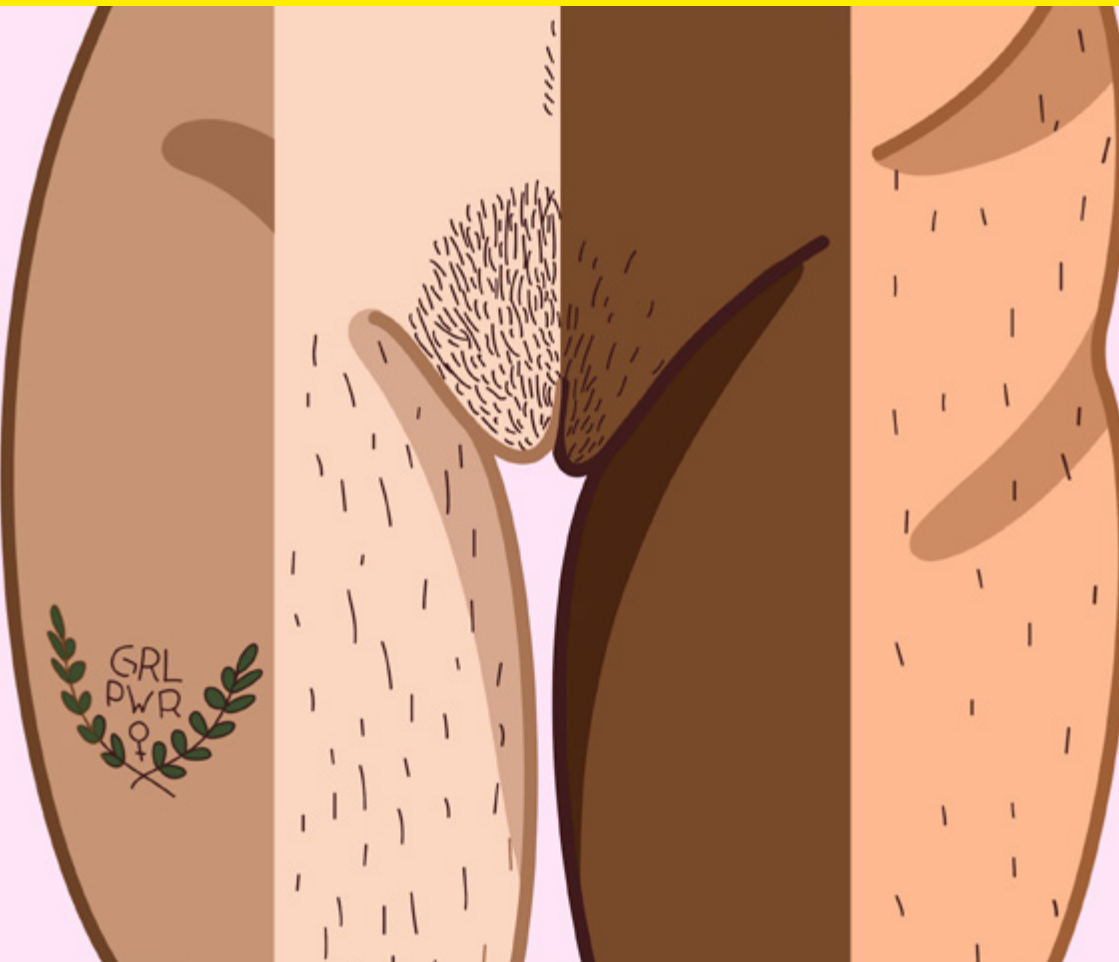




Protegeix-te, cony!

Guia de salut sexual per a persones amb cony
de tots els gustos i gèneres



CONSELLS GENERALS

La salut sexual no només es limita a evitar les Infeccions de Transmissió Sexual (ITS), també són importants els aspectes físics, emocionals i socials relacionats amb la nostra vida sexual.

