

GUÍA

Sexo más seguro para mujeres trans trabajadoras del sexo

www.felgtbi.org



FELGTBI+

Federación Estatal de Lesbianas, Gais,
Trans, Bisexuales, Intersexuales y más

Financiado por:



MINISTERIO
DE SANIDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD
DIRECCIÓN GENERAL
DE SALUD PÚBLICA

DIVISIÓN DE CONTROL
DE VIRUS DE HERPES VIRALES
Y TUBERCULOSIS



**Guía sobre sexo más seguro para mujeres trans
trabajadoras del sexo**

II Edición actualizada

Edita:

FELGTBI+, Federación Estatal de Gais, Lesbianas, Trans,
Bisexuales, Intersexuales y más

Con la colaboración de:

Asociación SOMOS LGTB+ de Aragón

Financiado por:

Ministerio de Sanidad del Gobierno de España

Madrid, Abril 2023

Introducción

Si eres trabajadora del sexo y eres una mujer trans, esta guía es para ti.

Con ella queremos darte algunas informaciones que te ayudarán a sentirte bien, a cuidarte y a que conozcas tus derechos sanitarios y sociales. En ningún momento pretendemos decirte lo que tienes o lo que debes hacer, solo te hacemos unas **recomendaciones** basadas en experiencias contadas por compañeras como tú y en las técnicas de las entidades de FELGTBI+ que trabajan con vosotras.

Cuidarte es también una forma de cuidar tu trabajo

Al final de la guía tienes información para sobre las **asociaciones** que participan en el programa Preventrans o que tienen programas de atención específicos para trabajadoras del sexo trans.

Infecciones de transmisión sexual

Las **Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)** como la sífilis, la gonorrea, la clamidia, el herpes o el virus del papiloma humano (VPH) se transmiten durante las relaciones sexuales, especialmente con la penetración y el sexo oral. Algunas se pueden transmitir sólo por el contacto con la piel lesionada, como el herpes o el VPH. Por la vergüenza que a veces producen, las conocemos menos, y cuesta más acudir a un centro de salud para detectarlas y buscar tratamiento. Pero si no lo hacemos, podemos transmitir las a otras personas, y tener a la larga más complicaciones de salud.

Si sospechas que tienes una ITS, lo ideal es acudir al médico, iniciar y completar el tratamiento que te den y volver con la periodicidad que indiquen para un chequeo. Algunas ITS tienen síntomas claros como secreciones por la uretra, por el ano, escozor, enrojecimiento, ampollas y verrugas. Pero hay otras que apenas se notan o no presentan ningún síntoma. Estate atenta a tus genitales y a las manchas no habituales en la ropa interior.

Considera la posibilidad de hacerte pruebas de ITS de manera periódica. Si tienes VIH, puedes pedir al equipo médico que te atiende que te haga una prueba de sífilis cada seis meses. Si además de VIH tienes VPH consúltales sobre la frecuencia con la que hacerte citologías anales.

¿Por qué es importante completar el tratamiento recetado?

En muchas ocasiones a mitad de tratamiento dejamos de tener síntomas, pero eso no quiere decir que la infección este curada del todo y esto puede producir que sea más complicado curarla más adelante.

Aunque no dispongas de tarjeta sanitaria, en los servicios de urgencias de los hospitales están obligados a atenderte.

En FELGTBI+ disponemos de folletos informativos sobre infecciones de transmisión sexual en los que no solo te decimos que síntomas tienen sino como has de tratarlas.



Prevención de la transmisión del vih

La **infección por el vih**, virus causante del sida, es una de las ITS que, al contraerse, no suele producir síntomas. El vih causa un mal funcionamiento de las defensas del organismo, lo que a la larga hace que se padezcan infecciones, tumores y otras enfermedades. Por eso es tan importante hacerse la **prueba** para detectar el vih y combatir la infección cuanto antes. De este modo, se evita llegar a fases más avanzadas de la infección.

La **sangre, el semen y las secreciones vaginales y anales** son los fluidos que pueden transmitir el vih a través de las relaciones sexuales. Las siguientes son **prácticas sexuales de riesgo** por las que podrías adquirir o transmitir el vih.

