probabilidad muy alta de transmitir el VIH si eligen tener sexo sin condones o sin usar otra estrategia como PrEP.

La evidencia muestra que muchas infecciones nuevas por VIH entre chicos ocurren cuando uno de los chicos tiene el VIH pero aún no ha dado positivo en la prueba de VIH. Si tienes sexo sin condón, ¿qué tan seguro estás de tu estado de VIH? Es mejor para tu salud y para la salud de los chicos con los que juegas que [conozcas tu estado](#) lo mejor que puedas.

¿Por qué algunos chicos pueden no saber que tienen el VIH? Hay muchas razones posibles.

- Pueden suponer que no tienen VIH, porque su prueba más reciente dio negativa.
- Las personas que han adquirido recientemente el VIH pueden no experimentar síntomas, o pueden no reconocer los síntomas que experimentan como una infección por VIH.
- Es común que los chicos subestimen la probabilidad de adquirir el VIH.
- Puede ser porque no se han hecho la prueba desde que adquirieron el VIH, pero han tenido sexo sin condón.
- Pueden tener tanto miedo del estigma que podrían enfrentar si dan positivo en la prueba de VIH que simplemente no se hacen la prueba. [Todos tenemos un papel que desempeñar](#) en la lucha contra el estigma, para que todos podamos mantenernos más saludables.

Entonces, algunos chicos no saben que son VIH positivos, y puede ser difícil estar seguro de un estado VIH negativo. Debido a esto, la práctica de que los chicos que creen que son negativos elijan tener sexo solo con otros chicos que creen que son negativos sin usar condones o PrEP no ha sido una forma confiable de prevenir la transmisión del VIH. La investigación ha demostrado que este tipo de sero-clasificación es menos efectivo que cuando los chicos combinan otras estrategias: condones, PrEP y tener sexo con chicos VIH positivos que tienen cargas virales bajas y no detectables.

Página 144

Este tipo de sero-clasificación también desempeña un papel en la creación de estigma contra los chicos que saben que son VIH positivos. [En 2020](#), el 97.8% de los chicos positivos en [tratamiento](#) en Ontario tenían carga viral indetectable, pero el 11% de los chicos VIH positivos no conocían su estado. Los chicos con carga viral indetectable no pueden transmitir el VIH a través del sexo, pero los chicos que no han sido diagnosticados y, por lo tanto, creen que son VIH negativos, pueden hacerlo. Aun así, algunos chicos VIH negativos evitan a los chicos VIH positivos sin importar su carga viral o el tipo de sexo que tengan.

Los chicos que practican la sero-clasificación y no usan condones también tienen más probabilidades de exponerse a [otras infecciones de transmisión sexual](#). Algunas ITS pueden ser difíciles de manejar,

especialmente si no se tratan. La transmisión del VIH también puede ser más probable si alguno de los chicos tiene una ITS y no está indetectable o toma PrEP.

Si eres un chico VIH negativo que solo tiene sexo con otros chicos que creen que son VIH negativos, hay algunas cosas en las que podrías querer pensar:

Hacerte pruebas regularmente para el VIH y otras ITS.

Nuestra página de [pruebas](#) puede ayudarte a determinar con qué frecuencia debes hacerte pruebas. Las pruebas ayudan a reducir las tasas de VIH y otras ITS en la comunidad. Hoy sabemos que lo mejor que puedes hacer por tu salud si tienes VIH es diagnosticarlo lo antes posible, para que puedas conectarte a la atención médica rápidamente y tomar decisiones sobre el tratamiento. [Conectarte a la atención médica](#) lo más pronto posible después de adquirir el VIH es lo mejor para tu salud a largo plazo.

¿Es adecuada la PrEP para ti?

Si tienes sexo sin condón, aunque sea ocasionalmente, habla con tu médico o consejero de pruebas de VIH sobre si la PrEP es una buena opción para ti. La PrEP es extremadamente efectiva para ayudar a los chicos a evitar el VIH si están expuestos al virus, cuando se toma adecuadamente. Agregar condones a tu rutina también protege contra las ITS. Cuando los chicos toman PrEP, deben hacerse pruebas de VIH e ITS cada tres meses. De esa manera, si adquieren una ITS, es probable que se detecte temprano y puedan acceder al tratamiento.

La PrEP también es una excelente manera de manejar la ansiedad relacionada con el VIH. Tomar PrEP significa que puedes estar tranquilo acerca de la posibilidad de transmisión del VIH, lo que algunos chicos encuentran útil.

Tener una conversación.

Habla con tus compañeros sexuales sobre el estado de VIH, la salud sexual y las estrategias. El estado de VIH puede cambiar. Hablar sobre tu estado es mejor que adivinar o hacer suposiciones. Aún así, recuerda que muchos chicos pueden creer que son VIH negativos porque no han sido diagnosticados con VIH. Si tú y tu pareja hacen sero-sorting en función de ser VIH negativos, es posible que aún quieran hablar sobre con qué frecuencia se hacen la prueba y si han tenido sexo sin condón desde su última prueba. Puedes optar por usar [condones](#), o decidir si ser [activo o pasivo](#), como formas de reducir las posibilidades de VIH. Algunos chicos que comienzan una relación [se hacen la prueba juntos](#) antes de tomar una decisión sobre los condones o hacer un [acuerdo de relación](#).

Página 145

Cada vez es única.

Incluso si has tenido encuentros con él sin usar condones antes, es posible que te sientas diferente esta vez. Puedes decirle que te sentirías más cómodo usando un condón, estando en la posición de arriba en lugar de la de abajo, o cambiando algo más sobre el sexo que están teniendo esta vez.

La intimidad puede afectar nuestras decisiones.

Es muy posible que la transmisión del VIH ocurra cuando dos chicos se están enamorando, se están acercando o experimentando una intimidad intensa. Estos sentimientos pueden, por ejemplo, llevar a

alguien a dejar de usar condones antes de estar seguro de su estado de VIH. Si eliges no usar condones o PrEP, pero un chico tiene VIH sin diagnosticar, la probabilidad de transmisión del VIH es alta. Sin embargo, algunas parejas o compañeros sexuales pueden optar por hacerse la prueba juntos para asegurarse de que son VIH negativos antes de decidir no usar condones entre ellos. Es buena idea hablar con tu médico sobre el "período de ventana" en el que las pruebas podrían no detectar el VIH. Consulta nuestra sección sobre [pruebas](#) para obtener más información al respecto.

Hay momentos en los que puedes estar más seguro de tu estado de VIH negativo.

Si siempre usas condones, no tienes sexo anal o tú y tu pareja se han hecho la prueba y tienen una relación honesta, monógama o negociada, es posible que estés más seguro de tu estado de VIH negativo.

Página 146

Sero-sorting: Para hombres VIH positivos: <https://thesexyouwant.ca/sero-sorting/for-hiv-positive-guys/>

Para hombres VIH positivos

Algunos hombres VIH positivos pueden decidir tener relaciones sexuales solo con otros hombres que saben que son VIH positivos. Hay algunas cosas que debes tener en cuenta sobre el sero-ordenamiento para hombres VIH positivos.

Para los hombres VIH positivos, solo dormir con otros hombres VIH positivos puede ser un alivio, ya que es menos probable que tengan que lidiar con la falta de comprensión y el estigma, o en algunos casos, la preocupación sobre la transmisión del VIH a un hombre VIH negativo. Tal vez estás esperando ser enlazado a un tratamiento o estás en medio de cambiar de medicamentos, por lo que no eres indetectable en este momento. Algunos hombres están dispuestos a aceptar la posibilidad de contraer otras ITS si pueden tener sexo sin condones.

Dos hombres que saben que tienen VIH y eligen tener sexo entre ellos es una forma confiable de "sero-ordenamiento" porque se conoce que el estado de VIH es el mismo.

Sin embargo, hay algunas cosas que debes tener en cuenta si eres un hombre VIH positivo que está practicando el sero-ordenamiento:

- Hacerse pruebas y recibir tratamiento regularmente para las ITS puede ayudar a reducir las tasas de ITS en las redes sexuales de hombres homosexuales.
- Vale la pena evitar las ITS, lo que puedes hacer utilizando condones. Las tasas de ITS como la sífilis son un gran problema en este momento para los hombres homosexuales. Son particularmente altas entre los hombres VIH positivos. Algunas ITS pueden ser difíciles de tratar, especialmente si se dejan sin tratar.
- Habla con tus parejas, es posible que uno de ustedes esté recibiendo tratamiento para una ITS o que algo haya cambiado en su enfoque de la salud sexual.
- Incluso si te has acostado con un chico sin usar condones antes, es posible que te sientas diferente más adelante. Puedes hacerle saber que te gustaría más usar un condón en esta ocasión.

Ser el activo o pasivo: <https://thesexyouwant.ca/topping-bottoming/>



A algunos hombres les gusta ser el activo o el pasivo y pueden elegir sus estrategias de salud sexual en función de sus preferencias. Otros hombres eligen ser el activo o el pasivo como una forma de reducir la posibilidad de transmisión del VIH, ya que es menos probable que el hombre que es el activo adquiera el VIH.

Aunque es mejor que no hacer nada, este tipo de "posicionamiento estratégico" por sí solo no es tan efectivo como otras estrategias de salud sexual como los [condones](#), la [PrEP](#) o la [carga viral indetectable](#). Muchos hombres eligen ser el activo o el pasivo en combinación con una o más de estas estrategias, lo que puede hacer que este enfoque sea altamente efectivo.

Esto es lo que necesitas saber sobre ser el activo o el pasivo como estrategias de salud sexual.

Ser el pasivo

Un hombre que es el pasivo tiene más probabilidades de adquirir el VIH que un hombre que es el activo. A muchos hombres les gusta hacer ambas cosas, por lo que, si estás siendo penetrado, esto podría afectar las decisiones sobre el sexo que deseas y las estrategias de salud sexual que estás utilizando. [Leer más](#)

Ser el activo

Es menos probable que un hombre que es el activo adquiera el VIH, pero la transmisión todavía puede ocurrir. ¿Cómo encaja esto en las decisiones sobre el sexo?

Leer más

Sexo oral

El sexo oral no suele resultar en la transmisión del VIH, ya sea que lo estés dando o recibiendo.

Tomar decisiones sobre ser el activo o el pasivo

¿Eres el activo, el pasivo o ambos?

Tu posición sexual puede afectar tus decisiones sobre la salud sexual.

Página 149

Ser activo y pasivo: pasivo <https://thesexyouwant.ca/topping-bottoming/bottoming/>

Ser pasivo



Un hombre que se encuentra en la posición de pasivo tiene más probabilidades de adquirir el VIH que un hombre que ocupa la posición de activo. A muchos hombres les gusta alternar entre ambas

posiciones, por lo que la elección de ser penetrado puede afectar las decisiones relacionadas con el tipo de sexo que deseas y las estrategias de salud sexual que utilizas.

