

NÃO COLOQUE UM PREÇO EM SUA SAÚDE PROGRAMA PREVENTRANS

Guia sobre sexo mais seguro para mulheres transexuais profissionais do sexo.



ÍNDICE

Introdução /	5
Infecções sexualmente transmissíveis /	6
Prevenção da transmissão do HIV /	7
Uso do preservativo /	9
Higiene antes da penetração	
Se o preservativo se romper! /	10
Clientes e parceiros	
O exame do HIV /	11
Auto hormonização, silicone e cirurgias /	12
sem controle médico	
Hormonização e interações com outros fármacos /	14
Como obter assistência médica /	15
Recomendações sobre Segurança /	17
do trabalho e Higiene	
Associações que têm programas para você /	18

Introdução

Se você é profissional do sexo e uma mulher transexual, este guia é para você.

Através dele, pretendemos lhe dar algumas informações que a ajudarão a se sentir bem e a cuidar de si, para que conheça os seus direitos sociais e de saúde.

Cuidar de si também é uma forma de cuidar do seu trabalho.

No final do guia existe uma lista de associações que participam no programa Preventrans ou que dispõem de programas de cuidados específicos para profissionais do sexo transexuais.



Infecções sexualmente transmissíveis

As **Infecções sexualmente transmissíveis (IST)** como a sífilis, a gonorreia, a clamídia, o herpes ou o vírus do papi-loma humano (VPH) são transmitidas durante as relações sexuais, especialmente com a penetração e com o sexo oral. Algumas podem ser transmitidas apenas pelo contato com a pele lesionada, como o herpes ou o VPH. Pela vergonha que às vezes causam, são menos conhecidas, e é mais difícil ir a um posto de saúde para detectá-las e procurar tratamento. Mas se não o fizermos, po-demos transmiti-las a outras pessoas e ter, mais tarde, mais complicações de saúde.

Se suspeitar que tem uma IST, o ideal é dirigir-se ao médico, iniciar e com-

pletar o tratamento que lhe for prescrito e voltar com a frequência que lhe indicarem para um check-up. Algumas IST têm sintomas claros, como secreções pela uretra ou pelo ânus, ardor, vermelhidão, bolhas e verrugas. Mas existem outras que quase não se notam ou que não apresentam qualquer sintoma. Esteja atenta aos seus genitais e às manchas não habituais na roupa íntima.

Considere a possibilidade de fazer exames de IST periodicamente. Se tiver HIV, você pode solicitar à equipe médica que a atende que lhe faça um exame de sífilis a cada seis meses. Se, além de HIV, tiver VPH, pergunte-lhes com que frequência deve fazer uma citologia anal.



Prevenção da transmissão do HIV

A **infecção pelo HIV**, causadora da AIDS, é uma das IST que, ao ser contraída, não costuma provocar sintomas. O HIV provoca mau funcionamento das defesas do organismo, o que acaba por fazer com que apareçam infecções, tumores e outras doenças. Por isso, é tão importante fazer o **exame** para detectar o HIV e combater a infecção o mais cedo possível. Deste modo, evita-se chegar a fases mais avançadas da infecção.

O **sangue**, o **sêmen** e as **secreções vaginais** e anais são os fluidos que podem transmitir o HIV através das relações sexuais.

Se o seu cliente utilizar preservativo ao penetrá-la, evitará que o interior de seu ânus ou da sua vagina, se estiver operada, entre em contato com o seu sêmen e o líquido pré-ejaculatório. O líquido pré-ejaculatório, que é o fluido lubrificante e transparente que o pênis produz durante a excitação, também pode conter HIV. Por isso, é tão importante utilizar o preservativo desde o início.

Se for você a penetrá-lo, ao colocar o preservativo evita que a glândula do seu pênis entre em contato com as suas secreções anais e o sangue das feridas que podem ser criadas durante a penetração.

Se o cliente colocar preservativo quando você lhe faz sexo oral, você se protege do HIV e de outras IST. Se não for utilizado o preservativo, evite que ele ejacule em sua boca, para evitar o HIV. Outras IST podem ser transmitidas apenas pelo líquido pré-ejaculatório.

A saliva, as lágrimas, a urina ou o suor nunca transmitem o HIV. caso el VIH.