Prácticas de riesgo

- X** Que te penetren analmente sin condón.
- X** Si te has reasignado (operado), que te penetren vaginalmente sin condón.
- X** Penetrar tú sin condón analmente a otra persona.
- X** Penetrar tú sin condón vaginalmente a otra persona.
- X** Chuparla y que eyaculen en tu boca.
- X** Compartir juguetes sexuales sin condón (dildos, vibradores...) que haya usado antes con otra persona.

Reducción de riesgos

- ✓** **Utiliza un preservativo** durante la penetración anal o vaginal, desde el principio, seas activa o pasiva, es **la mejor protección** frente al vih y otras ITS.
- ✓** Usa también lubricante para evitar la rotura del condón y facilitar la penetración.
- ✓** Cuando haces una mamada, aunque no haya eyaculación, te protegerás de otras ITS si utilizas condón.
- ✓** Antes de compartir juguetes sexuales, lávalos con agua y jabón. Puedes poner un condón a los dildos para evitar que el juguete tenga contacto directo con tu cuerpo o el de la otra persona.
- ✓** Erotiza con tu cliente el uso del preservativo, puedes usarlo como una estrategia de prevención.

Uso del condón

Los preservativos sólo son útiles si se usan siempre, al principio y durante toda la penetración. Además de mirar que **no esté caducado**, recuerda:

- Úsalo siempre para penetrar tú y para ser penetrada.
- Ponerlo cuando el pene está erecto y presionar la punta con la yema de los dedos para no dejar aire en el depósito.
- Utilizar lubricante a base de agua o de silicona. Hace más difícil que el condón se rompa, además de que penetrar es más placentero y menos doloroso.
- No uses lubricantes grasos (vaselinas, aceites, cremas); dañan el condón y pueden estropearlo y hacer que se rompa;
- Si no tenéis lubricante, la saliva de la persona penetrada es mejor que nada.
- Puedes utilizar condones extrafuertes.
- No utilices dos condones a la vez. El roce entre ambos facilita que se.

Higiene antes de la penetración

Para los enemas o lavados internos usa sólo agua. Nunca se debe usar jabón ni ningún otro tipo de producto dentro del ano o la vagina. Asegúrate que la presión del agua no sea muy fuerte para no dañar la membrana mucosa de los intestinos.

Los lavados internos no evitan las ITS. Al contrario, pueden causar irritaciones que favorezcan su transmisión. Reduce su uso lo máximo posible y usa sólo agua cuando lo hagas.

Existen mangos que puedes adaptar al grifo de la ducha pero ten mucho cuidado con la presión a la hora del lavado. Es muy importante que no uses agua muy caliente ya que eso puede provocar heridas internas y pueden acabar con tu flora intestinal.





Profilaxis Pre-exposición al vih (PrEP)

La Profilaxis Pre-exposición al vih, más conocida como PrEP es una medicación de toma diaria dirigida que previene la transmisión del vih en personas que no tienen el virus pero que, por el tipo de relaciones sexuales que tienen, cuentan con alto riesgo de contraerlo; como por ejemplo, las personas que se dedican al trabajo sexual.

Esta profilaxis bloquea la capacidad del virus del vih de comenzar una infección en el organismo. De esta forma, si tienes una relación de riesgo estarás más protegida.

Esta medicación es de dispensación hospitalaria, por lo que es necesario contar con acceso al Sistema Nacional de Salud. Se puede acceder a ella a través de la atención primaria (médico de cabecera) o a través de asociaciones LGTBI+ que trabajen el ámbito de la salud sexual y/o el vih.

Si estás pensando en tomar la PrEP, ten en cuenta lo siguiente:

- Valora si este tratamiento es el más indicado para ti. Infórmate sobre qué formas hay de protegerte y cuál se adapta mejor a tu realidad.
- No tiene efecto inmediato, hay que esperar unos días para que el tratamiento tenga su máxima efectividad.
- Es importante que te tomes en serio la medicación y no olvides tomarla, ya que si no se sigue el tratamiento tal y como está indicado puede no tener toda la eficacia deseada.