El ser penetrado (pasivo) aumenta la probabilidad de adquirir el VIH debido a que los fluidos que transportan el VIH, como el semen, pueden atravesar con facilidad el delgado revestimiento del ano. Esto es más probable cuando el hombre que ocupa la posición de activo tiene una carga viral elevada. Esto puede deberse a que tiene el VIH no diagnosticado o a otras razones que no le permiten mantener una [carga viral baja o indetectable](#).

La penetración vaginal frontal (coito vaginal) es también una forma común en la que las personas adquieren el VIH. Sin embargo, en el caso de hombres trans, no sabemos con certeza cómo los tratamientos hormonales afectan la probabilidad de transmisión a través de la cavidad frontal (vagina). Es posible que las hormonas aumenten la probabilidad de transmisión debido a la sequedad u otros efectos en la cavidad frontal (vagina). Siempre es importante usar lubricante y consultar [nuestros recursos](#) sobre el VIH y las infecciones de transmisión sexual en GetPrimed.ca.

Algunos hombres seropositivos piensan que no tendrán que preocuparse por la transmisión del VIH si siempre ocupan la posición de pasivo. Aunque existe una menor probabilidad de transmisión cuando una pareja seropositiva ocupa la posición de pasivo, el VIH todavía puede ingresar al cuerpo del hombre que ocupa la posición de activo a través del glande del pene. Esto es especialmente cierto si el hombre que ocupa la posición de activo tiene prepucio, ya que existen células en el prepucio que el VIH puede utilizar para establecer una infección.

Si deseas ocupar la posición de pasivo, infórmate acerca de cómo reducir los riesgos de VIH mediante el uso de [PrEP](#), carga viral indetectable o [condones](#) como estrategias de salud sexual.

Página 150

Ser activo o pasivo: Ser activo: <https://theseyouwant.ca/ser-activo-ser-pasivo/>

Ser activo

Es menos probable que un hombre que ocupa la posición de activo adquiera el VIH, pero aún puede ocurrir la transmisión. ¿Cómo influye esto en las decisiones relacionadas con el sexo?

Aunque ser activo conlleva un menor riesgo de transmisión del VIH en comparación con ser pasivo, sigue siendo una forma común en que los hombres adquieren el VIH. Esto se debe a que el VIH puede transmitirse a través del glande del pene de un hombre que ocupa la posición de activo o a través de su prepucio debido a los fluidos rectales, los fluidos vaginales o pequeñas cantidades de sangre en el ano o en la cavidad frontal de la persona que ocupa la posición de pasivo. Esto es aún más probable si el hombre que ocupa la posición de pasivo no sabe que es seropositivo y, por lo tanto, tiene una [carga viral](#) más alta.

Página 151

Existe una fuerte evidencia de que el prepucio es importante en aumentar la posibilidad de adquirir el VIH cuando ocupas la posición de activo. Sin embargo, cuando esto se ha investigado en hombres que

tienen relaciones sexuales con otros hombres, el beneficio de la eliminación del prepucio no es tan claro. Esto se debe a que la gran mayoría de los hombres alternan entre ocupar la posición de activo y pasivo.

Elegir ser activo como estrategia de prevención del VIH siempre será más efectivo si los hombres involucrados están utilizando otras estrategias como [PrEP](#), tienen una [carga viral indetectable](#) o usan [condones](#).

Página 152

El sexo oral no es muy probable que resulte en la transmisión del VIH, ya sea que estés dando o recibiendo.

El sexo oral tiene una probabilidad extremadamente baja de transmisión del VIH, ya sea que estés practicando sexo oral o recibiendo sexo oral.

De hecho, la mayoría de las transmisiones del VIH ocurren cuando los hombres tienen sexo anal o frontal (vaginal) sin condón, no a través del sexo oral.

Si estás practicando sexo oral, todavía existe una posibilidad muy, muy pequeña de que el semen u otros fluidos puedan ingresar a través de las membranas mucosas de la boca o la garganta.

También es importante ser cauteloso si tienes una llaga o corte dentro de la boca, y evitar cepillarte los dientes o usar hilo dental al menos 30 minutos antes o después de practicar sexo oral o hacer un anilingus a alguien. Si la actividad se vuelve intensa y la piel se rompe, tómate un descanso del sexo oral hasta que todos estén completamente sanos.

Si estás recibiendo sexo oral, la posibilidad de transmisión es insignificante. La saliva no puede transmitir el VIH.

Si el tipo de sexo que deseas implica mucho sexo oral, es importante mantener una buena salud bucal. Si realizas sexo oral, asegúrate de que te hagan hisopados de garganta como parte de las pruebas regulares de ITS.

Página 153

Tomar decisiones sobre ser activo o pasivo

¿Eres activo, pasivo o ambas cosas? Tu posición sexual puede afectar tus decisiones sobre tu salud sexual.

Aunque elegir ser activo o pasivo no es una estrategia efectiva por sí sola, cuando se trata de ser activo o pasivo, puedes preguntarte:

- ¿Con qué otras estrategias lo estoy combinando, como condones, PrEP o carga viral indetectable?
- ¿Qué me resulta más excitante, ser activo o pasivo?

- Si no estoy usando condones ni otras estrategias, ¿me siento bien sabiendo que las posibilidades de transmisión del VIH son mayores?

Decidir ser activo o pasivo como parte de tu enfoque general de la salud sexual puede ser algo que haces ocasionalmente o algo que planeas de manera continua. O quizás ya sepas que prefieres ser activo o pasivo porque una de las opciones te resulta más placentera, y luego decides qué estrategias utilizar en función de eso.

Condomes de Arriba a Abajo

Descripción larga

Descripción larga de Condomes de Arriba a Abajo ARRIBA: Entre tú y yo... a veces soy un poco rápido para eyacular. Los condones me ayudan a retardar las cosas y durar un poco más. Ese tiempo extra puede permitir que mi compañero realmente se involucre más.

ABAJO: No sé tú, pero cuando veo a un chico sacar un condón, me emociono. Sé lo que quiere... y cuando empieza a desenrollarlo en su pene, me emociono mucho y me preparo.

Página 154

ARRIBA: Sinceramente, me interesa más el PrEP, pero por ahora no es una opción para mí. Los condones son económicos y fáciles.

ABAJO: Incluso cuando te has limpiado y preparado, siempre hay esa pequeña preocupación. Sabes a lo que me refiero, reinas del cojín. ¿Qué pasa si le cae algo? Cuando está cubierto, me siento más tranquilo al respecto.

ARRIBA: También es una gran opción cuando estoy buscando ligue en los parques o baños públicos y no conozco el estado de VIH o las ITS de un chico.

ABAJO: Además, seamos sinceros... cuando un chico se corre en un condón, me gusta que no esté soltando su carga durante días.

ARRIBA: Solo toma uno o dos minutos ponerlo y una vez que el lubricante fluye, encuentro que los condones me ayudan a deslizarme dentro y fuera, lo que hace que el paseo sea mucho más suave para ambos. Estoy totalmente a favor de eso.

ABAJO: Me gusta tener condones a la mano y tener uno listo cuando lo necesito.

ARRIBA: Es una forma de decirle a mi ligue que estoy pendiente de él y que puede relajarse conmigo. Todos sabemos que cuando un pasivo está muy dispuesto y realmente se entrega, la cosa se pone caliente.

ABAJO: ¡Para un pasivo como yo, estar relajado lo es todo! Cuando deslizo un condón sobre su pene, también estoy cuidando de mí mismo. Con menos preocupaciones, puedo concentrarme en lo que se siente bien y las cosas se ponen más candentes.

Échale un vistazo a las páginas sobre la [combinación de estrategias](#) y el [autocuidado](#) para averiguar qué puede funcionar mejor para ti.

Página 155

Combinación de estrategias: <https://theseyouwant.ca/combining-strategies/>

PrEP, la carga viral indetectable y los condones son estrategias muy confiables para reducir al mínimo las posibilidades de transmisión del VIH. ¡Así que imagina cuán efectivo puede ser cuando los chicos combinan dos o más de estas estrategias!

Cada chico tiene un enfoque único hacia el sexo, el placer y la salud. Esto significa que cada vez que tienes un encuentro con otro chico, debes averiguar cómo su forma de tener sexo podría encajar con la tuya. Si eres un chico VIH negativo que normalmente usa condones para el sexo anal, es posible que aún desees usarlos incluso si el chico con el que te encuentras está tomando PrEP. O si tienes una carga viral indetectable, es posible que elijas usar condones cuando tengas sexo con otros chicos, incluso si también son indetectables o toman PrEP, como una forma de reducir la posibilidad de transmisión de ITS. Las estrategias de prevención del VIH y las ITS funcionan mejor en combinación.

Por supuesto, todos tenemos nuestras preferencias y deseos. A muchos chicos les gusta más ser pasivos o activos. Dado que un chico que es pasivo puede tener [más probabilidades de adquirir el VIH](#) que un chico que es activo, esto puede cambiar la forma en que aborda las estrategias de salud sexual, por ejemplo, agregando la PrEP a la mezcla si es VIH negativo. Para cualquier tipo de sexo que un chico quiera tener, existen diferentes opciones que puede usar juntas como una forma de prevenir el VIH y las ITS.

Descubrir qué combinación de estrategias funcionará para ti puede cambiar según la situación. Por eso tenemos nuestra sección sobre el [autocuidado](#). Esta sección puede ayudarte a reflexionar sobre preguntas como ¿qué quiero hacer? ¿Conozco mi estado de VIH? ¿Cuál es su enfoque en cuanto a la salud sexual? ¿Cómo encaja con el mío? ¿Qué me hará sentir mejor?

Página 156

Hay muchas formas de disfrutar de un sexo apasionado mientras cuidas de tu salud sexual. Lo que sabemos es que combinar estrategias de prevención del VIH e ITS tiene los mejores resultados para reducir la transmisión del VIH y las ITS; ¡la forma en que lo haces depende de ti! Utiliza una estrategia de salud sexual para obtener el sexo que deseas.

Cuidar de ti mismo: <https://theseyouwant.ca/looking-out-for-yourself/>

¿Cómo pueden los hombres disfrutar del mejor sexo posible y sentirse bien con las decisiones que toman?

Todos son diferentes, y los hombres gay se encuentran en situaciones sorprendentes cuando se conectan, salen o buscan parejas. Es bastante común que los hombres homosexuales estén lidiando con otras cuestiones en sus vidas que afectan el sexo que tienen, como la salud mental, las relaciones, el consumo de alcohol o drogas, por ejemplo. El mundo puede hacernos sentir avergonzados de quiénes somos o del tipo de sexo que tenemos, lo que dificulta la toma de decisiones que nos acerquen al sexo que deseamos y a la buena salud que merecemos.

