



WHITMAN-WALKER HEALTH



HUMAN
RIGHTS
CAMPAIGN
FOUNDATION™

SEXO MÁS SEGURO PARA CUERPOS TRANS

“No tiene nada de malo ser sexual.

Somos seres sexuales. Abraza tu sexualidad – es una parte de ti.

Y también abrázate a ti mismo(a) en tu sexualidad”.

- ANGEL, 38, MUJER TRANSGÉNERO

Esta es una guía de sexo más seguro para personas transgénero y de género expansivo, y para nuestras parejas y nuestros amantes.

En lo que se refiere al sexo, existe una falta grave de recursos disponibles para personas trans, que hablen de nuestros cuerpos y nuestras necesidades de forma respetuosa y de manera en que un@ pueda sentirse identificad@. Decidimos crear una guía específicamente para personas trans y de género expansivo, que ayude a responder preguntas sobre relaciones sexuales más seguras. Esta guía no trata únicamente de infecciones de transmisión sexual (STI, por sus siglas en inglés) y condones—en su interior encontrarás información sobre el sexo durante y después de la transición, cómo hablar con tu(s) pareja(s) (románticas, informales y transaccionales) sobre el sexo y sugerencias para la exploración de tu propia sexualidad, ya sea que tengas muchas parejas, una pareja o estés solo(a).

Al utilizar la palabra “trans”, incluimos a personas que podrían referirse a sí mismas con cualquiera de las siguientes palabras: transgénero, transexual, género queer, no binario, espectro trans femenino, espectro trans masculino, travesti, agénero, dos espíritus, y muchas más. Tratamos de redactar esta guía de manera respetuosa hacia una enorme variedad de identidades y cuerpos que forman parte de la comunidad trans. Sabemos que no es perfecta, pero esperamos que te veas reflejado(a) en alguna parte de nuestro texto.

¿COMO ME LLAMASTE?

UNA NOTA SOBRE EL LENGUAJE:

Nosotr@s, como personas trans, utilizamos una variedad de palabras para describir nuestro género y las partes de nuestro cuerpo, y estas palabras pueden ser muy singulares y personales. No existe ninguna manera específica correcta de referirnos a nuestros cuerpos. Sin embargo, para mantener la uniformidad en esta guía, hemos decidido utilizar las siguientes palabras de las siguientes maneras.



“Una de las cosas más reafirmantes que me dijo una pareja es, [Reafirmar mi identidad trans] se refiere no solo al lenguaje, se refiere a ... asumir el compromiso de reconocermelo como hombre y tratarme como tal”.

- ELI, 32, TRANSGÉNERO/GÉNERO QUEER

TRANS: Cualquiera que sienta que es parte de la comunidad transgénero, incluyendo personas que se identifican fuera de los géneros binarios. Ser trans no significa necesariamente que te han hecho una cirugía, deseas una transición o utilizas pronombres específicos. Se trata esencialmente de cómo te ves y consideras.

TRANSFEMENINO: Cualquier persona de sexo masculino al nacer, y que ahora se identifica con la femineidad.

TRANSMASCULINO: Cualquier persona de sexo femenino al nacer, y que ahora se identifica con la masculinidad.

PARTES: Utilizamos esta palabra al hablar de genitales o anatomía sexual de cualquier tipo.

PENE: Usamos esta palabra para describir los genitales externos. Los penes vienen en todas las formas y tamaños y personas de todos los géneros pueden tenerlos.

ORIFICIO DELANTERO: Usamos esta palabra para referirnos a los genitales internos, a veces denominados vagina. El orificio delantero puede autolubricarse, dependiendo de la edad y las hormonas.

STRAPLESS (SIN CORREA): Utilizamos esta palabra para describir los genitales de las mujeres trans que no han sido sometidas a reconstrucción genital (o "cirugía inferior"), a veces denominado pene.

VAGINA: Utilizamos esta palabra para referirnos a los genitales de las mujeres trans que han sido sometidas a cirugía inferior.

No asumas que cada persona que conoces, ya sea o no trans, utilizará o entenderá estas palabras. En la mayoría de los casos, lo mejor que puedes hacer es preguntar qué palabras la persona usa para describir su cuerpo. Recuerda: Nuestros cuerpos nos pertenecen y podemos usarlos y nombrarlos como más nos guste.



[Comunica tus necesidades acerca del lenguaje y el contacto físico]

“Lámalo mi pene, y no dudes al decirlo, porque es así como sé qué piensas y cómo te sientes con respecto a lo que estás diciendo. No digas cunnilingus o fellatio; di sexo oral. Usa las palabras que usarías para cualquier otro tipo.

...Mi cuerpo es diferente. Es muy probable que yo tenga más experiencia con esto que tú o cualquier otra persona. Probablemente, sé qué se siente bien. Ya sea que es eso lo que me gusta que me llamen... o cómo me gusta que me toquen”.

- COLE, 29, HOMBRE (ESPECTRO TRANS FEMENINO)

APRENDE A CONOCERTE:

LA MASTURBACIÓN

Se dan muchos consejos sobre cómo tener “el mejor sexo” o “el tipo de sexo correcto”; sin embargo, gran parte de esos consejos no sirven para nuestros cuerpos. Tampoco funcionan para muchas personas cisgénero (o no transgénero). A veces, trabajamos con partes que parecerían no combinar con nuestros cerebros, y a veces nuestros cuerpos tienen más vello o más curvas que lo que desearíamos. Algun@s de nosotr@s nos resulta difícil sentir placer porque tenemos la sensación de que nuestros cuerpos no nos pertenecen.

