

Para todos los hombres de dos espíritus, gays, bisexuales, trans y queer que viven con el VIH

Salud mental y emocional



Estoy luchando con mi diagnóstico de VIH, el estigma y la discriminación sutil y abierta con la que me encuentro. A veces me siento muy ansioso cuando voy a revelar mi estado serológico de VIH a alguien. ¿Qué puedo hacer para manejar y afrontar todo esto que afecta a mi salud mental y emocional y a mi confianza?



¿Puedes recomendarme o referirme a algún profesional que tenga conocimientos sobre el VIH para cubrir mis necesidades de salud mental y emocional?

Citas, revelación y sexualidad



Hace poco conocí a un chico estupendo y me gusta mucho. ¿Cómo le revelo mi estado serológico de VIH? Me preocupa mucho que me rechace cuando se lo diga. ¿Qué puedo hacer para estar preparado para esto?



He pensado en volver a tener citas. Pero es muy complicado lidiar con los retos de las citas, la intimidad y el sexo cuando se vive con el VIH. ¿Tiene alguna sugerencia sobre cómo debería manejar esto de ahora en adelante?



¿Qué opina sobre la importancia de una comunicación abierta y honesta al salir con alguien y la intimidad sexual desde el principio en lo que respecta a mi estado serológico de VIH, aunque sea indetectable?



Mi novio es seronegativo y toma PrEP. A él no le molesta mi estado serológico y yo tengo una carga viral indetectable, pero me da mucha ansiedad cuando lo penetro sin protección y me vengo dentro de él. ¿Tiene alguna sugerencia sobre lo que puedo hacer para controlar mi ansiedad?