Página 157

Tomar el control de tu salud puede significar dedicar tiempo para revisarte, hablar con amigos e incluso buscar ayuda profesional si estás pasando por momentos difíciles.

Lo más importante es reflexionar sobre el tipo de sexo que deseas, para que puedas cuidarte cuando surjan situaciones complicadas.

Piensa en el sexo que estás teniendo Hay algunas preguntas que puedes hacerte sobre el sexo que estás teniendo, para que puedas tener una idea del sexo que deseas en el futuro. Lee más

Revisarte a ti mismo

Ya sea que estés conociendo a alguien en un bar, chateando con alguien en una aplicación o contactando a alguien que conoces desde hace tiempo, cada encuentro sexual es diferente. ¿Cuál es tu enfoque? Lee más

Hablar por ti mismo

Hablar sobre el sexo que deseas puede ser difícil. Y la estigmatización, la discriminación, la vergüenza y la falta de comprensión lo hacen aún más difícil. Lee más

Revelar

"Revelar" en realidad es simplemente compartir información. Hay muchas cosas en las que pensar al compartir tu estado de VIH, identidad trans, identidad de género, si estás en una relación, si estás tomando PrEP o cualquier otra información importante sobre tu vida. Lee más

Página 158

Piensa en el sexo que estás teniendo

Hay algunas preguntas que podrías hacerte sobre el sexo que estás teniendo, para que puedas tener una idea del sexo que deseas en el futuro. ¿Qué tipo de sexo estás teniendo?

- ¿Qué implica normalmente el sexo que tienes?
- ¿Te das cuenta de que haces ciertas cosas en situaciones específicas? Sé honesto contigo mismo. Reconoce patrones en tus decisiones. Por ejemplo, ¿olvidas más fácilmente los condones cuando estás bebiendo? ¿Tienes más sexo cuando estás estresado? ¿Olvidas tomar tus medicamentos cuando estás muy ocupado o muy excitado?
- ¿Cómo te sientes acerca de las decisiones que estás tomando? ¿Se alinean con el sexo que deseas a largo plazo?

Hazte preguntas acerca de las estrategias que estás utilizando para tu salud sexual:

- ¿Cuáles son las estrategias disponibles para ti? ¿Cuáles usas?
- ¿Cómo tomas decisiones sobre qué estrategias utilizar?

- ¿Cómo cambian esas decisiones dependiendo de con quién estás o dónde te encuentras?
- ¿Cómo te sientes acerca de esas decisiones? ¿Se alinean con el sexo que deseas?
- ¿Notas que sientes culpa o ansiedad al día siguiente del sexo?
- ¿Encuentras que ponerte muy ebrio o drogado resulta en decisiones diferentes a las que deseas tomar o tomarías si no estuvieras tan ebrio o drogado? Consulta PartyAndPlay.info para obtener más información sobre cómo divertirse de manera segura.

Página 159

¿Cómo se ve la salud sexual para ti?

- Hay muchas cosas que los chicos hacen para cuidar su salud cuando se trata de sexo y reducir la posibilidad de transmisión del VIH/ITS.
- Estrategias como PrEP, condones y carga viral indetectable funcionan muy bien para reducir la transmisión del VIH, especialmente cuando usas algunas o todas ellas al mismo tiempo.
- Algunos chicos buscan a otros chicos que dicen no tener VIH como una forma de reducir su probabilidad de adquirir VIH al tener sexo sin condón. Sin embargo, gran parte de la transmisión del VIH ocurre cuando los chicos tienen sexo con otros chicos que aún no han sido diagnosticados con VIH, están recientemente infectados y tienen cargas virales elevadas. Este tipo de selección no es tan simple ni confiable como parece. Consulta la página sobre [sero-sorting](#) para obtener más información al respecto.
- Ser activo y pasivo tiene diferentes probabilidades de transmisión del VIH. La persona que está en la posición pasiva tiene una mayor probabilidad de adquirir VIH si no está en PrEP, no usa condones o si su pareja no tiene una carga viral indetectable. PrEP, condones o carga viral indetectable son estrategias excelentes que puedes usar o combinar para desempeñar la posición que te excite, sin ansiedad por el VIH y las ITS. Puedes obtener más información sobre [ser activo y pasivo](#) aquí.
- La mayoría de las estrategias funcionan mejor cuando [combinas](#) varias de ellas.
- ¿Estás al tanto de las cosas en lo que respecta al mpox? El mpox es una nueva adición a la lista de cosas que debemos considerar al tomar decisiones sobre nuestra salud sexual. Es importante vacunarse contra él. [Obtén más información sobre el mpox aquí.](#)
- Hacerse la prueba y recibir tratamiento para el VIH y otras ITS es la mejor manera de cuidar de tu salud sexual, aunque no debes depender de ello como una forma de prevenir la transmisión del VIH.

Reflexionar sobre estas respuestas puede darte una respuesta más clara acerca de si el sexo que estás teniendo es el sexo que deseas y cuál es la diferencia.

Encontrar recursos

La vida no es fácil, especialmente no para los chicos gay y otros hombres que tienen sexo con hombres. Hay muchos factores que pueden hacernos sentir solos, como el estrés, la ansiedad, la depresión, la imagen corporal, el racismo, la violencia, problemas en las relaciones, el consumo de sustancias... la lista sigue. Lidar con este tipo de cosas no tiene por qué ser algo que hagas solo, hay ayuda disponible.

Consejeros, entrenadores, terapeutas y otros profesionales de la salud mental pueden ayudarte a pensar en los problemas que están ocurriendo en tu vida y ofrecerte ayuda para resolverlos. Puede requerir algo de valentía, pero encontrar a alguien con quien hablar puede ayudarte a superar tiempos difíciles y problemas que parecen no desaparecer. El Centro Comunitario 519 [tiene un gran recurso](#) sobre cómo encontrar terapia afirmativa para personas queer y trans.

Página 160

Así que cuídate a ti mismo. Busca apoyo.

[ConnexOntario](#) opera tres líneas de ayuda que proporcionan información sobre servicios de salud para personas que tienen problemas con el juego, las drogas o el alcohol y enfermedades mentales. Pueden:

- Proporcionar información de contacto sobre servicios y apoyos en tu comunidad.
- Escuchar, ofrecer apoyo y brindar estrategias para ayudarte a alcanzar tus objetivos.
- Brindar educación básica sobre problemas de juego, drogas, alcohol y salud mental.

La Asociación Canadiense de Salud Mental tiene 32 sucursales en Ontario que ofrecen servicios de salud mental comunitarios. Haz clic [aquí](#) para encontrar la sucursal local.

Las Organizaciones de Servicios de SIDA basadas en la comunidad proporcionan un espacio seguro para que los hombres gays se conecten. También pueden ser muy útiles para proporcionar referencias a una variedad de servicios de apoyo comunitario, desde salud mental y uso de sustancias hasta vivienda y apoyo de ingresos. Visita nuestra [página de búsqueda de servicios locales](#) para encontrar tu organización local.

Página 161

Cuidar de ti mismo: Comprobación contigo mismo: <https://thesexyouwant.ca/looking-out-for-yourself/checking-in-with-yourself/>



Ya sea que estés conociendo a alguien en un bar, chateando con alguien en una aplicación o contactando a alguien que conoces desde hace tiempo, cada encuentro sexual es diferente. ¿Cuál es tu enfoque?

Existen maneras de comprobar cómo te sientes contigo mismo antes de conectar o tener sexo, como pensar en lo que deseas hacer o lo que no deseas hacer. Las drogas, el alcohol y diferentes entornos pueden hacer que nos apartemos de nuestro plan o que tomemos decisiones que no coincidan con el sexo que esperábamos. Sin embargo, al comprobar cómo te sientes contigo mismo durante todo el proceso, es posible que estés mejor preparado para responder a cualquier pregunta que surja en el momento, incluso si tus deseos o expectativas cambian a lo largo de la noche.

Todos pasamos por nuestra propia historia, nuestros propios pensamientos y preocupaciones antes, durante y después del sexo. Sé honesto contigo mismo sobre cómo te sientes en un momento dado con algunas de estas preguntas.

¿Qué quiero hacer?

- ¿Qué deseas hacer? ¿Quieres ir a chupar una polla? ¿Salir en una cita y descubrir si hay química? ¿Entrar en la zona trasera o el baño y ver qué sucede?
- Pensar en lo que buscas cuando sales, vas de cruceo o te encuentras con un chico no implica que debas apegarte a un solo plan; simplemente significa que puedes darte cuenta si las cosas no van como

esperabas.

- Si las cosas no ocurren como pensabas, es posible que desees retroceder, decir "alto" o "más despacio" o sugerir al otro chico que hagan algo diferente. O puedes pensarlo y decidir si te sientes bien al respecto.
- Tal vez no estés en el estado mental para pensar en todo cuando realmente estás teniendo sexo, por lo que planear una o dos respuestas por adelantado puede ayudarte a lo largo de la noche.
- A veces, el sexo que deseamos no siempre coincide con el tipo de persona en la que nos vemos. Quizás tu objetivo es tener una relación monógama a largo plazo, pero en este momento estás soltero y, después de unas copas, a veces te encuentras en un baño público o en una sala oscura. ¡Está bien! No te avergüences, simplemente toma [PrEP](#), infórmate sobre la [carga viral indetectable](#), considera si los [condones](#) son adecuados para ti y hazte pruebas regulares de VIH e ITS.

Página 162

¿Conozco mi estado?

- Hacerse la prueba y conocer tu estado de VIH tendrá un impacto en el tipo de sexo que tienes y en las estrategias que utilizas. Consulta nuestra página de pruebas para obtener más información.

¿Cuál es su estado?

- Hablar de tu estado de VIH puede desempeñar un papel en la decisión de qué estrategias utilizar. Aunque muchos chicos creen que son negativos, es difícil saber con certeza cuándo fue la última vez que alguien se hizo la prueba o qué tipo de sexo ha tenido desde entonces.
- Incluso si [ambos son VIH negativos](#), recuerda que gran parte de la transmisión de VIH ocurre cuando alguien no sabe que es VIH positivo. Esto puede ocurrir debido al período de ventana, en el que las [pruebas](#) pueden no mostrar el VIH en las semanas justo después de la transmisión, o debido a cosas que ocurren entre pruebas. A veces, los chicos asumen que aún deben ser VIH negativos si no han experimentado ningún síntoma de infección, a pesar de que es definitivamente posible contraer el VIH u otras ITS y tener pocos o ningún signo evidente.
- Si te resulta difícil hablar de tu estado, hay formas de abordar la [divulgación](#) que pueden ayudarte.
- Si alguien te dice que es VIH positivo, recuerda que hay algunas formas especialmente respetuosas y reflexivas de [reaccionar](#).
- Los chicos que son VIH positivos y reciben tratamiento pueden mantener [cargas virales indetectables](#), lo que significa que no pueden transmitir el VIH. Hay menos posibilidades de transmisión de VIH si tienes sexo con un chico VIH positivo que tiene una carga viral indetectable que tener sexo sin condón con un chico que cree que su estado es VIH negativo.

