

SEXPERTERNA



**SEXO
SEGURO
PARA PERSONAS
TRANSGÉNERO**

¿QUÉ ES EL BUEN SEXO PARA TI?

Nuestra sexualidad nos puede brindar todo un mundo de experiencias maravillosas. Existen muchas razones por las que se puede practicar el sexo: sentimiento de cercanía, placer, excitación, amor, pasión, ternura y curiosidad.

Una buena forma de empezar a conocerte a ti mismo(a)(e) y saber qué es lo que te gusta, es practicar el sexo contigo mismo(a)(e) e ir descubriendo tus preferencias a solas. Así, una vez hagas el amor con tu



pareja o tengas relaciones sexuales, os será más fácil explorar juntos y tener experiencias sexuales enriquecedoras.

SEXO Y TRANS

Ser una persona transgénero te permite tener la orientación sexual y la identidad de género que desees, y gozar de una vida sexual placentera y diversa. Pero también es importante que cuides tanto de ti como de tu salud sexual.

Los virus y las bacterias no se fijan ni en el género ni en las preferencias sexuales, ni en el pronombre que decidas usar. Simplemente buscan un cuerpo apto para proliferar y, dependiendo de las medidas que tomes o no tomes, puedes simplificar o dificultar su objetivo.

Este folleto describe cómo se contagian las infecciones de transmisión sexual y el VIH, qué debes tener en cuenta para practicar el sexo seguro, y cómo tu sexualidad y tu cuerpo pueden transformarse mediante cirugía o tratamiento con hormonas. Esperamos que aquí puedas encontrar información útil, por ser una persona intergénero, transgénero, travesti, transexual o que tengas otra identidad de género diferente.

¿CUÁNDO HE DE CONTÁRSELO A MI PAREJA?

Es relativamente común que las personas transgénero, o con pasado transexual, no informen a sus parejas acerca de su pasado o de su identidad. Naturalmente, cada persona es quien decide por sí misma si desea contárselo a su pareja o no.

Para los que desean contarlo, suele ser difícil encontrar el momento apropiado. ¿Hay alguna situación o algún lugar especialmente apropiado para eso? Un consejo puede ser revelarlo cuando te encuentres con gente alrededor y no cuando estén en la intimidad. Desgraciadamente, para algunas personas que no son trans les cuesta aceptar esto y, en ocasiones, incluso puede ser arriesgado contar este tipo de cosas. La mayoría de las veces, la información acaba siendo bien acogida, pero es importante ir con precaución.

Naturalmente, las palabras exactas a emplear dependen de la situación concreta y de la persona con la que estés hablando. Pero una forma de decirlo podría ser esta: “hay algo que debes saber: yo no nací en un cuerpo de mujer/hombre”.

Si eres intergénero quizá hay que explicar que tu identidad no corresponde ni con la de un hombre ni con la de una mujer. También puede ser apropiado explicar cómo y dónde deseas que te toquen para poder disfrutar más del sexo. Para evitar que tu pareja o la(s) persona(s) con la(s) que mantienes sexo se dirijan a ti con el pronombre equivocado, puede ser bueno no dejar pasar mucho tiempo antes de decirlo.

Es probable que alguna o algunas partes de tu cuerpo se ajusten mejor o peor a tu identidad, sea cual fuere ésta. Cómo utilizarlas y cómo llamarlas es decisión tuya.

HORMONAS Y SEXO

Hay dos hormonas de gran importancia en el tratamiento de reasignación genital: los estrógenos y la testosterona. Estas



hormonas producen cambios importantes en todo el cuerpo y un tratamiento con hormonas muchas veces conlleva que el sexo se experimente de una forma distinta. El cambio varía según la persona. Estas dos hormonas hacen que el cuerpo pase por una “segunda pubertad”.

La testosterona hará que tu voz sea más grave, detendrá la menstruación y estimulará la masa muscular. Además, tu grasa subcutánea se redistribuirá, tu vello facial crecerá con más fuerza, y te crecerá más pelo en otras partes de tu cuerpo. También es normal que el clítoris te crezca y algunas personas experimentan un aumento de su apetito sexual.