As práticas seguintes são práticas sexuais de risco, através das quais **você poderá adquirir ou transmitir o HIV:**

- **ser penetrada analmente sem preservativo;**
- se tiver sido operada, se **for penetrada vaginalmente sem preservativo;**
- **penetrar analmente sem preservativo** outro homem ou mulher;
- **penetrar vaginalmente sem preservativo** uma mulher;
- **fazer sexo oral e ejacularem na sua boca;**
- **compartilhar brinquedos sexuais** (dildos, vibradores...) que outra pessoa tenha utilizado antes.

Lembre-se:

Utilize um preservativo durante a penetração anal ou vaginal, desde o início, quer seja ativa ou passiva, é a melhor proteção contra o HIV e outras IST.

Use também **lubrificante** para evitar que o preservativo se rompa e para facilitar a penetração.

Quando faz **sexo oral**, mesmo que não haja ejaculação, você se protege de outras IST se utilizar preservativo.

Antes de partilhar brinquedos sexuais, **lave-os com água e sabão.**

Em muitas associações da FELGTB, tem à sua disposição preservativos fortes para a penetração anal, outros para a penetração vaginal e também com sabores, para o sexo oral. Além disso, você também encontrará lubrificantes.

Tudo isto gratuitamente. Consulte a página 18.



Uso do preservativo

Os preservativos são úteis apenas se forem sempre utilizados, desde o início e durante toda a penetração.

Além de verificar se **não está fora da validade**, lembre-se:

- **use-o sempre** para penetrar e para ser penetrada;
- coloque-o quando o pênis está ereto e pressione a extremidade com a ponta dos dedos para **não deixar ar no depósito**;
- utilize lubrificante à base de água ou de silicone. Isso faz com que seja mais difícil o preservativo se romper, além de que a penetração é mais agradável e menos dolorosa.
- não use lubrificantes oleosos (vaselinas, óleos, cremes); eles danificam o preservativo e podem estragá-lo ou rompê-lo;
- se não tiver lubrificante, a saliva da pessoa penetrada é melhor do que nada;
- você pode usar preservativos extrafortes.
- não use dois preservativos de uma só vez. A fricção entre ambos faz com que se rompam com mais facilidade;



Higiene antes da penetração

Para os enemas ou lavagens internas, use apenas água. Nunca se deve utilizar sabão nem nenhum outro tipo de produto dentro do ânus ou da vagina. Certifique-se de que a pressão da água não seja muito forte para não danificar a membrana mucosa dos intestinos.



As lavagens internas não evitam as IST. Pelo contrário, podem causar irritações que favorecem a sua transmissão. **Reduza a sua utilização ao máximo** e use apenas água quando o fizer.

¡Si se rompe el condón!



Você tem **direito a que avaliem seu caso** para decidir se o tratamento profilático deve ou não ser iniciado.

Se você tiver HIV, fale sobre isso ao seu médico na sua próxima consulta. **Se tiver dúvidas, consulte-nos** para lhe darmos mais pormenores ou caso necessite de acompanhamento.

Se o preservativo romper quando você estiver sendo pe-netrada por uma pessoa com HIV, e **houver ejaculação** den-tro, ou quando penetrar outra pessoa, no caso de estar infectada pelo HIV, é importante que saiba que existe um tratamento chamado **Profilaxia Pós-Exposição**, que pode reduzir o risco de infecção.

É um **tratamento de emergência** que deve ser iniciado o mais rapidamente possível, de preferência antes de terem passado 6 horas, e sempre antes das 72 horas após a prática de risco.

Estes medicamentos que são administrados nos serviços de urgências dos hospitais **devem ser tomados apenas de forma excepcional** assim que um médico tiver avaliado os riscos e os benefícios do tratamento. Uma vez iniciado, é necessário mantê-lo durante 28 dias para que seja eficaz.

Clientes e parceiros

Alguns clientes não querem usar preservativo e às vezes oferecem mais dinheiro para não o usarem. Não se esqueça de que o dinheiro não é tudo e que **sua saúde não tem preço**.

Com seu parceiro habitual pode ser mais fácil se deixar levar e não usar preservativo, uma vez que estão em jogo os nossos sentimentos. Todas precisamos de carinho e amor. Mas antes de deixar o preservativo, é importante se certificar, com análises, de que você não tem HIV nem outras IST. Apesar do que possa parecer, grande parte das infecções do HIV são produzidas entre casais.

