

# VIS A VIS: HERRAMIENTAS DE CUIDADOS



**PENSAR EN NOSOTRAS  
TAMBIÉN ES CUIDARNOS**

**El vis a vis es un espacio que los Centros Penitenciarios ofrecen para tener encuentros íntimos con aquellas personas con quienes hayamos elegido tenerlos.**

## **PARA CADA UNA DE NOSOTRAS, EL VIS A VIS PUEDE SIGNIFICAR**

- Poder tener relaciones sexuales.
- Un lugar de encuentro afectivo.
- Un espacio donde compartir con otra persona.
- Un espacio para desconectar de la rutina.
- La entrada de algo de dinero.
- Un momento de cuidado, abrazos, escucha y mimos.

## **¿QUÉ QUEREMOS EN EL VIS A VIS?**

- Placer y disfrute.
- Ver y encontrarnos con las personas que queremos.
- ¡Hacer como muchas compañeras y tener *follavís!*
- Sentirnos menos solas.
- Relajarnos y desconectar de lo que pasa dentro de prisión.
- Quedarnos embarazadas.
- “Toca” y “hay que cumplir”.
- Reducir las consecuencias ante amenazas de violencias presentes y futuras.
- Evitar el rechazo, el abandono y la pérdida de apoyo económico.
- Otros motivos posibles...

**Estos son algunos elementos y estrategias a tener en cuenta para cuidarnos y sentirnos cómodas antes, durante y después del vis a vis íntimo, independientemente de los motivos que tenemos para solicitarlo:**

## **ANTES DEL VIS A VIS PODEMOS**

- **Preguntar** e informarnos, con el equipo de tratamiento o el equipo de comunicaciones, acerca del acceso y el funcionamiento del vis a vis (duración, espacios, condiciones...).
- Acceder a **información sobre prevención** del VIH, otras ITS y sobre otros cuidados de nuestra salud sexual.
- Obtener **métodos barrera** para la prevención de las ITS, incluido VIH (preservativos internos o "femeninos" y preservativos externos o "masculinos") y **otros anticonceptivos**.
- Tomarnos nuestro tiempo para pensar en nosotras y reflexionar acerca de **qué queremos** y qué nos gustaría que pasara en el vis a vis que vayamos a tener.
- Tanto en caso de que el vis a vis sea con alguien que acabamos de conocer (ya sea por carta o por otros medios) como en el caso de personas conocidas (parejas) que nos hayan coaccionado o de las que hayamos sufrido alguna forma de violencia, **podemos posponer o rechazar** el vis a vis, incluso en el mismo momento en que nos llaman.

## **DURANTE EL VIS A VIS**

- Disponemos de preservativos dentro de los espacios del vis a vis y, si no los hay, podemos pedirlos al personal de comunicaciones.
- Conectar y atender a **nuestras necesidades y deseos** durante el vis a vis es importante, es (también) una forma de cuidarnos y poder disfrutar.

- Si nos encontramos incómodas o en una situación no deseada, podemos **tocar el timbre** para interrumpir el vis a vis aunque sintamos dudas y/o miedos por lo que pueda pasar al hacerlo y las consecuencias que eso pueda tener.
- Si somos agredidas y/o nos vemos coaccionadas a tener prácticas sexuales, podemos interrumpir el vis a vis y **denunciar** al agresor.

## DESPUÉS DEL VIS A VIS Y SIEMPRE

- Si identificamos alguna situación de violencia ocurrida durante el vis a vis y queremos denunciar al agresor, podemos **buscar el acompañamiento** necesario para hacerlo.
- Podemos **compartir con alguien de confianza** cómo estamos, cómo nos hemos sentido. Pensemos en personas con las que nos sentimos cómodas y seguras (amigas, compañeras, personas del equipo de tratamiento, funcionarias, entre otras). Escribir una carta, hacer una llamada, también es una manera de compartir lo que nos pasa con alguien del exterior.
- Podemos preparar un nuevo vis a vis tomando en cuenta **cómo nos queremos sentir**, qué queremos, qué necesitamos de ese espacio, de esos encuentros (que podemos elegir tener o no tener).
- Puede no resultarnos fácil identificar las situaciones de violencia, en el momento en el que están ocurriendo, y tomar las acciones necesarias como tocar el timbre. Podemos tener dudas, sentirnos vulnerables y con miedo a lo que pueda pasar al hacerlo. Contamos con el espacio que ofrece Creación Positiva, entre otros, para **abordar lo que ha pasado**, acompañarnos y plantear todo aquello que no tenemos claro y que queremos ante la posibilidad de un vis a vis. Un espacio de cuidado que podemos elegir.

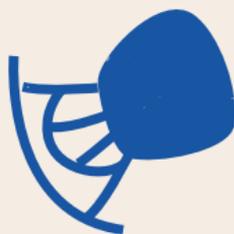
Los **cuidados** en salud sexual tienen que ver con la posibilidad de decidir sobre nuestra sexualidad y de disfrutar de nuestro cuerpo, afectos, sensaciones, deseos y relaciones. Es poder poner en práctica aquellas estrategias que nos ayuden a sentirnos bien, estrategias para nuestro bienestar y para poder **disfrutar** de nuestra sexualidad sintiéndonos cómodas, respetadas, seguras.

**¿Y TÚ,  
QUÉ ESTRATEGIAS  
UTILIZAS PARA  
CUIDARTE?**



## Cada una vivimos el vis a vis de forma diferente.

Explorar los múltiples motivos que nos llevan a tener los vis a vis puede ayudarnos a conocer nuestros deseos y necesidades de cuidado e intimidad, así como a reconocer aquellas situaciones con las que no queremos encontrarnos, que nos disgustan y/o que nos ponen en riesgo.



93 431 45 58

[crea@creacionpositiva.org](mailto:crea@creacionpositiva.org)

[Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) @CreaPositiva

[www.creacionpositiva.org](http://www.creacionpositiva.org)

Financiado por:



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Justícia**