L'òrgan sexual més important del cos humà és el cervell, per gaudir plenament de les teves relacions sexuals és important que et relaxis i t'acceptis tal com ets. Coneix el teu cos, autoexplora't i centrat en allò que sents per poder treure-li el màxim partit. No t'obsessionis amb els orgasmes, no és necessari tenir-los per gaudir de les relacions sexuals, intenta deixar la ment en blanc i no pensar en res, com menys et capfiquis en ells més fàcil et serà arribar-hi. També tingues present que no totes les persones tenen la capacitat de tenir orgasmes i que hi ha de diferents tipus (mental, clitoridià, vaginal, anal, etc.) i no totes els tenen de tots els tipus.

Fes només el que et vingui de gust i amb el que et sentis còmodi, no facis mai res per què et sentis obligadi a fer-ho. És important comunicar-se amb qualsevol persona amb la que comparteixis una cosa tan personal com és el sexe, no tinguis por ni vergonya a dir el que vols o t'agrada o a preguntar-ho a les persones amb que tens sexe.





És importat per la teva salut que vagis li ginecòlogui, sigui com sigui el teu cos i el de les persones amb que tens sexe. Alguns professionals no estant familiaritzadis amb les nostres relacions sexuals i de vegades cal insistir en algunes coses. Hem detectat que, per aquest desconeixement, molts pensen que no són necessàries algunes proves. Les citologies son necessàries per evitar un possible càncer de cèrvix produït pel Virus del Papilloma Humà (VPH), totes les persones que neixen amb cony tenen risc de desenvolupar-lo. Insisteix-li a que te les faci i sinó posa una reclamació, està establert que et facis una citologia cada 3 anys, amb aquesta periodicitat hi ha temps per detectar i intervenir el càncer de cèrvix. Si ets una persona trans* pots anar als serveis de ginecologia de Trànsit. És un servei públic per persones trans* situat al CAP Manso de Barcelona, per accedir-hi només has d'escriure un correu a transit.bcn.ics@gencat.cat i demanar una cita.

Si t'agrada portar la figa totalment depilada recorda que això comporta més freqüència i per tant més risc d'ITS. A més a més, les depilacions poden generar que durant el creixement del pèl es fregui amb el preservatiu i es generin fisures. Cadascú porta el seu parrús com li agrada i no t'has de sentir presionadí a depilar-te ni a deixar de fer-ho.

Si prens testosterona has de saber que això també canviarà el teu cony i la teva vida sexual. Augmentaran les ganes de tenir sexe i canviarà la manera en que sents els orgasmes. T'hauràs de tornar a conèixer i familiaritzar-te amb els canvis que estàs experimentant. També creixerà el teu clítoris, et marxarà la regla, segregaràs menys fluxe vaginal i les parets de la teva vagina perdran elasticitat, això pot provocar més molèsties en la penetració i microferides que podrien amugmentar el risc de transmissió d'una ITS. Si t'agrada que et penetrin pots utilitzar lubricants per facilitar la relació, si els utilitzes amb condó recorda fer servir els que són de base acuosa.

Si no vas nèixer amb figa però t'has fet una vaginoplastia t'has de protegir com qualsevol altra persona amb cony. Després de la intervenció segueix les indicacions de li tevi cirurgiani i fes-te les dilatacions i les neteges tal i com t'indiqui. No tinguis pressa en utilitzar-la i fes tot el període de repòs. Si no tens cura en seguir les indicacions el teu plaer sexual durant tota la vida se'n pot veure ressentit i podries fins i tot

necessitar una altra operació. A mesura que les ferides vagin cicatritzant t'hauràs d'anar familiaritzant amb el teu nou cos i canviarà la manera en que senties el plaer. Hauràs d'aprendre a utilitzar-lo i anar coneixent-lo poc a poc tal i com els passa a les persones que neixen amb cony. No tinguis pressa i no t'hi obsessioanis, agafa-t'ho amb calma i paciència.

