PARA LOS CLIENTES

Querido cliente…

MANUAL PARA CLIENTES DE TRABAJADORAS DEL SEXO

Stella[1]

Querido cliente:

Esta guía ha sido concebida para ti que eres cliente de trabajadoras del sexo. Ha sido producida bajo la dirección de Stella, por un grupo de personas que trabajan en la industria del sexo. Stella es un organismo comunitario que intenta mejorar las condiciones de vida y trabajo de las trabajadoras del sexo[2]. En Stella abordamos el trabajo del sexo en tanto que trabajo. Para nosotras, ese trabajo consiste en ofrecer servicios sexuales a cambio de dinero o de bienes, intercambio definido y negociado entre una trabajadora del sexo y su cliente.

Esta guía se dirige a ti, seas cliente regular o planees tener un primer encuentro con una trabajadora del sexo. Encontrarás en ella consejos que te permitirán aprovecharte de nuestra pericia como profesionales del sexo. En efecto, el contenido de esta guía proviene de nuestras experiencias profesionales y está basado en las realidades de nuestro trabajo. Hemos querido responder a tus preguntas a fin de desmitificar nuestro trabajo y para que puedas comprender mejor quiénes somos y cuáles son nuestros límites.

Hemos incluido informaciones sobre los tipos de servicios ofertados por las trabajadoras del sexo. Esas informaciones pueden ayudarte a identificar de manera precisa qué tipos de servicios sexuales deseas. Si conoces en qué consisten, te será más fácil expresar tus necesidades y negociar un acuerdo con una trabajadora del sexo.

---

[1] Jenn Clamen y Kathryn Delaney han sido las encargadas del proyecto. El diseño gráfico de la versión original corrió a cargo de Miss Laïla. La versión original incluye algunas ilustraciones y fotografías [que nosotros no reproducimos aquí], realizadas respectivamente por Véronique y Liz, y por Miss Laïla.– Las encargadas del proyecto señalan en la guía que el contenido, las ilustraciones y la producción general de la misma son resultado del tiempo y del esfuerzo invertidos por numerosas personas, algo que agradecen a cada una de ellas. [Traducción y adaptación al español de José Luis Solana. Agradecemos a Stella su gentil autorización para traducir y publicar este *Manual*].

[2] En Stella (www.chezstella.org) trabajamos para crear lazos y construir solidaridades entre las personas de diversas comunidades que ejercen el trabajo del sexo. Es por ello que este documento ha sido producido en inglés y en francés. Está igualmente disponible en inuktitut. Su producción ha sido posible gracias a una contribución financiera de *Santé Canada*. Los puntos de vista expresados en el mismo no representan nesariamente la política oficial de *Santé Canada*.

También encontrarás en esta guía consejos y trucos prácticos sobre las actitudes que debes adoptar en tus relaciones con las trabajadoras del sexo. Te pedimos que seas respetuoso y que respetes las reglas de juego y los acuerdos establecidos. Te pedimos que respetes nuestros límites e insistimos en que no ejerzas violencia alguna en tus relaciones con nosotras. Exigimos que respetes la dignidad de todas las trabajadoras del sexo.

Finalmente, hemos integrado informaciones sobre las ITS, las infecciones transmisibles sexualmente. Deseamos que con estas informaciones te percates de la importancia de protegerte contra esas infecciones. Tu salud sexual y la nuestra son importantes para nosotras, pues opinamos que sólo con salud podemos disfrutar plenamente de nuestras experiencias sensuales y sexuales. Para saber cómo protegerte y proteger a todas tus compañeras sexuales, encontrarás trucos para utilizar correctamente los condones y para divertirte con juguetes sexuales de manera segura.

El contenido de esta guía está orientado principalmente para ti, querido cliente hombre que tienes contactos con trabajadoras del sexo mujeres, travestis o transexuales. Si eres cliente que tengas relaciones sexuales con hombres trabajadores del sexo o si eres una cliente mujer, travesti o transexual, podrás igualmente encontrar aquí varias informaciones importantes y útiles.

Los consejos incluidos en esta guía no pretenden influirte para que cometas actos ilegales o acciones que pudiesen perjudicar tu salud o la de otras personas. Esperamos, simplemente, que la lectura de esta guía te permita vivir experiencias agradables, sexis, respetuosas y seguras con las trabajadoras del sexo.

Firmado: **Stella.**

Respuestas a tus preguntas

Nuestros clientes nos plantean a menudo varias preguntas: quieren comprender mejor nuestro trabajo, saber quiénes somos... Con frecuencia, las preguntas que nos plantean revelan hasta qué punto el trabajo del sexo se comprende mal. Con frecuencia, las preguntas planteadas hacen referencia a estereotipos y a falsas concepciones difundidas sobre las trabajadoras del sexo. Quizás también tú te plantees el mismo tipo de preguntas.

Debes saber, en primer lugar, que para nosotras el trabajo del sexo es un trabajo. Como ocurre con cualquier otro tipo de trabajo, el trabajo del sexo es ante todo una actividad que nos procura unos ingresos.

Como otras esferas de actividad del mundo del trabajo, el trabajo del sexo es ejercido por personas de diferentes edades, "razas", culturas y personalidades. Presentamos tanta diversidad como el resto de trabajadoras y trabajadores que tienen otros tipos de empleo. Así, cada trabajadora del sexo es diferente y tiene su propio estilo y su manera de trabajar.

Para responder a tus preguntas, he aquí algunas cuestiones, que frecuentemente se nos plantean, y nuestras respuestas:

1. ¿Qué aceptan hacer las trabajadoras del sexo?, ¿cuáles son sus límites?, ¿qué rechazan?