¿Cuál es su enfoque de la salud sexual? ¿Cómo encaja con el mío? ¿Qué me hará sentir mejor?

- Pregunta qué estrategias de salud sexual está utilizando y cuán bien las está utilizando: ¿está en PrEP? ¿Sabe cuál es su [carga viral](#)? ¿Tiene relaciones sexuales con chicos [basándose en el estado de VIH](#)? ¿Está utilizando condones?

- Hay muchas formas de [combinar estrategias](#) para asegurarse de que todos se sientan relajados y saludables acerca del sexo que están teniendo. Tú y otro chico pueden tener preferencias diferentes, así que cuando se encuentren, dile lo que te hace sentir mejor.
- Cuando hables sobre lo que deseas hacer, sé receptivo a sus pensamientos tanto como a los tuyos. Si ambos son indetectables, pero él dice que se sentirá más cómodo si usan condones, entonces deberás incluirlos en tu encuentro sexual. O si él dice que está en PrEP, pero tú y tu pareja tienen un acuerdo de siempre usar condones con otras personas, infórmale y actúa en consecuencia. De esta manera, todos saben qué esperar.

Página 163

- Si está usando PrEP o tiene una carga viral indetectable, piensa en cuánto te sientes cómodo adoptando su estrategia de salud como la tuya. Ambas estrategias son altamente efectivas cuando un chico se adhiere a su rutina de medicación, pero es más fácil verificar tu propio enfoque que el suyo.
- Si un chico se niega a hablar sobre la salud sexual o se vuelve hostil cuando intentas hablar de ello, eso es una señal de alarma.
- A veces es posible que no puedas ponerte de acuerdo en las precauciones de seguridad que desean utilizar, y eso está bien. Tal vez simplemente no sean compatibles con ese chico.

¿Sobre qué hablamos y qué no hablamos?

- Puede ser difícil hablar sobre el sexo que deseas, sobre el VIH, los condones, PrEP y la carga viral, y las cosas por las que estás pasando. Vivimos en un mundo que a menudo nos hace sentir miedo o vergüenza acerca del sexo, y no siempre es fácil superarlo.
- Vale la pena preguntarte cómo te sientes cuando no hablas de algunas de estas cosas importantes. ¿Puedes trabajar en afirmarte mejor? ¿Cómo puedes hacerlo?
- Es posible que no siempre conozcas su estado o si está indetectable, en PrEP o le gusta usar condones. A veces no hablamos de estas cosas. Si ese es el caso, ¿qué te hará sentir más cómodo en ese momento y después?

¿Qué riesgos estoy dispuesto a tomar?

- Todo lo que hacemos implica un cálculo de posibilidades. El sexo no es diferente.
- La mayoría de los chicos preferiría no contraer ITS. Es posible que desees hacer algo, o termines haciendo algo, incluso si sabes que podría ocurrir la transmisión de una ITS o del VIH. Para algunos chicos, la idea de tal vez contraer una ITS o correr el riesgo de contraer el VIH es realmente aterradora. Para otros, están dispuestos a correr ese riesgo para tener un cierto tipo de sexo. Y muchos chicos están en algún punto intermedio. Al pensar en el sexo que deseas, ¿qué estás haciendo o dispuesto a hacer para reducir tus posibilidades de contraer el VIH y las ITS? ¿Cómo responderías si contrajeras una ITS o adquirieras el VIH?
- Hay algunas estrategias que puedes verificar por ti mismo, como usar condones, tomar tu propio tratamiento o estar en PrEP. Otras, como el estado de VIH de otro chico, su carga viral o su rutina de

PrEP, están bajo su control. Aunque puedan confiar el uno en el otro, piensa en si te sientes cómodo permitiendo que las estrategias que él controla sean las que estás utilizando.

¿He pensado en [otras ITS](#)?

- PrEP y la carga viral indetectable son excelentes para prevenir el VIH, y si tienes sexo oral, anal o frontal, los condones pueden reducir las posibilidades de ITS. La facilidad con la que se transmite una ITS también puede depender del tipo de ITS y el tipo de sexo que tienes. Por ejemplo, muchos chicos saben que algunas ITS se transmiten con mayor frecuencia durante el sexo oral, pero muy pocas personas usan condones para el sexo oral. Recuerda realizarte pruebas regulares de ITS incluso si siempre usas condones cuando tienes relaciones sexuales. ¿Qué te hace sentir bien?

Página 164

- ¿Te has hecho pruebas de ITS recientemente? ¿Sabes si estás lidiando con alguna en este momento? ¿Es posible la transmisión de una ITS? Compartir esa información con el otro chico es una forma de asegurarte de que ambos estén en la misma página.
- ¿Te has vacunado contra el mpox? En 2022, el mpox (originalmente llamado monkeypox) ingresó a las redes sexuales de hombres gay en todo el mundo. El mpox es algo que ahora debemos considerar en nuestra vida sexual. [Obtén más información sobre el mpox y cómo vacunarte contra él aquí.](#)

Cuidarte a ti mismo: Hablar por ti mismo: <https://thesexyouwant.ca/looking-out-for-yourself/speaking-up-for-yourself/>

Página 165

Hablar por ti mismo

Hablar sobre el tipo de sexo que deseas puede ser difícil. La estigmatización, la discriminación, la vergüenza y la falta de comprensión lo hacen aún más complicado.

Entonces, ¿cómo puedes afirmarte o mantener tu plan en una situación difícil? Por ejemplo, ¿cómo reaccionas cuando un chico no busca un condón antes de tener sexo y no han hablado de salud sexual? ¿O cómo respondes cuando ese chico realmente atractivo al que has estado coqueteando durante años finalmente acepta reunirse contigo, pero dice algo ignorante sobre hombres seropositivos o personas trans?

A veces, defender tus derechos o ser honesto puede poner fin al sexo que estás teniendo o a punto de tener. Esto es especialmente cierto cuando se trata de conversaciones sobre el estado de VIH. A veces, insistir en el uso de condones, o en no usarlos, puede significar renunciar a la oportunidad de tener sexo con un chico con el que quieres conectar. A veces, expresar en voz alta lo que te hace sentir bien o mal te hará destacar. No siempre es fácil aceptar que renunciarás a algo que deseabas en ese momento. Pero puede ayudarte a evitar perder el control de situaciones que podrían terminar haciéndote sentir culpable o arrepentido.

Hablar por ti mismo a menudo implica reunir el valor para revelar algo al chico con el que te estás citando.

A veces puede significar pedirle a tu médico lo que realmente necesitas o encontrar un médico en el que puedas confiar con esa información.

Una parte importante de hablar por lo que deseas es saber que te mereces lo que te hace sentir bien y seguro. Con un poco de práctica, hablar al respecto se vuelve mucho más fácil. Sea cual sea la situación, siempre eres la mejor persona para hablar por ti mismo. Si puedes planear hacerlo y encontrar la confianza para decir lo que necesitas decir, estarás un paso más cerca del sexo que deseas.

Encontrar Recursos

Página 166

La vida no es fácil, especialmente para los hombres homosexuales y otros hombres que tienen relaciones sexuales con hombres. Hay muchos factores que pueden hacernos sentir solos, como el estrés, la ansiedad, la depresión, la imagen corporal, el racismo, la violencia, los problemas en las relaciones, el consumo de sustancias... la lista es larga. Lidar con este tipo de situaciones no tiene por qué ser algo que hagas solo: hay ayuda disponible.

Consejeros, entrenadores, terapeutas y otros profesionales de la salud mental pueden ayudarte a analizar los problemas que estás experimentando en tu vida y ofrecerte ayuda para resolverlos. Puede requerir cierto valor, pero encontrar a alguien con quien hablar puede ayudarte a superar momentos difíciles y problemas que parecen no tener solución. El Centro Comunitario The 519 tiene un [excelente recurso](#) sobre cómo encontrar terapia que sea inclusiva y afirmativa para personas queer y transgénero.

Así que cuídate. Busca apoyo.

[ConnexOntario](#) opera tres líneas de ayuda que brindan información sobre servicios de salud para personas que tienen problemas relacionados con el juego, las drogas o el alcohol y la salud mental. Pueden:

- proporcionar información de contacto de servicios y apoyos en tu comunidad
- escucharte, ofrecer apoyo y proporcionar estrategias para ayudarte a alcanzar tus metas
- brindar educación básica sobre problemas de juego, drogas o alcohol y salud mental

La Asociación de Salud Mental de Canadá tiene 32 sucursales en Ontario que ofrecen servicios de salud mental comunitarios. Haz clic [aquí](#) para encontrar la sucursal local más cercana a ti.

Las Organizaciones de Servicios para el VIH basadas en la comunidad proporcionan un espacio seguro para que los hombres gais se conecten. También pueden ser de gran ayuda para proporcionar referencias a una variedad de servicios de apoyo comunitario, desde salud mental y consumo de sustancias hasta vivienda y apoyo económico. Visita nuestra página de [búsqueda de servicios locales](#) para encontrar la organización local en tu área.



Cuidar de los demás
Encontrar servicios locales

Cuidar de ti mismo: Revelar: <https://thesexyouwant.ca/looking-out-for-yourself/disclosing/>

Revelar

“Revelar” no es más que compartir información. Hay muchas cosas que debes considerar al compartir tu estado de VIH, identidad trans, identidad de género, si estás en una relación, si estás en PrEP u otra información importante sobre tu vida.

Encontrar el equilibrio entre la honestidad y la privacidad es diferente para cada persona, y determinar cuándo o si debes revelar algo a alguien requiere mucha reflexión. Después de todo, ser honesto acerca de estas cuestiones a veces puede llevar a rechazo o a incomodidad. Ambos miembros deben entablar una conversación y preguntarse mutuamente sobre las cosas que son importantes para ellos. Planificar una estrategia para la revelación puede hacer que sea más fácil hacerlo cuando alguien te lo pregunta o cuando sientes que es el momento adecuado para hablar de ello.

Página 168

Revelación del VIH

Hablar sobre un estado de VIH positivo puede ser particularmente estresante cuando se trata de un encuentro sexual, ya que no todos conocen la ciencia de la [transmisión del VIH](#) y el sexo, ni la [carga viral indetectable](#) y el [tratamiento como prevención](#). Existe mucha confusión al respecto, y aunque depende de cada persona plantear la cuestión del estado de VIH durante una conversación sobre sexo, a veces la presión sobre los hombres seropositivos para liderar la conversación es injustamente intensa.

