

Otras ofertas

Centro de Aidshilfe más cercano

Tu centro de salud más cercano

**Este folleto ha sido elaborado por la Asociación Aidshilfe del Estado Federado de Baja Sajonia.**

Aidshilfe ofrece asesoramiento gratuito sobre muchos temas:

- ▶ Sexo y salud
- ▶ Pruebas de detección del VIH y otras infecciones de transmisión sexual (ITS)
- ▶ Tratamiento médico del VIH e ITS
- ▶ Vivir con el VIH
- ▶ Autodeterminación sexual
- ▶ Diversidad sexual y de género
- ▶ Protección contra la discriminación

¿Deseas hablar con nosotros sobre estos temas? Ponte en contacto con nosotros, no necesitamos ningún dato personal. Todo lo que nos cuentes es confidencial, es decir, todo se queda entre nosotros. No revelamos ninguna información personal a otras personas o autoridades. Aidshilfe es una organización no gubernamental. En decir, no somos una agencia del estado.



Encontrarás el centro de Aidshilfe más cercano y mucha información útil en el siguiente sitio web:  
[www.niedersachsen.aidshilfe.de/migration](http://www.niedersachsen.aidshilfe.de/migration)

**Verantwortlich im Sinne des Presserechts:**

Aidshilfe Niedersachsen Landesverband e.V.  
Schuhstraße 4, 30159 Hannover  
Telefon: 0511 13 22 12 00  
E-Mail: [info@niedersachsen.aidshilfe.de](mailto:info@niedersachsen.aidshilfe.de)

Projektkoordination: Simone Kamin ([simone.kamin@goettingen.aidshilfe.de](mailto:simone.kamin@goettingen.aidshilfe.de))  
Marja Rathert ([info@interkulturellegesundheit.de](mailto:info@interkulturellegesundheit.de))

Konzept und Text: Simone Kamin, Ellen Kiebacher und der Facharbeitskreis Flucht und Migration der niedersächsischen Aidshilfen

Übersetzung: Laura Heidrich/Lebenshilfe Celle (deutsche Einfache Sprache), Eliza Kalderon (Bulgarisch), Yasmine Khaled-Jaiser (Arabisch), Henriette Kilger (Englisch), Cristina Müller (Rumänisch), Mathilde Pelé (Französisch), Beatriz Quintanero Raposo (Spanisch), Mercede Salehpour (Farsi)

Layout und Satz: Birgit Sobiech, [www.schlichtundbuendig.de](http://www.schlichtundbuendig.de)  
Fotos Innenteil: © AdobeStock.com  
1. Auflage 2022

Dieses Faltblatt gehört zur Kampagne „Gesundheit, Selbstbestimmung und Vielfalt in der Sexualität“. Es gibt dieses Faltblatt und weitere Faltblätter in verschiedenen Sprachen. Hier finden Sie alle Informationen:  
[www.niedersachsen.aidshilfe.de](http://www.niedersachsen.aidshilfe.de)

# Salud, autodeterminación y diversidad sexual

Servicios de información  
y asesoramiento para personas  
refugiadas e inmigrantes

Folleto informativo en lenguaje simplificado

SPANISCH



Gefördert durch die  
**Aktion**  
MENSCH

 **Aidshilfe**  
Niedersachsen

Einfache  
Sprache

## Salud

### Preservativos y condones femeninos

- protegen del VIH y del SIDA cuando se mantienen relaciones sexuales,
- previenen de otras infecciones de transmisión sexual (ITS),
- y evitan embarazos no deseados.

**¿Tienes preguntas sobre el VIH u otras ITS?** Aidshilfe te presta la ayuda necesaria. Por ejemplo, te asesoramos sobre estos temas: ¿Cómo se contagia el VIH u otras ITS? ¿Qué protección hay contra el VIH u otras ITS? ¿Cómo se puede tratar el VIH u otras ITS? El asesoramiento es gratuito y confidencial. No es necesario que indiques tu nombre.

¿Deseas saber si tienes el VIH u otras ITS? Puedes hacerte una prueba cuando lo desees. **Puedes hacerte la prueba del VIH u otras ITS en muchos centros de Aidshilfe o centros de salud.** La prueba es anónima. Solo tú conocerás el resultado de la prueba. Puedes obtener más información al respecto en tu centro Aidshilfe más cercano.

En la vida cotidiana, nadie puede infectarse con el VIH. El VIH se transmite principalmente durante las relaciones sexuales vaginales y anales sin protección. Cuanto antes se detecte la infección mejor. Así, se puede recibir un tratamiento eficaz desde la fase inicial del VIH. Con la medicación adecuada, las personas con VIH pueden tener la misma calidad de vida que las que no lo tienen. **Los medicamentos para el VIH** permiten disfrutar de una vida de calidad y longeva. Las personas con VIH, es decir seropositivas, tienen que tomar la medicación para el VIH todos los días durante el resto de su vida. Esto es posible en Alemania. Por lo tanto, en Alemania una infección con el VIH puede ser considerado un **motivo para recibir asilo o puede impedir la expulsión.** ¿Tienes preguntas? En ese caso, Aidshilfe puede ayudarte.