O exame do HIV

Se você tiver tido uma prática de risco (penetração sem preservativo, ejaculação na boca, rompimento do preservativo...) o exame de HIV é a única forma de saber se está ou não infectada. **Não espere:** peça para fazer o exame, para que avaliem o seu caso, para que o realizem se for necessário e, em caso de obter um resultado negativo, para que lhe digam se deve repeti-lo e quando deve fazer isso. Não é necessário ir em jejum.

Também convém que você e o seu parceiro façam o exame se esti-verem pensando em deixar de usar preservativo.

Além do exame de HIV convencional que você pode realizar em seu posto de saúde e centros de IST, agora você também pode fazer o **exame rápido** através de uma picada no dedo ou de saliva.

Eles são rápidos porque é possível obter o resultado em cerca de 20 minutos. Um **resultado positivo deve ser sempre confirmado** posteriormente em um posto de saúde. Por sua vez, um **resultado negativo**, é totalmente **fidedigno**. Algumas ONGs, farmácias e pos-tos de saúde oferecem testes rápidos.

Se você tiver uma vida sexual ativa, com clientes ou parceiros, **considere repetir o exame de forma periódica**, duas vezes por ano.



Informe-se!

www.felgtb.com/haztelaprueba

Auto hormonização, silicone e cirurgias sem controle médico



Muitas de nós tomamos hormônios para suprimir os aspectos sexuais masculinos (pelos no corpo, a maçã de adão, os músculos...) e fazer aparecer os femininos. Fazemos isso para ficarmos mais parecidas com o que queremos ser.

As mudanças produzidas pelas hormonas são graduais e lentas e dependem da idade em que iniciamos o processo. Tenha em conta que as nossas necessidades hormonais são diferentes. **O que é válido para umas, pode não ser o mesmo que você precisa.**

É melhor que o **tratamento hormonal** seja **prescrito e supervisionado por um médico**. De outra forma poderia ter problemas, como aumento de peso e retenção de líquidos, e até mesmo complicações na circulação sanguínea, na vesícula ou tensão alta.

- os hormônios podem ter efeitos colaterais;
- os hormônios podem estar contra indicados em alguns casos;
- exceder a dose não acelera o processo nem irá produzir melhores resultados.
- uma dose não adequada para você pode provocar impotência. Avalie se isso é importante para você, no seu trabalho e na sua sexualidade. Ao iniciar o tratamento, a ereção tende a desaparecer e depois terá de estimulá-la constantemente. A intensidade dos seus orgasmos também pode ser alterada. bién se puede ver alterada.

Nunca injete silicone diretamente debaixo da pele, no rosto, nem no seu corpo. O **silicone** é uma **substância estranha no corpo**, acaba por dar problemas e é difícil retirá-la depois. Injetar silicone líquido e outras substâncias sem controle médico pode provocar:

- obstrução das vias sanguíneas, veias e artérias, podendo causar inclusive a morte;
- deslocamentos e coágulos da substância, normalmente nos tornozelos, ou a deformar o rosto;
- insensibilidade da pele que pode provocar necrose (morte do tecido);
- quistos e úlceras;

Não divida as suas seringas de hormonização ou para o silicone com outras pessoas. Fazê-lo acarreta **um risco muito alto para que se transmita o HIV e a Hepatite C**.

Apesar de já estar tomando os hormônios, não é tarde para consultar um **especialista**. Para uma assistência abrangente como mulher transexual, alguns hospitais dispõem de unidades de cuidado integrado a pessoas transexuais (diagnóstico, hormonização, cirurgia, controles...).

Dependendo do seu lugar de residência, a sua forma de acesso pode ser diferente. No geral, precisa de ser maior de idade, ter um cartão de saúde e uma receita do seu médico ou médica dos cuidados de saúde primários que a conduzirá ao serviço adequado. Se você ou o seu médico ou médica tiverem dúvidas, **informe-se nas associações** que fazem parte da guia para conhecer o itinerário a seguir na cidade onde vive.



Hormonização e interações com outros fármacos

Alguns medicamentos para o HIV podem interferir no seu tratamento hormonal ou aumentar os seus efeitos colaterais. Por isso, convém que tanto o seu endocrinologista como a equipe médica que acompanha a sua infecção por HIV **saibam o que está tomando para que ajustem a dose em caso de necessidade**. Continuar com o seu processo de feminilização não impede que controle o HIV. Você pode fazer perfeitamente as duas coisas.

