



**A Woman's Guide to
Healthy Loving**

Introduction

Dear Reader,

This “Healthy Loving” booklet was developed by a group of women at an organization called Women Alive in Los Angeles, Ca. They are women just like you; some single, some married. They come from various ethnic and racial backgrounds, religions, and social groups. Several are women living with HIV/AIDS. What we all have in common is that we want to help stop the spread of HIV among women. The purpose of this booklet is to help give you a better understanding of what HIV is, how to see if you are at risk, and how you can take steps to protect yourself. We are now 20 years into the HIV epidemic in the United States. Women make up nearly one quarter of AIDS cases here in the US, and are among the fastest growing group of new HIV infections. Worldwide, women make up nearly half of all AIDS cases, and thousands die every day around the world from AIDS related complications. Many women do not consider themselves to be at risk for HIV. Therefore, women often do not get tested until it is too late. The only way to know if you or your partner is infected is to take the HIV antibody test. We hope that the information in these pages will increase your knowledge about HIV, and will help you to make changes to keep you safe. We encourage you to share this information with your sisters, mothers, neighbors, friends, and loved ones. Together we can make a difference.

— *Women Alive*



Involving Your Partner

How can I talk to my potential partner(s) about sexually transmitted diseases and HIV?

For the single woman who is not in a steady relationship, communication is the #1 weapon against HIV. Start the conversation about HIV/AIDS *early* and *often*. It doesn't hurt to start talking about HIV on the first date. Don't wait until you are in the heat of passion to bring the subject up. Just as you may be talking about your job or the weather,



you can casually ask your date what they think about HIV. “What do they know about how it is transmitted?” “What do they think about using condoms?” You can often get a good feeling for how this person will respond to any future discussion by their answers to these casual questions. If they are uncomfortable talking about HIV, then they will probably be uncomfortable taking the test. HIV is a fact of life today. It needs to be talked about. The risk is real for all of us. You as a woman have the ultimate responsibility to protect yourself. If your potential partner is not willing to talk about issues such as HIV or sexually transmitted diseases, then perhaps you should ask yourself whether or not they are worth your time. If you do happen to make a love connection after talking with your date, and you find that this is someone you would like to have a sexual relationship with, encourage them to take the HIV test with you. It can be an important part of establishing a good foundation for your relationship. One built on honesty, openness, and mutual respect.



I want my steady (or long-term) partner to take an HIV test too. How can I get him involved?

The best way to ensure a safe sexual relationship is to “**get tested together**” and share your results. Sometimes this is not an easy thing to do. Talking with a partner openly about the realities of HIV/AIDS can be difficult for many women. Especially if the partner is someone you have been intimate with for a while (like a husband). It can seem to the other person that you have been sleeping with other people or that you don’t trust them. As you know, there are men (and women) who are not completely truthful about their sexual activities outside of the relationship.

This type of dishonesty causes many HIV infections in women. Sometimes a man may have a wife and kids, but fool around with other men on the side. They may have a hidden drug habit but still function well and hold down a job. Many women were raised to “trust our men” and not to question them (especially about sex). Although that attitude still prevails in many cultures, luckily it is beginning to change as more and more women are realizing their own power when it comes to love, sex, and relationships. Communication is the key to any successful relationship, and is ultimately the best way to approach the subject of HIV. A person could have contracted HIV many years before you met each other. Learn as much as you can about HIV so that you can answer questions that your partner may have. Read up on all the information so that you can justify your concerns. Perhaps leave some information around the house for him/her to look at. You may find that if you begin by talking in a non-confrontational manner (*meaning don’t accuse them*),

your partner may be more likely to respond in a positive way and you can begin to talk about your concerns. After the discussion, you can encourage your partner to take the HIV test with you. Perhaps you can promise them a “special sexy little gift later” if they go along with it. You may find that having an open discussion with your partner about HIV and other issues can bring you closer together and strengthen your relationship. It’s important to get a feeling of your partner’s attitude before you talk with them about HIV. Take your time and begin slowly. If you are in a relationship where your partner is violent (*has hit you, or abused you in any way*) please get some additional help from a counselor before attempting to talk with him.

