

manual de profesionalización

**manual
de profesionalización
de trabajadoras
sexuales**

Índice

Introducción	9	Consejos de trabajo	23
El oficio se hace	11	Prácticas: Reduciendo riesgos	25
Espacios y modos	13	Premisas generales	25
Espacios cerrados	15	Las básicas	26
Las modalidades y reglas de trabajo	15	Habituales	29
La entrevista de trabajo	17	Más especializadas	32
Anuncios	18	Clientes	36
Espacios abiertos	19	La elección del cliente	36
Diferentes maneras de trabajar	19	El trato	37
Las ordenanzas	20	La negociación	38
Consejos generales	21	Servicios - Gestión de tiempo	38
Entre compañeras	21	Dinero	39
La comunidad	21	Seguridad	40
		Algunos cuidados	40
		Internet	42
		A pensar antes de lanzarse	42
		Tu imagen	44
		Anonimato y Confidencialidad	44
		La ley de tu parte?	45
		Vida privada	45

Salud y calidad de vida	47	Derechos	83
Salud sexual	49	Derechos básicos	85
ITS /ETS	49	Extranjería	86
VIH/Sida. ¿Qué es?	56	Tipos de permisos para residir en España	86
Las pruebas y test	59	Permisos excepcionales vinculados a violencias de género	95
Vivir con VIH, ser positiva	60	Violencia afectiva	95
No siempre son enfermedades de transmisión sexual	61	Trata de personas	96
Lo mejor es prevenir	63	Derechos a la salud	97
Los condones, el lubricante	63	Prestación universal	97
Higiene personal	65	Tarjeta sanitaria	97
Salud Reproductiva	68	Salud sexual	98
Anticoncepción	68	Transexualidad	99
Embarazo	73	Rectificación del sexo en Registro Civil	99
Cirugías estéticas	74		
Consumo de sustancias	75	Direcciones y datos útiles	101
		Nuestros datos	103
Estigma		Recursos	103
Las relaciones afectivas	77	Estado español	103
Parejas, familia, amores y desamores	80	Europa	110
Violencia(s)	81	Dónde puedo hacerme la prueba del VIH	114
Afectiva-sexual	82		
Institucional/Comunitaria	82	Más	115
		Blogs y páginas personales	117
		Canciones	118
		El himno de Liliana	118
		Manu	120

créditos

Segunda edición actualizada - 2011

Nuestro trabajo se inscribe en la continuidad de otras experiencias. Agradecemos a Stella, Miluska, NSWP y tantas otras asociaciones inspiradoras y pioneras en la publicación de materiales hechos para y por las personas trabajadoras del sexo.

Este manual ha sido realizado tanto en la primera como en esta segunda edición actualizada a partir de un proceso participativo. La elaboración y recopilación de temáticas y materiales ha estado a cargo del equipo de trabajo de GENERA:

Clarisa Velocci
Ana Fábregas
Lorena Garrido
Irene Rodríguez
Paula Arce
Ana Dévora
Carla Alsina
Gemma Castanyer

Diseño y maquetación: Sergio De Paola [ser@sergiodepaola.com]

Imprenta: Impressus - Gestió Integral (T: 973 400 084)



La reproducción total o parcial de este manual es libre para las asociaciones sin ánimo de lucro que compartan objetivos en cuanto a la reivindicación y defensa de los derechos de las personas trabajadoras del sexo y para las instituciones financiadoras de su publicación siempre que la fuente sea citada en su totalidad. Toda otra reproducción debe ser solicitada y autorizada expresamente.

genera
Associació en defensa dels drets de les dones



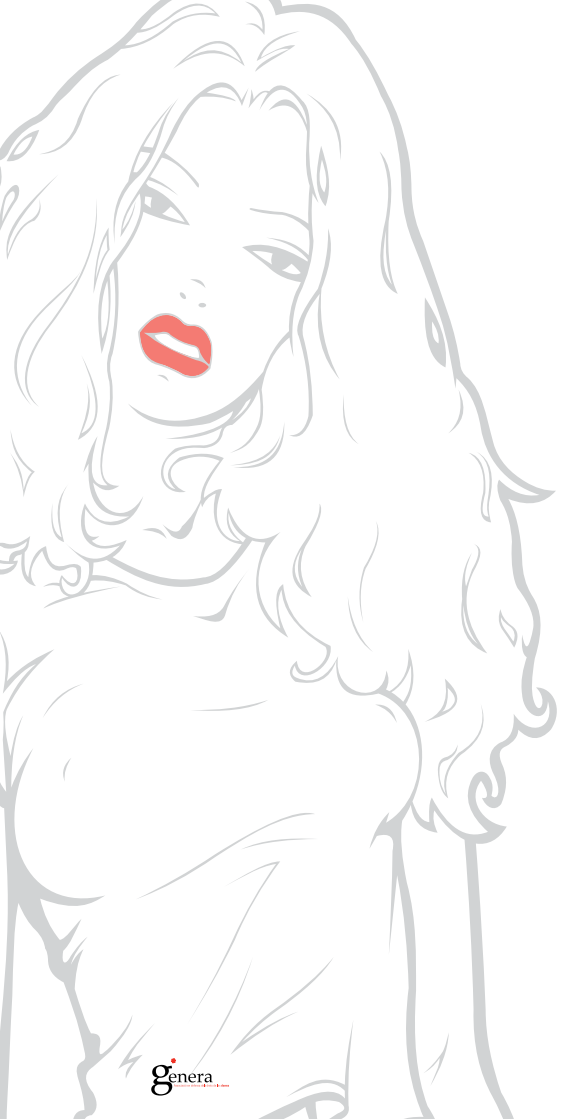
introducción

introducción

introducción

Desde Genera pretendemos **que puedas desarrollar tu trabajo de forma segura y profesional. Porque creemos que valorar tus conocimientos significa tomar el control de tu trabajo y por lo tanto mejorar una parte importante de tu vida.**





Trabajes como trabajos, el objetivo es que lo hagas en las mejores condiciones posibles, cuidándote y contando con la información necesaria para decidir en cada ocasión. Este manual pretende, a través de la recopilación de recomendaciones hechas por compañeras trabajadoras del sexo, ayudarte a aumentar control de tu trabajo, de tu salud, de los tiempos, prácticas y situaciones de stress. La idea es que puedas consultarlo cuando busques un tema en concreto o simplemente lo hojees por curiosidad.

Esta es la versión actualizada del Manual de Profesionalización, tanto en la primera edición como en esta segunda tirada, muchas amigas y compañeras han colaborado contándonos sus buenas y malas experiencias desde las cuales todas podemos aprender. Compartiendo parte de su tiempo, de sus proyectos y sus saberes. A todas ellas muchas gracias por su trabajo, su dedicación y confianza.

Especialmente gracias a Montse Neira, a Angy, a Paula Vip, a Karen que nos regalaron su valioso saber. Gracias al grupo de mujeres de voces suaves, ojos grandes y resolución de acero. A tantas maravillosas mujeres que nos llenan de conocimiento cada día.

El oficio se hace

En cuanto se comienza a trabajar en prostitución, la mayoría sentimos que se nos cae encima el estigma, o para explicarlo de otra manera, la mirada que tiene la sociedad sobre las mujeres que ejercemos prostitución.

Ya hablaremos más adelante del estigma, hemos hecho un capítulo entero para poder pensar con calma sobre este tema, pero sobre lo que queremos reflexionar para comenzar con este manual, es que todas, en nuestros inicios, tenemos grandes dudas acerca de cómo gestionar nuestro trabajo. No sabemos necesariamente cómo hacer un servicio o cómo negociarlo, qué

prácticas pueden realizarse o en qué condiciones de trabajo podemos ejercer.

En cada una de nosotras está la experiencia sexual previa pero el ejercicio de la prostitución es bastante más que una relación sexual, implica un servicio con sus dinámicas, pactos y condiciones de intercambio.

El oficio se hace y no se nace, el trabajo necesita su tiempo y aprendizaje.



espacios y modos

espacios y modos

espacios y modos

Cada espacio puede tener sus reglas y condiciones de trabajo, es importante que te informes y decidas cuál es el que mejor se adapta a tus necesidades, a tu momento de vida y a cómo quieres llevar adelante tu trabajo.

Son muchos los espacios en donde ejercemos nuestro trabajo y tantos otros en los que contactamos. Suele haber una confusión tremenda a la hora de hacer esta diferencia. Quienes trabajamos en la calle o en la carretera no ejercemos necesariamente allí, sino en hoteles de fracción, *mueblés*, coches, etc. Quienes trabajamos en clubes, pisos o locales podemos muchas veces hacer salidas, a domicilios particulares, hoteles, etc. Como son tantos los espacios de contacto y de ejercicio, intentaremos hacer un repaso rápido por los más habituales con algunos consejos.

Las modalidades y reglas de trabajo

Los modos y espacios pueden ser muy diversos, sus reglas también. No sólo dependerá de las zonas, además, debes tener en cuenta las diferentes formas para ejercer tu trabajo.

Bares de copas: Normalmente contactas en barra con el cliente y cobras un porcentaje del precio de las copas. Los precios de los servicios sexuales pueden ser por hora (completo con francés) y los extras a tu criterio. Suele haber un acceso directo a habitaciones y el lugar se queda con un porcentaje o con una cantidad fija por la hora de servicio que corresponde al uso de la habitación. La desventaja de la barra de copas es que tienes que tener mucha paciencia y el don de la conversación. La ventaja es que tienes tiempo para negociar y para tantear al cliente.

Clubes: Los hay con barra o sin barra de copas, eso ya sabes que significa que tienes que considerar si te sientes cómoda o si se te da mejor o peor mantener un rato de conversación con el cliente. Si hay barra es probable que tengas parte de ganancia en el precio de la copa que te inviten. La mayoría de clubes te cobran un fijo diario por uso de las instalaciones, a veces este precio incluye alojamiento y comidas aunque no siempre la calidad se corresponde con lo que se paga por estos servicios. ¡Ni que contarte de los precios que te pueden cobrar por una bebida, un paquete de tabaco o cualquier extra que consumas! Cuidado con los gastos que muy rápidamente suman demasiado.

En estos espacios se suelen hacer plazas de 20-30 días pero también pueden ser temporadas más largas o puedes quedarte como fija, si es así te recomendamos intentar pactar ciertas ventajas en horarios, días o alojamiento



independiente. En cualquier caso, las condiciones de los clubes son muy variables, dependen del tamaño del local, del emplazamiento (ciudad, carretera) y especialmente de quien los lleva. A veces están muy aislados y esto te puede llevar a pasar días enteros por allí, que trabajo y vida privada se conviertan en lo mismo, intenta evitarlo, dedica unas horas cada día a otras actividades fuera del lugar.

Generalmente, como en otros espacios, trabajar en club significa mirar muy bien las condiciones, puede ser una opción siempre que haya una buena clientela ya que el fijo por estar allí te puede repercutir en los ingresos. Nuestro consejo: haz cuentas y valora, no sea que termines debiendo dinero! Ten en cuenta además que muchos clubes tienen reglas bastante estrictas, pregunta antes de aceptar las condiciones, negocia con seguridad y recuerda que tu calidad de vida también merece ser cuidada.

Locales, pisos: La mayoría se queda con un porcentaje del servicio que ronda el 50%. Hay condiciones muy diferentes entre unos y otros, algunos trabajan con plazas como los clubes, otros con personas fijas. Normalmente los servicios mínimos son de una hora aunque hay algunos lugares que hacen precios por media hora. La ventaja es que están en las ciudades, lo que te permite pactar un horario de trabajo, pueden tener turnos que van desde 6 hasta 24 horas,

en cuyo caso duermes allí. Si es así pierdes la ventaja de estar en una ciudad, de hacer otras actividades, de sacar provecho a tu tiempo libre. Recuerda que tu vida no puede convertirse únicamente en tu trabajo. Asegúrate de pactar tus horarios de descanso, días y horas para actividades y gestiones personales. No vale estar pendiente constantemente de la llegada de un cliente, ni hacer rebajas de tiempos y dineros, al final no sale a cuenta tanto desgaste para tu salud. Te recomendamos que busques con paciencia el espacio donde te sientas cómoda, el clima entre compañeras, las condiciones de trabajo y de los servicios pueden ser muy diferentes, tanto en cuanto a la clientela, las prácticas o las reglas del lugar.

Independientes y casas particulares: Algunas mujeres deciden gestionar el espacio por cuenta propia para trabajar solas o entre amigas. Esta opción puede ser una gran idea ya que te permite conciliar tus horarios y te da mucha libertad para decidir tu forma de trabajar, tus tiempos, tipos de servicio, clientela, etc. Ya sea en forma de cooperativa, entre compañeras, o sola, tienes que tener en cuenta que eres quien gestiona y afinar tus dotes de administradora. La ventaja, además de que puedes decidir (o conciliar con tus compañeras) tu propias reglas, es que todo lo ganado es para ti pero no desestimes los gastos, haz cuentas y toma responsabilidades.

Si decides ejercer en forma de cooperativa, entre compañeras, lo ideal es conocerse previamente así será más fácil poder mantener con ellas una relación de respeto y confianza. Pacten la forma de organizarse, es importante que tomen las decisiones juntas. La mayoría de las veces sale a cuenta alquilar entre todas un lugar de forma permanente y repartir gastos.

Si decides trabajar sola, como independiente, puedes alquilar lugares por tiempo determinado, en hoteles, hacer salidas a domicilio o trabajar en tu propia casa. Aunque no nos gusta generalizar, nosotras te recomendamos que no trabajes en tu domicilio y si puedes evitarlo tampoco en el del cliente. Es nuestra opinión porque creemos que así refuerzas tu seguridad y además preservas tu intimidad al máximo. Trabajar con las máximas condiciones de seguridad es fundamental si trabajas sola. No es cuestión de tener miedo pero de ser lo suficientemente precavida como para evitarte situaciones desagradables.

En cualquiera de los dos casos, debes pensar de qué manera vas a promocionar tus servicios, te daremos algunos consejos un poco más adelante. Recuerda que ser independiente implica mucha autonomía que debes compensar con mucha organización respecto a los tiempos que dedicarás al trabajo, determina con tranquilidad tu disponibilidad.

La entrevista de trabajo

Intenta que la entrevista se realice en el lugar donde trabajarás, así podrás conocer las condiciones de las instalaciones. Pide visitar el espacio común o las habitaciones si dormirás allí, será donde pases muchas horas de espera.

Acude presentable, la mayoría creemos que hay que acudir vestida elegantemente, con una presentación cuidada pero nunca exagerada. Ya podrás indagar acerca del estilo del lugar y la vestimenta requerida.

No hace falta que seas la más simpática, muestra tu profesionalidad y recuerda que tienes derechos. Si puedes toma referencias del lugar por otras compañeras. No te quedes con preguntas, aprovecha para aclarar tus dudas sobre las condiciones de trabajo. Algunos de los temas que te recomendamos que aclares:

- Pagos: porcentajes, posibles penalizaciones, servicios que se cobran (a ti y al cliente), copas y extras.
- Horarios: turnos y plazas, días de menstruación, horas para asuntos personales y descansos.
- Salud: contrasta las prácticas que se realizan y las que tú realizas, material profiláctico (condones y lubricantes), negociación de sexo seguro.
- Servicios: anuncios, salidas, seguridad.



Pon tus límites, habla claramente de las prácticas que realizas y sobretodo de las que no realizas, de tus horarios y disponibilidades. No siempre es fácil, pero ser sincera y directa desde el principio te ahorrará malos entendidos.

Recuerda que el dueño del lugar, los encargados y sus amigos se consideran clientes y se tratan con las mismas reglas y límites que a todos los demás. No hay favores.

Anuncios

Los anuncios y la publicidad que realiza el lugar es todo un tema, normalmente los clubes grandes hacen publicidad general y los clientes que acuden ya saben las condiciones. En el caso de los locales o pisos la cuestión cambia y ponen pequeños anuncios en prensa o en internet.

Si te ofrecen publicar tus servicios ya sea en internet o en los periódicos intenta que el anuncio sea correcto en cuanto a prácticas y precios, te evitará problemas cuando se presente el cliente. Por supuesto, hay que dar morbo al asunto y muchas veces nos inventamos identidades diferentes, forma parte del juego, pero es mejor que las prácticas y los precios queden claros. Cuidado con los ofrecimientos generosos para hacerte fotos. Te daremos más consejos en el Capítulo de **Imagen**.

Ya sabrás que existen propuestas para prohibir los anuncios en la prensa, esto puede provocar mayor persecución y clandestinidad. La cuestión será que como profesional busques el medio de contactar a tus clientes que mejor se adapte a tu trabajo, sin olvidar resguardar tu privacidad.



Espacios abiertos

El contacto se realiza en la vía pública, la gran ventaja (y a veces enorme desventaja) es que no hay horarios, esto te da una gran flexibilidad pero también te puede llevar a trabajar demasiadas horas. Márcale un horario de trabajo y días libres, te ayudará a organizarte, a administrar tus ganancias con mayor tranquilidad y a respetar tus descansos.

Una gran desventaja es encontrarse demasiadas horas a la intemperie y convertirte en la mujer del tiempo: lluvia, frío, sol, viento. Cuídate, elige un vestuario que te resguarde durante el invierno y crema de protección solar con un factor alto a partir de la primavera. No es mala idea el uso de gorras, guantes, sombreros, lentes de sol, paraguas. Vive a tus anchas el momento accesorios! Y no te olvides con el calor de beber mucha agua.

Diferentes maneras de trabajar

Vehículos (coches, camiones, etc.): Muchas veces esta manera de trabajar se realiza en zonas aisladas o nocturnas. Eso significa tener que como desventaja la falta de infraestructura, tienes que llevar contigo pañuelos, toallitas y demás.

Además si te ubicas en carreteras o en sitios aislados tanto para contactar con el cliente o para realizar el servicio debes tener muy en cuenta tu seguridad. Intenta no estar sola, alíate con algunas compañeras y ubícate en espacios cercanos a gasolineras o negocios a los que puedas acudir si tienes algún problema. Te damos más consejos en el Capítulo de **Seguridad**, a leer con atención.

Hoteles, pisos: Si te ocupas en un hotel o en un piso de alquiler de habitaciones, te recomendamos



que mantengas una buena relación con las personas encargadas. Esto no significa perder cierta distancia profesional pero intentar llevarse lo mejor posible, pueden ser muy buenas aliadas en caso de conflicto. Desgraciadamente, muchos de los espacios para ocuparse tienen unas condiciones bastante lamentables, si llevas a cabo el principio de unión entre compañeras tal vez puedas lograr mejores instalaciones para realizar tu trabajo. Recuerda que juntas siempre tenemos más fuerza. A por cierto, la tarifa del lugar donde te ocupas la paga el cliente. Siempre.

Las ordenanzas

En el Estado Español la prostitución es legal, estás en todo tu derecho de pactar un intercambio de sexo por dinero de forma libre y autónoma.

Sin embargo, en diferentes ciudades se ponen en marcha ordenanzas, normativas municipales, la mayoría intentan erradicar, reducir y perseguir la prostitución visible, es decir, la que realiza los contactos en la vía pública. Hay bastantes ejemplos, en todos los casos debes tener claro que se trata de una regulación del espacio público y no de una prohibición de la prostitución en sí.

Los ayuntamientos pueden aplicar sanciones administrativas: multas, pero no tienen capacidad de prohibir la actividad. En otras palabras: pueden decirte donde no puedes ejercer pero no perseguirte por prostitución.