### ¿Deseas obtener más información sobre estos temas?

En la siguiente enlace encontrarás más información en varios idiomas:

[www.niedersachsen.aidshilfe.de/migration](http://www.niedersachsen.aidshilfe.de/migration)  
[www.zanzu.de](http://www.zanzu.de)

Si deseas obtener más información en idioma alemán simplificado, visita el siguiente sitio web:

<https://leichte-sprache.aidshilfe.de>



## Sexualidad

Para muchas personas la sexualidad forma parte de la vida. La sexualidad va acompañada de sentimientos como el amor, el deseo o la sensación de seguridad. La cercanía física entre las personas es muy importante para la sexualidad, para los sentimientos, la confianza y la excitación.

Cada persona vive la sexualidad a su manera. La sexualidad es diversa y variada. Cada persona tiene distintas preferencias sexuales y ¡todas son igualmente válidas! En realidad, está permitido todo lo que se haga de manera voluntaria y nos permita disfrutar. Si bien, es importante que se respeten algunas reglas. Puedes leer más información sobre el tema en el capítulo «autodeterminación».

Tal vez tengas relaciones sexuales con una persona. Tal vez tengas relaciones sexuales con varias personas. Tal vez tengas una o varias parejas. Tal vez tengas relaciones sexuales esporádicas con otras personas. En cualquier caso, es importante que: hables siempre con las personas con las que mantienes relaciones sexuales. Habla de tus deseos y límites. ¿Qué deseas hacer? ¿Qué te gusta? ¿Qué es lo que no deseas hacer? ¿Qué es lo que no te gusta? Tu pareja sexual tiene que respetar tus límites. Y tú tienes que respetar los límites de la otra persona. La comunicación ayuda a entenderse mejor durante el sexo.

Para obtener más información sobre la sexualidad, el cuerpo y los sentimientos visita el siguiente sitio web:

[www.zanzu.de](http://www.zanzu.de)

La información está disponible en varios idiomas.

**Aquí encontrarás todos los centros de Aidshilfe en el Estado de Baja Sajonia:**

[www.niedersachsen.aidshilfe.de/migration](http://www.niedersachsen.aidshilfe.de/migration)

## Autodeterminación

En Alemania, cada persona puede decidir:

- si quiere o no mantener relaciones sexuales y cuándo,
- cómo y con quién desea mantener estas relaciones sexuales,
- la frecuencia con la que desea tener sexo,
- si quiere casarse o no,
- y con quien quiere casarse,
- y si desea tener descendencia o no.

**Nadie, absolutamente nadie, puede obligar a otra persona a realizar actos sexuales.** Ningún familiar, ni tu pareja, ni tu cónyuge, ni una persona amiga o conocida. **Cada persona puede determinar cómo desea que sea su sexualidad. Es decir, cada persona puede decidir sobre su propio cuerpo.**

¿Alguien te obliga a realizar actos sexuales? En este caso se habla de violencia o abuso sexual. Esto está prohibido y es un delito según las leyes de Alemania. ¿Sufres violencia o abuso sexual? Entonces, habla con alguien de confianza. O busca ayuda en un centro de asesoramiento. En el centro Aidshilfe más cercano pueden ayudarte.

Todas las personas menores de edad están especialmente protegidas en Alemania. Se consideran niños, niñas y niños a todas las personas menores de 14 años. Las personas entre 14 y 17 años son consideradas jóvenes. Las personas adultas, son aquellas mayores de 18 años.

No está permitido que personas adultas o jóvenes mantengan relaciones sexuales con menores de 14 años. Esto está prohibido y se considera un delito según las leyes alemanas. Los padres y las madres no pueden tener relaciones sexuales con sus hijos, hijas o hijes. Hermanos, hermanas y hermanes no pueden tener relaciones sexuales entre sí. Da igual la edad que tengan. Encontrarás más información sobre la protección de menores y jóvenes en [www.zanzu.de](http://www.zanzu.de) La información está disponible en varios idiomas.

## Variedad

En Alemania hay leyes contra la discriminación. No se puede discriminar a ninguna persona debido a su orientación sexual. Por ejemplo, en Alemania no se persiguen a las personas homosexuales o bisexuales. La ley alemana tampoco considera que esto sea un delito. Está permitido que personas del mismo sexo mantengan relaciones sexuales: un hombre puede amar a un hombre, una mujer puede amar a una mujer. Las parejas del mismo sexo también pueden casarse.

Esto es igualmente válido para la identidad de género. Por ejemplo, las personas trans e inter no son perseguidas en Alemania y tampoco se considera un delito serlo. En alemán, se emplea el asterisco detrás de palabras como trans\* o inter\* para señalar que hay muchas identidades de género diferentes. Hay muchos términos para designar las distintas identidades de género. Por ejemplo, algunas personas prefieren decir trans. Otras prefieren usar transgénero. El asterisco \* representa todas estas identidades.

**Nadie puede ofenderte ni agredirte por tu orientación sexual o por tu identidad de género.** Nadie puede insultarte por este motivo. Y nadie puede agredirte físicamente por ello. ¿Has sufrido alguna experiencia de este tipo? Entonces, puedes recibir ayuda en uno de los centros de Aidshilfe u otro centro de asesoramiento.

¿Has sido perseguido en tu país de origen por tu orientación sexual o identidad de género? Esto puede ser un **motivo para recibir asilo** en Alemania.

Aquí encontrarás información importante sobre el tema [www.queer-refugees.de](http://www.queer-refugees.de)

La información está disponible en varios idiomas.

Puedes obtener asesoramiento en muchas ciudades de Alemania. También se organizan encuentros y eventos con frecuencia que podrían ser de tu interés. El centro Aidshilfe más cercano estará encantado de ayudarte.