

# Inseminación en Casa: Una Guía para las Mujeres Viviendo con VIH



Crédito de la fotografía: OHSU

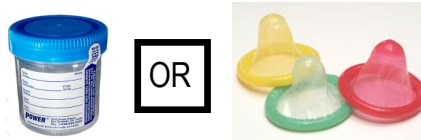


Una mujer viviendo con VIH que desea tener hijos con su pareja VIH negativa **puede quedar embarazada** usando una técnica de inseminación de bajo costo en el hogar sin exposición al VIH.

**Usted puede quedar embarazada sin necesidad de tener relaciones sexuales sin condón.** Este método implica inyectar el semen del hombre en la vagina usando una jeringa durante los días más fértiles – ovulación.

## Lo que necesitará:

1) Un recipiente de muestra (consiga uno de su proveedor de salud o de una farmacia) O un condón (sin espermicida!) Esto lo usará para recolectar el semen.



2) Jeringa **sin aguja** (de 5-10 ml. Obténgala a través de su proveedor de salud o en la farmacia). Usará esta jeringa sin aguja para inyectar el semen en la vagina.

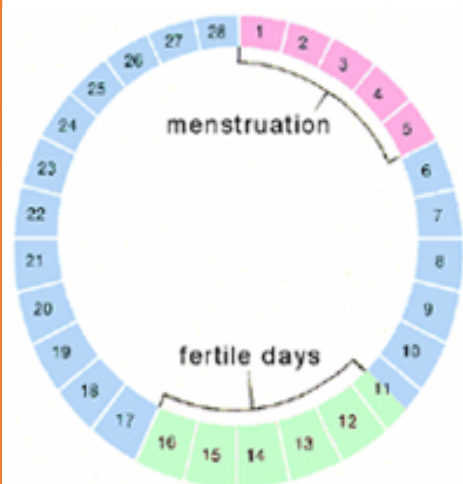


3) *Opcional:* El kit de predicción de ovulación (Busque en la farmacia en la sección de pruebas de embarazo. Encontrará unos ejemplos más abajo).



**Identificando el periodo fértil de la mujer (ovulación):** La inseminación en casa durante el periodo fértil de la mujer aumenta la posibilidad de quedar embarazada. El periodo fértil de la mujer

ocurren cuando el óvulo es liberado del ovario (también llamado ovulación). Esto ocurre normalmente en la mitad del ciclo menstrual. Por ejemplo, para las mujeres que tienen su periodo cada cuatro semanas la ovulación tendrá lugar a las dos semanas desde el primer día de su último ciclo menstrual. Durante la ovulación el flujo menstrual se torna transparente y espeso. Algunas mujeres también sienten ligeros cólicos cuando el óvulo se libera.



Para ayudar a calcular los días de ovulación puede comprar un “set de ovulación”, que mide las hormonas en la orina inmediatamente antes de la ovulación y la ayuda a

saber cuándo es más factible quedar embarazada. *Revise [este video](#) para más información.*



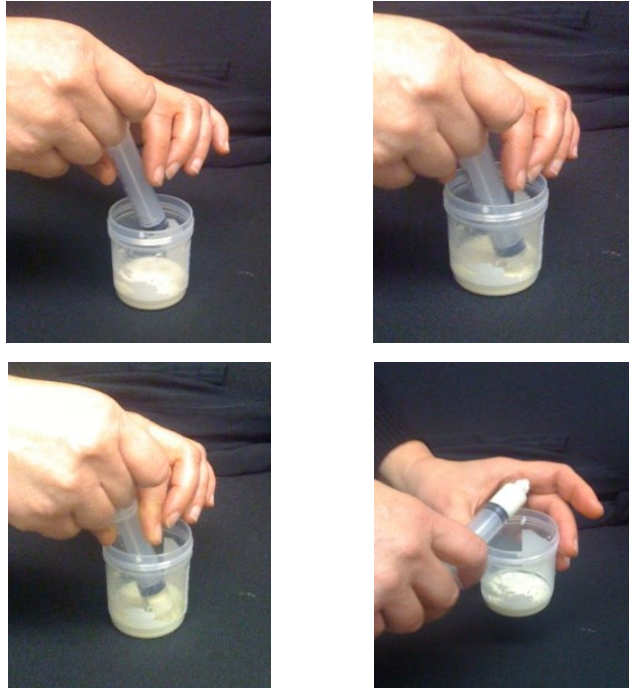
Crédito de la fotografía : <http://isk.gov.in/glossary.htm>

# Inseminación en el Hogar: Instrucciones Paso por Paso

## Paso 1: Obtenga el Semen

### A. Método del envase:

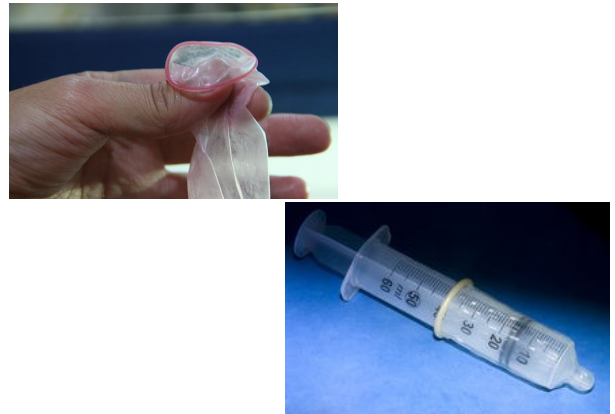
- Obtenga el semen masturbándose y eyacule en el envase.
- Inserte la punta de la jeringa en el envase y jale el émbolo para absorberlo dentro de la jeringa.



### B. Método del Condón:

- Tenga relaciones sexuales como de costumbre usando un condón.
- Después de haber eyaculado, retire el pene con el condón puesto, luego remueva el condón cuidadosamente para evitar que se derrame el semen
- Inserte la punta de la jeringa en el condón y jale el émbolo para absorber el semen en la jeringa.

*Esto puede resultar siendo un poco más difícil que el método del envase, pero funciona para algunas parejas.*



*Algunos consejos para usar la jeringa: Abra el paquete. Antes de aspirar el semen, sostenga la jeringa con una mano, y empuje y jale el émbolo hacia atrás y hacia delante con la otra mano hasta que se acostumbre a usarla. Cuando el semen está listo coloque la punta de la jeringa debajo de la superficie del semen y jale el émbolo.*

## Paso 2: Inseminación (Poniendo el semen en la vagina para que el esperma pueda nadar y encontrarse con el óvulo):



Échese sobre su espalda en una posición que le resulte cómoda, con sus piernas abiertas, con sus caderas ligeramente elevadas sobre una almohada. Coloque la jeringa dentro de la vagina de tal manera que la punta esté algunas pulgadas adentro y el émbolo fuera. Sostenga la jeringa y empuje suave y amablemente el émbolo para depositar el semen cerca de la cervix. Retire la jeringa. Mantenga el semen dentro. Debe permanecer echada por cerca de 30 minutos sin poner nada en la vagina después de que ha retirado la jeringa. Durante y después de la inseminación, la estimulación sexual externa y el orgasmo puede ayudar a que el proceso sea más placentero.



### ¿Preguntas?

Para más información, visite

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

O contactar a Shannon Weber

415.206.8919

[Shannon.weber@ucsf.edu](mailto:Shannon.weber@ucsf.edu)



a hub of positive reproductive & sexual health  
[www.hiveonline.org](http://www.hiveonline.org)