Es complicado explicar todas las normativas, ya que algunas prevén multas a mujeres, otras a clientes o a ambos y los importes así como los detalles pueden variar. Lo que tienen en común es que muchas veces la aplicación de estas normativas no respeta tus derechos.

Algunas ordenanzas criminalizan tu trabajo, otras sólo te miran como a una pobre víctima y otras (sí, increíble pero real) hacen las dos cosas al mismo tiempo, eres “aquello” que se debe perseguir pero “pobrecita mía”, o algo así.

En todo caso, nuestra recomendación es que preguntes a las compañeras del lugar. Más allá de lo que diga el texto de la ordenanza municipal, lo crucial para tu trabajo es la aplicación que se hace, es decir la práctica, que desgraciadamente suele ser bastante más temible de lo que se indica en lo teórico. Nuestro consejo: informarse y sobretodo nunca olvidar que tienes derechos que no deberían ser vulnerados. (Más información en el Capítulo [Derechos](#))

Dos apuntes importantes:

En el caso de Barcelona la Agencia Catalana de Protección de Datos emitió con fecha 18 de mayo de 2011 una resolución que reconoce que el Ayuntamiento cometió una falta muy grave ya que al multar por “ofrecer, negociar o solicitar servicios sexuales” está tratando datos personales especialmente protegidos como son los que hacen referencia a la vida sexual de las personas. Esto significa que este Ayuntamiento no puede con una simple ordenanza (que no es tan importante como una ley) recoger este tipo de datos sin el consentimiento de las personas. A tener muy en cuenta para otros municipios!

En ciertas Comunidades Autónomas se comienza a hablar de sacar adelante leyes autonómicas para prohibir la prostitución en la vía pública, esto afectaría tanto a calles como a carreteras. Recuerda que aunque prohíban el ejercicio de la prostitución en cier-

tos espacios no prohíben la actividad en sí, es decir que no te conviertes por ello en una criminal. Tienes derechos, entre ellos a no ser discriminada.

Consejos generales

Entre compañeras

En cada espacio de trabajo puede haber un ambiente diferente, que haya una buena convivencia es muy importante. Pasamos muchas horas entre compañeras, aunque desgraciadamente no siempre les sacamos buen partido para compartir experiencias, inquietudes o información. La competencia hace que muchas veces las relaciones puedan ser tensas. No hace falta que seamos íntimas amigas entre nosotras, es cierto que estamos pendientes de ser anónimas y de mantener nuestra vida privada alejada del trabajo pero tampoco exageremos. Tenemos que entender que un buen ambiente y compartir consejos de trabajo nos beneficia a todas. Si esta-

mos unidas como grupo seguramente podremos obtener mayor seguridad y mejores condiciones de negociación con el lugar y con los clientes. Lo importante: solidaridad y respeto.

La comunidad

Tener en cuenta tu espacio de trabajo es importante.



Cuidar el espacio es una responsabilidad compartida, no se trata de culpar a las demás pero de intentar mantener nuestro lugar de trabajo sin conlictos y en condiciones. Cuanto mejor te lleves con quienes viven en la zona mejor, trabajarás más tranquila.

Si trabajas en espacios abiertos:

En algunos barrios suelen darse conflictos por la presencia de prostitución y muchas veces nos convertimos en

la excusa para todos los males. Nos asocian a la delincuencia y a la decadencia de ciertas zonas sin considerar que realizamos un trabajo honesto y que somos las primeras interesadas en mantener un buen ambiente.

Sin embargo, también sabemos que nuestra actitud no siempre es respetuosa ni considerada respecto a la comunidad. Te recomendamos:

- Silencio. Evita hablar con gritos, si tienes que discutir algo con alguna compañera no ayudará levantar la voz. Gritar es una buena salida si sufres alguna agresión, en ese caso, si el barrio acostumbra a estar en tranquilo seguro que quienes estén cerca reaccionarán con mayor rapidez entendiendo que pasa algo fuera de lo normal.
- Limpieza. Mantén tu espacio limpio. Nunca tires condones o lubricantes usados en la vía pública. Si bebes o comes algo busca la papelería más cercana si estás en la ciudad o gestiona los desechos si estás en carretera. Es una buena idea tener siempre bolsas plásticas y pañuelos de papel en el bolso.
- Presencia. Si trabajas en zonas de paso o donde hay visibilidad para la vecindad intenta mantener un vestuario adecuado al espacio. En la calle no llames a los clientes, no tirees de ellos, espera que se te acerquen. No te ubi-

ques en porterías o en los escaparates de locales comerciales. En carretera respeta la entrada y salida de vecinos y vecinas por los caminos secundarios, no interrumpas el tránsito de vehículos, ubícate en un lugar seguro para ti y para la circulación.

Si trabajas en espacios cerrados:

Contrariamente a lo que se suele creer, la convivencia entre locales de prostitución y viviendas es generalmente tranquila. La mayor parte de los espacios donde se ejerce prostitución pretenden mantener una buena relación con la comunidad y muchas veces se convierten en una ventaja cargando con ciertos gastos o emprendiendo reformas que benefician a toda la vecindad. Si piensas gestionar tu propio espacio de trabajo estos consejos pueden ser útiles:

- La escalera. Es importante que las entradas y salidas de clientes no creen molestias en la vecindad. Cuida que la escalera se mantenga limpia y silenciosa.
- Timbre. Asegúrate que el local se identifique de forma clara en el portal, esto evitará timbrazos a casas vecinas y enfados.
- Horarios. Respetar los horarios marcados, pacta con la vecindad los cambios.

consejos de trabajo

consejos de trabajo

consejos de trabajo

Es importante marcar las prácticas de cada servicio y aquellas que realizas en general. Cada una de nosotras tiene sus límites, no existe el vale todo. Es básico que conozcas al menos las prácticas más comunes e impongas tus reglas de trabajo.

Prácticas: reduciendo riesgos

¿A qué llamamos una práctica de riesgo? Es una práctica sexual que implica un riesgo de transmisión de alguna enfermedad o infección. Todas nosotras, en algún momento de nuestras vidas, profesional o privado, asumimos riesgos. Lo de “SIEMPRE y TODO con condón” nos encantaría que fuera verdad y te lo recomendamos pero también sabemos que no suele ser muy realista.

La cuestión entonces es qué riesgos decidimos tomar, cuándo y cómo lo valoramos. Para ello, debemos tener en cuenta de qué manera ejercemos nuestro trabajo y cómo minimizar los riesgos para exponernos lo menos posible. Eso significa tener información, saber qué prácticas son “más peligrosas”, cómo encaminar la negociación para ejercer nuestro trabajo con mayor seguridad sin caer en la paranoia.

Hay recomendaciones generales que ya forman parte del oficio, puedes preguntar a tus compañeras de qué

manera lo realizan en cada espacio de trabajo.

Premisas generales

Lavado del Cliente: Se suele lavar al cliente (cuando el espacio de trabajo lo permite) a veces echamos mano de bidet, aunque lo ideal es que entre directamente a la ducha, así lavas todo. Recuerda que el **jabón no evita enfermedades**, es sólo un momento de higiene y de detección de posibles síntomas, pero que no los veas, no significa que no haya riesgos.

* A no olvidar el lavado de: pene, testículos y ano, toda la zona. También es importante que no se te olvide lavarle bien las manos.

Comodidad, respeto y seguridad: Debes saber qué prácticas vas a realizar, las primeras veces no son buenas compañeras de oficio. Para probar ya habrá tiempo, **no realices prácticas**



que no estás segura de poder hacer con comodidad. Para controlar la situación necesitas sentirte segura y cómoda.

Estamos convencidas de que debemos enseñar buenas prácticas al cliente, nuestro trabajo merece respeto, tratos claros y discreción por las dos partes. No te dejes amedrentar por sus intentos de convencerte de hacer algo que no quieres, no permitas que hable mal o demasiado de tus compañeras **ni aceptes que haga comparaciones con ellas** sobre lo que hacen o dejan de hacer, no es el momento de debatirlo. Tú sólo sabes que es lo que haces tú y sobretodo cómo lo haces. No renegociés, salvo que haya nuevos pedidos. El precio, el tiempo y las prácticas a realizar están pactados, esto no es un mercado de regateo.

Mantén tus **límites y consignas de seguridad**, tenlas en cuenta siempre. Ya sabes que hay posturas más riesgosas que otras, hablamos de aquellas en que no puedes ver o controlar lo que hace el cliente.

* Más información en el Capítulo de **Seguridad**.

Herramientas de trabajo: Los preservativos, de todas clases (femenino, masculino, tamaños, sabores) y las cremas lubricantes **son tus herramientas principales** de trabajo. Conócelas bien y aprende a usarlas correctamente. Ade-

más de la diversidad de objetos como juguetes, lencería, vestimenta, zapatos, recuerda que tu personalidad y actitud son fundamentales.

* Recuerda que **es IMPRESCINDIBLE el cambio de preservativo ante prácticas diferentes**. Esto vale para ti, para tus compañeras y para tus clientes. Tenlo en cuenta a la hora de realizar prácticas o penetraciones diferentes, dobles, usar juguetes o cuando realizas un dúplex con una compañera. En cada caso cambia el preservativo.

* Más información en el Capítulo **Condomes y Lubricantes**.

Las básicas

Masturbación: Hacer una paja, manuela, manivela. Puede ser de él hacia ti y/o viceversa

Recomendaciones: Si eres tú quien la realiza los riesgos son mínimos. A tener en cuenta las cremas o lubricantes que utilizas si luego vas a realizar una penetración. Cuidado **con los aceites o las cremas al aceite** porque pueden crear fisuras en el preservativo.

Si en cambio, es el cliente quien va a introducir sus dedos, toma mayores precauciones, además de lavar sus manos

antes de la relación (siempre está recomendado), puedes pedirle que **use el preservativo femenino o un guante de látex** con lubricante al agua. Además de no tener las uñas en condiciones, algunos clientes pueden ser muy torpes y pensar (en una lógica muy masculina) que lo hacen mejor cuanto más fuerte o rápido. Esto suele ser un problema añadido, nunca permitas que creen irritaciones, enséñales la delicadeza necesaria.

* Para saber más acerca de pajas especializadas mira las secciones dedicadas a Cubana y Birmana.

Penetración anal: Griego, por el culo o sodomía.

Recomendaciones: Es una práctica con **MUY ALTO RIESGO si no tomas las precauciones** necesarias. Te recomendamos utilizar SIEMPRE el preservativo y además usar el adecuado: es decir uno que soporte prácticas más duras,

con mayor grosor. Una muy buena opción es utilizar el condón femenino, colocado en el pene sin su anilla interior. Por supuesto hace falta crema lubricante al agua y no tener prisas. Ten en cuenta que generalmente se realiza estando tú de espaldas al cliente, lo que significa añadir un riesgo más. Puedes buscar la postura para la penetración anal de frente.

Normalmente es recomendable que tengas algo de práctica en tu vida personal, te ayudará a encontrar una posición más cómoda que por cierto, suele ser boca abajo y estirada.

* Algunas expertas dicen poder simular una relación anal cuando hacen una penetración vaginal o poniendo el pene entre las piernas cerradas. Muy difícil de lograr a cuatro patas pero factible si haces la penetración tumbada de lado. De todas formas, aunque entendamos que parte del servicio es vender ilusión, lo mejor

es no engañar a nadie y si no te apetece esta práctica decir simplemente que no.

Felación o cunnilingus: Francés, mamada o que te chupen.

Recomendaciones: El francés “sin”, “a pelo”, o sea “sin condón”, es una práctica que cada vez es más habitual, nosotras no lo recomendamos pero entendemos que forma parte de la realidad. Si vas a realizarla, te aconsejamos que tengas **la boca sin irritaciones ni heridas, que no te laves los dientes o realices enjuagues bucales** ni justo antes ni tampoco después. Puedes intentar evitar al máximo el contacto poniendo saliva o lubricante (al agua, claro) sobre la palma de tu mano y realizando movimientos circulares. Recuerda que **no aconsejamos la eyaculación en la boca**, aumentas riesgos. Por otra parte, esta simple práctica tiene muchas variables, aquí explicamos las más habituales:

Francés garganta profunda

Es introducir el pene hasta la garganta, hay técnicas de respiración para no tener náuseas, si respiras por la boca (para ello debes dejar espacio) te será más fácil. Recomendado el uso de preservativo, evidentemente, ya que el contacto con el interior de tu boca es intenso.

Francés completo

En cuanto al francés completo, con eyacuación en la boca, lo recomendamos aún menos porque **aumentas el riesgo de transmisión de enfermedades**. Existe una técnica para simularlo: pon tu dedo sobre la vena que sobresale del pene, mantén la presión. Cuando sientes que late fuerte tapa el orificio de salida del semen. Introduce el pene en tu boca y escupe sobre él para que sienta líquido cayendo. Esto le da al cliente la sensación de eyacuación, al retirarlo de la boca quita la presión y permite que eyacule. Es un movimiento rápido que necesita práctica pero perfectamente posible.

* En cualquier caso **No permitas que el semen entre en contacto con tus ojos**, recuerda que son membranas muy permeables, que podrían dejar pasar al virus del VIH.

Cunnilingus

En cuanto al cunnilingus, o que te chupen, intenta que lo hagan por el exterior de la vagina. Tienes el problema añadido

de lo poco esmerados que pueden ser algunos clientes. No te abstengas en dar indicaciones si hace falta y de enseñarle la manera de hacerlo sin crearte una irritación en la vagina.

* Recuerda que hay enfermedades de transmisión sexual como la gonorrea o las clamidias que se instalan en la garganta. Esto vale para ti y para tus clientes

Penetración vaginal: Completo. Es seguramente el más básico de los servicios.

Recomendaciones: Es una práctica de riesgo elevado, a realizar **SIEMPRE** con preservativo. Ten en cuenta que **cuando tienes la regla debes extremar los cuidados**, no solamente porque agregas el contacto con sangre para el cliente sino además porque eres más vulnerable. Cuidado con las depilaciones excesivas o mal realizadas, los preservativos no son irrompibles.

* Sobre la regla y depilaciones. Más información en el Capítulo **Higiene Personal**

Utiliza **cremas o geles lubricantes al agua para mejorar las relaciones** (sin exagerar o nadará dentro) y no realices obsesivamente lavados vaginales, esto provoca la pérdida de defensas naturales.

* Sobre el exceso de lavados vaginales. Más información en el Capítulo de **Higiene Personal**

Habituales:

Dúplex: Es un servicio de dos mujeres trabajadoras del sexo con un cliente, suele realizarse de manera conjunta en cuanto a la atención del cliente. Puede incluir prácticas sexuales entre mujeres y llamarse **Lésbico**.

Recomendaciones: Tienes que tener en cuenta que durante un servicio de dúplex no sólo debes **cuidarte respecto al cliente sino también con tu compañera** de trabajo. Para reducir el riesgo, al realizar un dúplex con tu compañera evita exponer una membrana mucosa, como la boca (especialmente si hay lesiones, irritaciones o pequeños cortes), **a las secreciones vaginales y a la sangre menstrual**.

* Si hay juguetes de por medio, lee el capítulo dedicado a **Juguetes**.

Facial: Es una eyaculación que se realiza sobre la cara.

Recomendaciones: Es muy importante que tomes nota de ciertas precauciones.

.....
: No permitas **que la eyaculación**
: **entre en contacto con tus ojos, y**
: como ya comentamos, **evita las cor-**
: **ridas en la boca.**
.....

La piel del rostro es capaz, si no hay lesiones importantes, de actuar como barrera frente a la transmisión de enfermedades pero las mucosas no.

* Una alternativa mucho más segura es que la eyaculación se produzca sobre las tetas, si le dices cuánto te pone seguramente no habrá discusión.

Paja Cubana: Tit fucking. Es realizar una paja, a veces completa, es decir, hasta la eyaculación, con las tetas.

Recomendaciones: Te podemos recomendar que uses cremas lubricantes en las tetas (siempre al agua por el uso del preservativo si luego realizas penetración), serán de agradecer por el cliente.

* No tiene grandes riesgos siempre que tu piel esté sana.

Paja Birmana: Es hacer una paja con los pies. Generalmente aceptada cuando eres tú quien realiza la masturbación. Si es el cliente quien la realiza mucho cuidado, no suelen ser muy delicados, mejor decir que no.

Recomendaciones: Es una práctica con riesgos mínimos y a tener muy en cuenta. Existen auténticas expertas en la materia. Ellas nos recomiendan utilizar los empeines ya que es la parte más suave, aunque hay a quien le gusta la textura de un calcetín, una media o directamente el roce de un tacón. Busca una buena posición para no terminar ha-

ciendo abdominales, boca arriba flexiona las piernas hacia los laterales y junta los pies. Si te colocas frente al cliente tendrá además una vista de escándalo. El uso de cremas lubricantes al agua será bienvenido. Esta paja tiene variables como hacerla a cuatro patas (el cliente debe colaborar un poco) con la planta de los pies. Requiere práctica.

Jacuzzi: Son servicios de bañera (o ducha, que también los hay). La penetración no tiene por qué darse en la bañera, esto se pacta, siempre puedes jugar y alargar el servicio con morbo.

Recomendaciones: Ten en cuenta que te será más fácil colocar el preservativo en seco y ten a mano lubricante porque el agua puede provocar sequedad y aspereza. Recuerda que por mucha agua y jabón que haya de por medio, las enfermedades se pueden transmitir igual. Evita roces a pelo y la eyaculación como en cualquier otro servicio. Cuidado con la entrada de jabones abrasivos en la vagina, evita cualquier irritación en la zona.

- * Existen lubricantes que son a base de agua (compatibles con condones) pero en forma de silicona, son muy útiles para estos servicios en el agua.
- * Si realizas varios servicios de este tipo considera el tiempo que pasas en el agua, intenta reducirlo al máximo.

Si no hay manera de estar seca puedes, entre servicio y servicio usar el secador de pelo (en frío y a una buena distancia, cuidado no te quemes!) para secar un poco la zona, con un par de minutos es suficiente.

- * Importantísimo cambiar el agua entre servicio y servicio. ¡Nada de usar la misma bañera!

Masajes: Diríamos que existen tantos tipos de masajes como personas. A veces son sólo un reclamo publicitario, te puedes inventar el masaje portugués o el nigeriano o americano y así hasta mil.

Recomendaciones: Es evidente que en la mayoría de casos no tenemos formación específica lo que significa que debemos considerar con cierto cuidado esta práctica. Atención a las contracturas que podemos hacernos a nosotras mismas mientras masajeamos.

- * Que queden bien claros los límites del masaje. Para ti, para la casa y especialmente para el cliente.
- * Cuidado con los aceites de masaje, no son compatibles con los condones. Puedes consultar el Capítulo de **Prevenir** sobre lubricantes.

Algunos están asociados a prácticas o situaciones concretas. Nombramos algunos:

Masaje noruego

Asociado al uso de la sauna, del vapor y el calor.

Masaje anal

Este es muy concreto y se trata de dilatar la zona del ano, se usa mucho como preliminar para prácticas de penetración anal. También puede hacerse solito para aquellos clientes que aún no estén muy convencidos de desear ser penetrados. (Todo se andará, dicen) Mide muy bien sus límites, si el cliente se contonea y se vuelve muy movedido durante el masaje puedes probar tímidamente con un dedo (recomendamos el uso de preservativo para tus dedos y crema lubrícate para su ano). Si el cliente está muy quieto o tenso, mejor no intentarlo, no es el momento y además con tanta rigidez le será molesto.