What about Safer-Sex? How can I make sex fun, while still protecting myself?

If you have not seen his HIV test results, and you still want to have sex with him, here are some tips.

The term “safer-sex” is just that...**SAFER**. It doesn’t mean absolutely safe, because the only way to be absolutely safe is to be abstinent (*meaning to not have sex at all...and that’s BORING!*) It means ways that you can lower the risk of getting HIV through certain sexual activities by taking a few precautions. For instance placing a latex condom on a man’s penis before he puts it inside you, either in your mouth, your vagina, or your butt (*if you like that*) can help to protect you from becoming infected. Because HIV is also found in the clear fluid that leaks out of a man’s penis when he gets hard, he doesn’t have to come inside you to pass the virus, *which is why it is so important to use a condom*. You may want to try placing the condom on his penis with your mouth. (*Most men are thrilled when a woman puts her mouth anywhere near their penis, so this may help to make him more agreeable to the idea.*) It may take a little practice, but once you have it mastered ... there is nothing stopping you.



For oral sex performed on a man, there are two ways to reduce your risk: #1 is to place a condom on his penis before you suck it (*there are flavored condoms available that can make this very interesting*) or #2, if you do suck it without a condom, DO NOT swallow the semen. . . spit it out!

Sex is a wonderful, natural, beautiful experience. Enjoying our sexuality is normal. Making choices regarding sex is your right as a woman.

None of the methods we listed are a sure way to protect yourself from HIV (or any other sexually transmitted disease). The only way to protect yourself is to talk about HIV with your partner and get tested together.



The Basics

So what is HIV?

HIV (Human Immunodeficiency Virus) is a virus (*germ*) that attacks the human immune system (*your immune system is what helps your body fight off germs and sickness*). If you become infected with HIV, it can eventually turn into a condition called **AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome)** which can be life threatening. There are medicines available that can help to slow the progress of the disease, but as yet *there is no cure*.

How do you get it?

HIV is a sexually transmitted disease. You can become infected with HIV through unprotected sexual intercourse (*meaning sex without a condom*) with an infected partner.

Certain sexual activities have more risk than others as far as transmitting HIV. For instance, unprotected anal sex (*letting a man stick his penis in your butt*) is the **highest risk** activity (*meaning it's really easy to get HIV that way*). The



next highest risk activity is unprotected vaginal sex (*when a man sticks his penis in your vagina*). Although the risk is slightly lower, for vaginal vs. anal sex, both of these are extremely high-risk activities for heterosexual women. Also, the presence of any other sexually transmitted disease (such as Chlamydia, Syphilis, Gonorrhea, or Herpes) can put you at increased risk (*making it much easier for HIV to get in your body*).

What about oral sex?

According to the State of California Office of AIDS: Oral sex (*putting your mouth on his penis*) is considered a “lower risk” sexual activity. (*It means that the risk of getting HIV is there, only less*). So you may still want to take precautions when you participate in oral sex.

According to the CDC (National Centers for Disease Control and Prevention), the four body fluids that have been shown to transmit HIV are:

(Listed in the order of their infectiousness)

1. Blood
2. Semen (and pre-semen)
3. Vaginal Secretions
4. Breast Milk

What are some of the other ways a person can become infected?

Because HIV is present in blood, there are several other ways that HIV can be transmitted.

These include:

- Sharing needles to inject drugs or steroids
- Receiving tattoos or body piercing with unsterilized equipment
- Sharing snorting equipment such as straws or pens when blood is present

How can you tell if someone has HIV?

YOU CAN'T. There is no way to tell just by looking at someone whether or not they have the disease. Many people are infected with HIV, but look and feel healthy. They may go for years without any symptoms. Unless they have taken an HIV test and are practicing safer-sex activities, there is a chance that they may be unknowingly spreading the virus to others. Many women become infected by male partners who did not know that they had HIV. The *only* way to find out if you or your partner is infected is to take an HIV test.