¡Si se rompe el condón!

Tienes derecho a que valoren tu caso para decidir si se inicia o no el tratamiento profiláctico.

Si tienes vih, consulta sobre este tema con tu médico en tu próxima visita. **Pregúntanos si tienes dudas** para que te contemos con más detalle o si necesitas que te acompañemos.

Si se rompe el condón cuando estás siendo penetrada por una persona con vih, y eyacula dentro, o cuando tú penetras a otra persona en el caso de que estés infectada por el vih, es importante que sepas que existe un tratamiento llamado Profilaxis Post Exposición (**PrEP**) que puede reducir el riesgo de infección.

Es un **tratamiento de emergencia** que debe iniciarse lo antes posible, mejor antes de transcurridas 6 horas, y siempre antes de 72 horas tras la práctica de riesgo. Estos fármacos que se dispensan en urgencias hospitalarias **sólo deben tomarse de forma excepcional** una vez que un médico/a haya valorado los riesgos y los beneficios del tratamiento. Una vez iniciado es necesario mantenerlo durante 28 días para ser eficaz

Puedes acceder a este tratamiento, aunque no tengas tarjeta sanitaria.

Si ya tienes vih, recuerda que si estás en tratamiento hayas llegado a ser indetectable. Cuando una persona es Indetectables es igual a Intransmisible, por lo que es imposible que puedas transmitir el virus del vih.

Cientes y parejas

Algunos clientes no quieren usar condón y a veces ofrecen más dinero por no usarlo. No olvides que el dinero no lo es todo y que **tu salud no tiene precio**. Entendemos que en muchas ocasiones este dinero es muy tentador pero debemos valorar a largo plazo las consecuencias que puede tener; en todo caso la decisión final es tuya y pon en práctica la reducción de riesgos que te hemos hablado anteriormente antes de hacerlo. En el caso de tus parejas sentimentales, es más fácil dejarse llevar y no usar condón, porque entran en juego nuestros sentimientos. Todas necesitamos cariño y amor. Pero antes de decidir no usar condón, es importante que os aseguréis con un **análisis** de que no tenéis vih u otras ITS. A pesar de lo que pueda parecer, gran parte de las infecciones de vih se producen en pareja. Recuerda que **la confianza no es un método de prevención 100% efectivo** y es muy importante que establezcamos una política de cuidados con nuestras parejas, la comunicación es muy importante.



La prueba del vih

Si has tenido una práctica de riesgo (penetración sin condón, eyaculación en la boca, rotura de preservativo...) **la prueba de vih** es la única forma de saber si estás o no infectada. **No esperes:** acude a pedir la prueba, para que valoren tu caso, te la realicen si es necesario, y en caso de obtener un resultado negativo, te digan si debes repetirla y cuándo. No hace falta ir en ayunas.

Puedes hacerte un cribado de vih en nuestras entidades de manera gratuita, anónima y confidencial o bien puedes acceder a ella comprándola en una farmacia. **Hay una gran cantidad de entidades de FELGTBI+ que ofrecen este servicio.**

Son rápidas porque se puede obtener el resultado en unos 20 minutos. Un resultado positivo debe ser siempre confirmado posteriormente en un centro sanitario. En cambio, un resultado negativo, es totalmente fiable.

Si tienes una vida sexual activa, con clientes o con parejas, **plantéate repetirte la prueba de forma periódica dos veces al año.** Esta es la recomendación, pero solo tu sabrás cada cuanto tiempo debes realizártela.

¡Infórmate!

www.felgtbi.com/haztelaprueba



Autohormonación, silicona y cirugías sin control médico

Muchas hemos tomado hormonas para suprimir los caracteres sexuales masculinos (vello en el cuerpo, la nuez, músculos...) y hacer aparecer los femeninos. Lo hacemos para vernos más parecidas a cómo queremos ser o como quieren otros que seamos.