Beso negro: Es besar, lamer o penetrar el ano con la lengua.

Recomendaciones: Es una práctica con un cierto riesgo, puedes tener a mano cuadrados recortados de preservativos femeninos para poner sobre el ano o introducir tu lengua en un preservativo (no hay que desenrollarlo mucho y debes sacarle un poco el aire pero funciona perfectamente). Si es él quien quiere realizar esta práctica, el riesgo disminuye pero... una vez más sueles estar de espaldas.

Beso Blanco: Es una eyacuación en la boca que se pasa con un beso.

Recomendaciones: No es una práctica recomendable ya que la **eyacuación en la boca tiene riesgos**, sobre todo si hay heridas abiertas, si te acabas de lavar los dientes o de hacer un enjuague bucal. Si decides realizarla pese a nuestro consejo, debes tener la boca, dientes y

encías en perfecto estado de salud y sin irritaciones.

Lluvia dorada: Champagne. Es orinar durante una relación sexual, ya sea directamente encima de la persona o como espectáculo para mirar. Suele formar parte de los servicios llamados Sado porque puede incluirse en las prácticas de sumisión. Necesita, a nuestro entender algo de preparación previa.

Recomendaciones: No tiene mayores riesgos cuando se trata de mirar y lo haces en el espacio adecuado pero se complica mucho si lo que demanda el cliente es orinarte o que bebas orina.

Nuestro consejo principal es que **NO bebas la orina**, piensa que está llena de impurezas y toxinas, es aconsejable que no dejes que entre en contacto con zonas permeables del cuerpo. Evidentemente, si decides practicarla, es mejor que la orina sea tuya, bebe

mucha agua luego para facilitar la expulsión de las toxinas. Por otra parte es un servicio a preparar con antelación, piensa que cuanto más bebas antes la orina estará más diluida.

A tener en cuenta especialmente la higiene general, si no dispondrás de ducha o bañera donde realizar la práctica o el cliente quiere que se realice en la cama por simple gusto, tendrás que prever la necesidad de un cubrecama plástico y toallas para no mojar el colchón.

* A aclarar antes del servicio quien orina, quien recibe, bebe o mira.

Más especializadas

Sado: sadomasoquismo, dominación sumisión. Esta práctica merece casi un capítulo aparte, puede ser más intencional que real, es decir copiar la parte de estilo del sado en el decorado, la vestimenta o en las maneras pero sin ningún acto de dolor. Normalmente si es sólo cuestión de imagen hay una escenografía con arnés y mucho látex negro.

Puede también ser una práctica muy real, que incluye desde pequeños golpes o latigazos hasta la utilización de pinzas, cera, humillaciones y/o golpes fuertes. Incluye nor-

malmente al Bondage (ataduras). Puedes ser Ama Dominante o Sumisa.



Recomendaciones: Nosotras te aconsejamos NO realizar servicios como Sumisa y mucho menos para iniciarte. Estarás muy desprotegida y nunca sabes si el cliente respetará los límites pactados. Porque **recuerda que quien cumple el papel de persona Sumisa también debe imponer sus límites**. Si pese a nuestro consejo, realizas prácticas de sumisión, no lo hagas NUNCA sola, que una compañera, o varias si hacen falta, controlen la sesión, que conozcan muy bien tus límites y los pactos realizados.

* Debes **SIEMPRE** tomar medidas de seguridad extremas.

Si te gustaría probar, busca a una compañera que realice esta clase de servicios, pídele presenciar algunas sesiones y **aprende con ella antes de empezar**. Incluso si eres el Ama de la sesión debes primero tener una formación: los golpes, las ataduras y las humillaciones son precisos, no es pegar por pegar y muchas veces no puedes dejar marcas sobre el cliente. **No pongas en peligro tu seguridad ni la de tu cliente.**

En el uso de la cera ten en cuenta que no puedes usar cualquier tipo de vela, ni de cera de abeja ni de gel porque calientan a más alta temperatura y provocarás quemaduras

con marcas. La técnica requiere que controles la temperatura de la cera constantemente.

Existen consoladores especiales para que sea posible sentarse o caminar con ellos dentro. A algunas personas sumisas les excitan los paseos o la humillación pública, una vez más debes conocer muy bien los límites, saber cuán evidente quiere que sea y usar los objetos adecuados.

Para las técnicas de bondage o ataduras, existen aspectos importantes a tener en cuenta con respecto a la posición de la persona sometida, el tiempo que transcurre atada y las consecuencias. Cuidado con ataduras demasiado apretadas que impidan el flujo de sangre a alguna parte del cuerpo u opriman los pulmones.

Para nosotras, la asfixia es un punto aparte. Es una técnica propia del sadomasoquismo que consiste en dejar

sin respiración durante un momento a la persona, **te aconsejamos que NO la practiques en ninguna de sus formas**, ni como sumisa ni tampoco como dominante. Es extremadamente peligrosa ya que los límites son muy difíciles de marcar.

Pon especial cuidado en el uso de las herramientas: las pinzas, los látigos, las fustas y las mordazas deben ser escrupulosamente pensados desde la seguridad.

*** Es IMPRESCINDIBLE** que queden muy claros los límites para todos los servicios de sadomasoquismo. **Recuerda que SIEMPRE debe existir una palabra “de seguridad”** es decir una contraseña para detener inmediatamente la sesión.

Fetichismo: Es buscar el placer a través de objetos o con fijaciones sobre alguna parte del cuerpo, el más común se da con pies o zapatos. Los

chupan, adoran y se combina con masturbaciones sobre ellos.

Recomendaciones: Es un servicio a practicar con cuidado y en detalle, como todas las prácticas especializadas. **Debes saber muy bien qué busca un cliente fetichista.** No hay casi riesgos ya que generalmente no hay demasiado contacto. Puede incluir besar o lamer, hacer una paja... todo con los pies, claro.

Recuerda la paja con los pies, es una excelente técnica con las personas fetichistas.

Cuando un cliente te pide que lo pises la situación se complica un poco, si llevas zapatos de tacón **debes tener especial cuidado para no crear heridas** ni externas ni internas. Hay zonas donde es más peligroso pisar, como la zona abdominal o la cabeza.

Por una parte, la mayoría de fetichistas exigen una presentación muy cuidada

de pies y manos, pon especial atención a tus uñas, deben estar impecables. Los zapatos suelen ser de tacón exagerado en sandalias o botas altas. Sin embargo, también se dan casos en donde buscan situaciones particulares como pies sucios u objetivamente feos.

Disfraces, juegos de rol: Son prácticas que incluyen un juego de interpretación muy particular por tu parte. En cuanto a disfrazarse, puede realizarse desde el deseo de travestirse (vestirse como mujer) hasta vestirse como un animalito de peluche.

Recomendaciones: La utilización de disfraces y las historias que inventes en los juegos de rol pueden ser muy variadas, algunas son fantasías inocentes y **otras puedes incluir representar situaciones incómodas o violentas que no necesariamente querrás interpretar.** Pregunta antes y tenlo muy en cuenta a la hora de aceptar el servicio.

Copro: Lluvia marrón, es excitarse con las heces (caca, sí), generalmente se trata de que vayas de vientre y el cliente lo toque, coma o mire. Pero también puede querer que seas tú quien realice estas prácticas.

Recomendaciones: Asegúrate de saber quien cumple cada rol, porque no conocemos muchas trabajadoras del sexo

que estén dispuestas (salvo por placer en su vida personal) a ser ellas quienes entren en contacto con las heces.

Evidentemente tiene un cierto riesgo ya que el más mínimo contacto entre las heces y la boca conlleva riesgo de transmisión de enfermedades (la hepatitis A, por ejemplo). Desde el punto de vista de la higiene general, debes tener en cuenta toda la parafernalia necesaria para cuidar el lugar: plásticos, vajilla descartable, etc.

Doble penetración: Es una penetración por la vagina y por el ano al mismo tiempo, generalmente se utilizan juguetes eróticos, vibradores, etc. Suele realizarse en servicios dúplex con juguetes o si aceptas pasar con dos clientes en un servicio.

Recomendaciones: Nosotras te aconsejamos que no hagas servicios múltiples, es decir con más de un cliente a la vez, siempre son más riesgosos. Si realizas una doble penetración en un servicio normal incorporando juguetes lo ideal sería que seas tú quien se ocupa de introducirlos, piensa que siempre es mejor que sea tu mano quien controla la fuerza de la penetración.

Orgía: Es una relación sexual múltiple, es decir donde participen varias personas.

Recomendaciones: Como en todas las prácticas, te recomendamos estar atenta a **cambiar el preservativo entre cada práctica y con cada una de las personas** con las que tengas relación, esto incluye a tus compañeras de trabajo. Muchas veces el mismo cliente realiza varias penetraciones ya sea con el pene o con los dedos con diferentes chicas. **Pon especial cuidado en no realizar penetraciones con condones que ya hayan sido utilizados con una compañera**

Puño americano: Fisting, Finguring o Full fucking. Se trata de una penetración con la mano, puede ir desde introducir varios dedos hasta la penetración con la mano entera cerrada en puño.

Recomendaciones: A tener cuidado con estas penetraciones, son muy poco recomendadas. Piensa que si aceptas ser tú quien hace la penetración anal al cliente debes tener un poco de práctica, ir poco a poco. La técnica

es introducir los dedos (despacio) y cambiar la postura de la mano, repetir la operación hasta que puedas mover la mano lentamente por dentro (si es lo que ha pedido el cliente). Debes saber muy bien el límite que tiene y cuánto hay de fantasía o de realidad en lo que pide.

Recuerda recomendar a tu cliente que realice una lavativa antes (en su casa, vamos) porque te facilitará la tarea y con heces no sentirá tanto placer.

Si eres tú a quien penetran, debes ir con mucho cuidado, en general **es una práctica NO aconsejada y en ningún caso**. Piensa en lo vulnerable que te encuentras en ese momento y decide.

* Nosotras creemos que es una práctica que requiere experiencia, si decides realizarla, recuerda el uso de un preservativo femenino o guantes de látex para la penetración y mucho (pero que mucho) lubricante.

Servicios con personas que merecen especial atención: Todas las personas tenemos derecho a vivir nuestra sexualidad y al placer. Algunas personas viven con alguna discapacidad que les dificulta disfrutar de su sexualidad. Hablamos particularmente de personas con discapacidad porque suelen recurrir a los servicios profesionales de trabajadoras del sexo y creemos que merecen especial atención.

Recomendaciones: Mostrarnos profesionales implica saber exactamente sus dificultades de movilidad e informarnos antes del servicio de sus deseos y gustos. Consulta con las personas que ayudan o asisten al cliente de forma habitual, podrán guiarte y si pueden mantenerse cerca durante el servicio mucho mejor. **Piensa que algunas personas tienen necesidades especiales que debes conocer y una forma de comunicar en particular.** Una buena manera de saber cómo va todo es mirar sus ojos, el placer suele transmitirse con la mirada.

Cientes

La elección del cliente

Muchas de nosotras decimos NO más de una vez a un cliente, no siempre sabemos explicar exactamente las razones, para algunas es una cuestión de instinto, otras lo llamamos “de piel”, en cualquier caso, siempre es importante poder negarte y debe sin duda ser una de tus reglas.

Si alguien te da mala espina no vayas con él, probablemente no te equivoques.

* No significa NO. Esta es la primera lección que deben aprender los hombres.

Si la persona está borracha, colocada, tiene malas maneras al acercarse o se muestra grosera es evidente que te recomendamos que **no hagas ese servicio**.

* Más vale perder un cliente que pasar un mal momento.

Muchas compañeras dicen que la experiencia hace que al acercarse a un cliente tengan un escáner incorporado. Pasan revista inmediatamente a todos los detalles, si te mira a los ojos, cómo se dirige a ti, sus manos, su voz.

En bares de copas y clubes con barra, elegir el cliente puede resultar más fácil, tienes el tiempo de negociar directamente lo que te permite conocer sus maneras.

En el caso de que contactes con tus clientes en la calle o en la vía pública, intenta fijar cada detalle, incluso y si es el caso, su coche y todo lo que rodea a esa persona. En los espacios abiertos, las diversas ordenanzas municipales de algunas ciudades y la persecución policial constante, ha provocado que el trato se realice demasiado rápido, casi sin cruzar palabra. Esto genera una sensación de clandestinidad que hace que muchas veces te encuentres más vulnerable, por no haber podido pactar correctamente el servicio ni haber tenido tiempo para tantear al cliente.

En los pisos o locales cerrados, la mayor parte de las veces, conoces al cliente al hacer el pase, lo que puede dar la sensación de que sólo él puede elegir. En algunos espacios puedes verlo antes de que te vea a ti, siempre es una ventaja para evitar negativas o encuentros desafortunados. Recuerda que, una vez lo hayas visto, siempre puedes hablar con la persona encargada para no realizar ese servicio, no esperes a tener la suerte de no ser la chica deseada para comunicarlo, cuanto antes lo sepa mejor para evitar conflictos.

Si trabajas en tu propio espacio, tu casa o un piso alquilado, piensa en realizar un encuentro previo en un lugar público, esto te dará tiempo para aceptar o rechazar al cliente. Nunca le des tu dirección directamente y por tu seguridad no le expliques si se trata de tu domicilio o si estarás sola.

El trato

Al tratar con un cliente sé astuta: espera y escucha. Cada uno de ellos tiene su fantasía, no te apresures. Nosotras pensamos que dar un poco de tiempo para entender qué quiere cada cliente nos permite acertar con el estilo (muy fogosa, tímida, más pasiva que activa o viceversa) que busca.

Todas creemos que la mejor manera de tratar con un cliente se resume en dos palabras: distancia y simpatía. La distancia es necesaria para **crear una relación de respeto**, como ya comentamos, hay que **educar al cliente en**

cuanto a nuestro trabajo y a la manera de comportarse. **Debemos marcar nuestros límites** muy claramente pero con un buen manejo de la situación, con tranquilidad y simpatía. Los clientes deben respetarnos como profesionales, como mujeres, como iguales. Nada de permitir comentarios desagradables o faltas de educación, para eso que se vayan con sus amigos!



Te recomendamos no hablar de tu vida privada, sobre todo al principio para no mostrarte vulnerable. La profesional eres tú, quien marca amablemente las reglas del juego también.

A muchos clientes les molesta que les hagas preguntas sobre su vida o que hables de los demás clientes. Deberían entonces entender que a nosotras tampoco nos apetece necesariamente pasar por un interrogatorio, ni escuchar

ni saber sobre las demás chicas, no compartas con él la vida de tus compañeras de trabajo ni su forma de trabajar, no te dejes liar con historias de tal o cual compañera que lo hace en tal postura o que no usa condón para una u otra práctica. Algunos consejos más en el Capítulo de Vida Privada.

En principio el cliente siempre querrá sacar el mayor provecho del tiempo pactado y eso puede incluir intentar negociar o convencerte para que rompas con los límites que le impones. No lo permitas, confía en tus maneras y explícale cómo te gusta trabajar a ti y lo a gusto que estarás con él si las acepta.

El tiempo que le dediques y los límites que le impongas tienen que ser siempre los mismos, sé constante y conservarás el cliente. Recuerda que en los momentos de poco trabajo son los clientes fijos quienes nos sacan del apuro y es parte de un trabajo profesional.

Lo diremos una vez más, recuerda que los “clientes de la casa”, dueños, encargados y sus amigos también son clientes. Las reglas son tuyas y por lo tanto deben respetarlas por igual.

La negociación

Educar al cliente también quiere decir no permitirle renegociar. Si tus reglas son claras en cuanto a dinero, prácticas y uso del condón no hay vuelta atrás. Todas debemos dejar claro que no vale intentar sacar mayor partido o hacer “trampas”. Ellos deben entender que es fundamental para una relación de respeto y de igualdad. Del mismo modo, no prometas cosas que luego no cumplirás, es probable que con engaños y ambigüedades pierdas el cliente, aunque pague ese día ya no volverá contigo. Evítate el conflicto.

Decir “sí a todo” puede ser llevarte un disgusto o a perder tiempo y dinero.

Si hubiese cambios o pedidos de “ultima hora” como pasar más tiempo o algún extra, intenta volver a negociar en frío, los momentos de calor son malos para pactar. Tómate un minuto, relaja la situación y habla claro y con seriedad del intercambio. No valen promesas ni dineros en caliente! Todo siempre por adelantado.

Lo ideal es que siempre negocies tu misma, si lo hace la encargada del lugar o una agencia de contactos asegúrate que han sido claras en relación a las prácticas, los tiempos y los precios.



En cada espacio la negociación se realiza de otra manera, en algunos locales hay precios de base fijados, en otros espacios te llevas lo que negocies, en cualquier caso piensa a futuro, no pactes prácticas que no sueles realizar porque llevas un mal día o una mala semana. Este trabajo necesita que pienses sobre todo en tu salud y en las prácticas de riesgo que estás dispuesta a realizar más allá del momento concreto.

Servicios - Gestión de tiempo

La gestión del tiempo forma parte de nuestro trabajo. Esto significa no solamente saber cuánto tiempo ha transcurrido a lo largo de un servicio, además, aprender a gestionarlo.

Parece fácil, se trataría de mirar el reloj pero justamente es lo que no deberías hacer, al menos no de manera evidente y frente al cliente. Una pauta importante es hacerle sentir a gusto (tanto como nos podemos sentir nosotras con un buen

trabajo), que el tiempo transcurre con normalidad y que no estamos pendientes de decirle cuando terminó el servicio.

Como la idea es que seas tú quien controla el paso del tiempo, no recomendamos los relojes grandes de pared, ni a la vista, le darías un poder mayor al cliente para decidir la dinámica del servicio.

Gestionar el tiempo **significa planificar un poco de qué manera vas a realizar las prácticas pactadas** y cómo ir completando el tiempo. ¿Te imaginas un servicio de dos horas en que solo haya penetración? Exactamente ese cansancio es el que debes evitar, no hay trabajadora (ni cliente) que aguante.

Para gestionar el tiempo del servicio tienes varias herramientas, distracciones y prácticas. Algunos ejemplos de herramientas son los juguetes sexuales, los lubricantes (al agua, no nos cansamos de decirlo). Las distracciones pueden ser muchas, todo depende

de tu imaginación: desde la ducha o jacuzzi, tirarse una botella de champán encima (y así además evitas tener que beber demasiado) hasta algún masaje para sacar contracturas antes o después. Las prácticas que te ayudan a controlar los tiempos son diversas, algunas **permiten que el tiempo pase y otras que la eyaculación se produzca en el momento que lo creas conveniente**. Puedes para ello utilizar trucos como simular un orgasmo, introducir un dedo en el ano, cambiar el preservativo añadiendo un poco (¡muy poco para que no patine!) de lubricante dentro, apretar más las piernas, cambiar de postura, en resumen: hacer justo aquello que sabes que desea.

Debes tener especial cuidado en que el cliente no use retardantes de la eyaculación, ni en crema ni en preservativos, pueden tener anestésicos que provocan que pierdas sensibilidad durante unas horas y por lo tanto no seas consciente de si la práctica sexual te

molesta. **Todas las herramientas que utilicemos para nuestro trabajo son nuestras, nada de dejar al cliente que las traiga desde casa**. A tener en cuenta si el cliente ha tomado alguna droga que tenga efectos sobre la erección. Lo mismo pasa si ha tomado Viagra®, ya sabes, esas pastillitas azules que mantienen cualquier erección, aunque la experiencia gana a cualquier laboratorio.

