

Cómo hablar con su pareja sobre las enfermedades de transmisión sexual

Por Julia Haskins

Es un tema inevitable: mantener relaciones sexuales implica la necesidad de hablar de las enfermedades de transmisión sexual (ETS). Si duda sobre hablar con su pareja al respecto, no es la única persona a la que le sucede esto. Muchos se sienten nerviosos al conversar sobre las ETS, ya sea por miedo, incomodidad o, simplemente, porque no saben qué decir.

Aunque no sepa cómo abordar el tema exactamente, hablar sobre las ETS, no tiene por qué generarle ansiedad a usted o a su pareja. Aquí analizaremos algunas pautas para comenzar.

Antes de hablar con su pareja, converse con su médico acerca de realizarse análisis de detección de ETS para conocer su estado de salud y los riesgos. Cuando sepa cuál es su situación, no se cierre a la posibilidad de dialogar sobre las ETS: lo mejor es hablar del tema antes de mantener relaciones sexuales con su pareja, sostiene Julia Bennett, MPH, directora de estrategia de capacitación para la educación en Planned Parenthood Federation of America. De esta manera, podrá disfrutar una experiencia



>> Para más recomendaciones, visite www.plannedparenthood.org

sexual saludable sin preocuparse por los riesgos. Contar con un plan facilita la conversación. Piense qué quiere decir y qué necesita saber de su pareja. Planned Parenthood sugiere que un primer paso es hablar sobre el análisis de detección de ETS más reciente que se ha realizado y preguntarle a su pareja si se ha sometido un análisis de esta naturaleza hace poco tiempo.

Además de determinar si alguno de ustedes tiene una ETS, también querrá plantearse qué tipo de método anticonceptivo usará y si alguno de ustedes mantiene relaciones sexuales con alguna otra persona, lo cual incidirá en la frecuencia de los análisis de detección de ETS que deberán realizarse. Es fundamental que ambos sepan qué esperar y cómo protegerse, más allá de la actividad sexual.

Esta conversación no tiene por qué ser demasiado formal ni complicada. Simplemente exprese con franqueza al decirle a su pareja que, antes de mantener relaciones sexuales, quiere saber a qué situación se enfrenta cada uno y tomar los recaudos para protegerse.

“Sea directo y haga hincapié en por qué quiere tener relaciones sexuales más seguras, por qué quiere someterse a un análisis y por qué quiere hablar de ETS,” recomienda Bennett.

Si usted comienza la charla con una actitud franca y relajada, se disipará toda la tensión que usted y su pareja sientan a la hora de discutir sobre la salud sexual. Usted y su pareja tienen que poder hablar sin ningún temor de ser juzgados.

No hay razón para entrar en pánico si alguno de ustedes revela que tiene una ETS. Ante todo, sea considerado. Revelar una ETS es un signo

de confianza y demuestra que su pareja quiere que usted también preserve su salud. Es importante ser respetuoso, ya que su pareja podría sentirse avergonzada por tener una ETS.

“En el mundo, hay mucha vergüenza y estigma en torno a padecer una ETS; por eso, es muy importante tener en cuenta que usted no es una persona pervertida o mala por tener una ETS y que las ETS son realmente comunes,” afirma Bennett.

Si su pareja confiesa tener una ETS, no significa que no puedan disfrutar una vida sexual saludable. Lo que significa es que ambos tendrán que resolver cómo tener relaciones sexuales sin riesgos. Por ejemplo, es

posible que tengan que evaluar qué tipo de protección es la más segura contra la transmisión de la ETS o con qué frecuencia ambos se realizarán análisis de detección de ETS. Converse sobre el plan que cada uno de ustedes llevará a cabo para cerciorarse de estar protegidos.

Si usted o su pareja tiene una ETS que no siempre presenta síntomas visibles, como el VPH, la clamidia, la gonorrea o el herpes, reviste incluso mayor urgencia que se sometan a análisis de detección periódicos y lo platiquen con su pareja. Consulte con su médico sobre qué análisis necesitan y con qué frecuencia deben realizárselos.

No a todo el mundo le resulta agradable someterse a análisis de detección de ETS, lo que puede ser el caso de su pareja. Si no se realiza un análisis de esta índole, pregúntele por qué sin ser crítico ni sentencioso. Puede ser que su pareja tenga algún miedo infundado sobre cómo es el análisis y usted puede ayudar a subsanarlo.

Bennett añade que también es posible que su pareja tenga miedo de los resultados. Pero cuanto antes sepa si tiene una ETS, antes podrá recibir tratamiento y analizar cómo continuar.

También puede ser útil hablar de su propia experiencia al someterse a análisis de detección de ETS, aconseja Bennett. O bien, ¿por qué no sugerir que se realicen los análisis juntos? Puede apoyar a su pareja y ambos verán que no hay nada que temer cuando cuentan con información.

¡Hablemos!

Protéjase

Cómo iniciar la conversación

¿Sigue dudando sobre qué decir? Encontrar las palabras correctas no tiene por qué ser difícil. A continuación, le presentamos algunos temas de debate que puede usar en su conversación:

- ◆ Asegurémonos de que ambos estemos protegidos.
- ◆ ¿Sabes si tienes alguna ETS?
- ◆ ¿Con qué frecuencia usas protección?
- ◆ ¿Tienes alguna otra pareja sexual?
- ◆ ¿Cuándo fue la última vez que te realizaste análisis de detección de ETS?
- ◆ Podremos disfrutar más las relaciones sexuales si sabemos que son seguras.
- ◆ Quiero que te realices análisis porque me importa tu salud.
- ◆ Realicémonos los análisis juntos.



Imágenes de cortesía de iStockphoto: dos hombres, de SantyPan; un hombre y una mujer, de Rawpixel.