



# ¡Protégete, coño!

Guía de salud sexual para personas con coño  
de todos los gustos y géneros

2ª Edición





# CONSEJOS GENERALES

La salud sexual no se limita a evitar Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), también son importantes los aspectos físicos, emocionales y sociales relacionados con nuestra vida sexual.

El órgano sexual más importante del cuerpo humano es el cerebro, para disfrutar plenamente de tus relaciones sexuales es importante que te relajes y te aceptes tal como eres. Conoce tu cuerpo, autoexplórate y céntrate en eso que sientes para poder sacarle el máximo partido. No te obsesiones con los orgasmos, no es necesario tenerlos para disfrutar de las relaciones sexuales, intenta dejar la mente en blanco y no pensar en nada, cuanto menos pienses en ellos más fácil te será llegar. Ten presente que no todas las personas tienen la capacidad de llegar al orgasmo y que hay diferentes tipos (mental, clitoridiano, vaginal, anal, etc...) y no todas las personas los tienen de todos los tipos.

Haz sólo lo que te apetezca y con lo que te sientas más cómodo, no hagas nunca nada porque te sientas obligado a hacerlo. Es importante comunicarse con cualquier persona con la que compartas algo tan personal como es el sexo, no tengas miedo ni vergüenza de decir lo que quieres y te gusta o de preguntárselo a las personas con las que tengas sexo.





Es importante para tu salud que vayas a los servicios de ginecología, sea como sea tu cuerpo y el de las personas con las que tienes sexo. Algunos profesionales no están familiarizados con nuestras relaciones sexuales y a veces hay que insistir en algunas cosas. Hemos detectado que, por este desconocimiento, muchos piensan que no son necesarias algunas pruebas. Las citologías son necesarias para detectar un posible cáncer de cérvix producido por el Virus del Papiloma Humano (VPH), todas las personas que nacen con coño tienen riesgo de tenerlo. Insiste para que te las haga y si no pon una reclamación, está establecido que te hagas una citología cada 3 años, con esta periodicidad hay tiempo de detectar e intervenir el cáncer de cérvix. Si eres una persona trans puedes ir a los servicios de ginecología de Trànsit. Es un servicio público de promoción de la salud de las personas trans situado en el CAP Numancia de Barcelona, para acceder sólo tienes que mandar un correo a [transit.bcn.ics@gencat.cat](mailto:transit.bcn.ics@gencat.cat).

Si te gusta llevar el coño totalmente depilado recuerda que eso conlleva más roce y, por tanto, más riesgo de ITS. Además, las depilaciones pueden generar que durante el crecimiento del pelo se roce con el preservativo y se generen fisuras. Cada una lleva su coño como le gusta y no te has de sentir presionada a depilarte o dejar de hacerlo.

Si tomas testosterona tienes que saber que eso también cambiará tu coño y tu vida sexual. Aumentarán las ganas de tener sexo y cambiará la manera de sentir los orgasmos. Tendrás que volver a conocerte y familiarizarte con los cambios de tu cuerpo. También crecerá tu clítoris y se irá la regla, es frecuente que se segregue menos flujo vaginal y las paredes de la vagina pierdan elasticidad, eso puede provocar más molestias en la penetración y microheridas que podrían aumentar el riesgo de transmisión de una ITS. Si te gusta que te penetren puedes utilizar lubricantes para facilitar la relación, si los utilizas con condón recuerda usar los que son con base acuosa.

Si no naciste con coño pero te has hecho una vaginoplastia, te tienes que proteger como cualquier otra persona con chocho. Después de la intervención sigue las indicaciones de tu cirujano y hazte las dilataciones y limpiezas tal como te indique. No tengas prisa en usarlo y haz todo el período de reposo. Si no sigues las indicaciones tu placer sexual se puede

ver resentido y podrías tener complicaciones. A medida que las heridas vayan cicatrizando tendrás que ir familiarizándote con tu nuevo cuerpo y cambiará la manera en que sentías el placer. Tendrás que aprender a utilizarlo e ir conociéndolo poco a poco, tal y como les pasa a las personas que nacen con coño. No tengas prisa y no te obsesiones, tómalo con calma y paciencia.