Con profesionalidad debes controlar, medir y pautar el tiempo del servicio, las prácticas que utilizarás y de qué manera las repartirás. Y todo ello sin que se note.

Dinero

Las ganancias diarias o semanales, con altibajos, hacen que nos cueste ver la totalidad de lo que ganamos. Lo cierto es que nuestros ingresos pueden ser bastante mayores a los salarios promedio y sin embargo parece que nunca llegamos a fin de mes.



Es fundamental administrar el dinero correctamente, separar gastos, poder hacer un presupuesto mensual y sobretodo AHORRAR. Ya sabemos que nuestro trabajo implica momentos mejores y peores así que debemos ser previsoras.

Además, sabemos que ejerceremos este trabajo un tiempo determinado de nuestras vidas, es un trabajo difícil y estresante. Por ello debemos intentar ahorrar. Nuestra recomendación, además de que administres bien, es que te sirva para realizar los proyectos personales que tengas. Si la ventaja principal de este trabajo es la cantidad de ingresos debemos sacarle el máximo partido posible.

Seguridad

Debemos realizar una aclaración. Este capítulo no significa que todos los clientes sean violentos. Sinceramente, la mayor parte las veces, todo sucede sin conflictos y con normalidad. Sin embargo, debemos tener en cuenta que la manera más simple para acercarse a ti que tiene una persona que pretende agredirte es justamente esa: hacerse pasar por cliente. Por ello, siempre debemos tener en cuenta nuestra seguridad.

Además, existe una creencia tan dura como difícil que hace pensar a ciertos hombres que por el hecho de actuar contra una mujer que ejerce prostitución quedarán impunes. Esto no puede ser así, no olvides que tienes derechos.

Algunos cuidados

En cualquier caso no se trata de tener miedo pero de tener cuidado. De cuidarse y gestionar la seguridad como una regla de trabajo. La manera dependerá en parte del lugar que en el que decidamos ejercer, sin embargo hay algunas recomendaciones generales:

Posturas

Algunas posturas son más riesgosas que otras, sobre todo nos referimos a aquellas en las que no puedes ver lo que hace el cliente. En ti está decidir cuándo realizarlas y cuándo encontrar la manera de evitarlas. Seguramente las que conllevan mayor riesgo son aquellas posturas en las que te encuentres de espaldas al cliente. Las posturas más seguras son las que realizas arriba, de frente a él, ya que siempre ves lo que hace, controlas sus manos y puedes fácilmente comprobar el preservativo.

El teléfono

Lleva contigo siempre un teléfono móvil, lo ideal es tener uno especial de trabajo. Incluye un número grabado de marcación rápida para las urgencias, puedes poner el de una compañera que trabaje contigo y/o directamente el de la policía.

Si quien llama es el cliente no aceptes números ocultos, que siempre salga la identificación de llamada y comprueba devolviendo la llamada que quien atiende es la misma persona, nada de locutorios.

Objetos

No lleses contigo objetos de valor, no uses objetos a los que les tengas especial cariño (no es el momento de ponerte esa medallita que te regaló tu abuela), guarda el dinero en un lugar seguro. Controla siempre tus objetos personales y no dejes nunca ninguno demasiado cerca. Si estás en un hotel

o en su casa no pierdas de vista tus cosas, si sales de la habitación o vas al baño lleva tus cosas contigo. Si estás en un coche, colócalos donde el cliente no pueda cogerlos (normalmente debajo del asiento del acompañante). Si el servicio se realiza en tu casa (muy poco recomendado frente a un desconocido) no lo pierdas de vista a él.

Espacios

No es recomendable trabajar en espacios con poca luz o aislados. Siempre es bueno conocer bien el barrio o la zona donde trabajas, los negocios, gasolineras, bares o farmacias de guardia que puedan permanecer abiertos si trabajas hasta las tantas de la noche y las comisarías de policía más cercanas.

.....
Espacios cerrados: **Nunca cierres la puerta con traba, ni pestillo ni llave.**
.....
Tu lado de la habitación será siempre el más cercano a la salida, que el cliente quede del lado de la pared.
.....

Salidas

Cuando haces una salida, a una casa particular o a un hotel, ten en cuenta que **debes haber pactado correctamente el servicio antes** de tu llegada. Lo ideal es que lo pactes tu misma pero si lo negocia la encargada de un local o una agencia asegúrate de que lo ha hecho bajo tus normas y límites. Recuerda incluir el transporte de ida y vuelta en el precio y por supuesto el coste de la habitación va a cargo del cliente!

Nuestro consejo es que siempre alguna compañera o la persona encargada del lugar donde trabajas **sepa exactamente dónde estás y el tiempo que pasarás allí.** Al llegar, en presencia del cliente, llama por teléfono y confirma que te encuentras en el lugar, la dirección correcta y el tiempo que tardarás en salir. Al terminar el servicio, una vez fuera, avisa que todo ha ido bien. Si no tienes quien pueda estar pendiente de la salida: haz lo mismo, finge que te contestan la llamada.

Coches, camiones, etc.

Si trabajas en carretera o en la calle y contactas o realizas los servicios subiendo al coche del cliente ten en cuenta algunas precauciones. Para empezar, trabaja en pequeños grupos, pacta con las compañeras de la zona para estar atenta a las matrículas de los coches en los que os subís, algunas de nosotras ya somos expertas en aprender los modelos, colores y las matrículas de memoria. Si tienes algún altercado avisa a las compañeras lo antes posible dando las señas de la persona y del vehículo. Recuerda, la policía debería con todo el respeto y la eficacia que te mereces como ciudadana garantizar tu seguridad.

Si contactas con el cliente y realizas el servicio en su coche, te recomendamos que observes bien cada detalle del interior, confirma si está solo y pasa el escáner antes de subir. Dirígete a una zona que conozcas bien. No aceptes ir donde él te propone, eres tú quien define el lugar para aparcar y realizar el servicio.

Internet

Internet es todo un mundo aparte. Es una herramienta a tener en cuenta pero también a usar con cuidado. Evidentemente la web es una manera de informarse, de intercam-

biar y de anunciarse, existen diferentes espacios donde promocionar tus servicios pero lo primero es que pienses muy bien cuál es tu objetivo.

A pensar antes de lanzarse

Determina tu perfil. Piensa a quién diriges tus servicios, qué buscas. Tienes que sentirte cómoda con la manera de publicitar tu trabajo, tiene que lograr transmitir lo que ofreces y tener coherencia con tu manera de relacionarte, con tu estilo.

Haz un pequeño estudio de mercado. Pasa un tiempo navegando por la web para buscar la mejor plataforma para anunciarte, aquella que mejor se adapte a ti. Mira, lee, investiga antes de lanzarte.

Foros

Son de lo más variados. Como toda la web pueden ser un arma de doble filo. Algunos son correctos y mantienen normas de etiqueta, otros... deberían borrarse del universo virtual.

Antes de inscribirte o de participar repasa los comentarios que se hacen de otras mujeres, piensa si están en consonancia con el tono que te apetece mantener. Piensa qué quieres y qué no quieres. Recuerda que algunos clientes escriben pero bastan-

tes más leen y tantos otros no entran a los foros. Si te decides, mantenerse en una cierta distancia profesional puede ayudar y si encuentras el espacio correcto tal vez sea una buena manera de compartir experiencias.

- * Recuerda que hay foros ligados a ciertos espacios de trabajo y por lo tanto si no trabajas allí pueden destrozarte a críticas.

Existen derechos que deben resguardarse, entre ellos el Derecho al Honor, si algún comentario sobre ti te parece inadecuado o irrespetuoso puedes dirigirte como primera opción a la Administración del Sitio Web, si es serio te hará caso, toda una prueba.

Agencias

Las agencias son una manera de gestionar tu trabajo. La mayoría se anuncian (y te anuncian) por Internet. Como siempre, una búsqueda previa

de las condiciones y de los modos de trabajo te ahorrará malos tragos.

Lo importante es que las condiciones sean transparentes, en lo que respecta al anuncio, si es por escrito mejor aún. Algunas agencias disponen además de local aunque muchos de los servicios se pactan en salidas a hoteles o domicilios. Recuerda en ese caso las normas de seguridad.

Además, los anuncios que se gestionen a través de la agencia deben respetar tu imagen como parte de tu privacidad. Más en el Capítulo de **Imagen**. Si gestionarás tus citas debes clarificar tu disponibilidad, tus límites y tu manera de trabajar.

Pisos, clubes

Muchos espacios de trabajo promocionan tus servicios en sus páginas web, es una forma de promocionarse a ellos mismos a través de ti, tenlo claro.

Es fundamental clarificar de qué manera pueden utilizar tu anuncio, en particular tu imagen y hasta cuándo. No será la primera vez que alguien que no trabaje allí aparezca anunciada en la web. Más en el Capítulo de **Imagen**.

Tu propio espacio en Internet

Ya sea si decides tener tu propia página web, un blog o simplemente gestionar tus anuncios, puedes contratar los servicios de un “webmaster”, en otras palabras de una persona especialista en informática. Es ideal para gestionar tu trabajo virtual, siempre y cuando tengas en cuenta una premisa de oro: la confianza en esa persona, recuerda que le darás de alguna manera mucho poder sobre tu perfil público.

En cualquier caso, lo llesves tú personalmente o encargues esa tarea a otra, debes tener la situación controlada. Conocer todas las claves y contraseñas (cuánto más complicadas y menos

personales mejor), saber entrar, en suma tener la manera de gestionar tu vida virtual.

Tu imagen

Anonimato y Confidencialidad

La cuestión de tu imagen es fundamental y no nos referimos a lo guapa que eres pero a mantener tu imagen en confidencialidad si así lo decides. Nuestra intimidad es algo importante y la difusión de nuestras imágenes son una cuestión a mantener bajo control.

Fotografías profesionales

Para promocionar tus servicios te ofrecerán, o necesitarás, fotografías. Cuidado, no siempre te relacionarás con personas que sean de fiar. No aceptes favores, si te toca pagar que los precios estén claros.

Lo mejor es que si pretendes que tu rostro no se vea lo tapes mientras te fotografían. No valen los retoques posteriores ni las promesas de no publicar algunas fotografías, asegúrate de que no exista la posibilidad de ser reconocida desde la primera toma. Para ello adopta posturas donde no se vea tu rostro, usa el cabello como aliado o busca simplemente un accesorio, un pañuelo, sombrero de ala ancha o una preciosa máscara pueden ser de gran ayuda.

No queremos generalizar pero se han dado casos donde la casa, la agencia o la persona que fotografía no han cumplido lo pactado. Mejor es curarse en salud y controlar la sesión de fotos poniendo tus condiciones en firme. Recuerda que en el mundo de la tecnología digital siempre alguien puede acceder a una copia. Evita malas experiencias o chantajes.

Fotografías no deseadas

Especialmente si trabajas en vía pública te encontrarás con personas que pretenden tener derecho a hacer uso de tu imagen, en particular con cámaras de foto y video destinadas a la prensa. Recuérdales que no tienen derecho a robar tu imagen, que si no prestas tu consentimiento se trata de una situación que vulnera tu derecho a la intimidad. Aunque la prensa suele tratarnos muy mal y no cuidar nuestra privacidad, de tanto en tanto funciona con algún medio de comunicación con un poco de ética profesional.

Si te has encontrado retratada en alguna imagen que se ha difundido siempre puedes pedir mediante escrito que se retire. Nuevamente recomendamos el uso de las Agencias de Protección de Datos como organismo que debe velar por el cumplimiento de la ley para que apoye tu demanda.

La ley de tu parte?

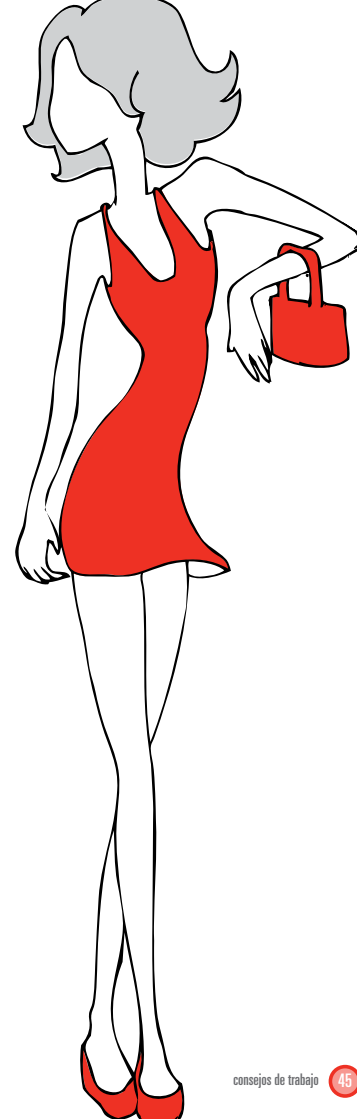
Recuerda que la Ley de Protección de Datos, una ley estatal, incluye la protección de tu imagen. Esto vale tanto para los abusos en relación a los anuncios como para las fotografías o imágenes que se utilicen en la prensa. Puedes hacer uso de las diferentes Agencias de Protección de Datos del Estado para que se garantice tu derecho a la protección de tu identidad como parte de tus datos personales.

Vida privada

Separar los momentos de trabajo del resto de nuestro tiempo es fundamental para tener una buena calidad de vida, esto es así en cualquier actividad pero en el trabajo sexual es aún más importante. No se trata únicamente de mantener la salud pero además de preservar nuestra privacidad, nuestra intimidad.

Como ya dijimos es recomendable que no hablemos de nuestra vida privada con los clientes, mantener una cierta distancia significa también cuidar nuestra intimidad. Un cliente no es un "follamigo" y en los horarios de trabajo se trabaja. Si alguna vez te apetece aceptar salir con él lo ideal es hablarlo con claridad.

Como consejos básicos nosotras te podemos recomendar que mantengas tu vida profesional dividida de la personal. Esto significa tener números de teléfono diferentes, cuentas de correo separadas y que los datos sobre tu intimidad sean solo tuyos. Esto incluye estado civil, situación familiar, lugar de domicilio, etc. Tomar estas precauciones pueden ayudarte a sentir que preservas tu privacidad. Porque disfrutar de tus tiempos de ocio es tan importante como llevar adelante tu trabajo con profesionalidad, todo forma parte de cuidarte.





salud y calidad de vida

y calidad

de vida

salud y calidad de vida

Cuidar nuestra salud significa mucho más que cuidar nuestro cuerpo, significa cuidar nuestra calidad de vida.

Acceder a los servicios de salud con tranquilidad, regularmente y en confianza forma parte de nuestros derechos. Sabemos que no siempre se cumplen ni se nos reconocen pero es importante tenerlo en cuenta.

Nuestro cuerpo es nuestra herramienta de trabajo y por ello necesita revisiones periódicas pero no debemos olvidar que el principal órgano sexual con el que trabajamos es nuestra mente y por lo tanto cuidarnos del stress y tomarnos tiempo para pensar en nosotras y desconectar del trabajo es fundamental.

Muchas de nosotras nos debatimos entre un cuidado sano de nuestra salud sexual y la paranoia exagerada. ¿Será en parte que nos hemos creído que la prostitución trae de por sí enfermedades como piensa parte de la sociedad? A veces perdemos de vista que no necesariamente somos las responsables de una ITS que se haya producido. Desgraciadamente los espacios de trabajo, las personas encargadas y los clientes siguen la misma tónica. Habrá que cambiar mentalidades, mientras tanto lo importante es tener información y cuidarnos.

Evidentemente no somos más propensas a tener nada por ejercer prostitución. Las posibilidades son las mismas para todas las mujeres de este mundo. La posibilidad de tener alguna enfermedad tiene relación con las prácticas de riesgo que realicemos y con nuestro cuidado de la salud en general no con nuestra profesión.

ITS /ETS

Las ITS o ETS son las infecciones que pueden transmitirse durante las relaciones sexuales, ya sea a través del contacto entre pieles como de los fluidos femeninos y masculinos. Se habla cada vez más de Infecciones de Trasmisión Sexual – ITS porque el término es más correcto, ya que se considera que muchas de las infecciones no tienen síntomas. Aunque somos conscientes, en este manual usaremos una u otra palabra indistintamente.

Las ITS están causadas por tres tipos de organismos: parásitos, bacterias y virus. La mayoría de las ITS pueden no tener síntomas, es decir, podemos tenerlas sin el más mínimo picor ni enrojecimiento.

* Lo recomendable es no volverse loca: reducir al máximo los riesgos de transmisión y hacer revisiones periódicas.

De todas formas, si notas alguna molestia, un cambio anormal en el flujo vaginal o una lesión en la piel visita a un/a especialista lo antes posible y si puedes, evita tener relaciones sexuales. Si las tienes, aumenta el cuidado con respecto a posibles transmisiones. Usa el condón durante este período a rajatabla en todas las prácticas y tipos de contacto. No solamente por no continuar transmitiendo la infección, además así cuidas tu salud en un momento de fragilidad.



Algunas ITS son más graves que otras pero todas deben ser tratadas por un/a especialista. Sobretudo nunca compartas medicamentos ni uses la fórmula mágica de esa amiga que le dijo a la amiga de tu amiga que a ella le funcionaba. Nada de automedicación.

Aquí va una lista con las ITS más frecuentes:

Gonorrea

La gonorrea es una enfermedad de transmisión sexual (ETS), provocada por una bacteria que puede crecer y multiplicarse fácilmente en áreas húmedas y tibias del tracto reproductivo en la mujer, y en la uretra (el conducto urinario) en la mujer y en el hombre. Esta bacteria también puede crecer en **la boca, la garganta, los ojos y el ano.**

La gonorrea es una enfermedad infecciosa muy frecuente. Las personas que han tenido gonorrea y han sido tratadas pueden infectarse nuevamente.

Se transmite por contacto con el pene, la vagina, la boca o el ano. No es necesario que se dé la eyaculación para transmitir o contraer la gonorrea.

Aun cuando es probable que muchos **hombres con gonorrea no tengan ningún síntoma**, en algunos aparecerán algunos signos y síntomas de dos a cinco días después de contraer la infección. Algunos síntomas pueden tardar hasta 30 días en aparecer. Entre los signos y síntomas encontramos: la sensación de ardor al orinar y una secreción del pene. Algunas veces a los hombres con gonorrea les duelen los testículos o se les inflaman.

La mayoría de **las mujeres con gonorrea no tienen síntomas** y si los tienen, **son leves.**

Incluso cuando tienen síntomas, pueden ser tan poco específicos que se confunden con los síntomas de una infección vaginal o de cistitis. Entre los primeros síntomas y signos en las mujeres se encuentran una sensación de dolor o ardor al orinar, aumento del flujo vaginal y hemorragia vaginal entre períodos.

Entre los síntomas de infección rectal tanto en hombres como en mujeres, puede haber secreción, picazón, dolor y sangrado en el ano y dolor al defecar. También es probable que la infección rectal no esté acompañada de síntomas. Las infecciones de la garganta puede que provoquen dolor de garganta, pero por lo general no se presenta ningún síntoma.

Clamidia

La clamidia es una enfermedad de transmisión sexual (ETS) frecuente, causada por una bacteria.

Puede ser transmitida durante relaciones sexuales vaginales, anales o durante las relaciones sexuales orales. La clamidia también puede ser transmitida de una madre infectada a su hijo durante el parto vaginal.

A la clamidia se le conoce como la enfermedad “silenciosa” porque la mayoría de las mujeres infectadas y cerca

de la mitad de hombres infectados no presentan síntomas. Si los hay, aparecen generalmente entre 1 y 3 semanas después de la infección.