No hay dos trabajadoras del sexo idénticas. El trabajo del sexo es un sector laboral compuesto por individuos. Cada trabajadora del sexo establece sus propias reglas y sus límites. Cada una acepta hacer unas cosas y rechaza hacer otras. Como cliente, debes solicitar por anticipado y con claridad los servicios que quieres recibir. En contestación a tu solicitud, la trabajadora del sexo con quien negocias te dirá lo que acepta hacer para responder a tus deseos. Igualmente, ella te pondrá claramente al tanto de sus límites respecto a las cosas que rehúsa hacer. Los límites de las trabajadoras del sexo no son negociables. Debes respetarlos. Si la trabajadora del sexo con quien has entablado contacto tiene sus límites con respecto a los servicios que deseas: 1) si aceptas recibir los servicios que ella está dispuesta a ofrecerte, respeta los límites convenidos y no insistas en sobrepasarlos; 2) puedes dirigir tus peticiones a otra trabajadora.

2. ¿Es posible obtener un servicio sexual sin condón?

Siempre nos sorprende esta petición. Hay clientes que no parecen darse cuenta de que la utilización del condón va en beneficio de su propio interés, de su protección y de la protección del conjunto de sus compañeras contra las infecciones sexualmente transmisibles (ITS). Éstas se encuentran bastante extendidas y es imposible saber si una persona es portadora de una infección o si no lo sabe aún. La utilización del condón forma parte de nuestro trabajo. Nos protege y asimismo te protege a ti. Nosotras lo exigimos, no es negociable. Y es también en beneficio tuyo.

3. ¿Tienen las trabajadoras del sexo el VIH/SIDA o ITS (infecciones de transmisión sexual)?

Nuestro cuerpo es nuestra primera herramienta de trabajo y tratamos de cuidarlo lo mejor posible, como debería hacer toda persona sexualmente activa que tenga más de un/una compañero/a. Nos preocupamos por practicar un sexo seguro a fin de protegernos y proteger a nuestros compañeros. Es necesario comprender que son las relaciones sexuales sin protección las que ponen a las personas en situación de riesgo de ser infectadas. Inversamente, existe poco riesgo de contraer una ITS o el VIH/SIDA si se utilizan condones durante las relaciones sexuales. El hecho de que haya o no intercambio de dinero durante las relaciones sexuales, nada cambia al respecto. Somos profesionales del sexo seguro. Si no estás seguro de utilizar los condones correctamente, solicita a una de nosotras que te lo explique. Lo haremos con gusto.

4. ¿Qué pasa si me encuentro, por azar y fuera de sus horas de trabajo, con una trabajadora del sexo que conozco?

Lo que pase depende de ti y de la trabajadora del sexo en cuestión. Si eso te inquieta, habla sobre ello con ella con anterioridad. En general, si ella no te aborda, es preferible mantener la discreción e ignorarla. Algunas prefieren no ser abordadas bajo ningún concepto fuera del trabajo.

5. Las trabajadoras del sexo, ¿le dicen a sus amigos/as, a sus familiares y a sus compañeros/as que ellas hacen trabajo del sexo?

Algunas de entre nosotras hablan de su trabajo abiertamente. Hay quienes eligen hablar de ello sólo con algunas personas. Otras nunca hablan de ello con nadie. La discriminación y los prejuicios existentes en nuestra sociedad hacia el trabajo del sexo pueden influir en nuestra decisión de hablar o no hablar del mismo. Cada trabajadora del sexo elige mostrarse como tal o no, según sus necesidades y el contexto donde se desenvuelve.

6. ¿Tienen las trabajadoras del sexo parejas, amores, compañeros/as, cónyuges?

Contrariamente a algunos mitos difundidos, tenemos una vida personal más allá de nuestra vida profesional. Nuestras elecciones de vida personal pueden ser muy diversas. Algunas no tienen pareja, otras tienen una, hay quien tiene varios compañeros. Como ocurre en el resto de la sociedad, también hay entre nosotras heterosexuales, bisexuales y

homosexuales. Las trabajadoras del sexo pueden, pues, estar solteras o casadas, tener compañeros o compañeras, cónyuges, etc.

7. ¿Detestan las trabajadoras del sexo a los hombres?

Nuestro trabajo conlleva que estemos en contacto con muchos hombres. Algunos son respetuosos, otros menos. Un cliente ideal es un cliente respetuoso. Nuestros sentimientos con respecto a los hombres están influidos por nuestro trabajo y nuestras experiencias de vida. No detestamos a los hombres. Por contra, podemos a veces detestar sus actitudes y comportamientos.

8. ¿Son las trabajadoras el sexo ninfómanas, tienen dependencia al sexo?

La ninfomanía es el término utilizado para describir una dependencia al sexo, una exageración de las necesidades sexuales de una persona. La gente cree con frecuencia, sin razón, que las trabajadoras del sexo son "adictas" al sexo o que ellas son "unas guarronas", porque una parte de nuestro trabajo consiste en tener con regularidad relaciones sexuales con diferentes hombres. Es verdad que nuestro trabajo nos exige estar cómodas con diversos aspectos de la sexualidad. Pero eso no hace de nosotras unas adictas al sexo.

9. ¿Han sufrido las trabajadoras del sexo abusos sexuales en su pasado?

Algunas trabajadoras del sexo los han sufrido. Otras mujeres han sufrido abusos sexuales y no trabajan en la industria del sexo. Ello no es específico de las trabajadoras del sexo. Es un problema que puede afectar a todas las mujeres.

10. ¿Consumen drogas las trabajadoras del sexo?

Hay trabajadoras del sexo que consumen alcohol o drogas con usos recreativos y de manera ocasional. Algunas nunca consumen, otras consumen con regularidad. El consumo de droga o de alcohol no es específico del trabajo del sexo.

11. ¿Tienen proxenetas (*pimps*) las trabajadoras del sexo?