Afortunadamente, una de las maneras más fáciles de explorar el placer sexual (e, incidentemente, también una de las más seguras) es la masturbación. La masturbación te permite experimentar cómo responde tu cuerpo al contacto: ¿Les gusta a tus partes la vibración de un juguete sexual favorito? ¿Disfrutan del contacto suave y ligero, o una presión firme? ¿Otras áreas de tu cuerpo, como tu pecho, tu cuello o los pliegues del codo, también son sensibles al contacto? Tomarse el tiempo de explorar el cuerpo de uno puede ser liberador. Otras personas no te juzgan, no existe la presión de tener cierto desempeño, y no hay apuro. Si has sentido en algún momento vergüenza de la apariencia de tu cuerpo, la masturbación es la manera idea de lentamente pasar a la autoaceptación. Hazlo a tu propio ritmo. No existe un objetivo específico, solo oportunidades de aprender mejor qué te hace sentir bien.

FOLLAR, COGER O TENER RELACIONES SEXUALES:

HABLANDO DE SEXO CON NUESTRAS PAREJAS

El primer paso para un sexo más seguro y más placentero con tu(s) pareja(s) es hablar al respecto. A muchos de nosotros se nos dice desde una edad temprana que no se debe hablar de sexo. Sin embargo, hablar con tu(s) pareja(s) acerca del tipo de sexo que te gusta, y los pasos que puedes tomar para protegerte, es una oportunidad para crear confianza y tener menos inquietudes.

El sexo con una persona con capacidad mental disminuida debido al alcohol o drogas es un acto de agresión sexual y es ilegal en muchos estados. También es arriesgado tener sexo con alguien cuyo buen criterio se encuentra comprometido debido al alcohol o las drogas: podrías herir a la persona física o emocionalmente. Si tienes alguna duda respecto de si tu pareja está plenamente consciente de lo que está ocurriendo, o crees que al estar drogada o ebria sus decisiones sobre el sexo podrían verse afectadas, debes esperar a que esté sobria para tener sexo.

La conversación sobre el sexo se reduce, en realidad, a 3 cosas importantes:

1. LA EXCITACIÓN:

¡Hablar con tu(s) pareja(s) acerca de qué te excita puede transformarse en una preliminar sexual fantástica! Existe un menú amplio de opciones en el mundo del sexo, y darle(s) a tu(s) pareja(s) algunas ideas acerca de qué te excita ayudará a que amb@s tengan un sexo más placentero. Tu(s) pareja(s) no lo sabrán si no se lo dices.

2. LÍMITES:

Tus límites son las cosas con las que no te sientes cómodo(a) y que deseas establecer como claras zonas donde no se debe ir. Los límites pueden ser cosas como "No hay sexo sin protector bucal" o "No uses las palabras 'nena' o 'bebé' para describirme" o "No me jales el cabello". Practicar el consentimiento significa adoptar el lenguaje que tu(s) pareja(s) usan para describirse y respetar los límites que establecieron para sus cuerpos. Pensar acerca de los límites y comunicar cuáles son podría ser especialmente importante en las parejas sexuales transaccionales. Los límites pueden cambiar con el tiempo con la misma pareja y podrían ser diferentes según la pareja, pero siempre es importante identificarse a un@ mism@ y a l@s demás lo que no quieres hacer.

3. CONSENTIMIENTO:

El consentimiento es el acuerdo entusiasta, mutuo y voluntario de realizar la actividad en discusión. El otorgar consentimiento es un proceso continuo: Siempre tienes derecho a decir "sí" o "no" a cualquier actividad sexual, sin importar si lo has hecho antes, si le gusta a tu pareja o si estás en el medio de hacerlo. También reconocemos que el sexo transaccional complica el consentimiento. Si en cualquier momento cambias de parecer acerca de hacer algo, debes decirlo y tu pareja tendrá que parar.

LAS CITAS SIENDO TRANS:

SEGURIDAD PERSONAL

Ya sea que estés saliendo, teniendo una cita casual, teniendo sexo transaccional o buscando una pareja para toda la vida, seguramente te enfrentarás con problemas de seguridad. Si bien muchos activistas valientes y considerados están logrando progresos importantes, las citas siendo trans pueden requerir algunas medidas de seguridad.

Al conocer a alguien nuevo por primera vez, en general es más seguro hacerlo en un lugar público. Considera avisarle a otra persona dónde estarás y cuánto tiempo prevés estar en el lugar. Incluso, puedes utilizar el sistema de amigos, en el que, durante tu cita, un amigo toma un trago cerca de donde te encuentras. Otras personas usan “llamadas seguras” en las que llamas a un amigo o amiga a una hora designada para decirle que estás bien. Si ese amigo(a) no ha tenido noticias tuyas hasta la hora acordada, implementará un plan de seguridad y notificará a la policía para que te busquen. Ten en mente cómo las bebidas alcohólicas o las drogas pueden afectar tu buen criterio, tus límites y tu capacidad de dar tu consentimiento.

La violencia de pareja íntima, que incluye la violencia sexual, es un problema grave para las personas trans y sus comunidades. El uso de la fuerza, la culpa, la extorsión o el temor para hacer que una pareja haga algo sexualmente son ejemplos de violencia de pareja íntima. Si te ha sucedido esto, considera la posibilidad de buscar una persona de confianza, como un consejero, un médico o un abogado, para conversar al respecto. También puedes llamar a la Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica 1-800-799-7233 donde encontrarás con quién conversar o para encontrar un proveedor local que pueda ayudarte.

[¿Qué es el sexo más seguro?]

“Para mí, el sexo seguro significa una barrera entre tú y cualquier líquido.

Significa condones, guantes y protectores bucales. El sexo seguro es extremadamente importante para mí porque soy poli. Me gusta tener sexo con muchas personas y la única manera de seguir haciéndolo es hacer las cosas de manera segura”.