Las mujeres que tienen síntomas podrían presentar flujo vaginal anormal o una sensación de ardor al orinar. Algunas mujeres siguen sin tener signos ni síntomas cuando la infección se propaga, otras presentan dolor de vientre, lumbago, náusea, fiebre, dolor durante el coito o sangrado entre los períodos menstruales.

Los hombres que tienen signos o síntomas podrían presentar secreción del pene o una sensación de ardor al orinar. Los hombres también podrían presentar una sensación de ardor y picazón alrededor de la abertura del pene. El dolor y la inflamación de los testículos es poco frecuente.

La sífilis

La sífilis es una infección de transmi-

sión sexual provocada por una bacteria. La sífilis pasa de una persona a otra a través del contacto directo con un “chancro sifilítico”. Los chancros son úlceras que empiezan como un grano y se convierten en llaga. Aparecen principalmente en los genitales externos, la vagina, el ano o el recto. También pueden aparecer en los labios y en la boca.

La transmisión de la bacteria ocurre durante las relaciones sexuales vaginales, anales u orales. La sífilis no se propaga por el contacto con inodoros, manillas de puertas, piscinas, bañeras y jacuzzis ni por compartir ropa ni cubiertos.

Muchas personas que tienen sífilis están libres de síntomas durante años, pero enfrentan el riesgo de complicaciones si no se tratan la enfermedad. Existen fases para la enfermedad que puede desarrollarse porque, aunque la transmisión ocurre a partir de personas

con chancros, en la fase primaria o secundaria de la enfermedad, muchos de estos chancros pasan desapercibidos. Por lo tanto, la transmisión se da principalmente a partir de personas que no saben que están infectadas.

El hecho de que una persona haya tenido sífilis una vez, no la protege de tenerla de nuevo. Una persona puede seguir siendo susceptible a la re infección aún cuando se haya curado con el tratamiento. Solamente las pruebas de laboratorio pueden confirmar si una persona tiene sífilis.

Las úlceras genitales (chancros) producidos por la sífilis hacen que sea más fácil transmitir y contraer la infección por VIH por vía sexual. Las úlceras genitales producidas por la sífilis pueden sangrar fácilmente y cuando entran en contacto con la mucosa oral o rectal durante la relación sexual aumentan las probabilidades de infección y la susceptibilidad al VIH

Las tricomonas

Es una infección de transmisión sexual causada por un parásito que afecta tanto a los hombres como a las mujeres, aun cuando los síntomas son más frecuentes en las mujeres. La vagina es el sitio donde por lo general ocurre la infección en las mujeres, mientras que en los hombres, es la uretra (conducto urinario).

El parásito se transmite a través de la relación sexual pene-vagina o por el contacto vulva-vulva (el área genital en la parte externa de la vagina) con una pareja sexual infectada. Las mujeres pueden contraer esta enfermedad de un hombre o de una mujer, pero los hombres suelen contraerla solamente por el contacto con mujeres infectadas.

La mayoría de los hombres con tricomonas no tienen signos ni síntomas; sin embargo, algunos hombres puede que sientan una irritación temporal dentro del pene, tengan una leve secreción o sientan un pequeño ardor después de orinar o eyacular. Algunas mujeres tienen signos y síntomas de infección, que incluyen un flujo vaginal espumoso con un fuerte olor. Es probable que la infección también cause molestia durante la relación sexual o al orinar así como irritación y picazón en el área genital de la mujer. En muy pocos casos la mujer puede sentir dolor de vientre. Los síntomas suelen aparecer en las mujeres de 5 a 28 días después de la exposición a la infección.

La inflamación genital que producen las tricomonas puede aumentar la susceptibilidad de una mujer a contraer la infección por VIH si está expuesta al virus.

El herpes genital

Es una infección de transmisión sexual causada por los virus del herpes simple. La mayoría de las personas con herpes no presentan signos ni síntomas de la infección o presentan síntomas mínimos. Si se presentan signos, éstos usualmente aparecen en forma de ampolla o ampollas en los genitales o el recto o alrededor de los mismos. Las ampollas se rompen y dejan úlceras dolorosas (llagas) que pueden tardar de dos a cuatro semanas en curarse la primera vez que se presentan. A pesar de que la infección puede permanecer en forma indefinida en el organismo, la cantidad de brotes tiende a disminuir a medida que pasan los años.

El herpes puede encontrarse en las úlceras causadas por los virus y ser liberados por las mismas, pero entre brote y brote los virus también pueden ser liberados por la piel que no parece afectada o que no tiene úlceras.

Existen dos tipos:

HSV-1: Puede causar herpes genital, pero más frecuentemente causa infecciones de la boca y los labios, también llamadas “ampollas febriles”. La infección por HSV-1 en los genitales puede ser causada por contacto oral-genital o contacto genital-genital con una persona que tiene la infección.

HSV-2: Por lo general, una persona sólo puede infectarse con el HSV-2 durante el contacto sexual con alguien que tiene una infección por HSV-2 genital. La transmisión puede darse a partir de una pareja sexual infectada que no tiene una úlcera visible y que no sepa que está infectada.

El herpes puede contribuir a la propagación del VIH, el virus que causa el SIDA. El herpes puede hacer que las personas se vuelvan más susceptibles a la infección por VIH y puede hacer que las personas infectadas por el VIH aumenten su capacidad de transmisión del VIH.

No existe un tratamiento que pueda curar el herpes, pero los medicamentos antivirales pueden acortar y prevenir los brotes durante el tiempo que la persona tome los medicamentos.

Virus Papiloma Humano

Es una infección causada por un grupo de virus del papiloma humano (VPH). Pueden infectar el área genital de hombres y mujeres, que incluyen la piel del pene, la vulva (área fuera de la vagina) o el ano y los revestimientos de la vagina, el cuello uterino o el recto. La mayoría de las personas que quedan infectadas por VPH no presentarán síntomas.

Algunos tipos de estos virus son llamados de “alto riesgo” y pueden revelar resultados anormales en las pruebas de Citología o Papanicolaou. Estos virus también pueden aumentar las probabilidades de provocar cáncer de cuello uterino, de vulva, de vagina, de ano o de pene. Otros tipos de virus son

llamados de “bajo riesgo” y pueden arrojar resultados con anomalías leves en las pruebas de citología o causar verrugas genitales. Las verrugas genitales son abultamientos o crecimientos únicos o múltiples que aparecen en el área genital y en ciertas ocasiones tienen forma de coliflor.

Los tipos de VPH que infectan el área de los genitales se propagan principalmente mediante el contacto genital.

La mayoría de las infecciones por VPH no presentan signos ni síntomas; por esta razón, la mayoría de las personas que tienen la infección no se dan cuenta de que están infectadas, sin embargo sí pueden transmitir el virus a su pareja sexual.

La infección por VPH puede aparecer tanto en las áreas genitales masculinas como en las femeninas.

En estos momentos, existen campañas de vacunación contra el VPH. Sin embargo, recuerda que la vacuna sólo es efectiva en mujeres que no hayan tenido ningún contacto con el virus, ésta es la razón por la que la vacuna se está recomendando entre adolescentes que no hayan tenido relaciones sexuales o muy pocas. Nosotras creemos que, además, aún no está muy claro cuáles pueden ser los efectos secundarios a largo plazo de la vacunación. Consulta con un/a especialista de confianza.

Hepatitis A:

Es una enfermedad del hígado causada por el virus de la hepatitis A (VHA).

En general, se transmite de persona a persona al ponerse en la boca un objeto contaminado con las heces de la persona infectada con el virus de la hepatitis A. El virus también se puede transmitir al consumir comida o bebida que fue manipulada por una persona infectada, es decir que no siempre es una enfermedad de transmisión sexual. De hecho puede darse durante la infancia por aquello de llevarse tierra y todo objeto que esté por el suelo a la boca.

Los síntomas pueden ser: aparición súbita de fiebre, malestar, inapetencia, náuseas, dolor de estómago, orina oscura e ictericia (coloración amarilla de la piel y la parte blanca del ojo). La mayoría de las personas se recupera en pocas semanas, sin complicaciones. No todas las personas infectadas tienen todos los síntomas.

Después de recuperarse de la hepatitis A, la persona no se re infecta. Queda inmunizada de por vida y ya no es portadora del virus. Puedes saber si has tenido hepatitis A pidiendo un análisis de anticuerpos del virus.

Hepatitis B:

Es una enfermedad causada por un virus que afecta al hígado. El virus, llamado virus de hepatitis B (VHB), puede causar una infección para toda la vida.

La hepatitis B se puede prevenir con una vacuna que se pone en varias dosis. Esto es muy importante y nosotras recomendamos que la uses.

La hepatitis B puede vivir en todos los líquidos del cuerpo, **pero se transmite principalmente a través de la sangre, el semen y los líquidos vaginales**. El virus también puede vivir en líquidos del cuerpo como la saliva, las lágrimas y la leche materna.

Es posible infectarse de las siguientes maneras: teniendo relaciones sexuales (por vía vaginal, anal u oral) con una persona infectada, compartiendo artículos personales como hojas de afeitar, cepillos de dientes y cortaúñas, compartiendo agujas para inyectarse drogas con una persona infectada, usando agujas o equipo no estéril para hacerse tatuajes, perforarse el cuerpo para ponerse piercing y/o pendientes, aplicar acupuntura. Una madre infectada con hepatitis B también puede transmitir el virus a su bebé durante el parto y la lactancia.

Muchas personas **no tienen síntomas**. Algunas personas pueden tener hepatitis B sin tener ningún síntoma y luego volverse inmunes. Otras personas contraen el virus y nunca se vuelven inmunes: **son portadoras y pueden continuar transmitiendo el virus a otras**, aun años después. Si una persona tiene síntomas, éstos pueden tardar entre 6 semanas y 6 meses en aparecer después de la infección

con hepatitis B. Muchas personas con hepatitis B tienen síntomas parecidos a los de la gripe. Los síntomas pueden incluir: cansancio, falta de energía, pérdida del apetito y de peso, fiebre, tono amarillento de la piel o los ojos, orina de color oscuro, evacuaciones (movimientos intestinales) de color claro

Ladillas o piojos púbicos

Los piojos púbicos son insectos diminutos, de cuerpo plano y sin alas, que viven en la piel. Son de color marrón claro y del tamaño de una cabeza de alfiler. Las ladillas se alimentan de la sangre del organismo, pero pueden vivir hasta 24 horas fuera del mismo. Los piojos púbicos infectan las partes peludas o velludas del cuerpo, sobre todo alrededor del pelo púbico. Parecen **costras pequeñas a simple vista**. Sus huevos pueden verse en el pelo cerca de la piel, en la forma de pequeños puntos blancos pegados al pelo. El período de incubación de los huevos es de seis a ocho días.

Habitualmente, aunque no siempre, **se transmiten a través del contacto sexual**. También pueden transmitirse a través del **contacto personal cercano o usando sábanas, ropa o toallas no lavadas** de otra persona.

Es posible tener piojos púbicos sin tener ningún síntoma. Cuando se tienen síntomas, éstos habitualmente aparecen de 5 días a varias semanas después de que la persona ha estado expuesta. Se puede tener **un picor intenso alrededor del pelo púbico o el área genital**. El picor se debe a una reacción alérgica a las mordeduras. Si te rascas, te puede provocar una infección de la piel.

Sarna

La sarna es un ácaro (un insecto diminuto) que se mete bajo la piel. Cuando un ácaro hembra se mete en la piel de una persona para poner sus huevos se produce un salpullido que causa picor.

La sarna **se transmite frecuentemente, aunque no siempre, a través del contacto sexual**. También pueden transmitirse a través del **contacto personal cercano o usando sábanas, ropa o toallas no lavadas** de otra persona.

El ácaro de la sarna normalmente excava en la piel de la cara interna de las muñecas, los costados de los dedos y, a veces, alrededor de los pezones o las nalgas. Pueden

aparecer ampollas pequeñas al final de los surcos. Si la sarna se transmite a través del contacto sexual, los ácaros por lo general excavan en la piel de la parte inferior del cuerpo - el abdomen, las nalgas, los muslos o el área genital.

VIH/Sida. ¿Qué es?

El VIH significa “virus de la inmunodeficiencia humana”. El VIH es diferente a la mayoría de los virus porque **ataca el sistema inmunitario**. El sistema inmunitario le permite al cuerpo combatir las infecciones. El VIH encuentra y destruye un tipo particular de glóbulos blancos utilizados por el sistema inmunitario para combatir las enfermedades. El VIH es el virus que causa el sida.

Este virus puede ser transmitido de una persona a otra cuando **sangre, semen o secreciones vaginales infectadas entran en contacto con las membranas mucosas** o lesiones en la piel. **Las membranas mucosas pueden incluir la boca, los ojos, la nariz, la vagina, el recto y la abertura del pene.**

Las mujeres embarazadas, que tienen el virus, también pueden transmitirlo durante el embarazo o el parto, así como durante la lactancia materna a sus bebés. Para evitarlo se puede recurrir a un seguimiento médico durante el embarazo que prácticamente asegura que la transmisión entre madre e hijo/o no se produzca.

La transmisión del VIH puede ocurrir cuando la sangre, el semen, **incluyendo el líquido pre seminal**, (vamos, el que sale bastante antes de la eyaculación), el líquido vaginal, o la leche materna de una persona infectada se introduce en el cuerpo de una persona no infectada.

El VIH puede introducirse en el cuerpo a través del ano, la vagina, el pene, la boca, otras mucosas como por ejemplo, los ojos o el interior de la nariz, una vena (por ejemplo, uso de drogas inyectables), o en la sangre a través de cortes y heridas. **La piel intacta, sana, es una barrera excelente contra el VIH.**

Estas son las maneras más comunes de transmisión del VIH de una persona a otra: al tener relaciones sexuales sin preservativo (anales, vaginales, u orales) con una persona infectada por VIH, al compartir agujas o equipo de inyección con una persona con VIH, durante el embarazo de una mujer VIH positiva a su bebé o luego a través de la lactancia materna.

Se ha demostrado que los siguientes líquidos corporales contienen altas concentraciones de VIH: **sangre, semen, secreciones vaginales, leche materna.**

Tener una enfermedad o infección de transmisión sexual puede aumentar el riesgo de contraer el VIH. Esto es igual de cierto para las ITS que causan heridas abiertas o cortes en la piel (por ejemplo, sífilis, herpes) como las que no causan cortes en la piel (como clamidia o gonorrea).

Aún cuando la ITS no cause ninguna irritación o herida abierta, la infección puede estimular una respuesta inmunitaria en la zona genital que puede causar que la transmisión por el VIH sea más probable. Además, si una persona infectada por VIH también está infectada por otras ETS tiene más probabilidad de transmitir el VIH a otras personas a través de contacto sexual.

Las relaciones sexuales con penetración vaginal o anal, heterosexuales u homosexuales, pueden transmitir el VIH. Los contactos oro-genitales (contacto boca-órgano genital) pueden transmitir el virus si hay lesiones en cualquiera de las dos zonas.

- Todas **las prácticas sexuales que favorecen las lesiones** y las irritaciones aumentan el riesgo de transmisión.
- Las relaciones anales son las más riesgosas porque son las más fuertes y **la mucosa anal es más frágil** que la mucosa vaginal.
- El riesgo de transmisión es mayor en el **sentido hombre-mujer** que en el contrario, mujer-hombre.
- El riesgo aumenta si la mujer **tiene la regla** (a causa del flujo de sangre).

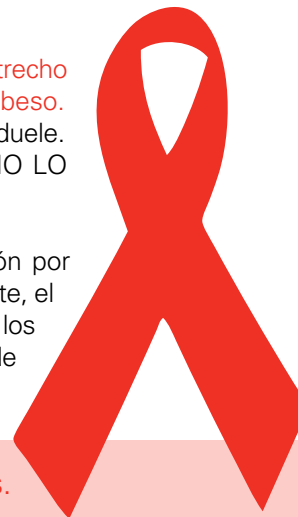
La transmisión del VIH de una mujer a otra parece ser muy poco frecuente.

Sin embargo, existen algunos casos. El riesgo bien documentado de transmisión del VIH de mujer a hombre demuestra que las secreciones vaginales y la sangre menstrual pueden contener el virus y que la exposición de la membrana mucosa (oral, vaginal) a estas secreciones tiene el potencial de causar la infección por el VIH.

Los besos profundos y la masturbación entre la pareja no transmiten el VIH **siempre que no existan lesiones con sangre** que puedan poner en contacto sangre contaminada con lesiones de la persona receptora.

El VIH no se transmite por el estrecho de manos, los abrazos, o un beso. Recuerda que la discriminación duele. **EL VIRUS NO DISCRIMINA, NO LO HAGAS TÚ.**

No puedes contraer la infección por un asiento de inodoro, una fuente, el manillar de la puerta, los platos, los vasos, los alimentos o a través de animales domésticos.



EN RESUMEN:

El VIH es un virus que **puede no tener ningún síntoma durante años.**

Las personas con vih no tienen por qué ser de una u otra manera, **no te guíes por la posición económica, la belleza o la pulcritud.** El VIH vive solamente en el cuerpo humano, no puede sobrevivir fuera durante mucho tiempo.

- * Para que se transmita el VIH debe existir un **FLUIDO** que lo lleve: sangre, semen, líquido pre seminal, flujo vaginal, leche materna.
- * Para que se transmita el VIH debe haber una **“PUERTA DE ENTRADA”** que le permita ingresar al cuerpo: vagina, ano, mucosas de los ojos, mucosas de la nariz, heridas, lesiones.

Las pruebas y test

Nosotras creemos que siempre es mejor tener toda la información posible acerca de tu salud y así poder cuidarte pero también entendemos que hacer una prueba de VIH es una decisión muy personal. Nuestra recomendación es que acudas a un servicio que te de apoyo antes y después de realizar las pruebas, obtengas el resultado que obtengas, es siempre más agradable poder hablar en confianza del tema.

Pruebas

Las pruebas para detectar el VIH se realizan en diferentes lugares: centros de atención primaria, centros de planificación familiar, centros de infecciones de transmisión sexual, laboratorios de análisis clínicos, algunas ONG.

Son pruebas de sangre, el tiempo para obtener el resultado depende de cada

servicio. Puedes pedirla a tu médico de cabecera o acudir a un servicio de detección anónimo. Incluimos algunas direcciones útiles al final de la guía, llama e infórmate.

Período de ventana

Durante algún tiempo el virus puede ser indetectable, es decir pasar desapercibido, para las pruebas. Normalmente, en la gran mayoría de los casos el tiempo es de tres meses.

Este período durante el cual el virus es difícil de detectar se llama periodo de ventana. Por ello, es tan importante que si pensamos que hemos pasado por una situación de riesgo nos hagamos las pruebas y las volvamos a repetir al cabo de meses. En cualquier caso lo importante es que te dirijas a un centro de salud donde valorarán el caso, te indicarán la prueba y, en caso de un resultado negativo, dirán si se debe repetir y cuándo.

Pruebas rápidas

Las pruebas rápidas se diferencian de la prueba tradicional por el tiempo en que tardan en darnos los resultados. Generalmente tardan 30 minutos. Se puede realizar con una muestra de saliva o de sangre, depende de la prueba. Un resultado positivo de estas pruebas debe confirmarse con un análisis de sangre.

El resultado rápido es una ventaja, sin embargo también es importante pensar en el momento en el que lo realizas, sentirnos acompañadas es agradable si nos entran los nervios. Hay asociaciones que cuentan con profesionales que te aconsejan antes y después de realizar la prueba.