Common Myths about HIV/AIDS

1. “HIV is a Gay disease”
2. “HIV only affects *those* other people”
3. “*Heterosexual* men *only* have sex with women”
4. “If my partner had HIV, he would tell me”
5. “I only have one partner, therefore I am not at risk”
6. “Only promiscuous women get HIV”



Common Truths about HIV/AIDS

1. “You can’t get HIV from kissing someone”
2. “HIV does not live on toilet seats”
3. “You will not get HIV from touching”
4. “HIV does not discriminate, it can happen to anyone”
5. “Partners are not always faithful”
6. “Women can get HIV from their husbands”

Still don’t believe you’re at risk?

Take our women’s risk assessment test

		YES	NO
1	Have you (or has your partner) ever injected any kind of drug?		
2	Has your sexual partner(s) ever been tested for HIV?		
3	Have you seen their test results?		
4	Have you ever had unprotected sex? (Even with your husband)		
5	Have you talked about HIV/AIDS with your sexual partner(s)?		

If you answered Yes to 1 or 4 — You are at risk

If you answered No to 2, 3, or 5 — You are at risk

OK, I'm convinced of my risk. So how can I find out if I am infected?

Currently there are two types of tests available to check for HIV antibodies: #1 — The standard **Blood Test**, consists of drawing a tube of blood from your arm and sending it to the lab to check for HIV “antibodies” (*an antibody test is not looking for the virus itself, but for a particular type of immune response that the body produces when it comes into contact with HIV*) #2 — The other type of test available is called “**Orasure**”, and uses a swab placed between your cheek and gum to absorb cells that contain antibodies. Each of these tests are accurate, so either one is an effective way to know if you have HIV. Because it can take anywhere from 2 to 12 weeks to develop antibodies, the test may not be accurate if taken during the first few weeks after a possible exposure. (*Meaning if you have unprotected sex with someone tonight, and you didn't know their HIV status, you will have to wait at least two weeks to get an accurate test result*).

What can I do if I think I was exposed to HIV last night?

In some areas of the country there are studies going on to find out if taking HIV medications within the first few days after an exposure can help prevent someone from becoming infected. These programs are called “**PEP (post-exposure prophylaxis) Studies**”. Your state HIV hotline can give you information on a PEP study in your area. (*See hotline resources on last page.*)

What about my privacy?

There are two types of HIV testing programs available: The first is an **Anonymous** test (*which uses a “unique identifier code” instead of your name*); the second is a **Confidential** test (*which has your name attached to the result*). By law, the testing site may not release your HIV result to anyone *except you* without your written permission...not even your husband or your partner. Keep in mind that if you choose to test at your personal physicians office (*versus a state-funded testing site*), your doctor may not be obligated to abide by the same confidentiality standards.

Resources

Where can I get a free HIV test?

The California HIV/AIDS Hotline

800-367-AIDS

TTY

888-225-AIDS

Women Alive Hotline

800-554-4876

Women Alive Web Site

www.women-alive.org

This material was produced by Women Alive and funded through a community materials development grant provided by the California AIDS Clearinghouse, a CA DHS/Office of AIDS Community Education & Prevention Statewide Technical Assistance Program at the L.A. Gay & Lesbian Center.





Servicios Básicos

¿En donde puedo obtener un examen gratis del VIH?

The California HIV/AIDS Hotline

(La Línea de Información Gratis de California del VIH/SIDA)
800-367-AIDS

TTY

888-225-AIDS

Women Alive Hotline

(Línea Gratis de Información de Women Alive)

800-554-4876

Página de Internet de Women Alive

www.women-alive.org

Este material fue producido por Women Alive con los fondos recibidos de un donación de materiales para des arrollo de la Comunidad, proveído por California AIDS Clearinghouse y California DHS/ Oficina de SIDA de Educación de la Comunidad y Programa nacional de Prevención Técnica de L.A. Gay & Lesbian Center.