Respecto a las ITS, algunos de los síntomas más comunes son flujo vaginal anormal, úlceras genitales, dolor abdominal... Aún así, una persona puede estar infectada de una ITS y no presentar síntomas, lo cual facilita mucho la propagación de la enfermedad. Además, también hace que sea difícil que nos demos cuenta de que las tenemos y si no se tratan a tiempo pueden dar lugar a complicaciones graves de salud, por eso es importante hacerse las revisiones ginecológicas y las pruebas correspondientes. Algunas de ellas no tienen cura, como la hepatitis B, el herpes genital, el VPH y el VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana), que puede causar el SIDA si no se trata, aunque son virus y por tanto tendrás que convivir con ellos toda la vida, actualmente hay tratamientos muy eficaces que permiten llevar una vida prácticamente normal y reducir drásticamente el riesgo de transmitir el virus a otra persona. Recuerda también que si tienes alguna otra ITS eres más susceptible de contraer el VIH.

Con respecto al VIH, la prueba sólo te la harán si la pides específicamente, por tanto es importante pedirla si has tenido prácticas de alto riesgo sin protección. Si sólo las tienes de bajo riesgo háztelas de tanto en tanto y recuerda que con estos tipos de prácticas es prácticamente imposible coger el VIH, pero sí que es posible contraer otras ITS. La prueba del VIH la puedes pedir a tu médico de cabecera, en farmacias o a las ONGs que las hagan, recomendamos la segunda opción, ya que te acompañan y te apoyan si la prueba sale positiva, al final de la guía encontrarás algunos contactos. También existe la profilaxis post-exposición, un tratamiento de choque para cuando has tenido una exposición de alto riesgo al VIH, tienes 72 horas para tomártela (aunque es más eficiente cuanto menos tiempo pase), puedes pedirla en urgencias hospitalarias y allí valorarán el riesgo y la idoneidad de dártela.



# ORAL

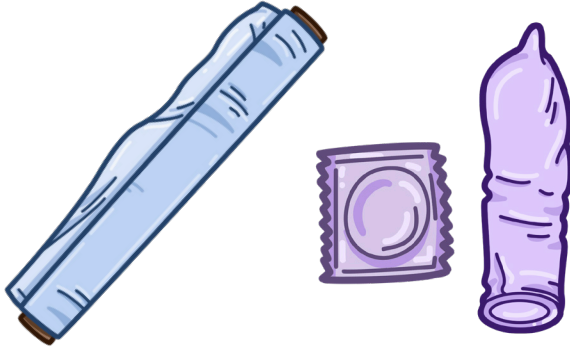
Muchos de nosotros no acostumbramos a tomar precauciones con el sexo oral, aunque es importante saber que se pueden coger algunas ITS tanto si te comen el coño o el culo, como si somos nosotros quienes nos comemos un coño, una polla o un culo.

La mayoría de ITS que se transmiten por esta vía son de fácil tratamiento (clamidiasis, tricomoniasis, hongos vaginales, etc...) pero se pueden complicar si no se tratan. Hay que tener especial cuidado con las más peligrosas: la sífilis puede ser mortal y es difícil de detectar, el herpes no es peligroso para la salud pero es muy molesto, de la gonorrea están apareciendo cada vez más cepas resistentes a los antibióticos, también hay que tener cuidado con el VPH y el VIH, que aunque el sexo oral se considera práctica de bajo riesgo, también se pueden transmitir así. Todas estas ITS se pueden transmitir si haces o te hacen sexo oral, tanto si la otra persona tiene coño o polla. Con un beso negro también se pueden transmitir algunas ITS como la hepatitis A.

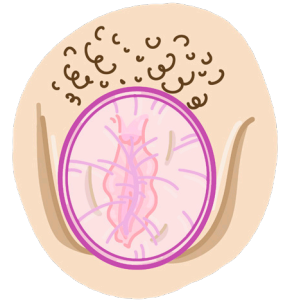
A la hora de practicar sexo oral es recomendable seguir algunas estrategias de reducción de riesgos, eso hará más difícil que cojas alguna ITS, pero no imposible:

- Sífilis y herpes, vigila que no hayan llagas alrededor de la boca, los genitales o el ano.
- VIH, que la persona no tenga la regla y que no se te corran en la boca o cerca de los genitales y el ano, si te gusta que se te corran en la cara evita el contacto del fluido con los ojos.
- No lavarse los dientes antes ni después, no enjuagarse con colutorios bucales ni otras sustancias que contengan alcohol.