Pel que fa a les ITS, alguns dels símptomes més comuns son flux vaginal anormal, úlceres genitals, dolor abdominal... Tot i així, una persona pot estar infectada d'una ITS i no presentar símptomes, la qual cosa facilita molt la propagació de la malaltia. A més a més, també fa que sigui difícil que ens n'adonem que les tenim i si no es tracten a temps poden donar lloc a complicacions greus de salut, per això és tan important fer-se les revisions ginecològiques i les proves corresponents. Algunes d'elles no tenen cura, com l'hepatitis B, l'herpes genital, el VPH i el VIH (Virus de la Immunodeficiència Humana), que pot causar la SIDA si no es tracta, malgrat siguin virus, i per tant hauràs de conviure-hi tota la vida, actualment existeixen tractaments molt eficaços que permeten portar una vida pràcticament normal i reduir dràsticament el risc de transmetre el virus a una altra persona. Recorda també que si en tens alguna altra ITS et més susceptible d'agafar el VIH.

Pel que fa al VIH, la prova només te la faran si la demanes específicament, per tant és important demanar-la si has tingut pràctiques d'alt risc sense protecció. Si només en tens de baix risc fes-te-la de tant en tant, i recorda que amb aquest tipus de pràctiques és gairebé impossible agafar el VIH però sí que es possible agafar altres ITS. La prova del VIH la pots demanar a li tevi metge de capçalera o a les ONGs que s'hi dediquen, recomanem la segona opció ja que t'acompanyen i et donen suport si la prova surt positiva, al final de la guia en trobaràs alguns contactes. També existeix la profilaxi post-exposició, un tractament de xoc per quan has tingut una exposició d'alt risc al VIH, tens 72 hores per prendre-la (tot i que és més eficient com menys temps passi), pots demanar-la a urgències hospitalaries i allà valoraran el risc i la idoneïtat de donar-te-la.



ORAL

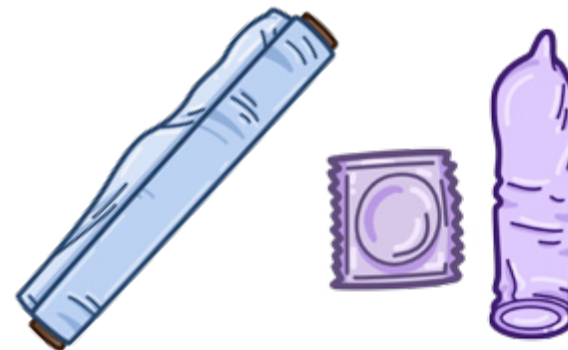
Moltis de nosaltres no acostumem a prendre precaucions amb el sexe oral, tot i que és important saber que es poden agafar algunes ITS tant si ens mengem el parrús o el cul com si som nosaltres qui ho fem amb una figa, una polla o un cul.

La majoria d'ITS que es transmeten per aquesta com via són de fàcil tractament (clamidiasis, tricomoniasis, fongs vaginals, etc.) però es poden complicar si no es tracten. Cal vigilar especialment amb les més perilloses: la sífilis pot ser mortal i és difícil de detectar, l'herpès no és perillós per la salut però és molt molest, de la gonorrea n'estan apareixent cada vegada més soques resistents als antibiòtics, també cal vigilar amb el VPH i el VIH, que tot i que el sexe oral es considera pràctica de baix risc, també es pot transmetre així. Totes aquestes ITS es poden transmetre si fas o et fan sexe oral, tant si l'altra persona té cony o polla. Amb un petó negre també es poden transmetre algunes ITS com l'hepatitis A.

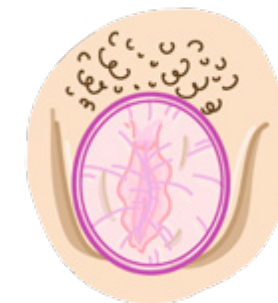
A l'hora de practicar sexe oral és recomanable seguir algunes estratègies de reducció de riscos, això fa més difícil que agafis alguna ITS, però no impossible:

- Sífilis i herpes: vigilar que no hi hagi llagues al voltant de la boca, els genitals o l'anus.
- VIH: que la persona no tingui la regla i que no se t'escorri a la boca o a prop dels genitals i anus, si t'agrada que se t'escorri a la cara evita el contacte del fluid amb els ulls.
- No rentar-se les dents abans ni després, no glopejar amb col·lutoris bucalis ni altres substàncies que continguin alcohol.