- ELI, 32, TRANSGÉNERO/GÉNERO QUEER

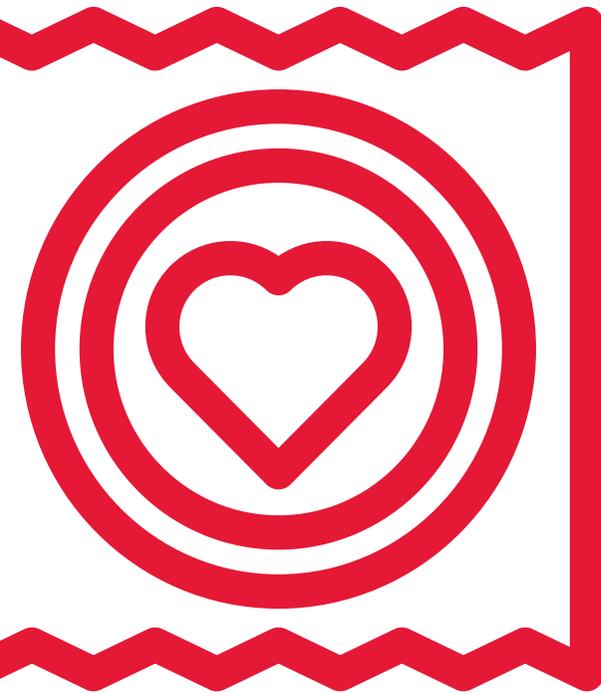
¿ESTO ES ARRIESGADO?

STIs Y ACTIVIDADES SEXUALES MÁS SEGURAS

Las infecciones de transmisión sexual (STIs, por sus siglas en inglés) son infecciones que se transmiten de una persona a la otra a través del contacto sexual, principalmente a través de los líquidos corporales (ya sea, sangre, leche materna, líquidos del orificio frontal o anales, semen y semen previo al orgasmo). Si bien las STIs son, en general, curables o tratables, pueden causar problemas de salud graves si se las ignora y no se las trata.

Las STIs pueden producirse y se producen, lo que significa que no debe avergonzarte contraer una. Lo importante es que recibas tratamiento inmediato y avises a tus parejas sexuales para que también puedan recibir tratamiento.

Lamentablemente, muchas personas contraen una STI, pero nunca se enteran porque no presentan síntomas. Tomar precauciones como usar una barrera durante el sexo, vacunarse y realizarse pruebas de STIs puede reducir significativamente tus probabilidades de contraer o transmitir STIs.



Este es un cuadro de los tipos de STIs que hay y qué actividades podrían exponerte a ellas. También hemos incluido algunas sugerencias para tu protección, como usar condones, guantes y protectores bucales. Con cualquiera de estos métodos de protección, también debes considerar usar un lubricante para prevenir la fricción que podría causar pequeñas fisuras en tus partes durante el sexo. Esas fisuras facilitan la transmisión de STIs. También podrían

aparecer fisuras en tu boca o tus encías; por lo tanto, evita cepillarte los dientes o usar hilo dental en los 30 minutos anteriores al sexo, si planeas usar tu boca en la(s) parte(s) de tu(s) pareja(s).



ACTIVIDAD	RIESGOS CONOCIDOS	OPCIONES DE PROTECCIÓN
Besos	<ul style="list-style-type: none"> • Herpes 	<ul style="list-style-type: none"> • Las heridas de herpes raramente representan un riesgo grave a la salud; sin embargo, si deseas reducir tu riesgo de transmitirlos, no beses a tu(s) pareja(s) si uno de los dos tiene un brote. • Tú o tu(s) pareja(s) también pueden tomar medicación prescrita por su médico diariamente o durante un brote para reducir las posibilidades de transmitir el herpes y para que las heridas cicatricen más rápido.
Masturbación	<ul style="list-style-type: none"> • Sin riesgos conocidos 	N/A
Compartir juguetes sexuales, penes con correas y prótesis	<ul style="list-style-type: none"> • Clamidia • Gonorrea • Hepatitis A • Herpes • VPH (verrugas) <p>(Estos riesgos son teóricos; no existen casos de transmisión documentados)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ponle un condón a los juguetes, especialmente los hechos de materiales porosos como "jalea" y PVC (cloruro polivinílico). • Hierve o limpia los juguetes estériles con lejía (los que son hechos de silicona, vidrio o metal) entre cada uso.
Fricción/ frotamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Herpes • VPH (verrugas) • Sífilis 	<ul style="list-style-type: none"> • Si no llevas ropa puesta, puedes poner un protector bucal o un pedazo de envoltorio plástico entre las partes.
Sexo oral (en penes, orificios delanteros, vaginas, strapless o anos)	<p>Con exposición a semen/líquidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Clamidia • Gonorrea • VIH <p>Solo con contacto de la piel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Herpes • VPH (verrugas) • Sífilis <p>Con exposición a materia fecal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parásitos intestinales • Hepatitis A 	<ul style="list-style-type: none"> • Usa una barrera tal como: <ul style="list-style-type: none"> o un condón externo (si queda bien ajustado) o un condón para los dedos (un dedil) o un protector bucal o papel de cocina transparente (Saran Wrap) • Si ninguna de estas opciones te resulta cómoda, corta un guante de látex en su costado y coloca el orificio del dedo pulgar sobre tus partes. • Evita el sexo oral si tú o tu(s) pareja(s) tienen heridas abiertas en la boca.
Penetración con dedos, puño, sexo manual	<ul style="list-style-type: none"> • Clamidia • Gonorrea • Hepatitis A • Herpes <p>(Estos riesgos son teóricos; no existen casos de transmisión documentados)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mantén las uñas cortas para evitar lastimar la piel o causar cortes o sangrado. • Usa guantes de látex (con bolas de algodón en los dedos si tienes uñas largas).
Sexo en el orificio delantero, vaginal o anal	<ul style="list-style-type: none"> • Clamidia • Ladillas/sarna • Gonorrea • Hepatitis B • Herpes • VIH • VPH (verrugas) • Sífilis 	<ul style="list-style-type: none"> • Usa un condón externo. • Utiliza un condón interno – Si usas un condón interno para sexo anal, quítale el aro interior flexible.