Bueno, estoy convencida de mi riesgo.

¿Cómo puedo saber si estoy infectada?

Actualmente existen dos tipos de pruebas a la disposición para detectar los anticuerpos al VIH. #1 — El examen a base de sangre (Standard Blood Test) consiste en extraer un tubo de sangre de tu brazo y mandarlo al laboratorio para detectar los “anticuerpos” del VIH (un examen de los anticuerpos no busca por el virus propio, pero por una reacción inmune que el cuerpo produce cuando llega en contacto con el VIH). #2 — El otro tipo de examen a la disposición es llamado “Orasure”, y se utiliza una escobilla que se pone entre tu cachete y las encillas para absorber las células que contienen anticuerpos al VIH. Cada uno de estos exámenes son precisos. Cualquiera de los dos tiene una manera efectiva de establecer si tienes un diagnóstico al VIH. Ya que puede tomar entre 2 a 12 semanas para desarrollar los anticuerpos, el examen pueda que no sea preciso si se toma durante las primeras semanas después de haber estado positivamente expuesta al VIH. (Queremos decir que si has tenido sexo sin protección con alguien esta noche, y no sabes de su estatus de VIH, tu tendrás que esperar por lo menos dos semanas para obtener resultados válidos).

¿Qué puedo hacer si creo que he sido

expuesta al VIH anoche?

En algunas áreas del país hay estudios que están investigando si el tomar las medicinas del VIH durante los primeros días inmediatamente después de una exposición puede ayudar a prevenir la infección al VIH. Estos programas se llaman “Estudios PEP (post-exposure prophylaxis - post-expuesta profiláctica).” La línea gratis de información del VIH en tu Estado puede darte mas información sobre los estudios PEP en tu área. (La última página contiene información sobre líneas gratis)

¿Cómo puedo asegurar mi privacidad?

Existen dos tipos de programas de pruebas para el VIH a la disposición: La primera en un programa **anónimo** (que utiliza un código único de identificación en lugar de tu nombre); el segundo es un examen **confidencial** (en el cual los resultados corresponden con tu nombre). Por ley, los locales que ofrecen la prueba no pueden dar tus resultados del VIH a cualquier persona sin tu permiso por escrito... ni siquiera a tu esposo o pareja. Mantén en mente que si tu decides hacer la prueba en la oficina de tu doctor particular (al contrario de los locales de pruebas financiados por el Estado); tu doctor no estaría obligado a prorrogar por los mismos estándares de confidencialidad.

Mitos Comunes acerca del VIH/SIDA

1. "El VIH es una "enfermedad de homosexuales (hombres gay)"
2. "El VIH solo afecta a *esa* otra gente"
3. "Los hombres heterosexuales solamente tienen sexo con mujeres"
4. "Si mi pareja tiene VIH, él me lo dirá"
5. "Yo solamente tengo una pareja, entonces no estoy a riesgo"
6. "Solo a las mujeres promiscuas les da el VIH"



Verdades Comunes acerca del VIH/SIDA

1. "No te puede dar el VIH besando a otras personas"
2. "El VIH no vive en los asientos del inodoro"
3. "No te va a dar el VIH por tocar a otros"
4. "El VIH no discrimina, le puede pasar a cualquiera"
5. "Las parejas no siempre son fieles"
6. "Las mujeres pueden contraer el VIH de sus esposos"

¿Todavía no crees que estas a riesgo?

Toma nuestro asesoramiento del riesgo para la mujer

1	¿Alguna ves tu o tu pareja se han inyectado cualquier clase de drogas?		
2	¿Alguna ves tu(s) pareja(s) ha tomado la prueba del VIH?		
3	¿Alguna ves has visto sus resultados?		
4	¿Alguna ves has tenido relaciones sexuales sin protección? (Aun con tu esposo)		
5	¿Has hablado con tu pareja sexual acerca del VIH/SIDA?		