Si vols estar encara més segur pots utilitzar mètodes de barrera com una barrera de làtex, condó femení (vigilant que tapi tota la zona de contacte) o masculí (si es per menjar una figa o un cul es pot tallar per tal que quedi pla) o bé un film d'embolicar aliments que estigui net.



Si has estat sexualment actiu i no has pres precaucions és important que et facis revisions ginecològiques un cop l'any, o que hi vagis si notes algun símptoma estrany. Insisteix-li si no et vol realitzar una citologia i fa més de tres anys de la darrera.



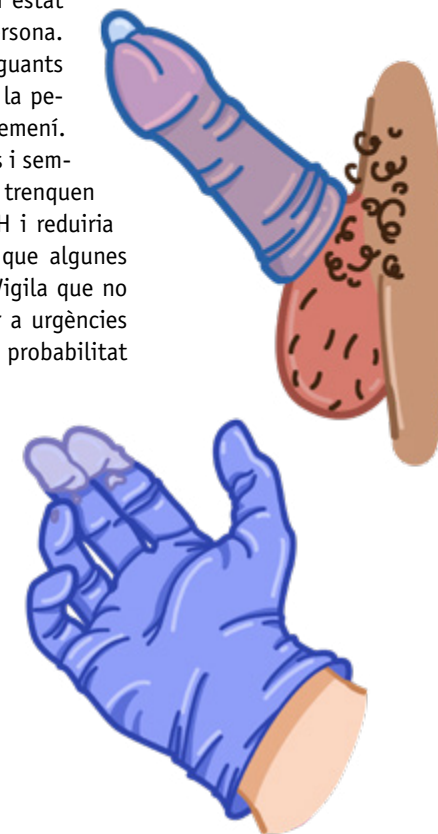
PENETRACIÓ

Durant la penetració anal o vaginal, tant si et fiquen la polla, els dits o una joguina sexual, hi ha diverses situacions en les que es pot transmetre alguna ITS. Cal vigilar sobretot que els fluids sexuals no entrin en contacte amb el teu cony i amb el cony o penis d'una altra persona, ja sigui directament o a través d'allò amb que es penetra. Les pràctiques que poden implicar una major presència de ferides, com el fisting i algunes de BDSM, poden augmentar el risc de transmissió d'algunes ITS com el VIH i l'hepatitis C. La presència de sang durant la regla també augmenta el risc. Si la penetració és amb polla o arnés fent servir un condó, sobretot amb el masculí, cal tenir en compte que també hi pot haver contacte entre els genitals, per tant també es poden transmetre aquelles ITS que es transmeten pel frec.

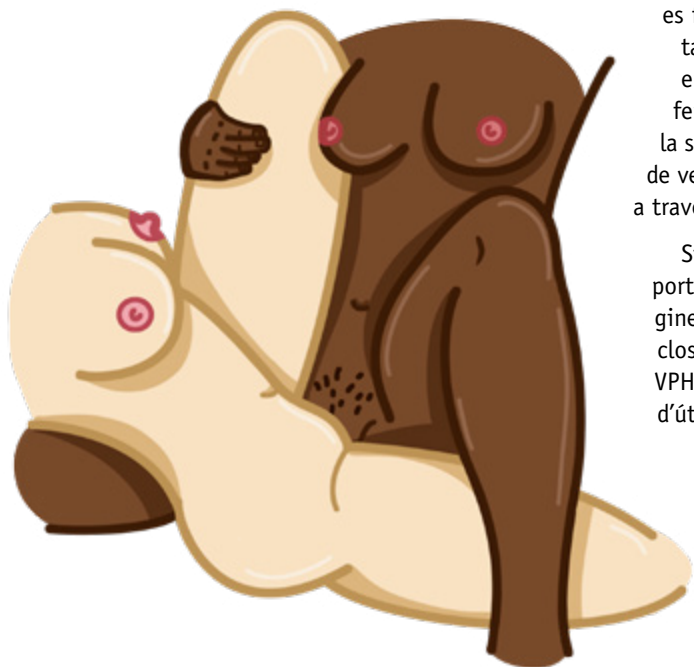
La penetració vaginal i, encara més, l'anal, amb polla tenen un important risc de transmissió del VIH. Per a altres tipus de penetració el risc d'agafar el VIH és menor però possible, a més a més també es poden contreure altres ITS. Recorda també que el VIH es pot transmetre de la persona gestant al nadó durant l'embaràs o part, sempre i quan aquesti no estigui connectada al sistema sanitari i no estigui en tractament antirretroviral. A més a més, moltes altres ITS es poden transmetre amb la penetració, les més perilloses, a banda del VIH, són l'hepatitis B la sífilis, el VPH i la gonorrea.