Profilaxis post-exposición

La profilaxis post-exposición es la toma de la medicación antirretroviral (la misma que para el VIH) cuando hayas tenido una relación sin condón o se haya roto el mismo. Si no han

transcurrido 72 horas desde la exposición al VIH, se puede acudir, preferiblemente en las 6 primeras horas, al servicio de urgencias de un hospital donde valorarán el riesgo y podrán aconsejarte iniciar un tratamiento preventivo con fármacos antirretrovirales durante 28 días que podría evitar la infección.

Recuerda que se trata de una medida excepcional que no debe ser usada frecuentemente por los efectos secundarios. Por ello, no debe tomarse a la ligera la decisión, debes valorar el riesgo y estar dispuesta a seguir el tratamiento.

En teoría deberían administrarlo en todos los centros de urgencias hospitalarias aunque sabemos que no es así, muchos sólo lo aplican al propio personal del hospital cuando entran en contacto con la sangre de algún paciente.

Tus derechos

Recuerda que los lugares de trabajo **no pueden realizar la prueba sin tu absoluto consentimiento**. Tampoco pueden conocer tus resultados ni pedírtelos.

Realizar el test nunca puede ser una obligación, es contra la ley. Tienes derecho a conservar tu confidencialidad.

Vivir con VIH, ser positiva

Cuando una persona presenta anticuerpos frente al virus de la inmunodeficiencia humana se dice que es positiva frente a dicho virus.

Ser positiva indica que

- la persona ha entrado en contacto con el VIH,
- está infectada por el VIH,
- debe considerarse portadora del virus y por lo tanto puede transmitirlo a otras personas.

Sin embargo **ser positiva no indica que se padece sida** ni predice la evolución hacia la enfermedad. Toda persona positiva permanece con la infección probablemente de por vida; por ello debe tomar precauciones que disminuyan los riesgos de evolución hacia el sida.

Disminuir el riesgo de evolucionar a sida: la evolución hacia el sida se ve favorecida por ciertos factores como pueden ser:

- Re infección por VIH.
- Infecciones por otros gérmenes, de cualquier tipo.
- Mala calidad de vida

Cuando se evitan estos factores favorecedores disminuye el riesgo de evolución hacia la enfermedad del sida.

Vivir con VIH supone, muchas veces, vivir el estigma y la discriminación de otras personas. De alguna manera quienes ejercen prostitución y son positivas se enfrentan a una doble discriminación y esto a veces puede ser difícil de llevar. Además, es un tema tabú, nadie habla ni reconoce la realidad: existen personas VIH positivas trabajando en prostitución. Desde nuestra perspectiva, todo depende de las prácticas de riesgo que realices y de las medidas de prevención que adoptes. Es un tema delicado que tiene mucho de personal pero nuestro consejo es que hagas prácticas de sexo seguro con mínimos riesgos, por tu salud y por la de tus clientes.

Salud general y VIH

Si convives con el VIH, existen muchas pruebas que ayudan a tu médico

a valorar de forma periódica tu estado de salud general, a realizar un seguimiento de la progresión de la enfermedad y a determinar la mejor estrategia para el tratamiento. Dichas pruebas también ayudan a identificar factores de riesgo que puedas tener para otras enfermedades.

Asegúrate de visitar a tu médica/o cada 3 ó 4 meses para una revisión y para hablar sobre los resultados de las últimas pruebas. La identificación y evaluación por adelantado de los posibles problemas puede ayudarte a controlar mejor tu salud así como cualquier efecto secundario del tratamiento.

Los medicamentos para el VIH, o fármacos antirretrovirales (ARV), que se utilizan para el tratamiento del VIH, no son capaces de curar la enfermedad, aunque pueden evitar que el virus se reproduzca o haga copias de sí mismo en tu organismo.

Recuerda que tu calidad de vida es importante, cuídate, mímate y si tienes un mal momento busca apoyo y ayuda.

No siempre son enfermedades de transmisión sexual

Algunas de las infecciones que describimos aquí pueden transmitirse por contacto sexual o por otros medios. Aunque las causas puedan ser otras, nos parecen enfermedades importantes y a tener en cuenta para el cuidado de tu salud.

Vaginitis bacteriana

No es una enfermedad de transmisión sexual. Es el nombre que se le da a una enfermedad que ocurre en las mujeres, en la cual el **equilibrio bacteriano normal en la vagina se ve alterado** y en su lugar ciertas bacterias crecen de manera excesiva. En ocasiones, va acompañada de flujo vaginal, olor, dolor, picazón o ardor.

La vaginitis bacteriana está asociada a un desequilibrio de las bacterias que normalmente se encuentran en la vagina de la mujer. Normalmente, la mayoría de las bacterias que hay en la vagina son “buenas”, pero también hay unas cuantas bacterias que son “dañinas”. La VB se presenta cuando hay un aumento del número de bacterias dañinas.

No se sabe mucho acerca de cómo las mujeres contraen la VB. Existen muchas incógnitas acerca del papel de las bacterias nocivas como causa de la VB. Cualquier mujer puede contraer VB. No obstante, algunas actividades o conductas alteran el equilibrio normal de las bacterias en la vagina y exponen a la mujer a un riesgo mayor de contraer la enfermedad si, por ejemplo:

- **Las duchas vaginales.** Más información en el Capítulo de **Higiene íntima**
- La utilización del dispositivo intrauterino (DIU) para evitar embarazos.

Las mujeres con vaginitis pueden tener un flujo vaginal anormal con un desagradable olor. Las mujeres con VB también pueden sentir ardor al orinar o picazón en la parte externa de la vagina o ambas cosas. Algunas manifiestan no tener ni signos ni síntomas. Recuerda no se transmite por vía sexual.

Cándidas (hongos o candidiasis genital)

La Cándida no siempre se transmite sexualmente. Es una causa muy frecuente de vaginitis. La candidiasis genital es una infección producida por un hongo que afecta a la vagina o al pene. El hongo Cándida normalmente reside en la piel o en los intestinos. Desde estas zonas se puede propagar hasta los genitales.

La candidiasis genital **se ha vuelto muy frecuente, principalmente debido al uso cada vez mayor de antibióticos, contraceptivos orales y otros fármacos que modifican las condiciones de la vagina** de un modo que favorece el crecimiento del hongo. La candidiasis es más frecuente entre las mujeres embarazadas o que están menstruando y en las diabéticas.

Nosotras creemos que los lavados excesivos, las situaciones de stress y las famosas “defensas bajas” también pueden facilitar que aparezcan cándidas, así que ya sabes, unos mimos no vienen mal.

Las mujeres con candidiasis genital suelen tener irritación en la vagina y la vulva y ocasionalmente una secreción vaginal. **Los hombres no suelen presentar síntomas**, pero el extremo del pene en ocasiones se irrita y duele, especialmente después del coito. A veces aparece una pequeña secreción proveniente del pene.

Los hombres no lo transmiten a las mujeres (una ventaja!) y las mujeres lo transmiten muy raramente a los hombres. En suma, generalmente no es una enfermedad de transmisión sexual, es una modificación del equilibrio de nuestro flujo vaginal.

Hepatitis C:

Es una enfermedad del hígado causada por el virus de la hepatitis C (VHC), que se aloja en la sangre de las personas infectadas. El virus **se transmite por contacto con la sangre de la persona infectada**. Tal como el virus de la hepatitis B, el virus de la hepatitis C se transmite cuando la sangre o los fluidos de la sangre de la persona infectada ingresan en el cuerpo de la persona no infectada. Puede transmitirse si compartes jeringas o tubitos para consumir drogas.

No existen pruebas de transmisión del virus por contacto casual, como abrazarse o darse la mano, mediante los

alimentos, por compartir utensilios o vasos, ni al toser o estornudar. La hepatitis C no se transmite por la lactancia.

La persona que tuvo hepatitis C debe saber que su sangre y, posiblemente otros fluidos corporales, son infecciosos latentes. El virus de la hepatitis C se puede transmitir por contacto sexual, pero no es frecuente.

Lo mejor es prevenir

Ahora que ya sabes un poco más de algunas de las infecciones de transmisión sexual y que tienes un capítulo entero dedicado a las prácticas sexuales con consejos útiles a la hora de realizar servicios, te damos algunas recomendaciones más a tener en cuenta para minimizar los riesgos sobre tu salud.

Los condones, el lubricante

Los condones son parte de tu trabajo y la herramienta fundamental para evitarte la transmisión de ETS así como

VIH. Piensa en ellos como en unos aliados y négócialos siempre en la mayor cantidad de prácticas posibles.

Condomes

En cuanto a condones, existen de una **gran diversidad**. Hay de distintos sabores, colores y tamaños. Tenlo en cuenta a la hora de elegir cuál te conviene para cada servicio.

Existen condones de sabores recomendados para realizar el francés ya que además son más finos. Hay algunos más gruesos y resistentes para prácticas más duras como el sexo anal y otros más grandes para... para más grandes. Lleva siempre contigo varios condones y de diferentes clases.

Aprende a colocarlo correctamente:

- Ten cuidado al abrir el envoltorio, no lo hagas con los dientes.
- Al manipularlo no lo roces con uñas, dientes, anillos, etc.
- Colócalo siempre sobre el pene en erección.

- Si el cliente no está circuncidado, mueve antes hacia abajo la piel del prepucio.
- Antes de desenrollarlo saca el aire que queda en la punta, así evitarás globos.
- El condón debe colocarse hasta la base del pene.
- Al mínimo error vuelve a comenzar, nunca recoloces un preservativo.
- Si el servicio es largo cambia el preservativo y usa lubricante.
- Si en el servicio hay varias prácticas y/o personas usa un condón diferente cada vez.
- Al terminar ve con cuidado, sostenlo para que no se quede en el interior.
- Tira el condón usado y cerrado en un lugar apropiado, papelera, basura, etc.

Femenino

El condón femenino es una **muy buena opción**. Facilita la negociación de sexo seguro con el cliente ya que te lo introduces tú, incluso puedes hacerlo varias horas antes de iniciar el servicio. Al quedar con los bordes un poco por fuera, tiene una clara ventaja, ya que protege mejor los labios de la vagina al contacto.

También es apto para personas alérgicas al látex porque está hecho de otro material (de nitrilo) y por su amplitud y

lubricación (es una pasada!) es muy útil para servicios con personas que tienen dificultades para la erección ya que no aprieta o para prácticas anales porque es muy resistente.

Para colocarlo correctamente puedes seguir las instrucciones del envase. La anilla interior ayuda si la introduces correctamente, las primeras veces, si no lo consigues, puedes quitarla, el preservativo se desliza un poco pero con la penetración vuelve a su sitio. Recuerda que es de un solo uso y que debes enrollar la base antes de quitártelo para no dejar salir el semen. Además, sirve para insertar juguetes eróticos como vibradores, bolitas chinas y demás herramientas de trabajo. Y no nos olvidemos que te ahorra hacer pasar por la manicura a tus clientes antes de que te introduzcan dedos.

Sinceramente, a este condón le encontramos muchos puntos a favor y la única dificultad que tiene es que debemos aprender a colocarlo. Inténtalo sola varias veces hasta que te sientas segura. Luego prueba con tu pareja o con un cliente de confianza, al poco tiempo te convertirás en una experta.

El preservativo femenino es un comodín, lleva siempre alguno contigo y seguramente encontrarás el momento para utilizarlo.

Cuidados

Tienes que tener en cuenta **siempre la fecha de caducidad**, que tengan el logo de haber sido aceptados por la Unión europea también te ofrece mejores garantías del producto. Guárdalos en un lugar seco y sin luz solar directa. Usa tus propios preservativos. Existen muchos servicios de distribución gratuita o puedes comprarlos en mayoristas.

El lubricante

Utilizar lubricante evita las roturas y rozaduras de los condones. Es importante que los lubricantes que uses **sean siempre a base de agua**, normalmente está marcado en el envase.

Los lubricantes aceitosos no son buena idea. No están recomendados con el uso de preservativos porque pueden, con la fricción, provocar roturas o perforaciones indetectables. Por ello, los aceites de

masaje, la vaselina, el pintalabios y las cremas (ya sea de belleza o en medicamentos) deben evitarse. Si estás en contacto con alguna de éstas sustancias durante el servicio asegúrate de que no lo traspasas al condón con tus manos, llevar una toallita para lavarte bien las manos antes de manipular el preservativo puede ser una solución.



Recuerda además que existen los lubricantes en forma de silicona, muy útiles para los servicios que realices jacuzzis y bañeras y aptos para usarse con preservativos.

Otro truco es colocar un poco (¡muy poco!) lubricante en el glande antes de poner el condón. No te pases en la cantidad, esta práctica es buena porque el cliente estará feliz pero puede provocar que el preservativo se deslice si exageras.

Higiene personal

Ya comentamos la paranoia constante que tenemos, esto hace que seamos muy obsesivas a la hora de llevar a cabo nuestra higiene íntima.

Lo de ser limpiotas está muy bien, pero lo llevamos a la exageración y en vez de disminuir riesgos los aumentamos. Sí, los riesgos para las enfermedades de transmisión sexual, así como para las infecciones vaginales más comunes, aumentan al utilizar mil y un productos de higiene. Aquí tienes unos consejos para no pasarte.

Medicamentos, duchas y óvulos

En primer lugar es importante hacer la diferencia entre un producto de higiene y un medicamento. Parece obvio pero no lo es, a menudo suelen utilizarse medicamentos como productos de limpieza personal. Esto hace que ciertas sustancias, que deberían ser recetadas por un/a especialista de

la salud y usarse únicamente durante un tratamiento, se usen de forma habitual en la higiene diaria. La consecuencia es que nuestro cuerpo puede volverse inmune a estos tratamientos, es decir, cuando los necesitemos de verdad no tendrán ningún efecto. Aquí algunos ejemplos de estos malos usos:

- * Las ducha vaginales con productos antiinflamatorios y analgésicos. Existen medicamentos que se aplican mediante un chorro de agua que hace que el líquido penetre más en la vagina. En ocasiones se cree que los lavados íntimos en profundidad aseguran mayor protección, pero esto puede ser falso. En realidad, estas limpiezas pueden ser contraproducentes y provocar más riesgos que beneficios. Además, estos analgésicos pueden reducir la sensibilidad, si estás trabajando, piensa que el efecto “de anestesia” en la vagina puede suponer que no estés alerta ante prácticas molestas.



Recuerda, las duchas vaginales con medicamentos o jabones provocan sequedad, alteran el equilibrio de la vagina y, por tanto, pueden llegar a eliminar y afectar a nuestro flujo. Nosotras no las recomendamos en ninguna de sus formas, salvo cuando las recete un/a doctor/a.

- * Los óvulos son otro gran ejemplo de la confusión entre medicamentos y productos de higiene. Desgraciadamente pensamos que los óvulos fungicidas (contra hongos vaginales) se pueden usar “para limpiar la vagina” y evidentemente es un error.

Los óvulos de este tipo se recetan para el tratamiento de la candidiasis que únicamente se puede diagnosticar con seguridad en un examen médico. Digamos que es un círculo vicioso: el uso de estos óvulos sin prescripción médica puede destruir tu flora vaginal y por tanto, dejarte más expuesta a tener candidiasis, a su vez, como ya estás utilizando habitualmente el medicamento que las curaría deja de hacer efecto porque te has vuelto inmune. Vaya!

- * Por último, otra práctica de higiene a evitar es el uso de preparados de yodo (tipo “Betadine”®) para limpiar o desinfectar el interior de la vagina. Cuidado! La utilización de estos preparados puede producir picores y reacciones alérgicas nosotras no te recomendamos su uso.



Recuerda, no hay mejor protector antiséptico que tu propio flujo, cuídalo.

Si los óvulos son para ti un hábito difícil de dejar, te recomendamos que busques aquellos que tengan



compuestos naturales, que no contengan medicamentos y por supuesto, no exageres su uso. Si buscas, encontrarás alternativas. En algunas farmacias venden óvulos preparados con bacterias naturales, las mismas que contiene tu propia flora vaginal, que pueden ayudarte a prevenir el crecimiento de ciertos organismos y fortalecer tus defensas naturales. Aunque en principio no son agresivos para tu flora, es recomendable que no te excedas en su aplicación: con una vez al mes es suficiente.

Enjuagues bucales, cepillado de dientes

Al cepillarnos los dientes, usar hilos dentales, al hacer buches con enjuagues bucales o colutorios, abrimos micro heridas en la boca que son la puerta de entrada de posibles enfermedades. **Nunca te cepilles los dientes o uses enjuagues justo antes o después de un francés.**

Si tienes un accidente y han eyaculado en tu boca, haz un enjuague muy pero que muy suave únicamente con agua.

Para quitarte el mal gusto basta con hacer despacio y con cuidado un buche con agua y agregar un poco de agua oxigenada. La receta es muy simple: en una botella de medio litro de agua añade tres gotas de agua oxigenada. Con eso basta y sobra.

El cepillado de dientes y la utilización de hilos dentales realízalos fuera de las horas de trabajo y siempre con cuidado. La salud de tu boca es fundamental, si tienes encías que sangran o alguna molestia acude al dentista, forma parte del cuidado de tu salud.

Jabones y duchas vaginales

La vagina tiene su propio equilibrio natural, su flora vaginal y su PH. Si estás continuamente realizando lavados, duchas o introduciendo jabones

lo que haces **es romper ese equilibrio natural** de defensas. Peor aún, creas irritaciones internas en la vagina que sólo **aumentan los riesgos** de transmisión de enfermedades o te provocan unas vaginitis monstruosas. No es necesario que te laves por dentro, un simple enjuague al ducharse con jabón neutro por fuera (vulva, labios, etc.) es suficiente.

Reglas, esponjas y demás

La regla es diferente en cada una de nosotras, sin embargo, para todas en una manera de comprobar que, en principio, todo sigue un ciclo natural. Ya sabemos que ante cualquier alteración importante de la menstruación debemos consultar con un/a ginecólogo/a.

Otro tema es la regla y nuestro trabajo. Lo ideal sería descansar durante esos días (¡para eso se inventaron las plazas de 21 días!) aunque sabemos que no siempre es posible. Por ello, muchas mujeres utilizan esponjas para blo-

quear la regla. No es una práctica sana y no te la recomendamos pero si vas a hacerlo, al menos hazlo con la menor cantidad de consecuencias para tu salud. **Nunca introduces esponjas que no sean específicas para uso íntimo, nada de esponjas vegetales de baño ni de limpieza.** No les agregues cremas ni medicamentos.

Una opción es la utilización del diafragma, el método anticonceptivo sí, usado además con preservativo ya que de otro modo no te proteges contra las enfermedades de transmisión sexual, o el uso del preservativo femenino que, al quedar dentro de tu vagina y controlar tú el momento de sacarlo, es mucho más discreto si todavía estás manchando un poco.

Nunca dejes una esponja mucho tiempo dentro de la vagina. Cambia regularmente, o mejor aún, utilízalos sólo durante el tiempo de la relación sexual.

Depilaciones

Las depilaciones excesivas y con cuchilla de afeitar **pueden generar que durante el crecimiento del vello roemos el preservativo y generemos fisuras.** Ten cuidado, utiliza métodos que debiliten progresivamente el vello, no te depiles en zonas delicadas como en los labios de la vagina y cuida la piel de la zona de irritaciones y rojeces.

Te recordamos además que las maquinillas de afeitar son personales, no se piden ni se prestan.