Outros medicamentos que podem exigir ajustes de dose são os que se utilizam para estimular a ereção, ou os antidepressivos. Não faça isso sozinha e consulte seus médicos.

Lembre-se que se está a receber tratamento hormonal **não é aconselhado que fume**.



Como obter assistência médica



As mulheres transexuais têm, por vezes, dificuldade em utilizar os serviços médicos porque se sentem discriminadas ou sabemos que o fizeram com outras amigas. Por isso, nem sem-pre vão ao médico quando precisam.

Mas cada vez mais existem profissionais sensíveis à nossa realidade que aprendem a **nos conhecer melhor**.

Para ter acesso ao centro de saúde e aos centros especializados na nossa situação ou às unidades de HIV, você **precisa de um cartão de saúde**.

Se você não tiver autorização de residência e tiver mais de 18 anos, você só terá direito à assistência nos serviços de urgência por doença grave ou acidente até a alta médica.

A lei vigente desde 2012 restringe o direito de assistência de saúde às pessoas que têm seguro, isto é, que contribuem para a Segurança Social; aos cônjuges ou ex-cônjuges destas, e aos seus descendentes (filhos e filhas) menores de 26 anos. Também têm cobertura os descendentes maiores de 26 anos, no caso de terem reconhecido certo grau de incapacidade e dependam da pessoa com seguro.

Se não tiver seguro, mas seus rendimentos forem inferiores a 100.000 € por ano, você tem direito ao cartão de saúde, quer seja de nacionalidade espanhola ou estrangeira e **tenha autorização de residência**.

Se não tiver autorização de residência, tem direito ao cartão DASSE (documento de assistência de saúde em situações especiais) se for **menor de 18 anos**, ou se for **vítima de tráfico de seres humanos**, mas apenas se tiver denunciado a situação e se encontrar num período de restabelecimento e reflexão.

Se você precisar tratar de seu cartão de saúde, ou se quiser ir a alguma consulta, não hesite em entrar em contato com as associações ou em nos pedir acompanhamento. Você também pode se informar em seu posto de saúde ou ligar para o 012.

Se, devido à sua situação legal ou administrativa, você não tiver direito ao cartão de saúde, lembre-se de que em muitas cidades existem centros gratuitos onde é possível fazer o controle do HIV e de outras IST. Consulte as associações de sua área.

Você tem direito a que os profissionais o tratem como mulher e a serem tratados pelo seu nome de mulher apesar do que possam dizer os documentos ou cartão de saúde. Nos cuidados de saúde primários, você tem direito a escolher um médico em seu posto de saúde se não se sentir confortável com o médico que lhe foi atribuído.

Denuncie qualquer maltrato no Atendimento ao paciente do centro. Seja respeitada e exija o mesmo respeito para você.

Se estiver nesta situação e se sentir mal, dirija-se ao Serviço de Urgência de seu Hospital ou Centro de Saúde e peça para ser consultado por um médico ou uma médica.

Independentemente da sua situação administrativa atual, se tiver uma doença transmissível que exige um tratamento prolongado ou crônico, como no caso do HIV, você tem direito a receber assistência e tratamento, tal como especificado no Documento de Intervenção Sanitária em Situações de Risco para a Saúde Pública.

Leve em conta que o serviço de urgência não é cobrado. Ao chegar ao atendimento de emergência, você tem direito a que um profissional de saúde avalie se sua situação é ou não uma urgência.



Se lhe apresentarem uma pré-cobrança, o melhor é não assiná-la. Se fizer isso, dirija-se aos assistentes sociais do hospital assim que sair do atendimento de emergência, para que lhe ajudem a recorrer da cobrança. Se não, você também pode entrar em contato com as associações que estão incluídas na lista no final, para que elas possam aconselhá-lo.

Seja como for, não deixe o assunto sem solução. Se você não reclamar a cobrança, mesmo que não a pague, ela ficará registrada como uma dívida que pode impedi-la de regularizar a sua situação administrativa.

Recomendaciones sobre Seguridad Laboral e Higiene

A seguir lhe fornecemos algumas recomendações e ideias para **melhorar a qualidade das suas condições de trabalho**, torná-lo mais seguro e menos conflituoso.

Se trabalha na rua e entra num carro com um cliente, mande uma mensagem ou um whatsapp com o seu número de matrícula a alguma amiga e, se necessário, diga ao cliente que ela pode ligar para você e que sabe que está ali com ele. Também pode ligar para você depois de algum tempo razoável que lhe permita terminar o serviço com o cliente.