Los cambios que producen las hormonas son graduales y lentos y dependerán de la edad en que empezamos a hacerlo. Ten en cuenta que lo que necesitamos cada una a nivel hormonal es distinto. **Lo que le vale a otras no tiene por qué valerte a ti.**

Lo mejor es que el **tratamiento hormonal esté prescrito y supervisado por un médico.** De otro modo podrías tener problemas, desde aumento de peso y retención líquidos hasta complicaciones de circulación de sangre, en la vesícula o tensión alta.

TEN EN CUENTA

- Las hormonas pueden tener efectos secundarios.
- Las hormonas pueden estar contraindicadas en algunos casos.
- Pasarte con la dosis ni acelera el proceso ni te producirá mejores resultados.
- Una dosis no adecuada para ti puede provocar impotencia. Valora si esto es importante para ti, en tu trabajo y en tu sexualidad. Al iniciar el tratamiento, la erección tiende a desaparecer y, después, habrá que estimularla constantemente. La intensidad de tus orgasmos también se puede ver alterada.

Nunca inyectes silicona directamente bajo la piel ni en tu cara ni en el cuerpo. **La silicona es una sustancia extraña en el cuerpo**, acaba dando problemas y es difícil sacarla después. Inyectarse silicona líquida y otras sustancias sin control médico puede provocar:

- Obstrucción de vías sanguíneas, venas y arterias, pudiendo causar incluso la muerte.
- Desplazamientos y grumos de la sustancia, generalmente hacia los tobillos, o deformando tu cara.
- Acorchamiento de la piel que puede provocar necrosis (muerte del tejido).
- Quistes y ulceraciones.

No compartas jeringuillas para la hormonación o para la silicona con otras personas. Hacerlo tiene un **riesgo muy alto para que se transmita el vih y la Hepatitis C**.

Aunque ya te estés hormonando por tu cuenta, no es tarde para que te vea un **especialista**. Para una atención a todos los niveles como mujer trans algunos hospitales tienen unidades de atención integral a personas trans (diagnóstico, hormonación, cirugía, controles...)

Depende de donde vivas, su forma de acceso puede ser distinta. En general, necesitas ser mayor de edad, tener una tarjeta sanitaria y un volante de tu médico o médica de Atención Primaria que te derivará al servicio adecuado. Si tú o tu médico o médica tenéis dudas, **infórmate en las asociaciones** que figuran al final de la guía para conocer el itinerario a seguir en la ciudad donde vives.

Hormonación e interacciones con otros fármacos

Algunos medicamentos para el vih pueden interferir con tu tratamiento hormonal o aumentar sus efectos secundarios. Por eso, conviene que tanto tu endocrino como el equipo médico que sigue tu infección por vih sepan qué estás tomando para que ajusten las dosis si es necesario. Seguir con tu proceso de feminización no tiene por qué evitar que mantengas al vih bajo control. Puedes hacer perfectamente las dos cosas.

Otras medicaciones que pueden requerir ajustes de dosis son las que se utilizan para estimular la erección, o los antidepresivos. No lo hagas por tu cuenta, y consulta con tus médicos/as.

Recuerda que **si recibes tratamiento hormonal está desaconsejado que fumes.**

Cómo obtener atención sanitaria

A las mujeres trans a veces nos cuesta usar los servicios sanitarios porque nos hemos sentido discriminadas o sabemos que lo han hecho con otras amigas. Por eso no siempre vamos al médico cuando lo necesitamos.

Pero cada vez hay más profesionales sensibles a nuestra realidad que aprenden a conocernos mejor.

Para acceder al centro de salud y a los centros especializados para nosotras o las unidades de vih **necesitas una tarjeta sanitaria**. Tienes derecho a ser atendida en el Sistema Nacional de Salud independientemente de tu situación administrativa. Con respecto al **acceso a la atención sanitaria**:

- Debes estar **empadronada** en algún municipio dentro de España durante un mínimo de 3 meses.
- La tarjeta sanitaria obtenida tiene una **caducidad de 2 años**.
- En muchas Comunidades Autónomas del país, la tarjeta sanitaria puede contener tu nombre sentido, aunque no coincida con el que aparece en tu pasaporte o tarjeta de residencia.
- Aunque no tengas el padrón, tienes derecho a ser atendida en servicios de urgencias y recibir atención médica en caso de tener contacto, sospecha o tener una enfermedad de declaración obligatoria, como el vih.