Son muchas las distintas STIs. Por eso, es muy importante que converses con tu proveedor médico sobre el tipo de actividad sexual que realizas, y que te hagas pruebas periódicas y recibas tratamiento, si fuera necesario. Lo que le digas a tu proveedor es totalmente confidencial. Siéntete libre de llevar este cuadro a tu cita médica para usarlo como orientación para esa conversación con tu proveedor.

HERRAMIENTAS SEXUALES MÁS SEGURAS

CONDONES EXTERNOS

El condón externo, a veces denominado “condón masculino”, se coloca por arriba de un strapless o un pene como barrera para prevenir el embarazo y la transmisión de STIs. Los condones externos vienen de muchos tamaños y formas; por lo tanto, asegúrate de probar los diferentes tipos para determinar cuál te gusta más. Los condones externos son fantásticos para el sexo oral, el sexo con penetración de todos los tipos y para forrar juguetes sexuales.



Asegúrate de cambiar de condón entre una pareja y la otra y al cambiar del orificio delantero o la vagina al ano y viceversa.

Algunos condones contiene el espermicida Nonoxinol-9, el que debes evitar, dentro de lo posible. El Nonoxinol-9 puede irritar tus partes y, por lo tanto, aumentar la probabilidad de contraer una STI. La mayoría de los condones están hechos de látex, pero las personas con una alergia al látex deben usar otros tipos, como los condones de poliuretano. Evita los condones de piel de cordero, pues no previenen la transmisión del VIH.

Si te gustan los condones con sabor, solo úsalos para el sexo oral, pues el azúcar que les da el sabor agradable también puede darte a ti o a tu pareja una infección por levadura. Para el sexo con penetración, asegúrate de usar un lubricante basado en agua o silicona con el condón. Los lubricantes basados en aceite (por ejemplo, de oliva, coco, almendras o loción corporal) debilitan el condón y facilitan su rotura durante el sexo. El uso de dos condones al mismo tiempo es un mito, esto no te protege más. Ten cuidado de no usar lubricante basado en silicona con juguetes hechos de silicona, ya que degrada la superficie del juguete, a no ser que se cubra el juguete con un condón externo.

CONDONES INTERNOS

Los condones internos, a veces llamados "condones femeninos" (o FC2), son condones de poliuretano que se pueden colocar en el interior del orificio delantero, la vagina o el ano antes del sexo. Los condones internos ayudan a evitar el embarazo y el contagio de STIs al recolectar el semen y evitar que los líquidos corporales ingresen al orificio delante, la vagina o el ano. Los condones internos son ideales para el sexo con penetración, especialmente el sexo anal.



Si utilizarás un condón interno para el sexo anal, asegúrate de quitarle el aro interno antes de insertar el condón; si se lo deja produce dolor y facilita que se salga el condón. Asegúrate de cambiar de condón entre una pareja y la otra y al cambiar del orificio delantero o la vagina al ano y viceversa.



PROTECTORES BUCALES

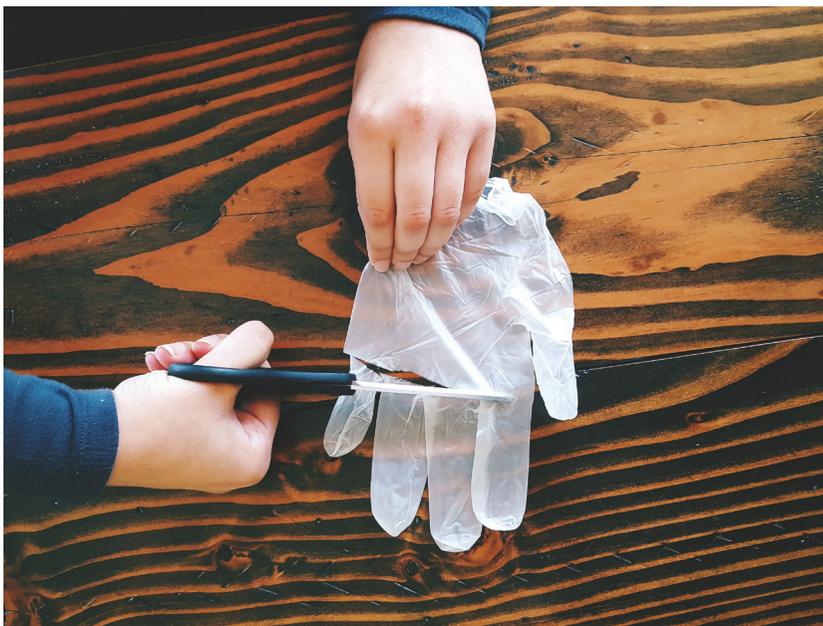
El protector bucal es una barrera plana y estirable de látex que se puede poner sobre la parte de arriba del orificio delantero, la vagina o el ano para sexo oral. También se puede usar envoltorio plástico, que es más barato y más fácil de encontrar que el protector bucal. Los protectores bucales y el envoltorio plástico son excelentes para el sexo oral y la estimulación oral anal. Asegúrate de cambiar de barrera entre una pareja y la otra y al cambiar del orificio delantero o la vagina al ano y viceversa. También recuerda que solo se debe usar un lado de la barrera; ¡no debes darla vuelta para usar el otro lado!

Existe el mito popular de que no se puede usar el envoltorio plástico apto para microondas para el sexo oral porque tiene pequeños orificios para permitir que salga el vapor. Esto no es verdad. El envoltorio plástico apto para microondas simplemente se derrite a una temperatura más alta para que puedas ponerlo sobre alimentos que se ponen muy calientes, pero no presenta ningún problema como barrera para sexo más seguro.