Per als dits, puny i joguines, evita que hagin estat en contacte amb els fluids sexuals d'una altra persona. Pots fer-ho evitant el contacte creuat o utilitzant guants de làtex (dits i puny) o condons (joguina). Per a la penetració amb polla utilitza un condó masculí o femení. Per la penetració anal fes servir condons extraforts i sempre amb lubricant (de base acuosa), ja que sinó es trenquen amb facilitat. Això evitaria la transmissió del VIH i reduiria la probabilitat d'agafar altres ITS, però recorda que algunes encara es poden transmetre només amb el frec. Vigila que no s'hagi trencat el condó, i si et passa pots acudir a urgències i demanar la profilaxi post-exposició per reduir la probabilitat d'agafar el VIH.

Si has tingut relacions amb penetració sense prendre aquestes proteccions ves a li ginecòlogui i demana una prova de ITS. Demana també una prova del VIH. Encara que prenguis precaucions, és important fer-se les revisions ginecològiques periòdiques i recorda sempre demanar la citologia si no te la fan.



A l'hora de fregar el parrús contra els genitals o alguna altra part del cos de la teva parella sexual cal vigilar amb algunes ITS. Algunes infeccions (VPH, gonorrea, sífilis, herpes, etc.) es poden transmetre amb el contacte de del flux vaginal o la polla de la teva parella amb el teu cony.



La única manera de protegir-se és posant alguna mena de barrera (com les que es fan servir al sexe oral) per evitar el contacte directe. Fixar-se en la presència de llagues pot fer més difícil la transmissió de la sífilis, però no sempre són fàcils de veure, i també es pot transmetre a través dels fluids sexuals.

Si no prens precaucions és important que et facis les revisions ginecològiques periòdiques, incloses les citologies contra el VPH per prevenir el càncer de coll d'úter (que pot aparèixer anys després del contacte). Si has tingut aquesta pràctica sense protecció i veus algun símptoma estrany ves-hi també li ginecòlogui.

ALGUNS LLOCS ON POTS FER-TE LA PROVA DEL VIH

Actuavallès (Sabadell i Vallès Occidental): 93 727 19 00

Stop Sida (Barcelona): 934 522 435

Associació Comunitària Anti SIDA Girona:

Girona: 97 221 92 82

Baix Empordà - Sant Feliu de Guixols: 97 232 40 05

Garrotxa - Olot: 972 27 21 36

Associació Antisida Lleida (Lleida): 97 326 11 11

Assocaiació Comunitària de Salut Sexual del Camp de Tarragona (Tarragona): 622 02 02 97

Al li tevi metge de capçalera i en algunes farmàcies

SERVEI D'ATENCIÓ SANITÀRIA PER A PERSONES TRANS*

Trànsit (Barcelona): transit.bcn.ics@gencat.cat

ENLLAÇOS D'INTERÈS

<http://www.terrasa.cat/salut-sexual>

<http://www.terrasa.cat/lgtbiq>

<http://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/s/salut-sexual/salut-sexual/>

http://treballiaferssocials.gencat.cat/ca/ambits_tematics/lgtbi/

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs110/es/>

<http://ovejara.com/sexo-seguro-entre-mujeres/>

Aquesta guia ha estat realitzada per:
Redacció: LGTB Terrassa
Assessorament tècnic: Actuavallès
Maquetació i disseny: Rubén Morral Yepes
Il·lustracions: Andrea Tamayo Sánchez

Feta per:



Col·labora:



Ajuntament de Terrassa



PACTEDASIG
Polítiques d'Acció Positiva Social i de Treball de Carreter