Si necesitas tramitar tu tarjeta sanitaria, o quieres hacer alguna consulta, no dudes en consultar a las **asociaciones** o pedirnos que te acompañemos.

También puedes informarte en tu **centro de salud o llamar al 012**.

Recuerda que en muchas ciudades hay centros gratuitos donde hacer un control del vih y otras ITS. Consulta en las asociaciones de tu zona.

Tienes derecho a que los profesionales te traten como mujer y te llamen por tu nombre de mujer a pesar de lo que digan tus documentos o tu tarjeta sanitaria. En Atención Primaria **tienes derecho a elegir médico** en tu centro de salud si no estás cómoda con quien te han asignado.

Denuncia cualquier maltrato en Atención al Paciente del centro. Sé respetuosa, y exige el mismo respeto para ti.

Si te encuentras mal, acude a Urgencias de tu Hospital o Centro de Salud y pide que te vea un médico o una médica.

¿Qué es el padrón municipal?

Es el registro administrativo donde constan los vecinos de un municipio. Es un documento que certifica que estás viviendo en una localidad dentro de España. Este documento no es una tarjeta de residencia, y es obligatorio tenerlo siempre que tu residencia habitual esté en cualquier municipio del país. Para obtener este documento no es necesario, ni van a mirar, tu situación administrativa en el país.

Para solicitarlo, deberás acudir al Ayuntamiento de tu localidad o junta de distrito si estás en un municipio grande. El padrón se regula por los Ayuntamientos de las localidades, y cada uno tiene sus formas de acceso al mismo. Puedes ponerte en contacto con alguna asociación de referencia en tu zona para que te ayude con el proceso de solicitud.

Importante

Independientemente de tu situación administrativa actual, si tienes una enfermedad transmisible que requiere de un tratamiento prolongado o crónico, como en el caso del vih, **tienes derecho a recibir atención y tratamiento**, tal y como se especifica en el Documento de Intervención Sanitaria en Situaciones de Riesgo para la Salud Pública.

Ten en cuenta que **las urgencias no son facturables**. Al llegar a urgencias tienes derecho a que un profesional sanitario sea quien valore si lo que te ocurre es o no es una urgencia.

Si te presentan una prefactura, lo mejor es no firmarla. Si lo haces, acude a ver a los trabajadores sociales del hospital tan pronto salgas de urgencias para que te ayuden a recurrir la factura. Si no, también puedes contactar con las asociaciones que figuran en el listado del final para que te asesoren.

En todo caso, no dejes el asunto sin solucionar. Si no reclamas la factura, aunque no la pagues, figurará como una deuda que puede impedirte regularizar tu situación administrativa.



Consumo de sustancias

Durante los servicios es posible que el cliente te ofrezca consumir sustancias con él, e incluso es posible que te ofrezca un pago mayor si lo haces. Ten en cuenta que bajo el efecto de las drogas es posible que puedas perder el control o la percepción de la situación en la que estás en ese momento.

Algunas de las sustancias tóxicas tienen efectos sobre la potencia y la estimulación sexual que pueden ver alterada tu experiencia con el cliente. Entre estas interacciones puede ser que se aumente la potencia de la erección si no estás reasignada u operada o que, por el contrario, se dificulte.

Si vas a utilizar sustancias como potenciadores de la erección o para facilitarte el trabajo, es importante que te informes sobre los efectos que estas pueden tener sobre tu salud. Es importante también que te informes sobre las interacciones que las sustancias que tomas pueden tener con la terapia de sustitución hormonal y con el tratamiento antirretroviral del vih, si se da el caso.

Si vas a hacer uso de sustancias por vía inyectable asegúrate de usar siempre la misma jeringuilla y que solo tu seas usuaria de esta. Si el uso va a ser prolongado, es conveniente que cambies la jeringuilla cada cierto tiempo ya que, aunque sea imperceptible, la punta de la misma se desgasta y puede ser más complicada la inyección. Intenta llevar un estuche en el que guardes todo tu material, de un color determinado para que no lleve a confusiones.