GUANTES

Se pueden utilizar guantes de látex o nitrilo (sin látex) al meter los dedos o el puño en un orificio delantero, una vagina o un ano. Los guantes reducen la probabilidad de contraer o transmitir STIs a través de pequeños cortes en las manos o dedos; también evitan que rasguñes a tu(s) pareja(s) y exponerlas a bacterias alojadas debajo de tus uñas. Si tienes uñas largas o afiladas, coloca pequeñas bolas de algodón en las puntas de los guantes para evitar que rompan el látex.

También se puede transformar al guante en una barrera que acomode a un pene expuesto a hormonas o un strapless pequeño. Puedes fabricar esta combinación de protector bucal/condón a partir de un guante cortando una línea en el costado del dedo meñique, removiendo los dedos (pero asegúrate de no cortar el pulgar) del guante, y colocando el orificio del pulgar sobre el pene o strapless. De esta manera, puedes lamer, chupar o estimular todas las partes sensibles del área.



¿SEXO MÁS SEGURO SIN BARRERAS?

Las barreras físicas como los condones y los protectores bucales no son la única manera de reducir tus probabilidades de contraer una STI y mantenerte seguro durante el sexo.

En algunos casos, las personas que comienzan una relación nueva se someten a pruebas primero para limitar la probabilidad de exposición a STIs. Algunas personas en una relación pueden comprometerse a usar protección con parejas fuera de la relación o no tener parejas fuera de la relación. Algunas personas poliamorosas solo se acuestan con un grupo exclusivo de parejas que no tiene relaciones sexuales fuera del grupo, lo que se denomina poliamorío de grupo cerrado o polifidelidad.



“Se logra el sexo emocionalmente más seguro a través de la comunicación y la gentileza. Se trata de un tipo de sexo que puede ser increíblemente sanador para sobrevivientes de la agresión sexual o el abuso doméstico. Con el tiempo, puede eliminar la asociación entre sexo y violencia emocional o física. Ha demostrado ser increíblemente valioso para mí”.

- ASH, 25, MUJER GÉNERO QUEER

En cualquier relación de largo plazo, se puede negociar el uso de barreras de manera que tenga sentido para ti y para tu(s) pareja(s). Tal vez no utilicen barreras junt@s, pero las personas fuera de tu relación sí lo hacen. Tal vez tod@s utilicen barreras para el sexo con penetración, pero están menos preocupad@s con los riesgos del sexo oral. Estas decisiones las debes tomar tú. Lo más importante es que te sientas cómodo(a) con las decisiones que tomas acerca de tu propio cuerpo.

Por esta razón, tener sexo emocionalmente más seguro es tan importante como tener sexo físico de bajo riesgo. El sexo puede ser vulnerable, ya sea parte de una relación de largo plazo o un levante. Cuando tú o tu(s) pareja(s) se sienten vulnerables, existe una oportunidad para que todos demuestren consideración al respetar los límites y las decisiones sin juzgar o sentir culpa. Nadie es perfect@, y la buena comunicación es una destreza que se debe practicar.

Reconocemos que la comunicación puede ser complicada con las parejas de sexo transaccional. En algunos casos, el reconocimiento de la transacción sexual puede ayudar a darle un marco a la negociación sexual, pero la dinámica del poder y el control también pueden hacer que esto presente un desafío mayor. Se espera que la comunicación continua nos ayude a tener experiencias sexuales que sintamos que son seguras y respetadas.

Mantenerse saludable con VIH

La investigación indica que es prácticamente imposible que una persona que vive con VIH y que recibe sistemáticamente su medicación antiretroviral (ARV, por sus siglas en inglés) le transmita el virus a una pareja. Por lo tanto, tener sexo con personas que viven con el VIH que tomen su medicación sistemáticamente y mantengan una carga viral no detectable es una manera altamente eficaz de prevenir la transmisión del VIH. A veces, se conoce este método como "tratamiento como prevención". Ver al médico periódicamente y tener niveles muy bajos de VIH en el cuerpo (aunque el virus aún está ahí) son esenciales para mantenerse saludable si tú o alguien que conoces es una persona que vive con VIH.

Profilaxis pre exposición (PrEP)

