

# ¿Cómo puedo hablar sobre salud sexual con mi profesional de la salud?

## ¿Cómo empiezo la conversación?

Hablar sobre su salud sexual podría hacerlo/a sentir incómodo/a o avergonzado/a. Sin embargo, debe hablar abierta y sinceramente con su profesional de la salud sobre su cuerpo y sus inquietudes a fin de que pueda brindarle mejor atención y consejos. Usted tiene derecho a obtener información completa y precisa sobre la salud sexual. Y, recuerde, es parte del trabajo de su médico ayudarle a cuidar todo su cuerpo.

### **Estas son algunas formas de iniciar la conversación:**

*Hace poco vi en la televisión un informe sobre los altos índices de infecciones de transmisión sexual. ¿Qué puedo hacer para protegerme?”*

*“Sé que estoy aquí para mi visita de rutina, pero ¿podemos hablar sobre mi salud sexual algunos minutos? Tengo algunas preguntas.”*

*“Tengo una nueva relación y no estoy segura de cuáles son las mejores formas para protegerme contra las infecciones y el embarazo.”*

## ¿Qué tipo de preguntas debería hacer?

Las preguntas que usted podría hacer pueden abarcar una variedad de temas. Estos temas incluyen los mejores métodos anticonceptivos, la detección y el tratamiento de las STI, la prevención de las STI, la protección de su fertilidad y los problemas sexuales.

### **Ejemplos de preguntas que podría hacer durante su visita:**

#### **Exámenes y pruebas de detección**

- ¿Qué pruebas me está recetando?
- ¿En qué consisten?
- ¿Cuándo y cómo obtendré mis resultados?

#### **Infecciones de transmisión sexual**

- Teniendo en cuenta mis antecedentes, ¿debería hacerme pruebas de STI, incluyendo el VIH? ¿Cuáles?
- ¿Con qué frecuencia debería hacerme pruebas de STI?
- ¿Mi pareja también debería hacerse la prueba?
- ¿Hay alguna vacuna que deba colocarme a fin de protegerme contra las STI?
- ¿Cómo puedo protegerme contra el contagio de STI?
- Si tengo una STI, ¿puede tratarse?

#### **Anticonceptivos**

- ¿Cuáles son los métodos anticonceptivos más eficaces?
- ¿Cuáles son las mejores opciones para mí?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios de los diferentes anticonceptivos?
- ¿Cómo y dónde puedo obtener anticonceptivos a bajo costo?

#### **Cuestiones relativas a la pareja**

- Deseo hacerme las pruebas de STI junto con mi pareja antes de mantener relaciones sexuales por primera vez. ¿Cómo debo plantear el tema?
- ¿Cómo le digo a mi pareja si obtengo un resultado positivo para una STI?
- ¿Qué sucede si mi pareja no quiere usar condón?
- Estoy casado y asumo que mi pareja solo mantiene relaciones sexuales conmigo. ¿Debo hacerme las pruebas de STI?
- Mi pareja me fue infiel y me preocupa la posibilidad de tener una STI. ¿Qué prueba de STI debería hacer?

#### **Problemas sexuales**

- Ya no encuentro placer en el sexo (o la masturbación). ¿Por qué?
- Siento menos deseo sexual que antes. ¿Cuál es la razón?
- Siento dolor al mantener relaciones sexuales. ¿Cuál es el problema?
- Estoy recibiendo tratamiento para otra enfermedad y me pregunto cómo influirá eso en mi vida sexual.
- Tengo dificultades para lograr una erección/tener un orgasmo. ¿Qué está pasando?
- Me dijeron que tengo un agrandamiento de próstata. ¿Afectará eso mi vida sexual?