Los estrógenos harán que desarrolles más grasa subcutánea y por ejemplo tus caderas y nalgas se harán más torneadas. Los

estrógenos también causan normalmente que se te desarrollen los pechos y reduce el vello corporal. Además, puede ser que se te haga más difícil lograr una erección. La sensación de cambio es particularmente pronunciada durante el primer año de tratamiento mientras tu cuerpo se habitúa a las nuevas hormonas y, normalmente, tu sexualidad se volverá a estabilizar al cabo de un tiempo. El cómo cambie tu cuerpo –y el cómo de rápido – es algo completamente individual, y puede variar mucho para cada persona.

POSTOPERATORIO

Si te has sometido a una reasignación quirúrgica genital del sexo, es importante que le des tiempo suficiente al proceso de sanación. El riesgo de infección es particularmente alto en aquellos tejidos que



no han sanado por completo. El mejor enfoque es que hables con tu médico sobre cuándo puedes comenzar a practicar sexo vaginal/anal.

Para empezar, sé cuidadoso(a)(e) y escucha a tu cuerpo. No vayas más allá de lo que te haga sentir a gusto y bien. Relájate y tómate tu tiempo. Vas a tener tus nuevos genitales para el resto de tu vida, así que tendrás todo el tiempo del mundo para disfrutar de ellos.

Si, como mujer transexual, tienes una vagina creada quirúrgicamente, recuerda que es tan sensible a la transmisión de infecciones como cualquier otra vagina. Muchas neovaginas carecen de lubricación natural, así que es extra importante que uses lubricantes para disfrutar de un sexo más seguro y agradable. No usar lubricantes

puede causar heridas y llagas que pueden aumentar el riesgo de contagio de VIH y de infecciones de transmisión sexual.

VIH E INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)

El VIH es una infección viral que se puede transmitir de distintas maneras, entre otras por vía sexual. Pertenece a la categoría de infecciones crónicas y, actualmente, aún no existe cura. Sin embargo, hay un tratamiento antiretroviral con el que se consigue eliminar la propagación del virus en el cuerpo del portador, con lo cual personas portadoras del VIH no llegan a desarrollar lo que llamamos el sida (Síndrome de inmunodeficiencia adquirida).

La denominación “infecciones de transmisión sexual” se usa para aquellas infeccio-

nes que son causadas por bacterias o virus que se transmiten de una persona a otra mediante la práctica del sexo. A menudo, estas infecciones se pueden tratar o curar, pero no siempre. Si te preocupa haber contraído una infección de transmisión sexual, o si tienes síntomas o malestar, ve lo antes posible a hacerte las pruebas de ITS. Siempre es mejor saber la verdad y someterse a un tratamiento a tiempo que andar preocupado(a)(e).

SEXO SEGURO Y VIH

Hay formas de sexo más seguras que otras y que conllevan un menor riesgo de transmisión de VIH. Hay numerosos ejemplos de “sexo seguro”, como las caricias sexuales, el sexo oral evitando recibir el semen en la boca, y el sexo con juguetes sexuales.

Si compartes consolador/juguetes sexuales con otra(s) persona(s), utilízalos siempre con condón y cambia de preservativo cada vez que el consolador/juguete cambie de usuario o si alternas entre vagina y ano, ya sea de la misma persona o con otra.

VPH Y LA CITOLOGÍA VAGINAL

El virus del papiloma humano (abreviado VPH) puede causar diversos tipos de males y enfermedades como la condilomatosis, o verrugas genitales, o bien provocar cambios celulares que pueden dar lugar al cáncer de cuello uterino. El VPH es muy común y se transmite con relativa facilidad durante la práctica del sexo vaginal o anal, por medio de dedos, juguetes sexuales/consoladores y tribadismo (estimulación sexual mediante el frote de zonas erógenas). No hay ninguna protección 100% segura

contra el VPH, pero el uso del condón o el femidón (preservativo femenino) puede proporcionarte una cierta defensa.

Si tu sexo legal es femenino, tienes más de 23 años y eres residente en Suecia, el sistema de sanidad sueco te ofrece la posibilidad cada tres años de hacerte una prueba/análisis de citología vaginal que permite ver si se han producido cambios celulares en el cuerpo. El virus VPH lo puedes contraer independientemente de si tienes vagina de nacimiento o de si ha sido creada mediante cirugía correctora. Por eso es importante que acudas a dichos controles.