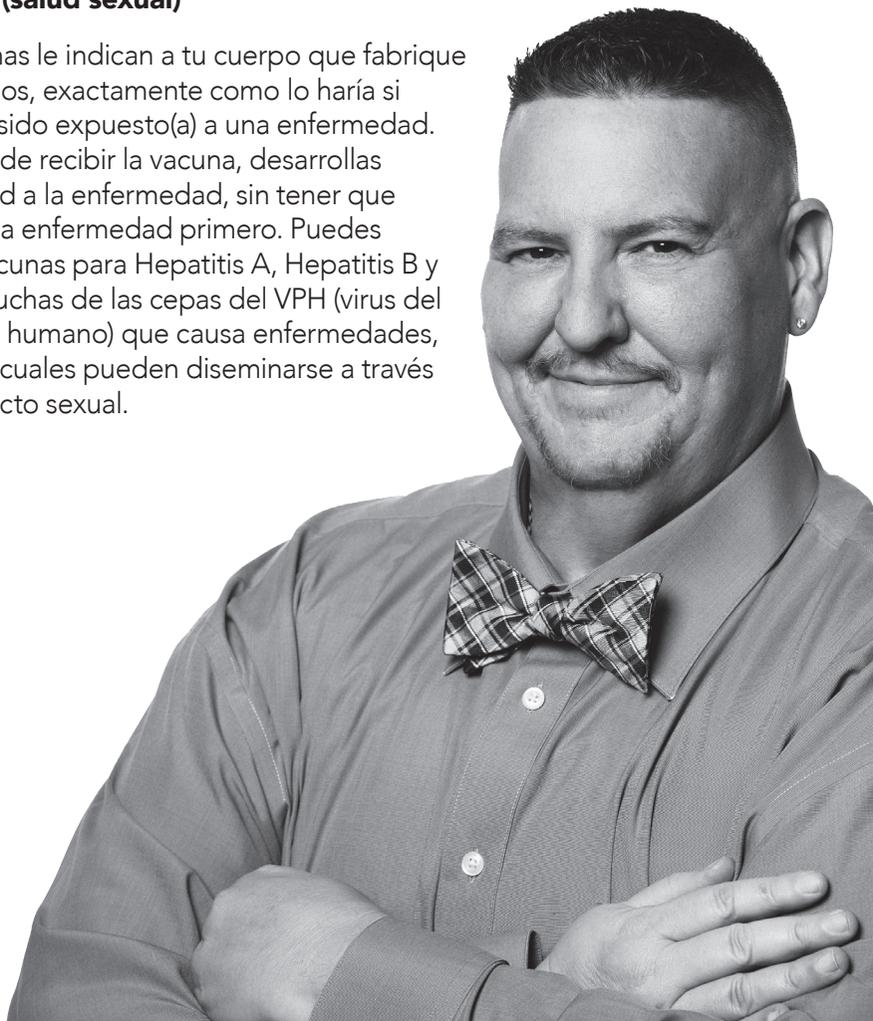
La PrEP es una estrategia de prevención del VIH que actualmente consiste en tomar una píldora una vez al día para reducir la probabilidad de adquirir VIH. Actualmente, Truvada® es la única píldora para PrEP aprobada por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE.UU. Cuando se la toma según indicación de un proveedor médico informado, la PrEP es altamente eficaz para prevenir la transmisión del VIH. La PrEP solo funciona y la recibes periódicamente; por lo tanto, puede ser útil que tomes tu medicación como parte de tu rutina matinal como, por ejemplo, después de cepillarte los dientes. Se requieren al menos 7 días para que la PrEP ofrezca protección contra el VIH en el tejido anal/rectal. Para el tejido vaginal o de orificio delantero, lleva al menos 21 días. Sin embargo, la PrEP no protege contra otras STIs o el embarazo. Así como cualquier otro medicamento recetado, debes seguir viendo a tu médico y someténdote a pruebas de STIs y otras pruebas de rutina para asegurarte de que el régimen aún sea el adecuado.

Profilaxis pos exposición (PEP, por su sigla en inglés)

La PEP es una estrategia de prevención del VIH que actualmente consiste en tomar medicamentos contra el VIH inmediatamente después de un episodio de alto riesgo, tal como sexo sin condón con una persona cuya situación de VIH uno no conozca. Estos medicamentos evitan que el VIH haga copias de sí mismo y se desparrame por el cuerpo. La PEP consiste en tomar medicación durante 28 días consecutivos, y es mejor comenzar la PEP lo antes posible después de una potencial exposición al VIH, ya que solo funciona si comienzas el tratamiento en las 72 horas posteriores a la exposición. Sin embargo, la PEP no brinda protección contra otras STIs. Si alguna vez tuviste que recibir PEP, tal vez también deberías considerar conversar con tu proveedor acerca de la PrEP.

Vacunas (salud sexual)

Las vacunas le indican a tu cuerpo que fabrique anticuerpos, exactamente como lo haría si hubieras sido expuesto(a) a una enfermedad. Después de recibir la vacuna, desarrollas inmunidad a la enfermedad, sin tener que contraer la enfermedad primero. Puedes recibir vacunas para Hepatitis A, Hepatitis B y contra muchas de las cepas del VPH (virus del papiloma humano) que causa enfermedades, todas las cuales pueden diseminarse a través del contacto sexual.



“No era consciente de cómo el género fluido podía ser pre-transición. Creía que se trataba de mí, la chica (abajo), y él, el tipo (encima), y que esa era la esencia de la cosa. Me mostraron lo cómodos que se sentían con mi cuerpo, mostrarme que, aunque yo me sentía incómoda en mi cuerpo, otra persona podía apreciarlo. Pasión, besos, jugando con lo que yo considero femenino: mis senos, mis labios”.

- ANGEL, 38, MUJER TRANSGÉNERO

OTRAS OPCIONES SEXUALES

Si bien muchos de nosotros nos sentimos cómodos usando nuestras partes durante el sexo, uno también puede no sentirse cómodo con eso, y eso no tiene nada de malo. Afortunadamente, la sexualidad es amplia, y existen muchas maneras de ser sexual sin usar las partes de uno en absoluto.

BDSM y Kink

BDSM es el acrónimo en inglés de ataduras, disciplina, dominación, sumisión, sadismo y masoquismo y comprende una amplia gama de actividades que algun@s llevamos a cabo por diversión, a veces de manera sexual. Y, por supuesto, debido a que muchas de estas actividades no involucran nuestras partes, en general, ¡tienen muy bajo riesgo de contagio de STIs!

Sin embargo, existen algunas actividades BDSM de mayor riesgo que podrían exponerte a ti y a tu(s) pareja(s) a líquidos corporales, incluyendo sangre. Todas estas actividades requieren un alto nivel de destreza y comunicación, y no deben intentarse sin un mentor o la supervisión de una persona con más experiencia de la comunidad BDSM. Y debido a que la sangre puede transmitir STIs, incluyendo VIH y Hepatitis C, estas actividades también requieren precauciones de seguridad para prevenir la transmisión. Usa siempre agujas, cuchillas o láminas estériles; limpia el exceso de sangre con una bola de algodón mojada en alcohol fino que debes usar una sola vez; y evita cortar o tocar cualquier herida abierta en la piel.