Si quieres estar aún más seguro puedes utilizar métodos de barrera, como una barrera de látex, condón femenino (vigilando que tape toda la zona de contacto) o masculino (si es para comerte un coño o un culo se puede cortar para que quede plano) o bien un film de envolver alimentos que esté limpio.

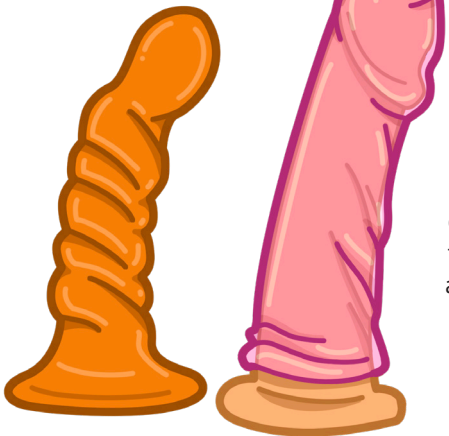


Si has estado sexualmente activo y no has tomado las precauciones es importante que te hagas las revisiones ginecológicas o que vayas si notas algún síntoma extraño. Insístele si no te quiere realizar una citología y hace más de tres años de la última.



# PENETRACIÓN

Durante la penetración anal o vaginal, tanto si te meten la polla, los dedos o un juguete sexual, hay varias situaciones en las que se puede transmitir una ITS. Hay que tener cuidado de que los fluidos sexuales no entren en contacto con tu coño y con el coño o polla de otra persona, ya sea directamente o a través de aquello con lo que se penetra. Las prácticas que pueden implicar una mayor presencia de heridas, como el fisting y algunas de BDSM, pueden aumentar el riesgo de transmisión de algunas ITS como el VIH y la hepatitis C. La presencia de sangre durante la regla también aumenta el riesgo. Si la penetración es con polla o arnés usando un condón, sobre todo el masculino, hay que tener en cuenta que también puede haber contacto entre los genitales, por tanto también se pueden transmitir aquellas ITS que se transmiten por roce.



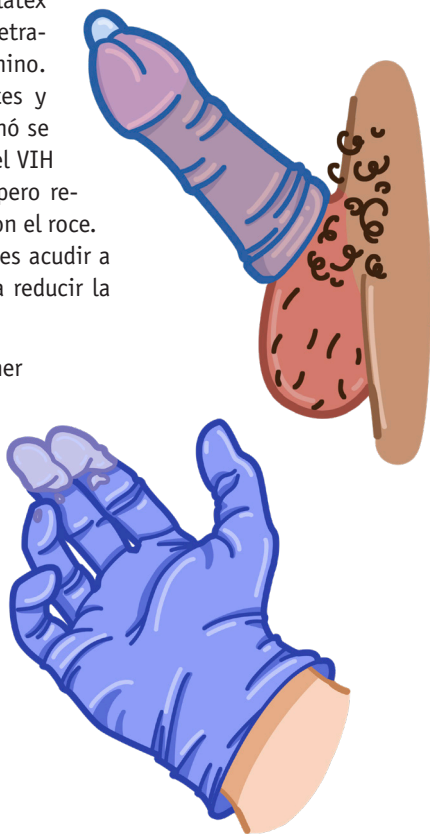
La penetración vaginal y, aún más, la anal con polla tienen un importante riesgo de transmisión del VIH. Para otros tipos de penetración el riesgo de coger el VIH es menor pero posible, además también se pueden contraer otras ITS. Además muchas otras ITS se pueden transmitir con la penetración, las más peligrosas, además del VIH, son la hepatitis B, la sífilis, el VPH y la gonorrea.

