

# La prevención es poder.

Mujeres negras y latinas frecuentemente son ignoradas cuando se trata de la prevención del VIH y la educación sobre salud sexual. Por eso, estamos dando un paso al frente y alzando nuestras voces.

Estamos retomando nuestro poder centrando a mujeres negras y latinas. Al educar a nuestra comunidad, estamos ayudando a las mujeres para que tengan conversaciones honestas con sus proveedores de salud sobre PrEP y PEP para la prevención de VIH.

Para mí. Para ella. La prevención nos pertenece.



# Mejor salud sexual significa mejor salud en general.

Se nos ignora y se nos estigmatiza en la prevención del VIH y la educación sobre salud sexual. Es hora de recuperar el poder sobre nuestro cuidado de salud y tomar el control de estas conversaciones.



El proyecto Ella/Her se propone motivar, inspirar y empoderar a las mujeres negras y latinas en las comunidades rurales de Carolina del Norte. Cuando priorizamos nuestra salud sexual, nuestro placer y nuestra libertad, no solo nos defendemos a nosotras mismas, también defendemos a nuestra comunidad.

*Habla de sexo por tu salud, por tu placer, por tu libertad.*

## Entiende la importancia de la salud sexual.

La prevención del VIH y las ITS (infecciones de transmisión sexual) es fundamental para su salud sexual, independientemente del tipo de relación que tengas: heterosexual, homosexual, poliamorosa, monógama o de otro tipo. Tienes derecho a sentirte capacitada para tomar decisiones informadas que sean mejores para ti y tus experiencias sexuales.

## Busca a un proveedor de salud adecuado para ti.

Trabajar con un proveedor de salud con quien te sientas en confianza y que entienda tus necesidades es clave para alcanzar una buena salud sexual y salud general. Estas son algunas sugerencias para tener en cuenta:

- Te tratan con respeto.
- Te invitan a hacer preguntas.
- Te escuchan cuando hablas.
- Te explican las cosas para que las entiendas.
- Te recomiendan usar métodos de prevención y realizarte exámenes con regularidad.

Si tu proveedor no toca el tema de la salud sexual, tú puedes hacerlo. Algunos proveedores no sabrán que este tema es importante para ti hasta que tú lo menciones.



Escanea este código para obtener más información sobre cómo tomar las riendas de tu salud sexual, incluyendo la prevención del VIH.