También es importante saber que algunas sustancias pueden interactuar con otras, reduciendo o aumentando los efectos de estas. Toda esta información se te puede dar en las asociaciones que figuran al final de esta guía.

Otra buena herramienta es la página web **infodrogas-vih.org**, dónde puedes seleccionar el tratamiento que usas y las sustancias que consumes. Te indica las interacciones que se pueden producir.

www.infodrogas-vih.org



Recomendaciones sobre Seguridad Laboral e Higiene

A continuación, te hacemos unas recomendaciones e ideas para **mejorar la calidad de tus condiciones de trabajo**, hacerlo más seguro y menos conflictivo.

Si trabajas en la calle y te metes en un coche con un cliente, manda un mensaje o un WhatsApp con su número de matrícula a alguna compañera y, si es necesario, dile al cliente que ella puede llamarte y que sabe que estás allí con él. También podéis llamaros después de un rato razonable que te permita terminar el servicio con el cliente o enviar a una amiga la ubicación en tiempo real.

Ten en cuenta que **el alcohol y las drogas son malos compañeros del sexo**. Pueden hacer que pierdas el control de lo que haces. Intenta no mezclar el ocio y las drogas con tu trabajo.

La calle es un espacio de todos y todas. No tienes la obligación de pagar a nadie por ocupar ningún espacio en la calle, ni a mafias, ni a compañeras. Si ocurre, y puedes hacerlo, denúncialo. Recuerda que hacer trabajo sexual no es delito.

Respetar el sitio de trabajo de tus compañeras y **colabora** para mejorar tu lugar de trabajo (seguridad, limpieza y compañerismo).

Trata de **evitar las zonas vecinales** para prestar el servicio al cliente. Intenta reducir también todo exhibicionismo que sea innecesario en las zonas vecinales o comerciales.

Mantén limpio tu sitio de trabajo; no tires condones ni papeles al suelo. Si no hay papeleras cerca, guarda los preservativos usados en una bolsa para tirarlos después.

Si sufres alguna agresión física o sexual por parte de clientes, parejas u otras personas, denúncialo a la policía. Si no sabes cómo hacerlo, o tienes dudas sobre las consecuencias de denunciar, consulta con alguna de las organizaciones que figuran al final de la guía. Todas/os tenemos derecho a la protección y a un trato igualitario por parte de las fuerzas y cuerpos de seguridad.

- **Teléfono de emergencias: 112**
- **Teléfono de atención a víctimas de violencia machista: 016**

Todas tenemos miedo a tener problemas con la policía porque puede traernos problemas con nuestra situación administrativa, pero las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado están para protegernos. Hay ciudades y Comunidades Autónomas que disponen de servicios especializados de atención a población LGTBI+. Pueden darse casos aislados en los que recibamos un mal trato por su parte. Acude a las entidades de FELGTBI+ para denunciarlo.



Asociaciones que tienen programas para ti:

En muchas asociaciones de FELGTBI+ tienes a tu disposición condones y lubricantes. Todo ello de forma gratuita.

También estamos para darte apoyo emocional y asesoramiento en salud sexual y otros temas importantes para ti. A veces desconfiamos de todo lo que puede parecer una institución pero las entidades de FELGTBI+ son espacios seguros para podernos expresar con naturalidad y en muchas de ellas encontrarás educadoras de pares, gente como tu, que te ayudarán en lo que necesites.

Las entidades de FELGTBI+ tienen programas de atención generales y específicos para mujeres trans trabajadoras del sexo.

Encuentra la asociación más cerca de ti:

www.felgtbi.org/entidades-federadas

Llama a la Línea Arcoíris

+34 913 604 605





www.felgtbi.org



FELGTBI+

Federación Estatal de Lesbianas, Gais,
Trans, Bisexuales, Intersexuales y más

Financiado por:

 MINISTERIO DE SANIDAD	SECRETARÍA DE ESTADO DE SANIDAD
	DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA
	DIVISIÓN DE CONTROL DE VIRALES, HEPATITIS VIRALES Y TUBERCULOSIS