Respecto a dedos, puño y juguetes sexuales, evita que hayan estado en contacto con los fluidos sexuales de otra persona. Puedes hacerlo



evitando el contacto cruzado o usando guantes de látex (dedos y puño) o condones (juguete). Para la penetración con polla utiliza un condón masculino o femenino. Para la penetración anal usa condones extrafuertes y siempre con lubricante (de base acuosa), ya que sinó se rompen con facilidad. Eso evitaría la transmisión del VIH y reduciría la probabilidad de contraer otras ITS, pero recuerda que algunas aún se pueden transmitir sólo con el roce. Vigila que no se rompa el condón y si te pasa puedes acudir a urgencias y pedir la profilaxis post-exposición para reducir la probabilidad de coger el VIH.

Si has tenido relaciones con penetración sin tener estas protecciones ve a le ginecólogue y pide una prueba de ITS. Pide también una prueba del VIH. Aunque tomes precauciones, es importante hacerse las revisiones ginecológicas periódicas y recuerda siempre pedir la citología si no te la hacen.

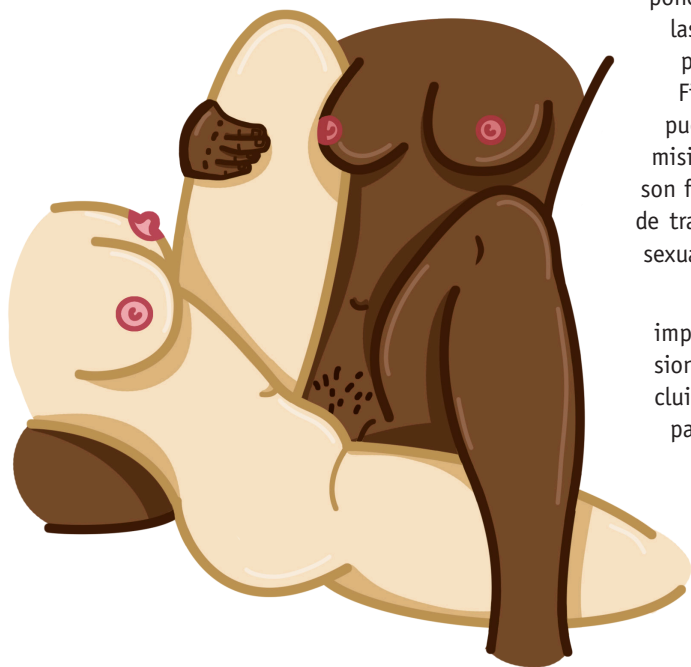


# ROCE

A la hora de rozar el coño contra los genitales o alguna otra parte del cuerpo de tu pareja sexual hay que tener cuidado con algunas ITS. Algunas infecciones (VPH, gonorrea, sífilis, herpes, etc...) se pueden transmitir con el contacto del fluido vaginal o la polla de tu pareja con tu coño.

La única manera de protegerse es poner algún tipo de barrera (como las que se usan para el sexo oral) para evitar el contacto directo. Fijarse en la presencia de llagas puede hacer más difícil la transmisión de la sífilis, pero no siempre son fáciles de ver y también se puede transmitir a través de los fluidos sexuales.

Si no tomas precauciones es importante que te hagas las revisiones ginecológicas periódicas, incluidas las citologías contra el VPH para prevenir el cáncer de cuello de útero (que puede aparecer años después del contacto). Si has tenido esa práctica sin protección y ves algún síntoma extraño ve también a la ginecóloga.



# ALGUNOS LUGARES DONDE HACERTE LA PRUEBA 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

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

Al lí tevi metge de capçalera i en algunes farmàcies

## SERVICIO PÚBLICO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LAS PERSONAS TRANS

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

## ENLACES DE INTERÉS

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

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

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

[http://treballiaferssocials.gencat.cat/ca/ambits\\_tematicos/lgtbi/](http://treballiaferssocials.gencat.cat/ca/ambits_tematicos/lgtbi/)

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

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

Esta guía a sido realizada por:  
Redacción: LGTB Terrassa  
Asesoramiento técnico: Actuavallès  
Maquetación y diseño: Rubén Morral Yepes  
Ilustraciones: Andrea Tamayo Sánchez

Hecha por:



Colabora:



Federación Estatal de Lesbianas,  
Gais, Transsexuales y Transexuales