SI NO

Si contestate Si a las preguntas 1 y 4 — Tu estas en riesgo
Si contestate No a las preguntas 2, 3, o 5 — Tu estas en riesgo

NO SE PUEDE. No hay manera de saber por la apariencia de alguien si tienen o no la enfermedad. Muchas personas infectadas con el VIH se ven y se sienten saludables. Estas personas pueden tener años sin algún síntoma. A menos que estas personas hayan tomado la prueba del VIH, y estén practicando sexo con protección, existe la posibilidad que estas personas estén transmitiendo el virus a otros sin estar conscientes de hacerlo. Muchas mujeres se han infectado a través de su pareja que no sabía de su condición con el VIH. La *única* manera de averiguar si tu o tu pareja están infectados es tomando la prueba del VIH.

?Cómo se puede saber si una persona tiene el VIH?

- Compartir equipo de inhalar como una pajilla o plumas de escribir cuando hay sangre en ellas
- Haciéndose un tatuaje o perforaciones en el cuerpo con agujas sin esterilizar
- El compartir jeringas para inyectarse drogas o esteroides

Estas incluyen:

Porque el VIH esta presente en la sangre, existen otras maneras en que el VIH se puede transmitir.

?Cuales son otras maneras en que una persona se pueda infectar con el VIH?

- De acuerdo al CDC (Centros de Control de Enfermedades y Prevención), los cuatro fluidos del cuerpo que han sido confirmados a transmitir el VIH son:
1. Sangre
 2. Semen (PRE-semen)
 3. Secreciones Vaginales
 4. Leche Materna
- (En orden del más infeccioso)*

De acuerdo con el State of California Office of AIDS (Oficina del SIDA del Estado de California): El sexo oral (*poniendo tu boca en el pene*) esta considerado como una actividad sexual de "menor riesgo" (*esto significa que existe un cierto riesgo a contraer el VIH, solo que es menos*). Aun así, te gustaría tomar precauciones cuando estes participando en sexo oral.

?Que ondas con el sexo oral?

¿Qué es el VIH?

El VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana) es un virus (*germen*) que ataca el sistema inmune humano (*tu sistema inmune es el que ayuda a tu cuerpo a atacar gérmenes y enfermedades*). Si contraes la infección al VIH, eventualmente se podría convertir a una condición llamada SIDA (Síndrome de la Inmuno Deficiencia Adquirida) la cual puede ser mortal. Existen medicinas que pueden ayudar a disminuir la progresión de la enfermedad, pero hasta ahora *no existe cura*.

¿Cómo se puede pasar?

El VIH también es una enfermedad de transmisión sexual. Tú puedes infectar con el VIH teniendo relaciones sexuales sin protección (*tener*



sexo sin usar un condón) con una pareja que este infectado. Hay ciertas actividades sexuales que tienen mas riesgo para que se transmita el VIH que otras. Por ejemplo, el tener sexo anal sin protección (*cuando un hombre mete su*

pene en tu ano) es una de las actividades de alto riesgo (*que significa que es más fácil que uno se infecte con el VIH de esta manera*). La siguiente actividad de alto riesgo es tener sexo vaginal sin protección (*cuando el hombre mete su pene en tu vagina*). Aunque el riesgo es menor entre sexo anal y vaginal, ambas de estas actividades son extremadamente de alto riesgo para las mujeres heterosexuales. También la presencia de otras enfermedades sexualmente transmitidas (como es clamidia, sífilis, gonorrea, o el herpes) pueden aumentar tu riesgo (*es más fácil que el VIH entre en tu cuerpo*).

esta excitado, y te puede pasar la infección sin eyacular dentro de ti, por eso es muy importante que uses un condón. Talvez te gustaría tratar de colocarle el condón en el pene con tu boca. (A muchos hombres les excita cuando una mujer pone la boca en cualquier punto del pene, entonces esto puede que le interese la idea al hombre). Puede que esto requiera un poco de práctica, pero ya una vez te acostumbres... no hay nada que te detenga. Cuando se da el sexo oral a un hombre, existen dos maneras

para reducir tu riesgo: #1 es de colocar el condón en el pene antes que empieces a "chupar" (condones con sabores están a la disposición y puede que se vea interesante) o #2, si tu lo chupas (mamas) sin condón, no te tragues el semen, ¡escúpelo!

