



La exploración sexual como acto de autocuidado

Alrededor del 90% de las mujeres y personas con vulva que adquieren VIH es a través de una pareja estable, es decir, 9 de cada 10 confiaron su cuerpo al otrx.



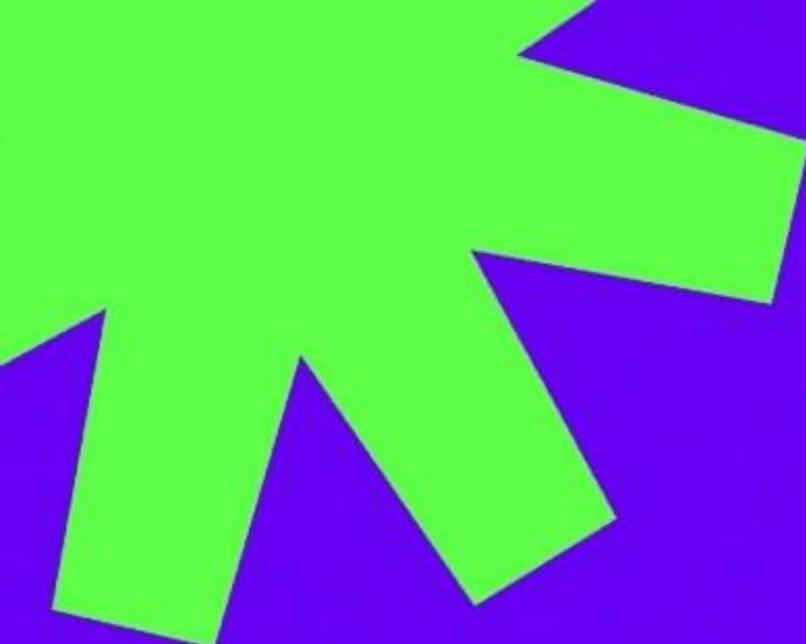
¿A qué se debe esto?

La exploración y disfrute sexual en mujeres o personas con vulva, tienen una connotación negativa a nivel cultural y social. Debido al machismo, al mito del amor romántico y la cultura de sacrificio que nos atraviesa a mujeres y personas con vulva, olvidamos que descuidar esa parte o tenerle miedo puede repercutir en **nuestra salud**.



La forma en la que nos han educado en cuanto al sexo es **falocentrista**, por lo que hay una gran escasez de información en torno al VIH (Virus de la inmunodeficiencia humana) y VPH (Virus del papiloma humano).

¡Las mujeres y personas con vulva también podemos adquirirlos!



Los virus de papiloma humano de alto riesgo pueden causar cáncer de cuello uterino, cáncer de vulva, garganta o ano.

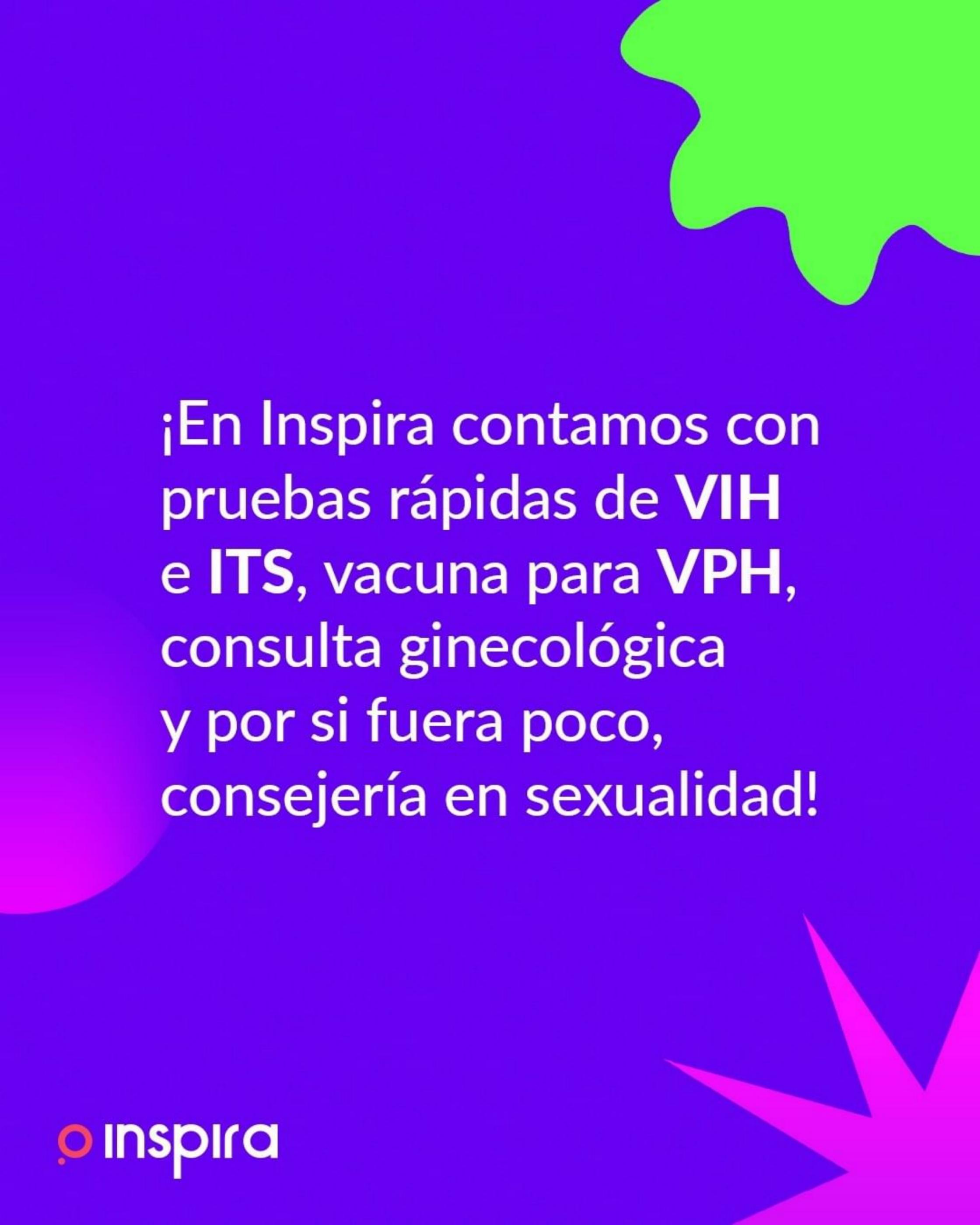
Pero no te espantes, mejor hablemos de las estrategias de autocuidado que podemos implementar...



- 
- Integrar la autoexploración sexual como parte de tu rutina de autocuidado y probar otras prácticas diferentes a la penetración puede generar mayor confianza en ti mismx y mejorar la comunicación sexual ;-)
 - ¡Realizarte pruebas de VIH mínimo una vez al año, no importa que tengas pareja estable! Recuerda: lo importante es mantener el autocuidado
 - Acude con tu ginecólogx y pregunta sobre métodos de barrera. Existen condones internos que al igual que el condón externo van a protegernos de algunas ITS. Conoce cuál se adapta mejor a tus necesidades.
 - Vacúnate contra el VPH

Psst... ¡El placer, autocuidado y responsabilidad es para ambes!





¡En Inspira contamos con pruebas rápidas de **VIH** e **ITS**, vacuna para **VPH**, consulta ginecológica y por si fuera poco, consejería en sexualidad!