La imagen estereotipada del *pimp*[3] es la de un hombre que controla el trabajo y el dinero de una mujer que ejerce el trabajo del sexo. La realidad es que muchas trabajadoras del sexo trabajan de manera independiente. Otras eligen asociarse con colegas trabajadoras del sexo para compartir sus recursos, por ejemplo para trabajar en un mismo lugar. Otras trabajadoras del sexo prefieren trabajar para otras personas, por ejemplo para mujeres u hombres propietarios de agencias de acompañantes (*scorts*) o de salones de masaje. Por

[3] En inglés. Significa alcahuete, proxeneta; chulo, rufián. (*N. del T.*)

último, algunas se asocian con compañeros para asegurarse una ayuda, protección en caso de necesidad. La imagen estereotipada del *pimp* no corresponde, pues, a la realidad de nuestro trabajo.

12. ¿Por qué las trabajadoras del sexo hacen ese trabajo?

El trabajo del sexo es un trabajo, una actividad generadora de ingresos. Las trabajadoras del sexo hacen ese trabajo, en primer lugar y sobre todo, para obtener dinero.

Servicios

Aquí tienes una lista de los servicios comúnmente más ofertados por las trabajadoras del sexo. Estas informaciones pueden ayudarte a identificar de manera precisa qué tipos de servicios sexuales deseas. Sabiendo bien lo que deseas, te será más fácil expresar tus necesidades y negociar un acuerdo con una trabajadora del sexo. No lo olvides: no todas las trabajadoras del sexo ofrecen TODOS esos servicios. Tómate tiempo para conocer la oferta disponible, a fin de encontrar "alguna" que pueda proporcionarte lo que deseas.

- Completo, servicio completo (*complet*, *full service*): Penetración vaginal.
- Conversación erótica, decir guarradas (*conversation érotique*, *parler cochon*): charla sexual con una trabajadora del sexo, en persona, por teléfono o a través de Internet.
- Pareja erótica, lésbico (*couple érotique*): Dúo de trabajadoras del sexo que escenifican entre ellas actos sexuales.
- Cubana (*crossette espagnole*, *tit fucking*): masturbación del pene entre los senos de la trabajadora del sexo. Termina frecuentemente con un "collar de perlas", es decir, con esperma en el cuello.
- *Cunnilingus*, (*DATY: dining at the Y*): Excitación del sexo de la mujer mediante caricias hechas con la boca en el mismo. Comer el coño.
- Baile erótico, estriptis (*danse érotique*, *striptease*): Baile sensual. Este tipo de baile se convierte en estriptis cuando la trabajadora del sexo se va desnudando durante el mismo. El grado de contacto con el cliente puede variar. Debe negociarse con antelación.

- Baile con contacto (*danse contact*, *danse à 10$*) : En un bar de bailarinas, habitualmente. Baile erótico en privado donde el cliente tiene derecho a tocar los senos y las nalgas de la trabajadora del sexo.
- Dominación (*domination*): La trabajadora del sexo humilla, ata, azota, inflige dolor a un cliente con el fin de excitarlo sexualmente.
- Con dos (*double*): Dos trabajadoras del sexo ofrecen servicios a uno o dos clientes al mismo tiempo.
- Facial, correrse en la cara (*facial*): Eyaculación sobre el rostro de la trabajadora del sexo.
- Fantasía erótica (*fantasme*): Imagen mental o escenario sexual que excitan sexualmente al cliente.
- Fetichismo (*fétiche*): Objeto o parte no genital del cuerpo que excita sexualmente; por ejemplo, los pies, el cuero o el hecho de vestirse con ropa propia del otro sexo.
- Penetrar con los dedos o el puño (*fingering*, *fisting*): Acariciar y penetrar con los dedos la vagina o el ano (meter el dedo: *fingering*). Se llama *fisting* cuando toda la mano, generalmente en forma de puño, o varios dedos se utilizan en la penetración.
- Lluvia dorada (*golden shower*): Orinar sobre el otro.
- Acudir a una casa donde se venden servicios sexuales (*in-call*): La trabajadora del sexo te recibe en su casa, en un lugar administrado por una agencia de acompañantes o, incluso, en un salón de masaje.
- Una salida (*out-call*): La trabajadora del sexo acude a tu casa, a un hotel o te acompaña en una salida.
- Juego de rol (*jeux de rôle*): Escenario excitante en el que una trabajadora del sexo y un cliente interpretan papeles uno en relación al otro. Por ejemplo, el profesor y la alumna o el bebé en pañales y su mamá.
- Masaje con opciones (*massage avec options*): Se trata de un masaje corporal. Las opciones van desde desnudarse hasta prestar servicios sexuales. Varían en función de las reglas del establecimiento o de la casa, y de las reglas de la trabajadora del sexo.

- Masturbación, meneo, paja (*masturbation*, *branlette*, *crossette* o *hand job*): Estimulación del pene o del clítoris con la mano, otras partes del cuerpo, un vibrador o un dildo.
- Por detrás, a cuatro patas (*par en arrière*, *doggy style*): Penetración vaginal o anal por detrás. La persona que es penetrada le da la espalda a su compañero y, en la posición más corriente, se coloca frecuentemente "a cuatro patas".
- Espectáculo erótico (*peep-show*, *spectacle érotique*): Espectáculo de baile y de masturbación con o sin juguetes eróticos (vibradores, dildos).
- Sexo anal, sodomía, griego (*sexe anal*, *sodomie*, *greek*): Penetración del pene o de un dildo en el ano.
- Sexo oral, felación, mamada, chupada de polla (*sexe oral*, *fellation*, *pipe*, *blow-job*): Excitación del pene mediante caricias hechas con la boca. Se hace chupando.
- Escatología (*scatologie*): Se trata de juegos eróticos en los que se utilizan excrementos.
- Sumisión (*soumission*): El cliente se excita sexualmente humillando, atando, azotando e infligiendo dolor a la trabajadora del sexo.
- *Menage à trois*, trío (*trip à trois*) : Se trata, habitualmente, de una pareja que se entrega a una relación sexual con una trabajadora del sexo.