Muchos hombres seropositivos se encuentran en la posición de tener que explicar la ciencia del VIH o ayudar a las personas a entender sus pensamientos y emociones sobre el VIH. Si eres un hombre seronegativo, infórmate sobre cómo [se transmite el VIH](#), investiga acerca de la carga viral indetectable y consulta nuestros recursos sobre cómo responder cuando alguien realiza una [revelación](#).

Algunos hombres seronegativos dicen que entienden que "Indetectable = Intransmisible" (I=I) porque les atrae un hombre seropositivo en particular, pero después de tener sexo con él, desean una reafirmación excesiva de que lo que hicieron fue seguro. Este comportamiento es ignorante y puede resultar agotador para los hombres seropositivos. Si has leído la ciencia pero aún no has superado el estigma, tienes más trabajo por hacer antes de tener un encuentro con un hombre seropositivo.

Para muchos hombres seropositivos, hablar de su estado se vuelve más fácil con el tiempo y la experiencia. Aprender qué decir, cómo podrían responder los hombres y cuáles son tus propios límites en términos de tiempo o energía requiere práctica.

No hay una forma única y correcta de revelar tu estado de VIH ni de nada más. Pero hay algunas preguntas que puedes hacerte antes de hablar con alguien sobre tu estado.

- ¿Quiero compartir esta información con ellos? ¿Por qué?

- ¿Alguna vez he escuchado a esta persona hablar sobre el tema que me preocupa? ¿Tenía conocimiento o entendimiento?
- ¿Confío en esta persona? ¿Le contaré a otras personas?

Página 169

Cuando se trata de sexo, hay algunas preguntas más específicas que hacer, especialmente en lo que respecta al VIH:

- ¿Estamos usando condones? ¿Está él en PrEP?
- Si tengo una carga viral indetectable, ¿cuándo me hice la última prueba? ¿Sé cómo explicar mi estado?
- Si él tiene carga viral indetectable, ¿han hablado sobre su carga viral?
- ¿Hemos hablado sobre lo que vamos a hacer? ¿Solo vamos a besarnos o vamos a tener relaciones sexuales?

En general, es mejor ser lo más directo y claro posible. Si alguien reacciona de manera negativa, recuerda que no todos se sentirán de esa manera, que mereces crédito por tu fortaleza y que la ignorancia de otra persona sobre el VIH no refleja tu valor. Da tiempo a la persona para reflexionar sobre lo que has dicho, y recuerda que las reacciones de las personas pueden cambiar con el tiempo.

En la actualidad, muchos chicos conocen a otros chicos en línea, ya sea para citas, sexo o lo que sea. Muchos chicos seropositivos optan por incluir su estado de VIH en su perfil de antemano como una forma de filtrar a las personas que podrían no estar bien con ello. Sin embargo, puede seguir siendo necesario tener una conversación en persona para asegurarse de que están en la misma página.

Poz.com escribió una excelente y extensa [guía sobre cómo revelar tu estado de VIH](#).

Momentos posteriores al encuentro

A veces nos sentimos mal o confundidos acerca del sexo que hemos tenido en el momento o al día siguiente. Las conversaciones que ocurren después de que los chicos han tenido sexo pueden ser aterradoras, especialmente si no hablaste sobre el VIH o la salud sexual de antemano. Tú o tus compañeros sexuales podrían estar preocupados de que alguien haya estado expuesto al VIH.

Hay formas en que un hombre seropositivo puede ayudar en esta conversación, como hablar con sus compañeros sexuales sobre la [PEP](#) y su [carga viral](#). Un proveedor de atención médica, como un médico o una enfermera, puede ayudar a un chico a decidir si la PEP es adecuada en esta situación.

Página 170

Hay muchas cosas que debes considerar para determinar si la PEP es adecuada para ti. ¿Qué tipo de actividad sexual tuviste? ¿Solamente te besaste? ¿Tuviste sexo oral? Algunas prácticas tienen un riesgo muy bajo de transmisión del VIH, o incluso nulo. Infórmate sobre la [transmisión del VIH](#) y el sexo para obtener más información.

Aspectos legales de la divulgación del VIH

Algunos chicos se preguntan si podrían enfrentar problemas legales si no comparten su estado de VIH. En Ontario, no estás legalmente obligado a divulgar si no existe una posibilidad realista de transmisión del VIH. En 2017, las [pautas de los fiscales de la Corona de Ontario](#) cambiaron para decir que en los casos en que una persona que vive con el VIH es indetectable o ha pasado al menos seis meses o utiliza un condón, la falta de divulgación no resultará en responsabilidad penal por exposición al VIH, y no se presentarán cargos.

Por otro lado, lo que dice la ley y lo que podría ser lo correcto para tus relaciones pueden ser dos cosas diferentes. A veces el sexo ocurre en entornos de búsqueda de sexo, no verbales, donde hay un entendimiento de ciertas posibilidades. A veces alguien a quien pensaste que sería una aventura de una noche se convierte en alguien con quien deseas compartir una relación más profunda. A veces la divulgación puede poner a los chicos seropositivos en peligro.

La confianza es mutua, y tan importante como la transparencia de un chico seropositivo es para una relación de confianza, los chicos seronegativos pueden hacer su parte para construir confianza al convertirse en personas seguras a las que los chicos seropositivos pueden abrirse. Pueden lograrlo educándose [sobre la ciencia de la indetectabilidad igual a intransmisibilidad I=I](#) y [evitando perpetuar el estigma del VIH](#).

Si estás interesado en lo que dicen los expertos legales sobre este tema, HALCO tiene una [guía legal muy completa sobre la divulgación del VIH](#) que puede ser útil. CATIE también tiene [información útil sobre la divulgación del VIH](#).

Si alguien te está causando muchos problemas o hablando de las implicaciones legales de la divulgación o la no divulgación, debes ponerte en contacto de inmediato con [HALCO](#).

Página 171

Cuidando de los demás: <https://thesexyouwant.ca/looking-out-for-each-other/>

Parte de lo que hace que el sexo, la búsqueda de sexo, el ligue, las citas y pasar el rato entre chicos gays sea tan emocionante es que hay un sinnúmero de cosas por probar y chicos por conocer, ¡y todos ellos son únicos!

Muchos de nosotros formamos parte de una red de hombres que tienen relaciones sexuales entre sí, ya sea de manera local o a nivel global. Todos nos beneficiamos cuando cada uno de nosotros cuida de su salud y de los demás, ya sea haciéndonos la prueba del VIH u otras ITS, combatiendo el estigma y las actitudes desagradables, y hablando sobre lo que estamos experimentando.

Cada persona vive el sexo de manera diferente. Algunos chicos son más atrevidos, mientras que otros son más reservados. Algunos han tenido muchos tipos diferentes de sexo con diferentes personas, y otros no. A algunos hombres les parece bien que les agarren el trasero en el bar, mientras que a otros prefieren que les pidan permiso antes de tocarlos. Algunos hombres saben mucho sobre el VIH y las ITS, mientras que otros están aprendiendo.

Debido a todas estas diferencias, debemos cuidarnos mutuamente y asegurarnos de respetar la experiencia individual de cada persona. Ahora sabemos que nuestra [salud mental](#) es crucial para mantenernos sanos y luchar contra el VIH y otras ITS. La forma en que nos tratamos mutuamente afecta

cómo nos sentimos con respecto a nosotros mismos y si tomamos las decisiones que son mejores para nosotros. Poder confiar el uno en el otro significa que todos estamos mejor informados sobre lo que constituye un buen sexo, decisiones saludables y una sensación general de respeto y apoyo.

Página 172

¿Cómo puedes hacer tu parte?

Salir en busca de sexo, citas y buscar chicos para encontrarte en línea a veces puede llevarnos a decir o hacer cosas que no esperaríamos. Ser cuidadosos en cómo nos tratamos mutuamente significa que es menos probable que causemos daño y más probable que tengamos el tipo de sexo que estamos buscando.

Leer más

Tener la conversación

¿Qué puedes decir para iniciar la conversación sobre la salud sexual?

Leer más

Cuando alguien revela información

Cuando un chico comparte información sensible contigo, considera cuáles podrían ser los efectos de tu respuesta.

Leer más

Relaciones abiertas y acuerdos

¿Estás en una relación abierta o estás pensando en tener una? ¿O estás pensando en volverte exclusivo?

¿Te estás enamorando de alguien? Hay muchas preguntas que los chicos pueden tener mientras intentan establecer acuerdos en sus relaciones.

Página 173

Cuidando de los demás: ¿Cómo puedes hacer tu parte?: <https://thesexyouwant.ca/looking-out-for-each-other/how-can-you-do-your-part/>



¿Cómo puedes hacer tu parte?

Buscar sexo, citas y chicos para encontrarte en línea a veces nos hace decir o hacer cosas que no esperaríamos. Ser cuidadosos en cómo nos tratamos mutuamente significa que es menos probable que causemos daño y más probable que tengamos el tipo de sexo que estamos buscando.

En ocasiones, tener encuentros sexuales o citas nos lleva a decir o hacer cosas sin pensar detenidamente, como hacer suposiciones o comentarios groseros, interrumpir conversaciones o amistades, desaparecer de repente o no ser claro acerca de tus intenciones. Estas son pequeñas cosas que pueden influir en cómo nos sentimos acerca de nosotros mismos y cómo tratamos a los demás.

Piensa en cómo este tipo de comportamiento podría estar contribuyendo a una cultura en la que solo nos interesa a nosotros mismos y en la que tal vez no estemos en la mejor posición para cuidar de la salud y la seguridad de los demás. Trata a los demás chicos de la misma manera que te gustaría que te trataran. Aquí tienes algunas cosas que todos podemos hacer para contribuir a la creación de comunidades que sean mejores para nosotros y nuestra salud:

- **Honestidad.** Ser sinceros los unos con los otros acerca de lo que nos hace sentir bien, lo que está sucediendo con nosotros y cómo podemos mantenernos saludables es a veces difícil, pero es necesario para construir una comunidad de confianza. Y si alguien confía en ti, responde con respeto y cuidado.

Página 174

- **Gratitud.** Ser honestos no es fácil cuando se trata de nuestra salud o nuestras historias. Si alguien te dice que tiene una infección de transmisión sexual (ITS), te está haciendo un favor al informarte, para que puedas hacerte un chequeo, recibir tratamiento y detener la cadena de transmisión. Cuando alguien te habla de lo que le hace sentir cómodo o incómodo en la cama, es porque quieren pasar el mejor momento posible contigo. Decir gracias es un gesto que vale mucho.

