



SABER QUÉ DECIR

UNA GUÍA PARA HABLAR CON UN PROFESIONAL DE LA SALUD SOBRE EL BIENESTAR SEXUAL QUE PRETENDE ALCANZAR

¿Con qué tipos de profesionales de la salud puedo hablar sobre la salud sexual?

- Estos profesionales pueden abordar sus inquietudes sobre salud sexual y metas de bienestar: proveedores de atención primaria (PCP), médicos de familia, enfermeros profesionales, auxiliares médicos, farmacéuticos, educadores en salud, profesionales en salud mental y algunos especialistas.

¿Cómo hago para abordar la salud sexual con mi proveedor de atención médica?

- Quiero estar lo más saludable posible y sé que la salud sexual es muy importante para lograrlo. ¿Qué puedo hacer para asegurarme de que disfruto sin riesgos el sexo?
- Sé que vine para un control médico, pero ¿podemos hablar de mi salud sexual un momento? Tengo algunas preguntas.
- ¿Tenemos tiempo para hablar de mi salud sexual? Quiero asegurarme de que voy a poder alcanzar mis metas futuras y de protegerme.

Recomendamos que le haga estas preguntas sobre la salud sexual al proveedor de atención médica:

- ¿Debería preocuparme por las infecciones de transmisión sexual (ITS) o por el VIH? ¿De cuáles ITS debería protegerme?
- ¿Con qué frecuencia debería hacerme pruebas para detectar ITS? ¿Mi(s) pareja(s) también debería(n) hacérselas?
- ¿Qué puedo hacer para protegerme de las ITS y del VIH? ¿Hay vacunas o medidas de prevención?
- Oí que la profilaxis preexposición (PrEP) protege del VIH. ¿Debería tenerla en cuenta?
- ¿Qué opciones tengo para evitar un embarazo?
- ¿Qué efectos secundarios tienen los distintos métodos anticonceptivos?
- ¿Dónde puedo conseguir productos y servicios asequibles para la salud sexual?
- Siento dolor en las relaciones sexuales. ¿Qué problema tengo?
- No me interesa el sexo ni me da placer. ¿Por qué?

El proveedor de atención médica podría hacerle estas preguntas para entender qué necesita:

- ¿Qué sexo le asignaron al nacer? ¿Aún se identifica con ese género?
- ¿Tiene una vida sexual activa? Si la tiene, ¿con qué género se identifican sus parejas sexuales?
- ¿Qué partes del cuerpo usa en las relaciones sexuales? ¿Qué partes del cuerpo de su pareja interactúan con las suyas?
- ¿Usa algún método de protección durante las relaciones sexuales, como preservativos o diafragmas? ¿Lo usa durante todo el acto sexual?
- ¿Alguna vez se hizo pruebas de ITS, incluida la de VIH? ¿Cuáles? ¿Dio positivo en alguna de ellas?
- ¿Usted o su pareja alguna vez recibieron tratamiento para una ITS, incluido el VIH? ¿Cuáles ITS?
- ¿Cuáles son sus metas de planificación familiar? ¿Le interesa la anticoncepción?
- ¿Conoce qué opciones tiene para prevenir el VIH, por ejemplo, la profilaxis preexposición?
- ¿Sabe qué vacunas ha recibido? ¿Quiere saber qué vacunas son importantes para la salud sexual?
- ¿Sus relaciones sexuales siempre son consentidas y placenteras para usted y su pareja? ¿O tienen alguna dificultad en el acto sexual?
- ¿Alguna vez su pareja lo/la forzó a hacer algo que usted no quería?
- ¿Alguna vez intercambió sexo por dinero, servicios u otros productos?

Recuerde que un profesional de la salud debe demostrar respeto por usted y su salud sexual y no juzgar ni suponer nada sin preguntarle. Si considera que el proveedor de atención médica no le demuestra respeto, está bien que busque otro.