Lo que debes saber

Indicaciones generales

Cuando te encuentres con una trabajadora del sexo:

1. Sé cortés y respetuoso.

2. Para una experiencia agradable y "fluida", comunica tus necesidades, lo que prefieres y lo que no te gusta. Las trabajadoras del sexo no pueden leerte el pensamiento.

3. Dúchate y asegúrate de enjabonar y lavar bien tus zonas erógenas: pene, escroto (cojones), ano. Si no estás circuncidado, tira hacia atrás de la piel del glande del pene, de manera que quede bien al descubierto, y lávalo bien. Si una trabajadora del sexo acude a tu casa, estaría bien disponer una toalla específica y jabón para ella.

4. No consumas demasiado alcohol o droga. Esas sustancias pueden disminuir tu capacidad de erección, lo que puede ser frustrante para ti y para la trabajadora del sexo. El

alcohol y las drogas también pueden afectar a tu capacidad de juicio y desatar la agresividad. No permitimos los comportamientos agresivos.

5. Sé claro sobre el servicio que quieres y sobre la cantidad de dinero que estás dispuesto a gastarte.

6. Paga por adelantado y procura que no tengamos que pedírtelo. Sé discreto, por tu seguridad y la nuestra. No olvides que los precios no son negociables.

7. Respeta el límite de tiempo fijado. Si quieres prolongar la duración del servicio, renegocia el precio.

8. Lleva contigo condones y lubricante hecho con agua. En general, nosotras tenemos nuestras propias provisiones, pero siempre es bueno que lleves contigo, por si acaso.

9. No generes enfrentamiento por causa de los condones. Se utilizan para tu protección y la nuestra. Los condones son tan necesarios en el sexo oral como para el sexo vaginal o anal. La utilización del condón no es negociable.

10. Palabras y expresiones tales como "fuerte/suavemente", "impetuoso/tranquilo", "rápido/despacio" tienen significados diferentes para cada persona. Sé preciso sobre el sentido que esas palabras tienen para ti.

11. Si quieres mantener una conversación erótica, decir guarradas o utilizar determinadas palabras durante el servicio, háblalo al principio con la trabajadora del sexo. Es esencial llegar a un acuerdo con la trabajadora del sexo en cuanto a la utilización de esas palabras, y respetar su decisión y sus límites. Las trabajadoras del sexo pueden sentirse confortables con unas cosas, pero no con otras.

12. Es absolutamente primordial, también, sobre todo en los juegos de rol y de dominación, ponerse de acuerdo sobre *safe words*, palabras clave que indican que se han alcanzado los límites de uno o de la otra. Debes respetarlos, y nosotras igual. Cada palabra no significa lo mismo para todo el mundo.

13. Recuerda que las trabajadoras del sexo son personas, como todo el mundo. Otórganos el mismo respeto que te otorgas a ti mismo y a otras personas.

14. Sé tú mismo. Las relaciones cliente/trabajadora del sexo se construyen sobre una base de CONFIANZA. No te preocupes si careces de experiencia. Somos profesionales y

estamos ahí para ayudarte. Expresa tus deseos y tus límites claramente, así sabremos con qué te sientes confortable.

15. Nunca presupongas nada, sea a propósito de lo que sea. Siempre será mejor hablarlo. Siéntete cómodo. Si tienes preguntas, ¡plantéalas!

En un local de estriptis y espectáculos eróticos

Si estás en un local de espectáculos eróticos, sé respetuoso con cada una de las bailarinas.

Antes de solicitar a una bailarina para que baile en tu mesa, en un reservado o en una cabina, asegúrate de conocer bien las tarifas por baile, por el número de bailes deseados o por el tiempo asignado.

Infórmate sobre lo que está permitido, como tocamientos, y lo que no está.

Respeta los límites de la bailarina y del establecimiento.

Actos sexuales como la felación, la penetración y el tocar partes genitales son ilegales. En un reservado, sólo los tocamientos en los senos y las nalgas de una bailarina son legales.

Si, no obstante, has establecido un acuerdo con una bailarina, respeta sus tarifas, el tiempo acordado para el servicio y sus límites.

En la calle

Cada trabajadora del sexo tiene un sitio al que prefiere ir. Déjate llevar a su lugar preferido, en el que te prestará el servicio.

Paga siempre por adelantado. Respeta la tarifa fijada por la trabajadora, no intentes rebajar el precio.

No discutas la tarifa en la calle.

En la calle, la mayoría de las trabajadoras del sexo tienen tarifas por servicio, no por tiempo.

Si has contactado con una persona para un servicio y esa persona no te responde o te dice “no”, no insistas y sigue tu camino.

Respeta a la gente que vive en las proximidades. No solicites servicios en un terreno privado, por ejemplo.

No tires en la calle tus condones usados, sus envoltorios, pañuelos de papel u otros desechos. Depositalos en un cubo de basura.

En el coche, deja las puertas sin cierre.

Conviene que conozcáis vuestros nombres respectivos. Si os tenéis que identificar, ¡siempre podrás decir que estás en compañía de tu nueva y encantadora novia!

Respeto y no-violencia

Te pedimos que seas respetuoso y que respetes las reglas del juego y los acuerdos establecidos con nosotras. Te pedimos que respetes nuestros límites e insistimos en que seas no-violento. Exigimos que respetes la dignidad de todas las trabajadoras del sexo.

Por desgracia, llegan clientes que intentan intimidarnos, manipularnos, acosarnos o agredirnos de una u otra manera. Esos comportamientos son actos irrespetuosos y violentos. ¡NO FORMAN parte de nuestro trabajo!

