

## Relaciones Sexuales Saludables

Una relación saludable es aquella que le hace a usted y a su pareja sentirse bien acerca de sí mismos y el uno con el otro. Es una relación basada en el respeto mutuo. En Canadá, ambas partes en una relación son iguales. Toman decisiones en conjunto, incluidas aquellas sobre el sexo. Ambas partes deben acceder a tener sexo. Es ilegal que una persona obligue a otra a tener sexo, aun cuando la pareja esté casada. Una buena comunicación es la clave para una relación placentera y saludable.

### Protéjase usted y proteja a su pareja de las ITS (Infecciones Transmitidas Sexualmente o Enfermedades Venéreas)

Ya sea que usted esté casado/a, es importante que usted y su pareja sexual (o sus parejas) se mantenga a salvo de infecciones transmitidas sexualmente. La mejor manera de evitar ITS es seguir las siguientes reglas:

- Absténgase de tener sexo casual. No practique el sexo hasta que se haya casado o encontrado a su compañera/o de vida. Practicar el sexo con múltiples parejas aumenta las posibilidades de que usted contraiga o transmita las ITS.
- Sea fiel a su compañera/o de vida. Si usted practica el sexo con otras personas, puede exponerse a contraer las ITS y transmitir la infección a su pareja y aun a sus hijos.
- Utilice un preservativo cada vez que tenga cualquier tipo de contacto sexual.
- Si usted está tomando medicamentos para el tratamiento de una ITS, no practique el sexo hasta que haya terminado los medicamentos.

### ¿Cómo se contraen las ITS?

Cualquiera puede contraer las ITS. Usted puede contraer una ITS a través de contacto no sexual con sangre y fluidos corporales pero las personas generalmente contraen ITS por medio del contacto sexual. En Canadá es absolutamente normal pedirle a su pareja que utilice un preservativo.

### Las ITS en Canadá

Las ITS son comunes en Canadá. El Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) es un tipo muy serio de ITS que causa SIDA y no hay cura para el SIDA. Los investigadores nos dicen que cerca de 58,000 personas en Canadá hoy en día están afectadas por el VIH y muchas de ellas ni siquiera lo saben. Una persona puede ignorar que tiene el VIH si no tiene síntomas. Puesto que usted no sabe quién está infectado/a con el VIH, es importante que se proteja para no resultar contagiado/a.

### La responsabilidad de informar a la(s) pareja(s) sexual(es) sobre el VIH

Esta es la ley. Si usted padece de VIH y su pareja está en riesgo de contraer la infección, usted debe informarle a su pareja ANTES de tener sexo o cualquier otra actividad que pueda transmitir el VIH. Si usted usa un preservativo, no está obligado/a a decirle a su pareja que usted tiene VIH pero es siempre una buena idea informarle.

### Las consecuencias de no informarle a su pareja

Es un delito exponer a otra persona al VIH por medio de sexo sin protección. Si usted sabe que tiene VIH y no está usando preservativo, y no le informa a su pareja, usted puede ser condenado/a por un serio delito y puede ser sentenciado/a a muchos años de cárcel.

## Someterse a exámenes para ITS

Usted puede someterse a exámenes para ITS en las clínicas y hospitales de Manitoba. Los exámenes son gratuitos y ellos [clínicas y hospitales] no comparten los resultados con nadie excepto usted. Existen dos clínicas en Manitoba donde usted no tiene que dar su nombre al practicarse los exámenes:

- Centro Comunitario de Salud Nine Circles, 705 Broadway, Winnipeg (204) 940-6000
- Servicios Públicos de Salud, Unidad A, 800 Rosser Avenue, Brandon (204) 571-8483

Usted debería ser examinado por VIH e ITS si:

- Tiene preocupaciones acerca de su salud sexual o la de su pareja
- Usted o su pareja tienen contacto sexual con otras personas
- El preservativo se rompe o tiene sexo sin usar preservativo
- Fue violado/a o forzado/a a tener sexo
- Usted ha tenido contacto con sangre o fluidos corporales de otra persona (por ejemplo, si accidentalmente tocó una aguja usada)

Si los resultados de sus exámenes son positivos por VIH, usted debe informar a todos/as sus parejas sexuales previos/as. Aunque los resultados sean negativos, usted debiese repetir el examen después de pocos meses. El VIH pudiese no aparecer en los exámenes durante las primeras etapas del virus.