- **Conciencia.** Hay muchas cosas por las que los hombres gay en particular pueden estar pasando o lidiando en sus vidas, ya sea la salud mental, cómo somos juzgados por otros, asuntos familiares, cómo nos sentimos acerca de nuestros cuerpos o cómo nos enfrentamos a algunas de las actitudes más desagradables que configuran nuestra sociedad actual. Ser conscientes de nuestras propias fuentes de estrés es importante. También lo es saber que nuestro propio comportamiento tiene el potencial de afectar la salud mental y física de otras personas.

- **Eliminar la discriminación.** Prestar atención a nuestro lenguaje en aplicaciones de citas y encuentros. Aprender sobre el racismo sexual y cómo se manifiesta en el cruising, o sobre el impacto del lenguaje como "no a gordos, no a afeminados". No respetar la identidad o los pronombres de alguien es transfobia, y ciertos términos pueden perpetuar el estigma contra los hombres seropositivos, como "limpio" o "libre de ITS". Estas cosas pueden no parecer importantes, pero pueden causar daño y hacer que las aplicaciones de encuentros no sean seguras para algunos hombres. Los efectos de la discriminación pueden dificultar la toma de decisiones que nos hagan sentir bien.

- **Hacerse pruebas y recibir tratamiento.** Cada individuo forma parte de una red de hombres que tienen relaciones sexuales entre ellos. Debido a que todos estamos conectados, realmente importa en la comunidad en general que cada uno cuide de su salud. Parte de esto implica conocer tu estado de VIH y hacerte pruebas regularmente para otras infecciones de transmisión sexual. Al hacer pruebas regularmente y recibir tratamiento de manera rápida, podemos reducir las ITS y el VIH en nuestra comunidad, lo que es beneficioso para la salud de todos.

- **Vacunarse.** Mantenerse al día con las vacunas, incluyendo la del VPH y la del mpox, puede ayudar a reducir las posibilidades de contraer estos virus o transmitirlos.

- **Denunciar el estigma.** Existen actitudes crueles, mezquinas e ignorantes sobre todo tipo de cosas con las que los hombres lidian, como el estado de VIH, la discapacidad, el origen cultural, la raza, los cuerpos diversos, la identidad de género y mucho más. Si ves a personas actuando con estigma o discriminación, y te sientes seguro para hacerlo, denúncialo para que las personas sepan que no estás de acuerdo.

- **Sin presión.** El sexo es algo que compartes, por lo que es mejor para todos cuando nadie presiona a los demás a hacer algo que no quieren, como tener sexo sin condón o probar algo para lo que no están preparados.

Página 175

- **Hablar.** Todos podemos encontrar y practicar formas de decir lo que nos hace sentir cómodos o incómodos: "Sé que estás tomando PrEP, pero me sentiré más relajado si usamos condón". Esto puede abrir espacio para que otros hagan lo mismo.
- **Escuchar y responder.** Recuerda que el sexo puede ser una conversación, lo que nos exige pensar de antemano cómo compartir y cómo reaccionar. Habrá muchas cosas que nos diremos y escucharemos sobre el estado de VIH, la historia sexual o las cosas que necesitamos el uno del otro para continuar con un encuentro.
- **Consentimiento.** ¿Cómo puedes asegurarte de que todos estén de acuerdo con lo que está sucediendo? Puede significar pedir permiso para hacer algo sexual y retirarse si alguien no responde bien, incluso si no lo dice en voz alta. Después de todo, no siempre hablamos durante el sexo. Incluso puede ser tan sencillo como preguntar: "¿Te gusta eso?"
- **Cámara lenta.** Practicar un buen consentimiento implica leer el lenguaje corporal y, a veces, ralentizar un poco la acción para comprobar y asegurarse de que él también esté disfrutando.
- **Mentes abiertas.** Contener los juicios o suposiciones cuando alguien habla de lo que le gusta hacer sexualmente hace más espacio para que seamos sinceros sobre el sexo que deseamos. Es posible que no siempre nos exciten las mismas cosas, pero no hay razón para hacer que alguien se sienta mal por lo que le atrae.
- **Espacio para hablar.** Asegúrate de tener tiempo para hacer preguntas sobre la salud sexual y compartir cualquier cosa que pueda ser buena saber.
- **Las personas pueden hablar por sí mismas, si se les permite.** Cotillear o hablar sobre la salud, gustos, inclinaciones o experiencias de otras personas no solo es infantil, sino que puede dañar nuestra comunidad socavando la confianza y el cuidado.



¿Qué puedes decir para iniciar la conversación sobre la salud sexual?

No existe una manera perfecta de abordar estos temas, ya que cada chico es diferente y hablar del VIH puede ser difícil. Aquí tienes algunas sugerencias que podrían ayudarte a iniciar la conversación.

¿Buscas a alguien?

Descripción larga

[Texto de la imagen]

Descripción larga de "¿Buscas a alguien?"

Título: "¿Buscas a alguien?"

Cómic que muestra a dos chicos teniendo una charla previa al encuentro en línea.

Chico 1: "Buena foto. Bonitos tatuajes."

Chico 2: "Gracias, amigo. Los tuyos también me gustan."

Estás muy guapo. ¿Estás buscando algo?

Página 177

Chico 1: Sí, ¿estás caliente? ¿Eres activo?

Chico 2: Totalmente cachondo. Prefiero ser activo. Pasivo de vez en cuando. Depende de la química.

¿Tú? Chico 1: Soy muy versátil. Un poco fetichista también.

Chico 2: ¿En serio? A mí me gusta el bondage, el juego de roles, un poco de sadomasoquismo. Azotes y juegos de pezones, ese tipo de cosas.

Chico 1: ¡Guau! Soy nuevo en algunas de esas cosas... Tal vez dejemos fuera el bondage.

Chico 2: Me parece bien. Me gusta coger, mamar y que me la mamen. Mucho contacto corporal.

Realmente me encanta un buen besador.

Chico 1: Suena bien. Me han dicho que soy buen besador ;) Parece que estamos en la misma sintonía.

Por cierto, soy indetectable.

Chico 2: Está bien, noté tu estado U+. Yo soy negativo y tomo PrEP.

Chico 1: Prefiero coger crudo, ¿te late?

Chico 2: Me gusta coger sin condón. Me acabo de hacer la prueba de ITS. Todo bien.

Chico 1: Quiero que sea en mi lugar, ¿puedes viajar?

Chico 2: No parece que estés lejos, probablemente pueda llegar en unos 30 minutos.

Chico 1: ¡Genial! ¡Ven para acá! ... ¡Guau!

Imagen del cómic: El chico 2 llega a la casa del chico 1, ambos parecen felices.

Chico 1: ¡Entra!

Chico 2: ¡Estás bien bueno!

Imagen del cómic: 2 chicos se enganchan.

Volver a la página anterior

"Cariño, ¿sabías que...?"

A veces, hablar sobre la forma en que se transmite el VIH o las ITS, o mencionar un estudio reciente o una estadística que has visto, puede ser una forma de hablar sobre el sexo que deseas sin que parezca tan inmediato.

Página 178

"Oye, ¿puedo preguntarte algo?"

Parece como si estuvieras pidiendo permiso, pero comenzar con una oferta para hablar de cosas es una forma de demostrar que valoras sus pensamientos e opiniones. Si preguntas sin previo aviso, es posible que los chicos se pongan a la defensiva o se sientan atacados.

"¿Recuerdas cuando nosotros/ellos/fulano estaba hablando del VIH?"

Si te encuentras con alguien con quien te relacionas de vez en cuando, es posible que hayas tenido conversaciones sobre el VIH en grupos donde no sentiste la necesidad de hablar de tu propio estado o preguntas. Hacer referencia a una experiencia o conversación compartida los pone al mismo nivel para hablar más al respecto.

"No sé cómo decir esto, pero sé que quiero..."

A veces, admitir que es difícil decir algo es la mejor manera de asegurarse de decirlo. Quien sea que estés hablando se asegurará de escuchar cuando sepa que no es fácil para ti, y esperemos que te brinde seguridad.

Pide lo que deseas.

Si deseas usar condones, pedirlos puede iniciar la conversación que deseas tener. Algunos chicos pueden no usar condones porque están en PrEP, tienen una carga viral indetectable, no les gustan o asumen tu estado de VIH. Si quieres usar condones y él no, quizás debas preguntarte si estás dispuesto a no tener sexo con él después de todo, por el bien de tu tranquilidad.

Tal vez no te gusten los condones, y eso se convierte en un problema con el chico con el que te encuentras. Habla sobre lo que pueden hacer para sentirse bien los dos: puedes respetar sus enfoques diferentes y seguir divirtiéndote.

"Esto está muy excitante, así que..." o "Quiero hacerlo, pero..."

Página 179

Hay maneras de hacer que la conversación sea parte de la acción en lugar de una pausa en la acción. Si te gusta lo que está sucediendo pero deseas mencionar algo antes de continuar, puedes hablar sobre lo bien que se siente algo como una transición hacia un momento de conversación. Usar "pero" puede sonar como una decepción para alguien, pero decir "entonces" y "y" podría hacer que hablar se sienta como parte de lo que ya está sucediendo.

"¿Qué tal te parece?" o "¿Está bien así?"

Preguntarle a un chico cómo se siente algo o si le gusta puede asegurarse de que ambos obtengan lo mejor de la experiencia. También puede crear un momento en el que alguien pueda mencionar cosas importantes como su estado, si están en PrEP o tienen una carga viral indetectable, o si les gustaría usar condones. Decir "¿cómo se siente eso?" puede sonar un poco más sexy que "¿está bien así?", lo que puede hacer que parezca que no te gusta, pero ambas son formas de iniciar un diálogo.

Página 180

Cuidar de los demás: Cuando alguien revela su situación: <https://thesexyouwant.ca/looking-out-for-each-other/when-somebody-discloses/>

Cuando un chico comparte información sensible contigo, considera cuáles pueden ser los efectos de tu respuesta.

Depende de cada uno de nosotros tener las conversaciones que deseamos tener con nuestros compañeros sexuales. Cuanto más hablemos de temas difíciles, más habilidosos nos volvemos al hacerlo. Ser honesto y amable tiene un impacto más grande que simplemente ser un buen chico; también contribuye a crear más seguridad y libertad en nuestras redes sexuales. Hay muchas cosas que debes considerar al [compartir información](#) o hablar sobre la salud sexual y muchas cosas que debes tener en cuenta al responder.

Si un chico te dice que es seropositivo, te informa que es trans o revela algo más, recuerda que puede requerir mucha valentía de su parte para compartir o preguntar sobre esta información. Sé amable y generoso en tu reacción. Recuerda que si alguien te revela que es seropositivo o tal vez que tiene una ITS, es porque se preocupa por tu salud también. Probablemente confía en que serás respetuoso, confidencial y comprensivo.

HAZ:

Piensa antes de hacer una pregunta.

- ¿Es esto respetuoso?
- ¿Les ofenderá?