Salud Reproductiva

Anticoncepción

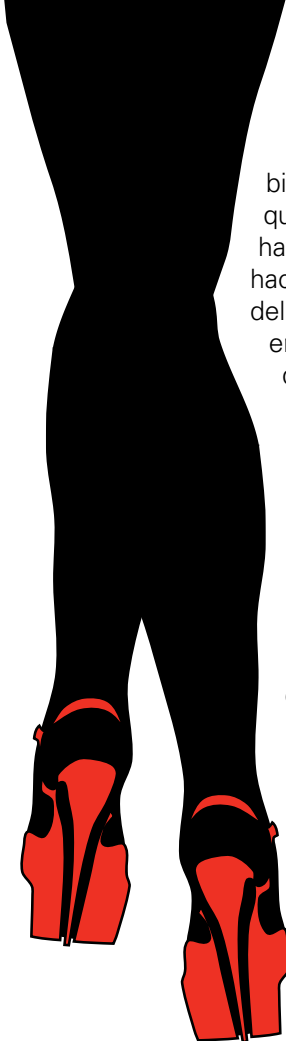
Existen diferentes métodos para no quedar embarazada. **Lo primero es saber que salvo los condones, nada te protege contra infecciones de transmisión sexual.** Tenlo en cuenta a la hora de decidir en tus relaciones, tanto en las de trabajo como en las afectivas, recuerda que el amor no te protege de nada.

Aquí te describimos algunos de los métodos anticonceptivos más comúnmente utilizados:

Anillo mensual

Es un anillo de plástico flexible, suave y transparente de 5 cm. de diámetro. Tiene niveles hormonales constantes y bajos durante todo el mes. Es discreto y cómodo, con menor posibilidad de olvidos. La eficacia no disminuye en caso de vómitos o diarrea.

Es bastante fácil de poner: presiónalo con los dedos e introdúcelo suavemente hacia el interior de la vagina. Si está



bien colocado no tendrías que notarlo. Si lo notas sólo hay que empujar algo más hacia el interior. La eficacia del anillo, una vez colocado en la vagina, no depende de la posición que adopte. Durante las relaciones sexuales algunas parejas notan el anillo, tenlo en cuenta.

El anillo no se cae porque tanto la posición de la vagina como la musculatura que hay alrededor de la vagina lo impiden. Si ocurre una expulsión accidental, el anillo debe enjuagarse con agua fría o tibia sin jabón y recolocarse inmediatamente. Si pasan más de 3 horas usa otro método anticonceptivo y consulta con tu especialista en ginecología.

Una vez colocado, lo dejas durante tres semanas. Las hormonas se van liberando gradualmente. Después de tres semanas retiras el anillo. Tira de él sin miedo y con suavidad.

Durante la semana de descanso aparecerá la menstruación (normalmente durante las 48 primeras horas). Si mantienes relaciones durante este tiempo no hace falta otro método, siempre y cuando hayas utilizado el anillo según las recomendaciones de tu especialista. Después de 7 días de descanso, te pones un anillo nuevo.

Recuerda: El anillo anticonceptivo mensual **no protege frente a las infecciones de transmisión sexual (ITS), ni frente al VIH.** Al igual que con la píldora, el anillo mensual no se recomienda a mujeres que presentan, por ejemplo problemas de corazón o alteraciones de circulación o coagulación, hipertensión arterial, enfermedades hepáticas,

diabetes, ni en mujeres fumadoras, o muy obesas con alteraciones en los niveles de colesterol.

Sólo un/a ginecólogo/a puede aconsejarte cuál es el método más apropiado para tu momento de vida. Por lo tanto debes consultar antes de empezar con cualquier método anticonceptivo.

Píldora

La píldora anticonceptiva es un método diario. La toma debe ser cada día a la misma hora durante 21, 22 ó 28 días, depende de cada tipo de píldora. Es importante no olvidar ninguna toma, ya que su eficacia no está garantizada en caso de olvido.

Existen varios tipos. Difieren en cantidad, en el tipo de hormonas y en la pauta de administración. La primera píldora se toma al primer día del ciclo, es decir, el primer día de la menstruación.

Como todos los fármacos, en mayor o menor medida, los anticonceptivos hormonales pueden causar efectos secundarios. Los más frecuentes de la anticoncepción son dolor de cabeza, náuseas, dolor en los pechos y sangrado irregular, especialmente cuando se inicia la toma de la píldora, pero pueden desaparecer a los dos o tres meses. Si persisten, consulta a tu especialista.

Recuerda: En caso de vómitos o diarrea, la eficacia puede disminuir. Consulta siempre a tu especialista. **La píldora no protege frente a las infecciones de transmisión sexual (ITS), ni frente al VIH.** La píldora no se recomienda a mujeres que presentan, por ejemplo: problemas de corazón, alteraciones de circulación o coagulación, hipertensión arterial, enfermedades hepáticas, diabetes, ni en mujeres fumadoras, muy obesas o con alteraciones en los niveles de colesterol. Es importante realizar una consulta médica completa.

Sólo un/a ginecólogo/a puede aconsejarte cuál es el método más apropiado para tu momento de vida. Por lo tanto debes consultar antes de empezar con cualquier método anticonceptivo.

Parche

Es un parche pequeño de color beige. Es un método anticonceptivo de uso semanal. Su eficacia no disminuye en

caso de vómitos o diarreas. Tiene menor posibilidad de olvidos comparado con la píldora.

Junto a tu especialista en ginecología decidirás cuándo empieza el tratamiento. El parche debe aplicarse en la piel sana e intacta, sin vello, limpia y sin crema. Hay que presionar hasta que los bordes están bien pegados. Es aconsejable ir alternando los lugares de aplicación porque puede provocar reacciones de irritación en la piel. Es recomendable comprobar todos los días el parche para garantizar que sigue bien pegado. Si el parche se ha levantado parcialmente o se ha caído debes intentar pegarlo de nuevo o aplicar un nuevo parche inmediatamente, en un periodo inferior a las 24 horas. Cuando han pasado más de 24 horas, o no estás segura del tiempo transcurrido, existe riesgo de embarazo.

A través de la piel, el parche libera un flujo continuo de hormonas (idénticas a las que están presentes en las píldoras anticonceptivas). El parche es de periodicidad semanal: hay que cambiarlo una vez a la semana durante tres semanas y siempre el mismo día de la semana. En la cuarta semana no se aplica, por ser la semana de descanso que es cuando aparece la menstruación. Después de esta semana de descanso se aplica un nuevo parche y empieza un nuevo ciclo.

Recuerda: El parche no protege frente a las infecciones de transmisión sexual (ITS), ni frente al VIH. Al igual que con la píldora, el parche no debe recomendarse a mujeres que presentan, por ejemplo: problemas de corazón, alteraciones de circulación o coagulación, hipertensión arterial, enfermedades hepáticas, diabetes, ni en mujeres fumadoras, obesas o con alteraciones de colesterol. Consulta antes.

Sólo un/a ginecólogo/a puede aconsejarte cuál es el método más apropiado para tu momento de vida. Por lo tanto debes consultar antes de empezar con cualquier método anticonceptivo.

Implante

Los implantes hormonales son un método anticonceptivo a largo plazo (de 3 a 5 años), eficaz y cómodo de usar. Consisten en la implantación debajo de la piel del brazo de la mujer, por parte de un ginecólogo, de pequeñas varillas de silicona (del tamaño aproximado de

una cerilla) que liberan una hormona de forma constante.

La colocación del implante se realiza de forma sencilla y rápida mediante una pequeña inserción en el brazo de la mujer, por parte de tu especialista en ginecología durante los primeros días de menstruación. A partir de este momento, la pequeña varilla de plástico flexible libera de forma constante sólo progestágeno. La inserción se realiza durante los primeros días de la menstruación, protegiéndote frente al embarazo.

Después de 3-5 años hay que retirar el implante y colocar uno nuevo, porque va perdiendo efectividad. Si deseas finalizar la anticoncepción antes de los 3-5 años, no hay ningún problema, el médico puede extraerlo en cualquier momento. Aclaremos que la extracción es bastante más complicada, deben abrir la zona donde se encuentra.

Recuerda: Al contener solamente una de las hormonas anticonceptivas (progestágenos), las menstruaciones son irregulares. Tienden a presentarse con menor frecuencia y a ser menos abundantes, sin poder prever el día. **El implante no protege frente a las infecciones de transmisión sexual (ITS), ni frente al VIH.**

Sólo un/a ginecólogo/a puede aconsejarte cuál es el método más apropiado para tu momento de vida. Por lo tanto debes consultar antes de empezar con cualquier método anticonceptivo.

Un pequeño dispositivo que funciona como un método anticonceptivo a largo plazo (3-5 años). Existen de varias formas y tamaños, con carga de cobre o sin, con hormonas o sin. Funciona impidiendo que los espermatozoides fecunden el óvulo. También dificulta la implantación en el útero si se hubiera producido la fecundación. Debe ser colocado y

retirado únicamente por personal médico especializado, preferiblemente durante el periodo menstrual ya que la colocación es más fácil y menos molesta. Aunque puede ser utilizado por mujeres que no hayan tenido pasado por un parto, es más adecuado para mujeres que ya han tenido un hijo.

Recuerda: Puede causar un poco de dolor o molestias en la colocación y extracción, menstruaciones más abundantes y duraderas. También existe un incremento de riesgo de enfermedad inflamatoria pélvica. **El DIU no protege frente a las infecciones de transmisión sexual (ITS), ni frente al VIH.**

Sólo un/a ginecólogo/a puede aconsejarte cuál es el método más apropiado para tu momento de vida. Por lo tanto debes consultar antes de empezar con cualquier método anticonceptivo.

Diafragma: Es un capuchón de goma flexible y de forma circular que cubre el cuello del útero impidiendo el paso de los espermatozoides. Se debe combinar su uso con cremas espermicidas. Se utiliza insertando el diafragma en la vagina, colocándolo sobre el cuello uterino, poco antes de una relación sexual, y debe mantener en su lugar por lo menos 6 horas después de la

relación. El diafragma bloquea la entrada del espermatozoide a la cavidad uterina. El espermicida proporciona protección adicional y si lo usas correctamente no se nota ni se siente. Debe lavarse y manipularse con delicadeza después de cada uso.

Recuerda: No debe ser utilizado por mujeres con alergia al látex, ni en las 6 semanas posteriores a un parto. Debe recetarlos tu especialista en ginecología, consulta ya que existen diferentes medidas. Recuerda que además de un anticonceptivo puedes usarlo con preservativos como alternativa a las esponjas vaginales durante las reglas ya que retiene el flujo menstrual. **El diafragma no protege frente a las infecciones de transmisión sexual (ITS), ni frente al VIH.**

Sólo un/a ginecólogo/a puede aconsejarte cuál es el método más apropiado para tu momento de vida. Por lo tanto debes consultar antes de empezar con cualquier método anticonceptivo.

Inyección anticonceptiva: Es una inyección de hormonas de acción prolongada que impiden la ovulación. La duración de la efectividad y por lo tanto la periodicidad de las dosis depende de cada clase, normalmente dura alrededor de tres meses.

Recuerda: Debe colocarla tu especialista en ginecología. **Las inyecciones anticonceptivas no protegen frente a las infecciones de transmisión sexual (ITS), ni frente al VIH.** Puede provocar la ausencia de la regla o todo lo contrario, generar pequeñas pérdidas de sangre durante varias semanas. Generalmente tiene las mismas contraindicaciones que la píldora aunque con la ventaja que no puedes olvidarte ninguna toma.

Sólo un/a ginecólogo/a puede aconsejarte cuál es el método más apropiado para tu momento de vida. Por lo tanto debes consultar antes de empezar con cualquier método anticonceptivo.

Esterilización (femenina/masculina): Intervención quirúrgica por la que se cortan y ligan las trompas de Falopio en la mujer (ligadura de trompas) y los conductos que llevan los espermatozoides en el hombre

(vasectomía). Ambos métodos son irreversibles en la mayoría de casos, aunque existen tratamientos que en alguna proporción pueden lograr llevar a cabo un embarazo. **La esterilidad (natural o por intervención) no significa que no puedas contraer o transmitir infecciones de transmisión sexual (ITS), o el VIH.**

No son métodos anticonceptivos:

Coito interrumpido (“coitus interruptus”): No es un método anticonceptivo. Consiste en que el hombre retira el pene de la vagina antes de eyacular. Es poco muy seguro porque previo a la eyaculación puede existir salida de espermatozoides. **Además, no impide la transmisión de infecciones de transmisión sexual ni del VIH.**

Píldora postcoital (o del día después): Es un tratamiento hormonal que se utiliza para evitar un embarazo en aquellos casos excepcionales en las que se

han mantenido relaciones sexuales sin protección o se ha producido un fallo en el método anticonceptivo habitual. Es un método de uso ocasional y no debe en ningún caso sustituir a un método anticonceptivo regular.

Embarazo

Embarazo deseado

Si estás embarazada y decides continuar trabajando, extrema las precauciones en cuanto al uso del preservativo, no realices prácticas de riesgo y reduce el ritmo de trabajo. Recuerda que los tres primeros meses existen posibilidades de aborto natural de modo que tómatelo con mucha calma, elige clientes muy tranquilos o incluso prácticas que no supongan penetración. Nosotras recomendamos no continuar trabajando más allá del quinto mes, este trabajo es duro físicamente y si puedes permitirte lo aprovecha y vive tu embarazo con tranquilidad.

Interrupción del embarazo - Aborto

Si estás embarazada y decides que no quieres seguir adelante puedes realizar una interrupción voluntaria. Desde hace poco tiempo existe una nueva ley estatal sobre el aborto que se comienza a aplicar de formas diferentes según cada Comunidad Autónoma. Nuestra recomendación es que busques rápidamente información a través de asociaciones feministas y de defensa de los derechos de las mujeres. Te comentamos algunos requisitos que plantea la ley en el Capítulo de **Derechos - Salud Sexual**

En algunas zonas, la seguridad social realiza la intervención pero los tiempos de espera en los hospitales públicos pueden ser largos. Entendemos que no estés dispuesta a esperar ya que cada vez se vuelve más complicado abortar, tanto física como psíquicamente.

Por ello, cuanto antes te informes y acudas a un centro de salud o asociación mejor. Pide que te asesoren. Cuenta con que una vez que hayas realizado la interrupción del embarazo **NO deberías trabajar durante al menos 2 semanas**, que es el tiempo promedio hasta la primera visita ginecológica de revisión, el cuerpo necesita el tiempo suficiente para descansar de la intervención.

Existen algunas pastillas, vendidas como abortivas pero en realidad NO lo son. Es un medicamento recetado para dolencias muy concretas que pueden provocar hemorragias, esto no significa que sea un aborto seguro, puedes tener complicaciones de ginecología importantes.

En algunos centros de salud se está incorporando el aborto farmacológico o medicamentoso. Generalmente no se lleva a cabo después de la séptima semana de embarazo y con ciertas condiciones. Es una opción con pros y contras que debes valorar tu misma junto a una ginecóloga. No confundas esta posibilidad con la toma de pastillas sin control médico.

Cirugías estéticas

La decisión de cambiar tu cuerpo mediante una cirugía es muy personal. Nuestro único consejo es busca tiempo y profesionalidad. Tiempo para meditar con cuidado si este cambio es realmente lo que quieres. Profesionalidad para asesorarte por personas especialistas que puedan, además de realizar la intervención, poner los pies en la tierra sobre tus deseos.

Las intervenciones de estética de cualquier tipo deben realizarse por personal médico acreditado, colegiado y hacerse

en centros dedicados a la salud que estén oficialmente acreditados. No dudes en hacer diferentes consultas y no confíes en quien promete la luna, recuerda los pies sobre la tierra y las cosas claras te permiten tomar mejores decisiones.

Muchas de las sustancias utilizadas pueden ser nocivas a corto o largo plazo para la salud y ni que decirte que tantas otras están prohibidas. Infórmate sobre qué compuestos van a utilizar, que quede por escrito y con letra clara.

Cuidado con buscar resultados rápidos y demasiado baratos. Está en juego tu salud.

Consumo de sustancias

No nos pondremos moralistas e hipócritas sobre el consumo de sustancias. De hecho, desde siempre y en todas las culturas, los seres humanos hemos

buscado sustancias que modifiquen nuestros estados de ánimo y favorezcan la realización de una u otra actividad. La cuestión no es el consumo de sustancias, ni siquiera de las llamadas “drogas”, la cuestión es el consumo responsable y en el caso que nos ocupa en particular, el consumo en espacios de trabajo.

Consumo en el trabajo

Si en la vida privada podemos hablar de “consumo responsable”, que es cuando decides usar una sustancia con moderación ya sea porque te quieres relajar, gozar de energía o simplemente pasarla bien,... en el trabajo la cosa se complica.

La realidad es que “ponerte con los clientes”, estar borracha o colocada, significa una pérdida de control de la situación, tanto por tu parte como por la de ellos. Además, como puedes realizar varios servicios seguidos, multiplicas proporcionalmente lo que

consumes cada día, cuidado con los enganches.

Los riesgos añadidos

Consumir en el trabajo te impide controlar la situación, gestionar correctamente el tiempo y te vuelve más vulnerable. **Piensa bien si realmente crees que tu trabajo es el lugar indicado para mantener un consumo** que te puede llevar a exponerte a situaciones de riesgo.

Si decides consumir toma ciertas precauciones. Nunca consumas lo que te ofrece el cliente, no sabes la composición ni la dosis que lleva. Si vas a utilizar sustancias por vía nasal (a esnifar) no compartas el tubito, puede ser causa de transmisión de enfermedades. Si vas a utilizar sustancias por inyección nunca compartas las jeringas ni el resto del material de inyección, recuerda que muchas enfermedades, incluyendo el VIH/Sida se transmiten de esta forma. Si vas a consumir alcohol

intenta cenar o comer copiosamente para reducir el efecto y no hagas mezclas de kamikaze. Si fumas porros, lleva siempre aspirina efervescente contigo por si te da un bajón de golpe.

Si el cliente está colocado o borracho te recomendamos que no hagas el servicio, si decides hacerlo, presta mucha atención y extrema las medidas de seguridad. **Recuerda que tanto en lo referente a las prácticas sexuales como a su actitud general muchas sustancias generan situaciones de riesgo y violencia**, creer que podrás “manejar al cliente” te puede llevar a tener muy malas experiencias.

La droga que duerme

Se habla de esta droga y sabemos que debemos tener en cuenta precauciones. Es una sustancia que puede ponerse en tu bebida y dejarte absoluta y completamente dormida al cabo de pocos minutos. Imagina los riesgos que corres.

Por eso, ya sea por estas sustancias, o por otras, que puedan introducir y disolver en las bebidas, no aceptes copas que provengan de botellas abiertas o que ya hayan sido servidas. **Vigila siempre tu bebida, no la dejes sin tu propia vigilancia ni te ausentes mientras la sirven.** No seamos paranoicas pero tampoco dejemos de ser precavidas, apliquemos esto a los momentos de trabajo pero también a nuestra vida personal.

estigma

estigma

estigma

Estamos convencidas de que una de las maneras de luchar contra el estigma social ligado a la prostitución es llevar adelante acciones de empoderamiento. Es decir, tomar el poder sobre nuestras vidas y tener la capacidad de cambiar conjuntamente nuestro entorno.



Cuando comenzamos a pensar en este manual, mucho antes de escribirlo, ya sabíamos que este capítulo sería uno de los más difíciles.

El estigma, que es como decir, la mirada social, sumada a los prejuicios sumados al machismo, va bastante más allá de nuestro trabajo e invade nuestras vidas cotidianas.