Debido a que las actividades BDSM pueden incluir sensaciones físicas muy intensas así como situaciones en que las personas reaccionan de maneras específicas a la situación, la mayoría de las personas usa una palabra segura para indicar que se ha cruzado un límite o cuando se debe parar. De tal manera, una palabra segura es generalmente una palabra que normalmente no diría durante el juego sexual, tal como "rojo", "piña" o hasta "palabra segura". Siempre debes conversar con tu(s) pareja(s) acerca de tu palabra segura ANTES de comenzar cualquier tipo de actividad BDSM.

HORMONAS Y CIRUGÍA:

EL SEXO DURANTE LA TRANSICIÓN

Algunos de nosotros deseamos recibir hormonas, tales como la testosterona o el estrógeno, para cambiar nuestro aspecto de modo que refleje mejor cómo nos sentimos. Otros eligen someterse a cirugías para extirpar o crear diferentes partes del cuerpo como senos, penes, testículos o vaginas. Estos cambios pueden, a veces, aliviar la disforia de género o la falta de confianza en el aspecto de nuestros cuerpos. También pueden ayudar a alinear nuestro aspecto externo con cómo nos sentimos internamente. Las cirugías y las hormonas pueden cambiar cómo responden nuestros cuerpos al contacto sexual y qué provoca placer.

LOS CAMBIOS HORMONALES

Todos los efectos de las hormonas son totalmente normales, pero puede llevar algún tiempo acostumbrarse a ellos. La masturbación es una manera fantástica de aprender a darse placer a medida que cambia tu cuerpo. Podría ser útil consultar nuestras sugerencias relacionadas con la masturbación.



CAMBIOS COMUNES RELACIONADOS CON LAS HORMONAS

TESTOSTERONA:

- Aumento del vello
- Sequedad en el orificio delantero
- Crecimiento del pene (de 1 a 5 cm)
- Piel más aceitosa/acné
- Mayor masa muscular
- Mayor deseo sexual
- Crecimiento de vello en el abdomen, el pecho y la espalda
- El ciclo menstrual se vuelve irregular
- La voz se vuelve más profunda

BLOQUEADORES DE

ANDRÓGENOS/ESTRÓGENO:

- Disminución de la capacidad de lograr y mantener una erección
- Disminución del conteo de espermatozoides y líquido eyaculatorio producido
- Encogimiento de testículos
- Disminución del deseo sexual
- Crecimiento del tejido de los senos
- Disminución del tono muscular
- Redistribución de depósitos de grasa

*Consulta siempre a tu médico o farmacéutico acerca de potenciales interacciones de medicamentos entre terapias hormonales y otros medicamentos.

HORMONAS TRANS FEMENINAS

Muchas personas transfemeninas que reciben bloqueadores de andrógenos o estrógeno notan una disminución del libido. También puedes haber notado una disminución de la cantidad de veces en que te despiertas con una erección o, en algunos casos, podrías tener dificultad para lograr o mantener una erección, incluso cuando estás sexualmente excitad@. Cuanto más tiempo recibas estas hormonas, menos esperma y líquido eyaculatorio

fabricará tu cuerpo; por lo tanto, aunque no tengas una erección, el orgasmo puede tener un aspecto bastante distinto, y sentirse bastante distinto, cuando se toman hormonas. Estos cambios significan que, con el tiempo, te vuelves menos capaz de embarazar a alguien. Sin embargo, tomar estos medicamentos no sirve como anticonceptivo (prevención del embarazo) eficaz. Si estás teniendo sexo con alguien con un útero intacto, trompas de Falopio abiertas y ovarios que aún liberan óvulos que pueden ser alcanzados y fertilizados por tus espermatozoides (tu pareja no ha sido sometida a un ligamiento de trompas) y no se está utilizando un anticonceptivo eficaz, aún puedes embarazar a tu pareja, a no ser que tu esperma no pueda acceder a tu pareja (te han realizado una vasectomía o ya no puedes fabricar espermatozoides porque te han extirpado los testículos). Siéntete libre para consultar a tu proveedor médico si te preocupa causar un embarazo no deseado.

HORMONAS TRANS MASCULINAS

Muchas personas transmasculinas que reciben testosterona notarán un mayor deseo sexual y sus orgasmos pueden parecer más fuertes y más intensos. Sin embargo, podría dificultarse la humectación de tu orificio delantero una vez que comiences a

tomar testosterona; por lo tanto, es especialmente importante que uses lubricante para prevenir las fisuras durante el sexo. Las fisuras en el orificio delantero pueden hacer que resultes especialmente susceptible a contraer STIs.

La testosterona hace que aumente el tamaño de tu pene (hasta un par de centímetros) y, después de un tiempo, dejes de tener un período regular. Si estás tomando testosterona y tienes sexo con alguien que produce esperma y no ha sido sometido a una vasectomía, aunque no tengas períodos regulares, aún puedes quedar embarazad@. La única excepción es si te han extirpado el útero y/o los ovarios, has sido sometid@ a un ligamiento o bloqueo de trompas, o se está utilizando algún anticonceptivo eficaz. Nuevamente, siéntete libre para consultar a tu proveedor médico si te preocupa causar un embarazo no deseado.

Es importante recordar que las agujas y otros equipos para inyección pueden transmitir STIs; por eso, es esencial que uses una aguja y equipos esterilizados cada vez que te inyectes una dosis de hormonas, esteroides o drogas. No compartas agujas u otros equipos de inyección con amigos, pues podría aumentar la probabilidad de transmitir STIs, incluyendo la Hepatitis C. Si necesitas agujas esterilizadas, puedes obtenerlas a través de intercambios locales de agujas o comprarlas a granel vía Internet. Ninguna de estas opciones requiere una receta.