Si, como trans-hombre, has cambiado legalmente tu sexo al masculino, aunque aún no te hayas sometido a una cirugía de corrección de sexo, debes seguir haciéndote controles cada tres años para ver si se



han producido cambios celulares. Al final de este folleto encontrarás una lista de centros en los que se realiza este tipo de pruebas.

CONDÓN / FEMIDÓN

El condón proporciona la mejor protección contra el VIH. También sirve para evitar embarazos no deseados y para protegerse de la mayoría de infecciones de transmisión sexual que se contraen por vía anal y vaginal. El condón impide que tus membranas mucosas entren en contacto con las de tu pareja, así como con los fluidos corporales, impidiendo o dificultando la transmisión de infecciones.

El condón se coloca sobre el pene o el consolador. Hay una gran variedad de condones de diferentes formas, tamaños y

materiales. Para saber qué tipo de condón te viene mejor, lo ideal es ir probando los diferentes modelos que hay en el mercado.

De tener un pene implantado, por ejemplo, un neopene o un testopene, puede ser complicado lograr que el condón se mantenga en su sitio. En tal caso, una buena alternativa es que la persona con la cual vas a practicar sexo use un femidón. El femidón se introduce en la persona receptora en vez de ser colocado en la persona que penetra.

En la mayoría de los casos, el sexo resulta más placentero y seguro si se utiliza lubricante. Acuérdate de utilizar exclusivamente lubricante a base de agua o silicona cuando utilizas condones o femidones, ya que estos preservativos tienden a romperse o a debilitarse si se utilizan otros tipos de lubricante.

PREP

Quizás a veces uses condón, tal vez raras veces o ni siquiera uses. Tal vez quieres disminuir el riesgo de contraer VIH, pero por alguna razón no siempre el condón es para ti. Y no es porque no te importe el riesgo de contagio, sino que simplemente es así. Entonces puede que la PrEP (siglas en inglés para la profilaxis (prevenir o proteger) preexposición) sea para ti. Elegir la PrEP significa que debes tomar medicamento para reducir el riesgo de contagiarte por VIH. Dicho medicamento se conoce como Truvada, pero también existen genéricos con el mismo compuesto bajo distintos nombres.

Puntos a tener en cuenta:

- Para elegir PrEP debes estar completamente seguro de no portar el VIH.

- La protección es alta, pero no al 100%.
- Olvidar tomar las tabletas es igual a menos efectividad de protección.
- PrEP no protege contra la clamidia, gonorrea o sífilis.
- PrEP puede causar efectos secundarios.
- Asegúrate de tener un buen seguimiento/control para estar seguro(a)(e) de que no has contraído el VIH, que los valores de tus riñones son correctos y que te sientes bien en el acto sexual.

La PrEP es aceptada en Suecia y se incluye en la lista de protección de altos costos (högkostnadsskydd). Esto significa que tu como paciente no pagas más de 2 200

coronas por año por todos tus pagos de receta en medicamentos.

En ocasiones es fácil olvidar tomar el medicamento. Aquí algunos consejos para que eso no suceda:

- Tener un recordatorio en el celular todos los días. Ya sea a través de la alarma propia del celular o alguna aplicación (app) para medicinas.
- Tener tabletas en la bolsa o en un pastillero enganchado a tus llaves.
- Tener pastillas a la vista en casa, tal vez junto al cepillo de dientes o junto a la cafetera.



PRUEBA DE ITS

Además de dar tranquilidad – tanto a ti mismo(a)(e) como a las personas con las que tienes relaciones sexuales – una prueba de detección de ITS (infecciones de transmisión sexual) te permite someterte con rapidez a un tratamiento en caso de que tengas alguna infección.

Puntos para tener en cuenta sobre las pruebas:

- Las pruebas y los tratamientos contra el VIH y la mayoría de las infecciones de transmisión sexual son gratuitas y tienes derecho a ellas.
- Hazte controles rectales, genitales y orales independientemente del tipo de sexo que mantengas y aunque no practiques sexo anal o vaginal.

- Hazte las pruebas para la clamidia, la sífilis, la gonorrea y el micoplasma.
- Hazte la prueba del VIH salvo, naturalmente, si te has hecho una prueba anteriormente que ha dado resultado positivo al VIH.