Es ABSOLUTAMENTE INACEPTABLE ser irrespetuoso y violento con una trabajadora del sexo. Esos comportamientos son agresiones: infracciones criminales punibles por la Justicia.

Eres culpable de un agresión si, por ejemplo:

- Utilizas la fuerza física para forzar, dañar, golpear.
- Fuerzas a una trabajadora del sexo a realizar un acto sexual que no ha sido negociado con antelación como parte de un servicio, un acto sexual al que ella no ha dado su consentimiento.
- Fuerzas a una trabajadora del sexo a continuar cuando ella te ha pedido parar.
- Tocas a una trabajadora del sexo de manera que le causas daño aposta, ella te pide parar, y tú continúas a pesar de ello.
- Empujas con fuerza la cabeza de una trabajadora del sexo de arriba abajo durante una felación.
- Intentas manipular a una trabajadora del sexo con determinadas ideas o palabras, y ella tiene miedo de las consecuencias de lo que le has dicho.
- Amenazas, hablas con dureza, gritas, rompes objetos, intentas intimidar y meter miedo.

- Sigues, persigues, acosas a una trabajadora del sexo, en persona, en coche o al teléfono.
- Profieres palabras despreciativas o degradantes sobre una trabajadora del sexo o hacia las mujeres en general.
- Profieres palabras denigrantes e irrespetuosas, palabras que ofenden a la trabajadora del sexo en su integridad, su identidad y su dignidad como persona, como mujer o como trabajadora del sexo.
- No respetas los límites de una trabajadora del sexo.
- Injurias a una trabajadora del sexo como reacción negativa a los límites establecidos por ella.
- Te aprovechas o abusas de una trabajadora del sexo de la forma que sea.
- No pagas a una trabajadora del sexo por un servicio.
- Le robas el dinero a una trabajadora del sexo.

Si agredes a una trabajadora del sexo, no eres un cliente, eres un agresor. Corres el riesgo de ser acusado y perseguido por la Justicia. Igualmente, puedes ser judicialmente perseguido si agredes a una trabajadora del sexo fuera de sus horas de trabajo. Eres merecedor de una pena de encarcelamiento.

Tu salud sexual[4]

Casi sin prestarle atención, los hombres se sirven de su pene todos los días. ¡Pero pocos hombres se paran, de vez en cuando, a examinarlo con atención para asegurarse de que todo va bien!

Tómate tiempo para examinar tu pene, tus testículos, tu pubis. Percátate de su color, su forma, su tamaño. Hazlo regularmente (por ejemplo, una vez al mes), así te será más fácil darte cuenta de cualquier cambio, como una lesión, una mancha o algún bulto, que podrían manifestarse y estar causadas por una infección transmisible sexualmente (para

[4] Una parte de los contenidos de las secciones sobre salud sexual, las ITS y la utilización del condón provienen de –o han estado inspiradas en– la obra *Mi libro de cabecera: por una sexualidad placentera saludable*, vol. 1, producido por Action Séro-Zéro, 2004. Agradecemos a Action Séro-Zéro habernos podido servir de su libro.

más información sobre estas infecciones y sus síntomas, consulta la sección siguiente sobre las ITS). ¡Consulta a un médico si detectas algo inhabitual!

Para verificar si tienes emisiones de flujo anormales, haz con tu mano movimientos lentos de ida y vuelta sobre tu pene (cuando esté flácido), presiónalo luego suavemente para que expulse líquido. Fíjate en el líquido que salga de tu pene. Verifica su textura y color. Si aparece un líquido descolorido, parecido a la pus, consulta a un médico.

Las ITS

ITS quiere decir: infecciones transmisibles sexualmente. Las ITS se transmiten durante relaciones sexuales orales, vaginales o anales sin protección. Varias de ellas se transmiten fácilmente mediante sexo oral: especialmente el herpes, la clamidia, la gonorrea y la sífilis.

Las ITS están muy extendidas y pueden afectar a todo el mundo. En Quebec, infecciones virales como el VIH/SIDA afectan cada vez más a personas heterosexuales. Cada año, miles de personas son nuevamente infectadas por los virus del condiloma (VPH), del herpes y de la hepatitis. Infecciones bacterianas como la sífilis y la gonorrea, que se creían casi desaparecidas, manifiestan un importante retorno en Montreal desde hace algunos años. En pocas palabras: ¡no hay razón alguna para que te creas a salvo! Todo el mundo se expone a riesgos. El grado de riesgo depende el número de compañeras/os sexuales que tengas, de las actividades sexuales que practiques y de los medios utilizados para reducir los riesgos. La utilización de condones y de guantes de látex, así como la limpieza adecuada de los juguetes sexuales que puedan emplearse, son las mejores formas de protegerse de las ITS (véase las secciones siguientes).

Existen dos categorías de ITS: las infecciones virales (causadas por virus) y las infecciones bacterianas (causadas por bacterias).

Infecciones víricas

A) VIH-SIDA

El SIDA, el Síndrome de Inmuno-Deficiencia Adquirida, se caracteriza por un conjunto de síntomas provocados por un virus que ataca al sistema inmunitario (sistema de defensa natural del cuerpo) y que se denomina Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH).

El VIH se transmite a través de la sangre, el esperma, el líquido pre-eyaculatorio, las secreciones vaginales y la leche materna[5]. Para que una transmisión sea posible, esos líquidos vitales deben estar infectados por el VIH y entrar en contacto con una abertura existente en la piel, a través de la que llegan al sistema sanguíneo de una persona no infectada.