LOS CAMBIOS QUIRÚRGICOS

Existe una serie de cirugías de reconstrucción genital disponibles para las personas trans, cada una con efectos singulares sobre el cuerpo. Algunas de las principales cirugías son:

CIRUGÍAS TRANSFEMENINAS

- **Aumento de senos:** Implantes de silicona o salinas para aumentar el tamaño y la forma del tórax
- **Cirugías de feminización facial (incluyendo el rasurado traqueal):** Feminización de la forma de la cara y garganta, y reducción de la nuez de la garganta
- **Cirugías de contorno corporal:** Reubicación de grasa del torso y los brazos a la cola y las caderas para aumentar las curvas
- **Castración:** Extirpación de los testículos
- **Penectomía:** Extirpación del pene
- **Vaginoplastia:** Formación de todas las estructuras vaginales

Muchas personas transfemeninas notan que se vuelve más difícil mantener una erección una vez que disminuyen sus niveles de testosterona, ya sea debido a las hormonas o por medio de la castración. A su vez, la manera en que tienes sexo con tu(s) pareja(s) puede requerir adaptaciones. Las vaginas creadas quirúrgicamente generalmente no se autolubrican; por lo tanto, es posible que necesites usar un lubricante de silicona o agua

apto para el cuerpo, al insertar penes, dedos o puños. Asimismo, las vaginas creadas quirúrgicamente no son tan flexibles como los orificios delanteros y suelen requerir más tiempo para “calentarse”.

Después de la vaginoplastia, tu cirujano podría aconsejarte que esperes un poco (hasta dos años) para realizar ciertas actividades como sexo anal e inserción de puño en el ano, a fin de evitar fisuras y otras complicaciones. Tu médico también podría darte un conjunto de dilatadores que debes insertar regularmente para evitar que se contraiga el tejido y tu vagina encoja. También puedes dilatarte una hora o dos antes de tener sexo como ayuda para prevenir el dolor o la estrechez. La inserción de dilatadores puede ser difícil o dolorosa al principio; intenta usar un lubricante apto para el cuerpo y trata de encontrar el ángulo más cómodo para insertar el dilatador. Con el tiempo, se volverá más fácil y menos doloroso.

CIRUGÍAS TRANSMASCULINAS

- **Mastectomía/reconstrucción del tórax:** Eliminar el exceso de tejido del tórax y masculinizar su aspecto
- **Histerectomía:** Extirpación del útero y, a veces, el cuello del útero
- **Salpingo-ovariectomía bilateral:** Extirpación de ovarios y trompas de Falopio
- **Vaginectomía:** Eliminación del orificio delantero
- **Metoidioplastía:** Liberación del pene expuesto a hormonas de los ligamientos en los labios para permitir que caiga más
- **Faloplastía:** Formación de un pene más grande (con implante para la creación de una erección) usando piel del brazo, la espalda o el muslo

Después de la metoidioplastia o faloplastia, a veces orinas una cucharadita de líquido durante el sexo. Al usar un condón externo, asegúrate de apretar la punta del condón para dejar espacio para el líquido. Si el condón no queda ajustado, pero un dedil es demasiado pequeño para tu pene, puedes usar un anillo para pene para mantener el condón en su lugar.

RECURSOS:

Nos resulta imposible cubrir todo en esta guía, pero hay disponibles recursos excelentes con información adicional. Hemos incluido algunos a continuación. Debes consultar, también, a un médico especializado acerca de preguntas adicionales que tengas sobre la transición, STIs o sexo más seguro. Puedes usar esta guía como herramienta para iniciar una conversación con tu proveedor médico. También es un momento excelente para obtener apoyo de un grupo de pares. Nuestra comunidad trans es una fuente enorme de conocimientos, fuerza e incentivo al pasar por cambios en tu cuerpo y tu vida. ¡Buena suerte, donde sea que te encuentres en tu travesía!

- **La elección de un lubricante apto para el cuerpo:**
dangerouslylilly.com/lube-guide
- **Opciones de anticonceptivos y control de la natalidad:**
bedsider.org
- **Para buscar un lugar para realización de pruebas:**
getttested.cdc.gov
- **Para buscar artículos para sexo más seguro cercanos:**
condomfinder.org/find.php
- **VIH/SIDA y sexo más seguro:**
aids.gov/hiv-aids-basics
- **Hormonas: A guide for FTMs by TransCare (Una guía para personas del espectro trans femenino, de TransCare)**
- **Hormonas: A guide for MTFs by TransCare (Una guía para personas del espectro trans masculino, de TransCare)**
- **Violencia en la pareja íntima:**
tnlr.org/English
- **Sexo más seguro en BDSM:**
actoronto.org/bdsm
- **Información sobre STIs:**
thestdproject.com/std-list
- **Médicos y proveedores de salud mental transcompetentes:**
radremedy.org (esta es solo una de las listas para DC en este momento): mytranshealth.com; transrecord.com

BANDERA DE ORGULLO TRANS



“Las franjas en la parte superior e inferior son celestes, el color tradicional para los bebés varones. Las franjas al lado de las mismas son rosas, el color tradicional para las bebidas. La franja en el medio es blanca, para las personas intersexuales, en proceso de transición o que se consideren neutras o de género indefinido. El patrón es tal que, independientemente de cómo se la enarbole, está siempre bien, lo que representa la corrección en nuestras vidas”. -Monica Helms, activista transgénero, autora, veterana de la Armada de los Estados Unidos y creadora de la Bandera del orgullo trans.

El contenido de esta guía fue desarrollado por Bianca Palmisano de Intimate Health Consulting.

El contenido de esta guía fue traducido por Etcetera Language Group, Inc.

Agradecimiento especial a Nicole Sarmiento y Alexa Rodriguez de La Clínica del Pueblo de Washington, D.C.



WHITMAN-WALKER HEALTH



HUMAN
RIGHTS
CAMPAIGN
FOUNDATIONTM