Leve em conta que o **álcool e as drogas são más companhias do sexo**. Eles podem fazer com que você perca o controle do que faz. Tente não misturar o ócio e as drogas com seu trabalho.

A rua é um espaço de todos e todas. Você não tem a obrigação de pagar a ninguém para ocupar nenhum espaço na rua, nem a máfias, nem a colegas. Se acontecer, e puder fazê-lo, denuncie a situação. Lembre-se que realizar trabalho sexual não é um delito

Respeite o local de trabalho das suas colegas e **colabore** para melhorar o seu lugar de trabalho (segurança, limpeza e compa-nheirismo).

Evite as áreas residenciais para prestar serviço ao cliente. Tente reduzir também todo o exibicionismo que seja desnecessário em áreas residenciais ou comerciais.

Mantenha limpo o seu local de trabalho; não atire preservativos nem papéis ao chão. Se não houver latas de lixo próximas, guarde os preservativos usados em um saco para jogá-los fora depois.

Se sofrer alguma agressão física ou sexual por parte de clientes, parceiros ou outras pessoas, faça uma denúncia à polícia. Se não souber como fazer isso, ou tiver dúvidas sobre as consequências de denunciar, consulte uma das organizações que se encontram no final do guia. Todas(os) nós temos direito à proteção e a um tratamento igualitário por parte das forças e organizações de segurança.



Associações que têm programas para você:

Em muitas associações da FELGTB, você tem à sua disposição preservativos reco-mendados para a penetração anal, vaginal e também com sabores, para o sexo oral. Além disso, você também encontrará lubrificantes. Tudo isto gratuitamente.

No final do guia, verá uma lista de as-sociações que participam no programa Preventrans ou que têm programas de cuidados específicos para mulheres profissionais do sexo.

Participam no programa Preventrans:

GAMÁ Colectivo LGTB de Canarias

Pº Tomás Morales, 8, bajo. 35003 Las Palmas de GC

Contacto: 928 433 427 / gama@felgtb.org – gama@colectivogama.com

Web: www.colectivogama.com

COGAM

Puebla, 9, 28004

Contacto 91 522 45 17 / mario.blazquez@cogam.es

Web: www.cogam.es

LAMBDA. Col.lectiu de lesbianes, gais, transsexuals i bisexuals.

Albacete, 52, bajo. 46007 Valencia.

Contacto: 963 342 191 / info@lambdavalencia.org

Web: www.lambdavalencia.org

DIVERSITAT

Labradores, 14, 3ª. 03002 Alicante

Contacto: 657 35 32 38 / 630 003 219

trans@somdiversitat.com - diversitat@felgtb.org

Web: www.somdiversitat.com



Outras entidades com programas para você:

ALGARABÍA

Heliodoro Rodrigo Glez. 10, local izq. 38005 Santa Cruz de Tenerife
Contacto: 638 790 420 / algarabia@felgtb.org - algarabia@algarabiatfe.org
Web: www.algarabiatfe.org

ERRESPETUZ

Associação Vasca para a defesa e integração das pessoas transexuais. Bilbao
Contacto: 675 459 317 / errespeliz@felgtb.org

OJALÁ

Cruz Verde, 16, bajo. 29013 Málaga
Contacto: 952 652 547 / ojala@felgtb.org
Web: www.ojalamalaga.es

AET-TRANSEXUALIA

Asociación Española de Personas Transexuales e Intersexuales
Barquillo, 44, 2º-Izq. 28004 Madrid
Contacto: 915 425 930 / 616601510 transexualia@felgtb.org
Web: www.transexualia.org

Edita:

FELGTB, Federación Estatal de Gais, Lesbianas, Transexuales y Bisexuales. Infantas 40, 4º izda, 28004 Madrid.

Autores:

Alberto Martín-Pérez, Santiago Redondo.

Colaboradores:

Mario Blázquez, Julia Talavera, Xavier López, Esther Martínez

Design gráfico e paginação:

Pilar Tornero

© da edição: FELGTB

© dos textos: os autores

Madrid, março de 2014

Editado por:

www.felgtb.org



FELGTB

Federación Estatal de Lesbianas,
Gais, Transexuales y Bisexuales

Subvencionado por:



Secretaría del Plan Nacional sobre el Sida