El sexo es una experiencia maravillosa, natural y bella. El disfrutar de nuestra sexualidad es normal. Tomando las decisiones acerca del sexo es tu derecho como una mujer. Ninguno de los métodos que hemos listado son maneras totalmente seguras de protegerte con el VIH (o cualquier otra enfermedad de transmisión sexual) La única manera de protegerte es de hablar acerca del VIH con tu pareja y tomar la prueba juntos.



sobre los temas corrientes para que puedas justificar tus preocupaciones. Tal vez podrías dejar alguna información en la casa para que él o ella lo vean. Podrías darle cuenta, si tu comienzas a hablarle sin acusaciones, que tu pareja responda de una manera positiva. De esta manera, podrías comenzar a hablar acerca de tus preocupaciones. Después de tu charla, puedes animar a tu pareja a que tome la prueba del VIH contigo. Tal vez, podrías ofrecerle a tu pareja un “regalito especial sexy mas tarde” si tu pareja te acompaña. Tu podrías descubrir que el tener una conversación abierta con tu pareja acerca del VIH y otros temas pueden hacerlos mas unidos y fortalecer tu relación. Es importante que tengas una idea de la actitud de tu pareja antes que comiences a hablar con ellos. Toma tu tiempo y comienza despacio. Si te encuentras en una relación donde tu pareja ha sido violenta (te ha pegado, o abusado de cualquier manera), por favor encuentra mas ayuda de un consejero antes de comenzar a hablar con él.

?Y acerca del sexo-seguro? ¿Cómo puedo hacer el sexo mas divertido, mientras nos protegemos?

Si tu no has visto los resultados del VIH de tu pareja, y quieres tener sexo con él, estos son algunos de nuestros consejos:

El término de “**sexo con protección**” es solamente... **PROTEGIDO**. No significa que es 100% seguro porque la única manera de estar absolutamente seguro es la de abstenerse (*significa no tener ninguna relación sexual...y eso es ¡ABURRIDO!*). Significa que tu quieres disminuir el riesgo a la infección del VIH a través de ciertas actividades tomando unas cuantas precauciones. Por ejemplo, colocando el condón

de látex en el pene del hombre antes que te penetre, ya sea en tu boca, tu vagina, o el ano protegerte de infectarte con el VIH. El VIH también se encuentra en el fluido claro que sale del pene cuando



Quiero que mi pareja se
tome la prueba del VIH
también. ¿Cómo lo puedo
incluir?

La mejor manera para asegurar una relación sexual segura es de "tomar la prueba juntos" y compartir los resultados juntos. Muchas veces no es muy fácil de hacer. El hablar con tu pareja abiertamente acerca de las realidades del VIH/SIDA puede ser muy difícil para muchas mujeres. Especialmente si has estado con tu pareja íntimamente por un tiempo (como un esposo). Puede parecerle a la otra persona que tu has tenido relaciones sexuales con otras personas o que tu ya no les tenga confianza. Como tu sabes, hay hombres (y mujeres) que no son completamente honestos acerca de sus actividades sexuales fuera de la relación. Este tipo de deshonestidad es la causa de muchas infecciones del VIH en las mujeres. Algunas veces un hombre puede estar casado y con hijos, pero al mismo tiempo puede tener relaciones al margen con otros hombres. Ellos podrían tener un hábito secreto de usar drogas, pero todavía funcionan bien y mantienen un trabajo. A muchas mujeres nos han enseñado de "confiar en nuestros hombres" y de no confrontarlos con nada (especialmente acerca del sexo). Aunque esta actitud todavía esta vigente en muchas culturas, afortunadamente, ya esta cambiando porque muchas mujeres están realizando su propio poder en lo que se refiere al amor, sexo y las relaciones. La comunicación es la llave para una relación exitosa, y es a la larga la mejor manera de abordar el tema del VIH. Una persona pudo haber contraído VIH años antes de haberte conocido. Es necesario aprender lo más posible que puedas acerca del VIH. Así tu podrías responder a las preguntas que tiene tu pareja acerca del VIH. Informate



Incluyendo A Tu Pareja

¿Cómo puedo hablar con posibles parejas acerca de enfermedades sexuales y VIH?