Las actividades de riesgo elevado de transmisión del VIH son:

- Penetración vaginal o anal sin condón.
- Uso compartido de consoladores (dildos) o de juguetes sexuales sin condón.
- Compartir agujas y material de inyección (jeringas, cucharas, filtros, etc.).
- Tatuajes y perforaciones corporales efectuados con la ayuda de material no esterilizado.

El VIH puede estar presente en el organismo durante años antes de que sus síntomas se manifiesten. Esos síntomas se presentan bajo formas diversas y generales: fiebre, sudores nocturnos, pérdida de peso importante, diarrea persistente, fatiga intensa e inexplicable, tos y/o erupciones cutáneas.

Al cabo del tiempo, la fase sida se instala, el sistema inmunitario se debilita mucho y no puede defenderse contra simples infecciones. Esas infecciones se aprovechan de la debilidad del sistema inmunitario y se instalan en el organismo. Por ello se denominan "infecciones oportunistas": neumonía, toxoplasmosis o infección de las membranas del cerebro [las meninges], problemas neurológicos como la neurosida u otros.

Existen medicamentos muy potentes que frenan la multiplicación del virus y ralentizan la llegada de la fase sida. Resultado: las personas seropositivas viven durante más tiempo.

Sin embargo, esos medicamentos son extremamente costosos y conllevan severos efectos secundarios. Además, disponer de ellos es muy complicado. En realidad, estamos lejos de disponer de "píldoras milagrosas". Esos medicamentos lo único que hacen es

[5] Según un trabajo publicado en el *American Journal of Pathology*, a mediados de 2007, investigadores del National Institutes of Health (NIH) de los Estados Unidos descubrieron por primera vez una vía de transmisión oral del VIH, más allá de las heridas bucales que se pudiesen tener. Localizaron en las amígdalas un receptor, llamado CXCR4, a través del cual el VIH puede penetrar en las células e infectarlas. Este hallazgo refuerza, aún más si cabe, la importancia preventiva de usar preservativo en el sexo oral. (*N. del T.*)

ralentizar la progresión de la enfermedad. NINGÚN TRATAMIENTO CURA EL VIH-SIDA.

Si has realizado una actividad sexual de riesgo o si un condón se ha roto durante alguna actividad sexual, consulta a un médico y solicita un test de detección del VIH, tres o seis meses después.

La detección médica del VIH se efectúa mediante un análisis de sangre. El test sirve para verificar la presencia de anticuerpos anti-VIH en la sangre, y no la del virus en sí mismo. Hacen falta hasta tres meses, a veces hasta seis, para que esos anticuerpos se encuentren en cantidad suficiente para ser detectados mediante el test de detección. La presencia de anticuerpos VIH significa que eres seropositivo, por tanto portador del VIH. Si no se detectan anticuerpos VIH, eres seronegativo.

B) Virus del papiloma humano (VPH)

El VPH es una infección viral muy extendida. En Canadá se estima que entre un 20% y un 40% de la población sexualmente activa es portadora del mismo.

Existen diferentes tipos de VPH. El más frecuente es el CONDILOMA, verruga genital muy contagiosa que se transmite por contacto directo. Por ejemplo, si hay condilomas en la vulva o en el interior de la vagina de una mujer, una transmisión al pene es muy probable durante una penetración vaginal.

Los condilomas pueden transmitirse también a través de todas las partes del cuerpo (dedos, boca, etc.) o de un juguete sexual que haya estado en contacto directo con los condilomas. La transmisión puede ocurrir, igualmente, por contacto con secreciones genitales infectadas (líquido pre-eyaculatorio, esperma, secreciones vaginales) y ello incluso SIN penetración.

La forma, el grosor, y el color de las verrugas pueden variar. Pueden parecer pequeñas crestas de gallo, coliflores, simples botones o lesiones lisas, tener el tamaño de una cabeza de alfiler o alcanzar el de una nuez. Pueden ser rosas, rojas o del mismo color que la piel. Los condilomas pueden localizarse en el pene, el glande, los testículos, en el interior o el exterior de la vagina y del ano, sobre el pubis y, más raramente, en la boca y los labios. Pueden causar una sensación de irritación, picazón y dolores.

Si tienes síntomas similares a los acabados de describir, es esencial que consultes a un médico.

C) Herpes

Existen dos tipos de virus del herpes: uno que afecta al contorno de la boca y los labios (herpes labial); y otro que afecta al pene, la vagina y al ano (herpes genital). El herpes ocasiona lesiones, pequeñas úlceras o llagas sensibles y dolorosas cuando se tocan. El virus del herpes se transmite sexualmente por contacto directo con una lesión, por sexo oral, vaginal o anal. Por ejemplo, durante el sexo oral, un herpes labial puede transmitir el virus al pene. Lo inverso es también posible: un herpes en el pene puede transmitirse a los labios de la persona que efectúa una felación.

El herpes es transmisible igualmente si los dedos o la mano entran en contacto con una lesión y tocan seguidamente los órganos genitales, el ano o la boca. Incluso si el riesgo de transmisión disminuye en ausencia de lesiones, no obstante, permanece porque la persona infectada es portadora del virus durante toda su vida. Existen medicamentos que reducen la intensidad y la duración de los síntomas del herpes, pero no eliminan el virus del organismo.

Es primordial consultar a un médico en cuanto aparecen síntomas de herpes.

D) Hepatitis

Las hepatitis son enfermedades graves del hígado. La persona infectada puede tener a veces la piel y los ojos de un color amarillento, diarrea, la orina oscura, dolores de estómago, una pérdida de apetito y dolores de cabeza.

El virus de la hepatitis A se encuentra en los excrementos y puede contagiarse durante relaciones sexuales en las que se lame el ano, un pene o un juguete sexual que haya sido introducido en un ano.