Infórmate antes de hacer suposiciones.

- ¿Conozco los datos clave sobre este tema?

Página 181

• Los chicos que han sido diagnosticados con el VIH y están en tratamiento no pueden transmitir el VIH. [En Ontario](#), más del 97% de los chicos seropositivos que están en tratamiento tienen una [carga viral indetectable](#). Muchas nuevas infecciones ocurren cuando los chicos tienen el VIH pero no han sido diagnosticados. Esto se debe a que es probable que tengan una carga viral alta, pueden hacer cosas que no harían si supieran que tienen el VIH y probablemente te dirían que son VIH negativos si les preguntaras, cuando en realidad no lo saben con certeza.

Reconoce

- Recuerda que puede requerir mucha valentía hablar de estos temas. Probablemente confía en que serás respetuoso, confidencial y comprensivo. Asegúrate de que sepa que valoras su honestidad.

Ten paciencia

- Dale a esta conversación el espacio que necesita para ambos.

Ten relaciones sexuales sin estigma

- Hay suficiente estigma ahí fuera. Los chicos con [carga viral indetectable](#) no pueden transmitir el VIH a sus parejas. Incluso si un chico no tiene una carga viral indetectable, los condones y la PrEP son igualmente efectivos para prevenir la transmisión del VIH.
- No tienes que hacer nada que no quieras hacer. Pero vale la pena preguntarte cómo puedes reducir el estigma y si comprendes toda la ciencia.

Usa PrEP

- Si un chico es indetectable, no necesitas estar en PrEP para detener la transmisión del VIH. Pero si no conoces el estado de todos tus compañeros sexuales o te encuentras lidiando con mucha ansiedad sobre la transmisión del VIH, tomar PrEP es una excelente manera de aliviar ese estrés, independientemente de la situación de otro chico. Obtén más información [sobre cómo tomar PrEP](#).

NO HAGAS:

Centrarlo todo en ti

- Quiere que sepas algo acerca de él y está depositando su confianza en ti.

- Hablar por encima de él, actuar como si fueras una víctima o actuar de manera excesivamente dramática da la impresión de que no valoras su experiencia.

Página 182

Interrogar

- Puede que tengas preguntas sobre su salud, sobre la transmisión o su historial.
- Puedes hacer preguntas que sean respetuosas, pero recuerda que él tendrá límites en cuanto a cuánto quiere compartir contigo.
- Si tienes preguntas en los días posteriores a un encuentro con un chico que te dijo que es seropositivo, respeta que es posible que no tenga la energía o el tiempo para responder a preguntas o ansiedades en los días posteriores.

Actuar sin pensar

- Rechazar a alguien de inmediato significa que probablemente no lo pensaste lo suficiente.
- Date un momento para pensar en lo que sabes sobre la transmisión del VIH, la salud sexual y la carga viral.
- No tienes que hacer nada que no quieras hacer, pero recuerda que tener relaciones sexuales con chicos seropositivos que tienen una carga viral indetectable es menos probable que resulte en la transmisión del VIH que [elegir parejas solo porque te dicen que son VIH negativos](#).

No contarle a nadie más

- Nunca está bien compartir la información privada de alguien sin su permiso, especialmente si hay mucha confusión sobre esa información en el mundo. Incluso si te sientes traicionado, compartir esta información realmente puede perjudicar a otros socialmente, en el trabajo, e incluso legalmente.

Usarlo en su contra

- La honestidad de alguien no es una moneda de cambio. No explotes esta información para obtener lo que deseas.

Hacer suposiciones sobre ellos basadas en su estado de VIH

- No asumas nada sobre él, sus parejas, qué tipo de persona es, su confiabilidad o cómo adquirió el VIH. Todo tipo de personas adquieren el VIH de muchas maneras diferentes.

Depender de estereotipos

- El VIH ha sido representado de manera perjudicial e inexacta en los medios a lo largo de los años. Mira la [serie de videos](#) que hicimos al respecto. La mayoría de los chicos seropositivos cuidan mucho de su salud, están en excelente estado de salud, viven vidas largas y saludables y se preocupan profundamente por la salud de sus parejas.

Página 183

Cuidar el uno al otro: Relaciones abiertas y acuerdos abiertos: <https://thesexyouwant.ca/looking-out-for-each-other/open-relationships-and-agreements/>

Relaciones abiertas y acuerdos abiertos

¿Estás en una relación abierta o estás pensando en tener una? ¿O estás pensando en volverte exclusivo? ¿Te estás enamorando de alguien? Hay muchas preguntas que los chicos pueden tener mientras intentan establecer acuerdos de relación.

Página 184

Cada relación es única. Ya sea un chico con el que has estado saliendo, alguien a quien acabas de conocer o un compañero de larga data, es normal tener ciertas expectativas sobre lo que haces sexualmente entre ustedes o con otros, y qué estrategias de salud sexual utilizan, ya sea que deseen ser monógamos, abiertos o poliamorosos.

Todos los tipos de relaciones tienen consideraciones de seguridad. El comienzo de una relación, ya sea sexual o romántica, puede ser un momento realmente intenso. A veces, cuando los chicos están empezando a acercarse el uno al otro, enamorándose o sintiendo una pasión intensa, toman decisiones que normalmente no tomarían, como tener sexo sin condones, incluso si normalmente los usan. Las citas y las nuevas relaciones a veces pueden ser el momento en que ocurre la transmisión del VIH debido a esos cambios en las decisiones. Los chicos pueden creer sinceramente que son VIH negativos porque su estado solo ha cambiado recientemente. Los chicos que han adquirido recientemente el VIH pueden tener una carga viral muy alta, lo que hace que sea mucho más probable que ocurra la transmisión del VIH si tienen relaciones sexuales sin condones.

Cuando se trata de la salud sexual en relaciones abiertas, algunos chicos establecen reglas o expectativas en torno al uso de condones, la honestidad o qué tipo de relaciones sexuales tienen con otras personas. Hay muchos factores en estas decisiones. Puede ser difícil ser siempre honesto con nuestra pareja sobre el sexo que tenemos con otros chicos, especialmente si algo inesperado sucede o algo va en contra de tus "reglas". Aquí hay algunas preguntas que podrían hacerse mutuamente antes de entrar en una relación abierta:

- ¿Ambos conocemos nuestros estados de salud? ¿Qué tan seguros estamos de nuestros estados? ¿Con qué frecuencia nos hacemos la prueba?
- ¿Qué estrategias de salud sexual estamos utilizando? ¿Estamos teniendo relaciones sexuales basadas en nuestro [estado de VIH](#)? ¿Usamos [condones](#), [carga viral indetectable](#) o [PrEP](#)?
- ¿Qué cosas quieres hacer con otros chicos y cuáles son las posibilidades de transmisión del VIH o ITS?
- ¿Nos sentimos cómodos hablando el uno con el otro sobre lo que hacemos con otros chicos? ¿Y si sucede algo inesperado?
- ¿Hay cosas que uno de nosotros podría hacer con otra persona que nos emocionen?
- ¿Me siento incómodo con algo que uno de nosotros podría hacer con alguien más?
- ¿Cómo reaccionaría si mi pareja fuera diagnosticada con una ITS?

- ¿Qué tan abiertos estamos a la incomodidad? Cuando surge los celos, ¿trabajaremos en ello juntos o nos enojaremos demasiado?
- ¿Qué significa la confianza para cada uno de ustedes cuando no son monógamos? ¿Qué considerarían una traición de su confianza en una relación abierta?

Página 185

Mucha gente encuentra útiles libros como "[The Ethical Slut](#)" o "[The Jealousy Workbook](#)", pero leer acerca de ideas y ponerlas en práctica son dos cosas diferentes. Mucho del aprendizaje sobre cómo ser no monógamo viene con la experiencia, y es posible que descubras que con el tiempo, una comunicación saludable y la seguridad, tus reglas pueden cambiar. Aquí hay ejemplos del mundo real de formas de no monogamia:

Escenario: Dos chicos están en una relación y no han tenido relaciones sexuales con nadie más durante aproximadamente un año. Se han hecho la prueba varias veces y ambos son VIH negativos, por lo que no usan condones entre ellos. Han acordado que quieren tener una relación abierta, pero les tomó tiempo descubrir con qué se sentían cómodos. Ambos pensaron que sería mejor usar condones con todos los demás cuando se trata de tener sexo, pero no les importaba si daban o recibían sexo oral sin condón. Hablaron sobre la posibilidad de infecciones de transmisión sexual (ITS) y acordaron ser honestos entre ellos y hacerse pruebas regularmente. También acordaron contarse si algo sucedía con otro chico que no encajara en este panorama, incluso si era difícil, y hacerse pruebas para el VIH y las ITS cada tres meses.

Escenario: Un hombre está casado con una mujer. Él es VIH negativo. Ella sabe que él es bisexual, pero no entiende que él quiera tener sexo con hombres a veces. El hombre no siente que pueda hablar con su esposa al respecto, por lo que tiene sexo con hombres en secreto y no le cuenta al respecto. Toma PrEP y usa condones para asegurarse de que no tiene VIH y hace todo lo posible para evitar otras ITS.

Escenario: Dos chicos están en una relación abierta. Uno es VIH positivo e indetectable, y el otro es VIH negativo. El chico VIH negativo toma PrEP porque no siempre está seguro de los estados de VIH de los chicos con los que duerme fuera de la relación. Los dos hombres disfrutaban de tener relaciones sexuales sin condones, aunque son conscientes de la posibilidad de contraer otras ITS. Se hacen pruebas de ITS cada pocos meses cuando tienen relaciones sexuales con otras personas, y si surge algo, reciben tratamiento de inmediato.

Página 186

Escenario:

Tres chicos están en una relación abierta y poliamorosa. **El chico 1** es indetectable y le gusta conocer a otros chicos en clubes. **El chico 2** es VIH negativo y disfruta del cruising de vez en cuando. **El chico 3** también es VIH negativo y le gusta participar en sesiones de grupo de PNP cada varios meses. Los **chicos 2 y 3** toman PrEP, ya que las personas no siempre tienen conversaciones sobre la salud sexual cuando practican cruising o tienen sexo en grupo. Todos ellos usan condones tanto como pueden, pero **el chico 1 y el chico 3** no siempre siguen usando condones cuando beben o consumen drogas. Todos se hacen pruebas de ITS cada tres meses y se mantienen informados sobre los resultados de sus pruebas.

Encuentra servicios locales: <https://thesexyouwant.ca/find-local-services/>



Página 187

¡Encuentra servicios locales para apoyarte a obtener el sexo que deseas!

La Línea de Información del VIH y Salud Sexual de Ontario:

Un servicio de asesoramiento anónimo gratuito en toda la provincia sobre el VIH, las ITS, el sexo más seguro, referencias a servicios de salud sexual, información sobre pruebas, reducción de daños en el uso de drogas e información sobre intercambio de agujas.