Para la mujer soltera que no está en una relación seria, la comunicación es el arma # 1 en contra del VIH. Hay que comenzar la conversación acerca del VIH/SIDA temprano y seguido. No dañaría si comienzas a hablar sobre el VIH en tu primera cita amorosa. No esperes hasta que estén en la pasión del momento para traer a luz el tema. Habla acerca del

VIH como si estuvieras hablando acerca de tu trabajo o el clima. Podrías casualmente preguntarle a tu pareja que piensan sobre el VIH. ¿Qué saben como se transmite? ¿Qué piensan al respecto de usar condones?"

Usualmente uno puede tener un buen presentimiento de cómo esta persona puede responder en un futuro por sus respuestas a estas preguntas casuales. Si se sienten incómodos hablando sobre el VIH, entonces probablemente se sentirán incómodos tomando la prueba del VIH. El VIH es una realidad en la vida de hoy. Es necesario hablar sobre el tema. El riesgo es muy real para todos. Tu como mujer tienes la única responsabilidad de protegerte. Si tu posible pareja no esta dispuesto a hablar sobre temas como el VIH o enfermedades de transmisión sexual, entonces tal vez necesitas preguntarte si estas personas valen la pena de tu tiempo. Si en caso que hagas una conexión amorosa después de hablar con tu pareja, y encuentras que esta persona es alguien con quien te gustaría tener relaciones sexuales, animales a tomar la prueba del VIH contigo. Esta puede ser una parte importante para establecer una buena fundación para tu relación. Una que este fundada en honestidad, claridad, y respeto mutuo.

Estimada Leyente,

Esta guía para "Amar Saludablemente" fue hecha por un grupo de mujeres que pertenecen a la organización de Women Alive en Los Angeles, California. Ellas son mujeres como tu, algunas están solteras, y otras casadas. Ellas provienen de varios grupos étnicos, y raciales, de varios tipos de religión, y grupos sociales. Muchas de estas mujeres también están viviendo con el VIH o el SIDA. Lo que tenemos en común es en querer ayudar a contener la transmisión del VIH entre las mujeres.

El propósito de este manual es para asistirte en darte un mejor entendimiento de lo que es el VIH, para ver si estás en riesgo, y como puedes tomar pasos para protegerte de esta enfermedad. Llevamos 20 años desde que emergió la epidemia del VIH en los Estados Unidos. Las mujeres en los Estados Unidos forman un total de la cuarta parte de todos los casos del SIDA y pertenecen al grupo más rápido de nuevas infecciones. Mundialmente, las mujeres forman casi la mitad de todos los casos del SIDA y miles de ellas mueren a diario por todo el mundo de complicaciones relacionadas por el SIDA. Muchas mujeres no se consideran estar a riesgo de contraer la infección del VIH. Por consiguiente, muchas veces las mujeres no toman la prueba del VIH hasta que es demasiado tarde. La única manera de saber si tu y tu pareja están infectados es tomar la prueba de los anticuerpos al VIH. Nosotras esperamos que la información de las páginas a seguir aumenten tu conocimiento acerca del VIH, y que te ayude a hacer cambios para protegerte contra el VIH. También, te invitamos a que compartas esta información con tus hermanas, madres, vecinas, amistades, y seres queridos. Juntas podemos hacer la diferencia.

— Women Alive



**Amando
Saludablemente:
Una guía para la mujer**