El virus de la hepatitis B se transmite por el esperma y por las secreciones vaginales. Las actividades sexuales que favorecen esta transmisión son las mismas que las del VIH: penetración vaginal o anal sin condón, utilización compartida de consoladores (dildos) o de juguetes sexuales sin condón. La hepatitis B se transmite, también, a través de la sangre y la saliva vía intercambio de jeringuillas, maquinillas de afeitar, cepillos de

dientes, agujas no esterilizadas utilizadas para hacer tatuajes y perforaciones corporales (pírsines), etc.

La hepatitis C se transmite a través de la sangre. Es posible infectarse con el virus de la hepatitis C durante la realización de relaciones sexuales sin protección con una persona infectada si existen cortes, incluso minúsculos e invisibles, en la piel o las mucosas, lesiones provocadas por herpes o alguna otra ITS, o si hay contacto con sangre (incluida la sangre menstrual).

Puesto que hay personas infectadas de hepatitis que no sufren síntomas particulares, es posible estar infectado e infectar a otras personas sin saberlo. Es recomendable pasar un test de detección para cada una de las hepatitis, al menos una vez. Consulta a tu médico. Las hepatitis se diagnostican mediante análisis de una muestra de sangre. Existen vacunas contra las hepatitis A y B.

Las infecciones bacterianas

A) Sífilis

Desde el descubrimiento de la penicilina en 1943, la sífilis casi había desaparecido. Desgraciadamente, desde hace algunos años, en Montreal como en la mayoría de las grandes ciudades de América del Norte, la sífilis ha retornado con fuerza.

Esta infección se transmite por relación sexual oral, vaginal o anal. La transmisión de la sífilis mediante sexo oral es mucho más corriente que en el caso del VIH. La sífilis tiene la particularidad de presentar síntomas muy diversos según los diferentes estadios de su evolución. Estos síntomas pueden fácilmente pasar desapercibidos. En el primer estadio, la sífilis provoca una úlcera no dolorosa (llamada chancro), que en el caso del hombre se encuentra sobre todo en el glande, pero que puede también formarse en el pene, la base del pene o el pubis. De hecho, puede aparecer en cualquier parte del cuerpo, en el caso del hombre o de la mujer: ano, recto, labios, vulva, vagina, lengua, amígdalas o garganta. Los síntomas desaparecen por sí mismos al cabo de algunas semanas, incluso sin tratamiento, pero la enfermedad progresa siempre y el individuo se convierte en un foco de contagio. Si no se diagnostica ni trata, la sífilis prosigue su evolución y puede provocar complicaciones graves que pueden llegar hasta la infertilidad, la demencia y problemas cardíacos.

Solamente un test de sangre puede detectar la presencia de la sífilis. Háblale de ello a tu médico. La sífilis se trata fácilmente con antibióticos.

B) Gonorrea y clamidia. Estas ITS tienen ambas los mismos modos de transmisión y presentan los mismos síntomas. La gonorrea y la clamidia se transmiten por sexo oral o durante una penetración, vaginal o anal, sin protección. La transmisión mediante sexo oral de la gonorrea es muy frecuente. La clamidia no presenta síntomas en el caso del 70% de las personas infectadas (7 personas infectadas sobre 10). La gonorrea, por su parte, presenta síntomas con mayor frecuencia (9 personas infectadas sobre 10 la tienen), pero con frecuencia no los presenta si la infección se localiza en la garganta o el ano (recto). Cuando se manifiestan, los principales síntomas de esas infecciones son:

- Emisiones de líquidos de color verdoso o amarillento que se escapan del pene, con frecuencia acompañadas de dolor.
- Una sensación de ardor al orinar, de ahí la expresión "orina caliente".
- Un dolor o una hinchazón en los testículos.

Si la infección se localiza en la garganta o el ano (recto) y hay síntomas en esas partes (algo raro), éstos se presentan bajo la forma de picores, emisiones de líquido, pus, dolores o hemorragias.

Puesto que hay personas que no presentan síntomas y desconocen que están infectadas, se recomienda pasar regularmente un test de detección de la gonorrea y la clamidia. Para pasar un test de detección, consulta a un médico. No olvides solicitarle un test de detección para la garganta y el ano. Estas pruebas (especialmente las realizadas en la uretra, el conducto a través del cual los hombres orinan y eyaculan, y en el ano) pueden resultar desagradables e incómodas. Si no se tratan, esas dos infecciones pueden causar muchas complicaciones y causar infertilidad. Detectadas, son fácilmente tratables con antibióticos.

La utilización del condón

Ya lo has visto en la sección precedente: existen varias ITS, se hallan muy extendidas, y pueden fácilmente transmitirse durante relaciones sexuales orales, vaginales y

anales sin protección. ¡Debes estar, pues, muy interesado en querer protegerte! Para hacerlo, la utilización del condón es primordial.

En teoría, poner un condón es un gesto simple. En la práctica, sin embargo, es otra cosa. El envoltorio del condón no se abre siempre fácilmente. No se está seguro de cuál es el lado por donde debe desenrrollarse, etc.

Para familiarizarte con el condón, el mejor medio es utilizarlo algunas veces cuando te masturbas. ¡La idea no es que te masturbes siempre con un condón puesto!, sino hacerlo algunas veces, las suficientes para que sepas utilizarlo y te sientas cómodo con ese pequeño trozo de látex.