416-392-2437 / 1-800-668-2437 (Línea en inglés y multilingüe)

Si estás buscando servicios en tu comunidad, puedes ponerte en contacto con tu Organización de Servicios del SIDA (ASO) local. El personal de estas organizaciones tiene experiencia en la salud de hombres gay y puede hablar contigo sobre muchos de los temas explorados en este sitio web, incluyendo dónde acceder a apoyo comunitario, ubicaciones para pruebas de VIH/ITS, cómo conectarte con el tratamiento del VIH, proporcionar condones gratuitos y ayudarte a descubrir cómo es posible acceder a la PEP o la PrEP en tu comunidad. La PEP y la PrEP pueden ser difíciles de obtener y tu ASO local tendrá la información más actualizada sobre cómo podrían estar disponibles en tu comunidad.

<p>2 Spirited People of the 1st Nations 145 Front Street, Suite 105 Toronto, M5A 1E3</p>	<p>Action positive VIH/sida 543 Yonge Street, 4th Floor Toronto, M4Y 1Y5</p>
---	---

<p>(416) 944-9300 www.2spirits.com</p>	<p>(416) 340-8484 ext 260/261 www.actionpositive.ca</p>
<p>Africans in Partnership Against AIDS 526 Richmond Street East, 2nd Floor Toronto, M5A 1R3 (416) 924-5256 www.apaa.ca</p>	<p>AIDS Committee of Ottawa 19 Main Street Ottawa, K1S 1A9 (613) 238-5014 www.aco-cso.ca</p>
<p>AIDS Committee of Cambridge, Kitchener, Waterloo & Area 1770 King St E Unit 5, Kitchener, N2G 2P1 (519) 570-3687 www.acckwa.com</p>	<p>AIDS Committee of Durham Region 115 Simcoe St S, Oshawa, L1H 4G7 (905) 576-1445 www.aidsdurham.com</p>
<p>AIDS Committee of North Bay and Area 269 Main St. West, Suite 201 North Bay, P1B 2T8 (705) 497-3560 www.aidsnorthbay.com</p>	<p>AIDS Committee of Toronto (ACT) 543 Yonge Street, 4th Floor Toronto, M4Y 1Y5 (416) 340-2437 www.actoronto.org</p>
<p>Pozitive Pathways Community Services (formerly AIDS Committee of Windsor) 511 Pelissier Street Windsor, N9A 4L2 (519) 973-0222 www.pozitivepathways.com</p>	<p>CAYR Community Connections 10909 Yonge Street, Suite 203 Richmond Hill, L4C 3E3 (905) 884-0613 www.acyr.org</p>
<p>The AIDS Network 140 King Street, East, Suite 101 Hamilton, L8N 1B2</p>	<p>The Alliance for South Asian AIDS Prevention 120 Carlton Street, Suite 315</p>

<p>(905) 528-0854 www.aidsnetwork.ca</p>	<p>Toronto, M5A 4K3 (416) 599-2727 www.asaap.ca</p>
<p>Asian Community AIDS Services 260 Spadina Avenue, Suite 410 Toronto, M5T 2E4 (416) 963-4300 www.acas.org</p>	<p>Black Coalition for AIDS Prevention 20 Victoria Street, 4th Floor Toronto, M5C 2N8 (416) 977-9955 www.black-cap.com</p>
<p>CATIE 555 Richmond Street, West, Suite 505, Box 1104 Toronto, M5V 3B1 (416) 203-7122 www.catie.ca</p>	<p>Centre for Spanish Speaking Peoples 201 – 120 Carlton St, Toronto, ON Toronto, M5A 4K3 (416) 928-2500 www.spanishservices.org</p>
<p>Centre Francophone 555 Richmond Street West Toronto, M5V 3B1 (416) 922-2672 http://www.centrefranco.org/</p>	<p>Elevate North West Ontario 574 Memorial Ave Thunder Bay, P7B 3Z2 (807) 345-1516 www.elevatenwo.org</p>
<p>MAX Ottawa 400 Cooper St., Suite 9004 Ottawa, K2P 2N1 (613)-440-3237 www.maxottawa.com</p>	<p>The Gilbert Centre 80 Bradford Street, Suite 555 Barrie, L4N 6S7 (705) 722-6778 www.gilbertcentre.ca</p>
<p>Gay Zone 420 Cooper St Ottawa, K2P 0H2</p>	<p>Group Health Centre HIV/AIDS Resource Program (HARP) 240 McNabb St.</p>

<p>(613) 580-2610 http://www.aco-cso.ca/gayzonegaie</p>	<p>Sault Ste. Marie, P6B 1Y5 (705) 759-5690 https://www.ghc.on.ca</p>
<p>Hassle Free Clinic 66 Gerrard St. East Toronto, M5B 1G3 (416) 922-0506 www.hasslefreeclinic.org</p>	<p>Trellis HIV and Community Care (Formerly HARS) 844a Princess Street Kingston, K7L 1G5 (613) 545-3698 https://trellishiv.ca/</p>
<p>HIV/AIDS Resources & Community Health (ARCH) Unit 115–89 Dawson Road Guelph, N1H 1B1 (519) 763-2255 www.archguelph.ca</p>	<p>Ontario Aboriginal HIV/AIDS Strategy (Oahas) 7 Hayden Street, Suite 201 Toronto, M4Y 2P2 (416) 944-9481 www.oahas.org</p>
<p>Ottawa Sexual Health Clinic 179 Clarence Street Ottawa, K1N 5P7 (613) 234-4641 http://ottawa.ca/en/residents/public-health</p>	<p>Moyo Health & Community Services 7700 Hurontario Street Mississauga, L6Y 5B4 (905) 361-0523 https://moyohcs.ca/</p>
<p>Peterborough AIDS Resource Network (PARN) 159 King Street, Suite 302 Peterborough, K9J 2R8 (705) 749-9110 www.parn.ca</p>	<p>Positive Living Niagara 120 Queenston Street St. Catharines, L2R 2Z3 (905) 984-8684 www.positivelivingniagara.com</p>
<p>Regional HIV/AIDS Connection (RHAC)</p>	<p>Reseau ACCESS Network</p>

<p>#30 – 186 King Street London, N6A 1C7 (519) 434-1601 www.hivaidconnection.ca</p>	<p>111 Larch Street, 4th Floor Sudbury, P3E 4T5 (705) 688-0500 www.reseauaccessnetwork.com</p>
<p>Toronto People with AIDS Foundation (PWA) 200 Gerrard Street East, 2nd Floor Toronto, M5A 2E6 (416) 506-1400 www.pwatoronto.org</p>	<p>Toronto Public Health 277 Victoria Street, 9th Floor Toronto, M5B 1W2 (416) 338-7600 Click here for their website</p>

Página 190

Acerca de la Alianza de Salud Sexual de Hombres Gay

La Alianza de Salud Sexual de Hombres Gay (GMSH, por sus siglas en inglés) es una red de organizaciones de servicio de VIH/SIDA (ASO, por sus siglas en inglés), cuya misión es apoyar a sus miembros en el desarrollo de su propia capacidad y la capacidad entre otros proveedores de servicios en sus comunidades para ofrecer servicios de salud sexual, VIH y otros servicios que satisfagan las necesidades de hombres cisgénero y transgénero gay, bisexuales, queer, dos espíritus y otros hombres que tienen sexo con hombres en Ontario.

Acerca de "El Sexo Que Deseas"

La GMSH lanzó por primera vez "El Sexo Que Deseas" en colaboración con el Comité del SIDA de Toronto (ACT) en 2011. Este recurso fue diseñado para proporcionar a los hombres gay información sobre los conocimientos emergentes en la prevención del VIH de una manera que fuera positiva, precisa y respaldara a los hombres para tomar decisiones informadas sobre el sexo que estaban teniendo. La campaña fue bien recibida por los hombres gay y las organizaciones que ofrecen programas de salud sexual para ellos.

Cuatro años después, tenemos más conocimientos respaldados por evidencia sólida sobre la efectividad de las estrategias de prevención del VIH. Si bien no todas estas estrategias de prevención del VIH, como la PrEP, son fácilmente accesibles en este momento, es importante que los hombres gay estén al tanto de ellas y comprendan cómo utilizarlas de manera efectiva. La GMSH sintió que era hora de actualizar y rediseñar "El Sexo Que Deseas" en un sitio web atractivo, innovador e interactivo que facilitara el acceso a la información sobre estrategias de prevención del VIH. Era importante para la GMSH que "El Sexo Que Deseas" tradujera la evidencia actualizada sobre la prevención del VIH de una manera basada en evidencia, fácil de acceder, positiva en cuanto al sexo, sin juzgar, sin estigmatizar y celebratoria sobre tener sexo que se siente bien.

La GMSH trabajó con sus socios creativos Art & Science e Ilumina el Cielo para crear la campaña revisada de "El Sexo Que Deseas". Este trabajo fue respaldado por un Comité Directivo compuesto por expertos en conocimiento de Ontario en VIH y representantes de los siguientes grupos de trabajo de la GMSH: el Grupo de Trabajo de Prevención de la Positividad, el Grupo de Trabajo de Hombres Gay, Bisexuales, Queer y Trans, el Grupo de Trabajo de Hombres Racializados y Aborígenes y el Grupo de Trabajo Rural Suburbano. Las perspectivas y aportes de estos grupos de trabajo fueron esenciales para el desarrollo de "El Sexo Que Deseas".

La GMSH también contó con el respaldo de varios expertos en conocimientos en prevención y atención del VIH que respaldaron al redactor de contenido a través de la rigurosa revisión científica del contenido. Esto incluyó a CATIE, la Red de Tratamiento del VIH de Ontario (OHTN) y el Hospital St. Michaels.

Página 191

Nuestro agradecimiento a todos los que apoyaron el desarrollo de este recurso. ¡Esperamos que te sea útil!

Recibe recordatorios por mensaje de texto: <https://thesexyouwant.ca/reminder/>

Cuando se trata de tu salud sexual, seguir un horario puede ser realmente importante. Pero también puede ser difícil recordar tomar tus medicamentos o hacerte las pruebas cuando estás ocupado y distraído, o cuando te sientes abatido.

Nuestra herramienta de recordatorio por mensaje de texto es una excelente manera de mantener tus rutinas en orden. Tu información personal se mantendrá privada y puedes detener el servicio en cualquier momento.

Página 192

(¿Buscas cambiar o detener un recordatorio existente? Consulta la página de [consejos sobre recordatorios](#).)

Utiliza la herramienta a continuación para establecer un recordatorio: ¿Qué tipo de recordatorio te gustaría recibir?

gmsH

GAY MEN'S SEXUAL HEALTH ALLIANCE