

¿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?