Para utilizar el condón correctamente:

- Verifica la fecha de caducidad en el envoltorio del condón. Si la fecha de caducidad ha cumplido, ¡tíralo!
- Verifica si hay aire en el envoltorio. Si no lo hubiese, hay muchas posibilidades de que el condón esté deteriorado. Tíralo y coge otro.
- Abre el envoltorio con cuidado, por el centro. No utilices para ello los dientes ni unas tijeras.
- Coge el condón por el extremo reservado (extremo cerrado). Asegúrate de que es el lado correcto: el borde que debe desenrrollarse debe estar en el exterior.
- Puedes poner una o dos gotas de lubricante en el interior del condón, eso lo hará más confortable y aumentará tus sensaciones.
- Sujeta con los dedos el extremo reservado del condón para quitar del mismo el aire antes de desenrollarlo sobre el pene. Este punto es importante y se desconsidera con frecuencia. No hacerlo es con frecuencia causa de roturas del condón. En efecto, si queda aire aprisionado en el depósito, puede hacer que el condón reviente.
- Si no estás circuncidado, desliza la piel que recubre tu glande hasta que éste quede bien descubierto.
- Coloca el condón sobre tu glande, siempre sujetando el extremo reservado, y desenrolla el condón tranquilamente hasta la base de tu pene.
- Si crees que no lo has colocado bien, retira el condón y comienza con uno nuevo.

- Para las penetraciones vaginales y anales, utiliza en el exterior del condón lubricante hecho con agua. Ello disminuye la fricción y evita que el condón se rompa. Además, ¡así la penetración será más agradable!
- Tras haber eyaculado, retírate inmediatamente. Durante la retirada, coge el condón por la base de tu pene (por el lado que se enrolla) para evitar que se pueda quedar en la vagina o el ano de tu compañera. ¡Y presta atención a que nada gotee fuera mientras te retiras!

Utiliza el condón por elección: utilizarlo te permitirá explorar tu sexualidad sin preocupaciones y con total tranquilidad.

No guardes los condones en tus bolsillos, tu portafolios o en cualquier otro lugar donde queden expuestos al movimiento o al calor, pudiéndose así deteriorar.

Atención a los anillos, a las uñas y a las perforaciones corporales (pirsin) cuando manipulas un condón.

¡Nunca utilices un condón defectuoso!

¡Nunca utilices un condón dos veces!

No utilices dos condones, uno sobre el otro. Ello puede crear fricciones y aumentar el riesgo de que se rompan.

Los condones no lubricados y los condones con sabor a frutas o a menta son ideales para el sexo oral.

Si utilizas condones no lubricados para la penetración, añádeles en el exterior lubricante de base acuosa.

¡Encontraras sin problemas lubricante de base acuosa en la farmacia o en tu sex-shop preferido! ¡Infórmate!

Es importante que utilices lubricante de base acuosa.

Evita utilizar condones con sabor a frutas o a menta para las penetraciones vaginales o anales, los perfumes que contienen podrían causar irritaciones a tu compañera.

Los lubricantes de base aceitosa dañan seriamente los condones y no es necesario utilizarlos. Igualmente, NO ES NECESARIO utilizar como lubricante productos aceitosos, tales como vaselina, ungüentos, aceites de cocina, aceites para masaje y cremas de manos.

Juegos sexuales seguros

1. Nosotras utilizamos siempre condones para jugar con juguetes sexuales (dildos, vibradores, etc.), ¡y te invitamos a hacer lo mismo!

2. Si durante la utilización del juguete cambiamos de compañera, es necesario cambiar el condón.

3. Si cambias de orificio (boca, vagina, ano), cambia igualmente el condón.

4. Si tienes intención de ofrecer a una de nosotras un juguete sexual como regalo, pregúntale antes qué preferiría ella recibir. Las preferencias de cada una pueden variar.

5. Si los juguetes están destinados a ser utilizados con una trabajadora del sexo, según un acuerdo que entonces habrás convenido con ella previamente, respeta su elección sobre el juguete, su ritmo y sus límites.

6. Si deseas utilizar juguetes para juegos anales, asegúrate de escogerlos bien. Esos juguetes pueden requerir tiempo antes de habituarse a ellos. Si nunca has tenido experiencia con ellos anteriormente, tómate tiempo para experimentar con ellos por ti mismo, si es posible. Comienza por escoger los más pequeños. ¡Y pon también un condón en esos juguetes!

7. Los juguetes deben ser lavados antes y después de cada utilización. Infórmate en tu sex-shop preferido para conocer la mejor forma de limpiar bien tus juguetes. No todos están fabricados con el mismo tipo de material, y por ello deben limpiarse de modo diferente. Evita los detergentes fuertes. Puedes limpiar la mayoría de ellos con un paño húmedo y jabón suave. Los juguetes hechos totalmente de vidrio pueden limpiarse con friegas de alcohol. Los juguetes de silicona pueden lavarse en el lavavajillas, en el soporte de arriba.

8. Atención: limpiar bien tus juguetes es importante, pero eso no garantiza que estén desinfectados. ¡Por eso es también siempre importante utilizar un condón con ellos!

9. Para las penetraciones anales con los dedos (*fingering*) o el puño (*fisting*), utilizamos guantes de látex. Cuando se utilizan esos guantes, es importante que los bordes estén bien pulidos, a fin de que no desgarren. Las trabajadoras del sexo aprecian igualmente la utilización de guantes de látex para la penetración vaginal con los dedos.

10. Si eres alérgico al látex, debes saber que existen hoy condones hipo-alérgicos, hechos de poliuretano, que ofrecen la misma protección contra las ITS que los de látex. Son

fabricados por Durex© y se venden con el nombre de Avanti©. Puedes encontrarlos en la mayoría de las farmacias. Lo mismo con respecto a los guantes: los fabricados con nitrilo no provocan reacción alérgica. Asegúrate de que los guantes están limpios de polvo: pueden causar fricciones e irritaciones.

11. ¡Utiliza siempre los condones y los guantes poniendo bastante lubricante de base acuosa sobre ellos!

Y así hemos llegado al final.

Esperamos, querido cliente, que esta pequeña guía y las informaciones que contiene hayan sabido responder a tus preguntas. Y deseamos, sobre todo, que te permitan hacer elecciones para vivir con buena salud sexual.

¡A gozar!