CENTROS EN ESTOCOLMO DONDE PUEDES HACER LAS PRUEBAS

Stockholms skolors ungdomsmottagning (skum)

Si tienes menos de 23 años puedes acudir a alguno de los centros de salud sexual para jóvenes. En dichos centros también se ofrece asesoramiento anticonceptivo y pruebas de embarazo. SKUM tiene la certificación de LGBT, lo cual te garantiza que disponen de



personal especializado en temas lgbt (lesbianas, gays, bisexuales y transgénero).

Teléfono: 08-508 327 40

Dirección: *Observatoriegatan 20*

Internet: *stockholm.se/ungdomsmottagning*

Venhälsan

Anteriormente, Venhälsan se dirigía sobre todo a hombres homosexuales y bisexuales, pero actualmente este centro ubicado en Södersjukhuset está abierto a todos los públicos, independientemente de la identidad de género u orientación sexual del paciente. Sin embargo, existe una limitante, y es que no se realizan exámenes ginecológicos.

Teléfono: 08-616 25 00

Dirección: *Södersjukhuset, Sjukhusbacken 14*

Internet: *sodersjukhuset.se/venhalsan*

Gynekologisk HBT-mottagning

Este consultorio ginecológico está ubicado en el hospital Södersjukhuset, Estocolmo, y el personal del consultorio es competente en temas de transgénero. Reciben a quienes necesitan un examen ginecológico, independientemente de su identidad de género.

Teléfono: 08-616 11 44

Dirección: Södersjukhuset, Sjukhusbacken 10

Internet: sodersjukhuset.se/MOL

SENTIRSE BIEN

Nuestra sociedad se rige por normas y expectativas que presuponen que lo único “normal” es nacer como niño o niña y seguir el curso biológico del cuerpo hasta hacerse hombre o mujer. El rechazo de la sociedad lleva a que algunas personas sufran depresiones y tengan baja autoestima.

Para calmar su ansiedad, algunas personas se refugian en el alcohol o en las drogas. Esto puede ser un alivio temporal, pero a largo plazo este comportamiento es destructivo y no brinda solución a los problemas.

Gozar de buena salud no sólo es una cuestión de no padecer enfermedades, sino también de sentirse bien y estar a gusto con la vida. Para empezar a sentirse mejor, un buen camino puede ser tener contacto con personas con experiencias similares o pedir ayuda de un profesional.

RELACIÓNAME O RECIBE AYUDA PROFESIONAL

A través de tu centro local de RFSL puedes conocer a personas en tu misma situación. Si tienes menos de 26 años, en RFSL

Stockholm hay dos grupos que pueden ser de interés para ti: Transit stödgrupp (grupo de apoyo) y Transit samtalsgrupp (grupo de conversación). El grupo de apoyo ha sido creado para ayudarte si estás en tratamiento en el sistema de la sanidad por temas de transgénero, mientras que el grupo de conversación se dirige a todas las personas transgénero jóvenes.

En RFSL Stockholm también se organiza el “Transcafé”, un punto de encuentro para personas transgénero de todas las edades.

Para ver el calendario actualizado, entra en rfslstockholm.se o llámanos al 08-501 629 50. Si deseas ayuda profesional, contacta con un asesor psicosocial. Estos tienen muchos años de experiencia en el trato de personas lgbt:

Eva Hansson

hbt-mottagningen@evahansson.com
073-818 56 55

Mats Wretås

mats.wretas@hbt-mottagningen.se
070-667 79 54

PARA MÁS INFORMACIÓN

Para adultos

es.sexperterna.org

En sueco para jóvenes

transformering.se
umo.se

En sueco para todos

Det är vår tur nu! – att vara trans i en tvåkönsvärld

**Entra aquí para hacer el pedido de
tu copia**

detarvarturnu.se

*Revisado por Venhälsan de Estocolmo.
Tercera edición en español: 2019.*

SEXPERTERNA

“Sexperterna” respondemos a todas tus preguntas sobre el sexo y temas relacionados. Nos encontrarás en qruiser.com, Facebook e Instagram. Si estamos conectados, te responderemos en 30 minutos, en sueco o inglés. Para servicio en español, dirígete a es.sexperterna.org, donde encontrarás nuestro buzón de preguntas en español.