Incluso nosotras mismas nos dejamos influenciar y a veces nos sentimos “culpables” de realizar nuestro trabajo. Como si por definición fuésemos malas mujeres o peores que las demás por haber elegido ganarnos la vida con la prostitución. Hay tantos momentos en que sentimos que debemos justificarnos y tantos otros en donde no podemos decir la verdad que termina siendo un peso enorme, una angustia constante para algunas de nosotras. Incluso para muchas de nosotras el estigma es la peor parte del trabajo.

Empoderamiento

Estamos convencidas de que una de las maneras de luchar contra el estigma social ligado a la prostitución es llevar adelante entre todas acciones de empoderamiento. Es decir, tomar el poder sobre nuestras vidas y tener la capacidad de cambiar conjuntamente nuestro entorno.

Creemos que el empoderamiento de las mujeres significa no sólo incrementar las herramientas en nuestra vida personal, sino que además incluye tener posibilidades, facilidades y conocimientos para que nos organicemos de manera estable y permanente buscando objetivos comunes.

La fuerza interior de una persona se convierte en poder cuando ella misma y su entorno la toman en cuenta, logrando una capacidad de influencia social, de cambio. Por eso, cuando hablamos de empoderamiento, nos referimos a ser conscientes de nuestros

conocimientos y de la posibilidad de influir en lo que nos rodea.

El empoderamiento femenino es el acceso de las mujeres a la toma de decisiones, es un proceso que necesita del auto-reconocimiento y de la auto-valorización, pero además **es la plena conciencia del derecho a tener derechos**, en una actitud de reivindicación y de ejercicio pleno de esos derechos.

Las relaciones afectivas

Pocas de nosotras se han atrevido a contar a sus amores (amantes o familiares) sobre su trabajo. Esto provoca que vivamos con miedo a que lo sepan, con la paranoia de ocultar nuestros movimientos, con el fantasma de todo lo que podrían pensar sobre nosotras. La realidad es que muchas veces es gracias a nuestro trabajo que buena parte de la familia sale adelante. **Que sepamos que nuestro trabajo no está bien visto socialmente no significa que nos hundamos la autoestima**. Intentemos hacer la diferencia entre esa imagen social y lo que sabes sobre ti misma, sobre la clase de persona que eres y sobre cómo llevas a cabo una actividad que no es ningún crimen.

Hablar con las compañeras de trabajo sobre estos miedos ayuda a sobrellevarlo, a entender que no somos las úni-

cas que vivimos el estigma de la prostitución y le hacemos frente. Es una situación que vivimos todas, que compartimos, que podemos intercambiar.

Parejas, familia, amores y desamores

Es una de las preocupaciones más grandes, cómo compatibilizar este trabajo con las relaciones de pareja, la familia o los amores en general.

Es doloroso y complicado, lo reconocemos todas pero también sabemos que a veces somos nosotras mismas quienes nos ponemos a reflexionar desde la culpa, desde el “no lo va a entender y es lógico”. **No, no es lógico, en todo caso es real e injusto. Que la mayoría de nuestras parejas o familias no puedan ni quieran comprender nuestra actividad no significa que eso sea lo correcto.**

Solemos sufrir los continuos engaños a madres, padres, hijas e hijos. Tememos que un día u otro puedan saber. Todo esto es verdad, sin embargo, ser consciente de la mirada social que traspasa a nuestras personas queridas no significa que nosotras mismas, que conocemos otra realidad y somos las protagonistas, aceptemos en silencio y suframos en la culpa. Podemos decidir no contar a qué nos dedicamos pero al mismo tiempo saber reconocer nuestro trabajo como tal.

Siempre es una decisión difícil pero el reconocimiento de tu trabajo, de lo que haces y de tu decisión puede incluso ayudar a otras personas a entender que ni somos tan malas ni tan víctimas de todo. “Ni víctimas ni criminales” como dicen. La gran mayoría de nosotras somos mujeres que llevamos adelante proyectos personales y familiares, somos capaces de decidir y lo hacemos.

Los hombres que amamos no son más fuertes por mostrarse celosos y posesivos, ni más queridos por ser crueles. **Nosotras nos negamos a creer que los celos enfermizos sean propios del amor, que la incomprensión social forme parte eternamente de nuestras vidas. Nos negamos a permitir que se nos ofenda y culpabilice por realizar nuestro trabajo.** Nosotras somos nosotras.

Violencia(s)

La violencia machista o violencia de género toma diferentes formas y

todas las mujeres nos vemos enfrentadas cada día a la desvalorización y a la indiferencia.

Como trabajadoras del sexo, frente al estigma social, estamos más expuestas a vivir situaciones de violencia porque las mujeres que ejercemos prostitución sumamos una variable más: la actividad que realizamos se mira desde el prejuicio social. Nuestra voz parece valer aún menos, nuestra actividad laboral parece determinar todas nuestras acciones. **Se pone continuamente en duda nuestra credibilidad, nuestra capacidad para decidir y nuestros derechos como personas.** Evidentemente esta situación nos hace sentirnos más indefensas y vulnerables frente a la violencia.

De alguna manera, la idea que la sociedad se hace de nuestro trabajo y de nosotras no solamente es una violencia en sí, además tolera y reproduce más violencia hacia nosotras y nuestro entorno. Es como si nos hubiesen dividido

entre mujeres buenas y mujeres malas, en dos bandos. Las muy buenas son las que cumplen con todo aquello que está “bien visto”. Las malas, somos nosotras. Somos la representación de los miedos sociales, de la doble moral y el modelo negativo en el que ninguna mujer quiere ser comparada. Cuánta mentira hay en esta división. Nosotras no creemos que haya bandos, **creemos que todas las mujeres podemos luchar por nuestros derechos, por un mundo sin violencias y sin modelos de buena o mala mujer.** Cada una de nosotras construye caminos con proyectos personales de autonomía y toma decisiones, no siempre fáciles, para llevarlos a cabo.

Entonces, la gran pregunta es cómo romper el círculo, cómo no vivir con miedo ante las violencias que recibimos, cómo hacer frente a tanto prejuicio.

Seguramente en este pequeño manual no tendremos la solución pero

creemos que una de las claves es poder crear grupos de solidaridad, no solamente entre trabajadoras del sexo sino también creando alianzas entre todas las mujeres. Empezar por entender que no hay “buenas” ni “malas”, ni unas que deciden y otras que no. Todas somos todas.

Afectiva- sexual

La violencia afectiva-sexual, es todo acto de violencia que se genera en las relaciones afectivas. Todas las mujeres estamos expuestas a la violencia, incluso muchas veces nos cuesta reconocerla, hacerla visible. **Cuando hablamos de violencias vamos más allá de la violencia física y el maltrato, pensamos en palabras o en actos que nos hacen sentir poco valiosas, incapaces de salir adelante o dependientes.** No hay “razones” para la violencia, no es culpa tuya ni puede, ni debe, avergonzarte. No es porque seas prostituta, tengas mal humor o hayas hecho la cena un minuto tarde. La violencia hacia las mujeres es un problema social de fondo.

Cuando en una relación existe violencia generalmente aumenta con el tiempo, empieza con pequeñas pistas, situaciones en donde te sientes incómoda, controlada, ame-

nazada o desvalorizada. Cada relación es diferente pero lo importante es pensar que puedes salir adelante, que no mereces estar en una situación de miedo o angustia. **No tienes porqué quedarte sola, busca ayuda y apoyo.**

Institucional/Comunitaria

La violencia institucional es una de las violencias que más sufrimos las trabajadoras del sexo, es la violencia que se realiza o se tolera desde las instituciones públicas, desde las fuerzas de seguridad y desde la comunidad. **Seguramente la única manera de hacer frente a esta violencia es sensibilizando a la sociedad, mostrando una cara distinta sobre nuestro trabajo y nuestra vida.** Conociendo nuestros derechos y dejando claro que los conocemos. No es una solución en la práctica, seguramente seguirás encontrándote con policía que cree que tienes menos derechos que otra persona o con un/a asistente social que pone en duda tu capacidad para llevar adelante a tu familia. **El camino de la lucha contra la violencia es largo y en este caso no es una excepción.** Si has sufrido alguna situación de discriminación, acoso o han vulnerado tus derechos contacta con alguna asociación de apoyo y defensa de los derechos de las personas trabajadoras del sexo.

derechos

derechos

derechos

La primera herramienta para evitar cualquier tipo de vulneración de tus derechos es que tengas conocimiento de ellos.

Por ello, hemos intentado ofrecer información sobre algunos de ellos, advirtiéndote que esta guía no tiene carácter exhaustivo y que en ningún caso puede reemplazar la consulta a una persona con formación jurídica que pueda analizar tu caso en concreto. Los derechos son iguales para todas las personas, pero su ejercicio tendrá mucho que ver con tu situación particular.

Derechos básicos

Toda persona, con independencia de su situación administrativa en España, tiene reconocidos en la Constitución y en los Tratados Internacionales, una serie de derechos. Nos parece importantísimo que los conozcas y puedas hacerlos valer. Sabemos que no siempre es fácil:

Derecho a la igualdad: Los hombres y mujeres somos iguales ante la ley, **quedando prohibido cualquier acto discriminatorio basado en el sexo, origen, religión o por cualquier otra circunstancia personal** (opción sexual, enfermedad, etc.)

Derecho a la vida: El Estado ha de garantizar que todas las personas continuemos en este mundo. Gracias a este derecho no es posible la pena de muerte.

Derecho a la integridad física y psíquica: vinculado con el derecho a la vida, quiere decir que **el Estado ha de garantizar una vida libre de cualquier tipo de violencia, otorgando los medios necesarios para prevenir, actuar y re-**

parar los efectos producidos cuando alguien vulnera este derecho. Quedan prohibidas las torturas y cualquier otro trato inhumano y degradante.

Derecho a la salud: Muy vinculado con el derecho a la vida, pues en caso de enfermedad, la teoría dice que tienes derecho a acudir a un sistema de salud pública, con prestaciones de carácter universal (todo tipo de enfermedades).

En el ámbito de la salud, también es importante que sepas que **tienes derecho a ser informada en todo momento de la intervención que estás recibiendo**, y con esa información tienes derecho a decidir sobre tu tratamiento.

Siempre tienes **derecho a la privacidad y confidencialidad** de toda tu información médica. Además todos los datos referentes a nuestra salud y a nuestra vida sexual están protegidos por ley. La información sobre tu vida no puede salir de las cuatro paredes de la consulta médica.



Derecho a la libertad: las formas en que una persona puede verse privada de su libertad, están muy reguladas por la ley. Si eres detenida por la policía, tienes el derecho a ser informada del motivo, a ser puesta ante un/a juez/a en el menor plazo posible (antes de 72 horas), a tener un/a traductor/a, a que se te informe de tus derechos y sin tener obligación de declarar (es una opción, si estás muy nerviosa, puedes hacerlo tras hablar con tu abogado/a en el juzgado).

Derecho a tu intimidad y a la propia imagen:

Hay una esfera privada, donde desarrollas tu proyecto de vida de la manera que te parezca, y en donde nadie puede interferir, siempre que nos movamos dentro de lo que no está “prohibido” expresamente.

El desarrollo de este derecho también ha fortalecido el derecho a tus datos personales, que forman parte de esa intimidad. Por ello todas las personas que guarden información de este tipo no pueden divulgar tus datos sin tu consentimiento y han de cancelarlos o modificarlos, si tú se lo solicitas. Cuando hablamos de datos también nos referimos a imágenes y fotografías, recuerda los consejos al respecto que ya te adelantamos en el capítulo de imagen.

La intimidad es un derecho muy fuerte, que también incluye tus espacios físicos privados, como tu hogar, tu bolso o tu teléfono que no pueden ser registrados sin orden judicial

(que te ha de mostrar la policía). Esta regla tiene ciertas excepciones cuando se trate de “delitos flagrantes”, es decir de delitos que se pueda suponer que se están cometiendo en ese mismo momento.

Derecho a la educación: Todas las personas tienen este derecho. En territorio español, la escolarización es obligatoria para menores de edad, hasta los 16 años, con independencia de si los/las niños/as y/o sus progenitores tienen, o no tienen, permiso de residencia.

Extranjería

Tipos de permisos para residir en España.

Algunas situaciones:

A continuación, detallamos algunas situaciones de quienes estamos (o queremos estar/venir/quedarnos) en territorio español.

Como veremos algunas no son compatibles con otras, por ejemplo: el arraigo supone la estancia en España, mientras que la autorización de residencia y trabajo supone que te encuentras en otro país, por lo tanto no puedes estar empadronada aquí en el momento de solicitarla.

Por ello, la elección de una u otra forma es importante. Cada solicitud de permiso tiene sus requisitos, sus ventajas y desventajas y **cada caso es particular**. El tuyo también.

Nuestra **recomendación es que visites a una abogada/o antes de iniciar trámites**, no te guíes por el caso de tal o cual. Consulta especialmente por el tuyo y sobretodo intenta conseguir **una persona especialista y de confianza para asesorarte**.

Desgraciadamente, hay muchos abusos por parte de personas que te dan esperanzas en trámites que no cumplen con los requisitos y mientras tanto te cobran dinero hasta por respirar.

Intenta localizar una asociación sin ánimo de lucro y haz alguna consulta gratuita con un/a abogada/o que pueda asesorarte sinceramente, aunque a veces te diga lo que no quieres escuchar. En temas de extranjería, las situaciones son complicadas y muchas veces frustrantes pero siempre será mejor saber tus opciones a ser engañada.

RESIDENCIA

Residencia temporal: situación de la persona extranjera autorizada a permanecer en España por un periodo superior a 90 días e inferior a 5 años. **Si además se le autoriza para trabajar**, se permitirá ejercer una actividad lucrativa, laboral o profesional, por cuenta propia o ajena, dando lugar a una situación de **residencia temporal y trabajo**.

Residencia de larga duración:

situación que autoriza a residir en España indefinidamente y trabajar en igualdad de condiciones que las personas de nacionalidad española. Tendrás derecho a la residencia permanente si has residido legalmente durante 5 años de forma continuada en territorio español o en otros Estados miembros de la Unión Europea como titular de la tarjeta azul de la UE. La tarjeta de residencia permanente tendrás que renovarla cada 5 años.

ESTANCIA

Estancia de hasta 90 días: Es lo que comúnmente se conoce **como visado de turista**. Es la situación en la que se puede encontrar en España una **persona extranjera que no es titular de una autorización de residencia**, pero que está autorizada para permanecer en este territorio por un periodo ininterrumpido o por una

suma de periodos sucesivos **cuya duración total no exceda de 90 días en un periodo de seis meses.**

Estancia por estudios: situación en la que se puede encontrar en España una estudiante extranjera autorizada para permanecer en nuestro país por un periodo igual a la duración del curso para el que se ha matriculado. Si tienes este permiso de estudiante puedes trabajar media jornada (20 horas semanales) o jornada completa (40 horas semanales) en periodos de vacaciones. Para ello deberás solicitar una autorización para trabajar a través de un contrato de trabajo.

ARRAIGO

La autorización de residencia por arraigo se puede solicitar si puedes acreditar que llevas un tiempo en España y además concurren otros requisitos.

Existen tres tipos de autorización de residencia por arraigo:

*** Arraigo social:** Puedes solicitar este tipo de residencia **si puedes probar tu permanencia continuada en España durante un periodo mínimo de tres años**, siempre que cumplas estos tres requisitos:

- No tener antecedentes penales en España y/o en el país donde hayas residido los últimos cinco años.

- Contar con un contrato de trabajo a jornada completa y con una duración mínima de un año. Para el caso que vayas a trabajar para varios empleadores y siempre que sea en la misma actividad, puedes presentar varios contratos de trabajo que entre todos ellos deben alcanzar un mínimo de 30 horas semanales. Podrás prescindir del contrato si puedes acreditar que tienes medios económicos suficientes, por ejemplo, porque tienes familiares que trabajan y puede mantenerte. El inconveniente en este caso es que te darán únicamente una autorización para residir, no para trabajar.

- Tener vínculos familiares con otras personas extranjeras que tengan residencia legal (únicamente cónyuge, pareja, padre, madre o hijo/a, no valen otros familiares más lejanos), o bien que presentes un informe que acredite tu inserción social. Este informe se realiza por la Comunidad Autónoma o por el Ayuntamiento en el que estés empadronada.

*** Arraigo familiar:** Puedes solicitar esta autorización **si eres madre de una niña/o menor de edad que tenga la nacionalidad española o cuando tu padre o tu madre hayan sido originariamente españoles** (no vale si se han nacionalizado, tienen que ser de origen español).

*** Arraigo laboral:** Si puedes **probar la permanencia continuada en territorio español durante dos años**, siempre que carezcas de antecedentes penales en España y en tu país de origen, **y que demuestres la existencia de relaciones laborales** en España con una duración no inferior a seis meses. Para probar la relación laboral deberás presentar una sentencia judicial que la reconozca o un acta de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social que la acredite. Por tanto, deberás denunciar a quien te emplea y probar a través de una sentencia o acta de inspección que ha existido la relación laboral durante, al menos, seis meses.

En los tres casos de arraigo, la autorización de residencia siempre llevará aparejada la autorización para trabajar, excepto en el caso del arraigo social en el que no presentes contrato de trabajo, o cuando se trate de menores de

edad que no tengan edad para poder trabajar.

AUTORIZACIÓN DE RESIDENCIA Y TRABAJO POR CUENTA AJENA INICIAL

Es un tipo de autorización que permite residir y trabajar en territorio español. Antes era el tipo de autorización más habitual pero actualmente es cada vez más difícil conseguir este tipo de autorización.

Se trata de una autorización que **únicamente pueden solicitar las personas extranjeras que se encuentren en su país de origen o que se encuentren en situación regular en territorio español**. Además, en la actualidad se tiene en cuenta lo que se ha llamado “situación nacional de empleo”. Esto significa que se exige que el trabajo para el que te vayan a contratar sea “de difícil cobertura”. Es decir, que no existan personas en paro que estén demandando ese tipo de empleo y estén capacita-

das para él. Esto se acredita a través de un catálogo que se publica trimestralmente llamado “de ocupaciones de difícil cobertura” o, en su defecto, si quien te emplea acredita la dificultad de contratación en España a través de un certificado del servicio público de empleo. Las “ocupaciones de difícil cobertura” son aquellas que, según marca el gobierno español, no son demandadas por la población española o residente legal. Se publica en un boletín que puedes encontrar en la página web del Instituto Nacional de empleo: **www.inem.es**

Sin embargo, para ciertos casos no se tiene en cuenta la “situación nacional de empleo” (ni el boletín trimestral ni el certificado) por ejemplo:

- Si eres esposa o hija de una persona residente en España con una autorización ya renovada.
- Si tienes a tu cargo padre, madre o hijas/os de nacionalidad española.

- Si eres hija o nieta de una persona española de origen (no vale nacionalizada).
- Si eres titular durante cuatro años de autorizaciones de trabajo para actividades de temporada, y has retornado a tu país cuando terminó cada contrato.
- Si has sido refugiada o apátrida.
- Si te consideran como “necesaria” para cubrir puestos de confianza o como personal directivo en el ámbito de una empresa.
- Si eres de Perú o Chile (por tratados internacionales vigentes).
- O por otros supuestos por la especialidad del trabajo a desempeñar

Este tipo de autorización (excepto aquellas excepciones a las que se refiere este último listado que hemos enumerado en las que no se tiene en cuenta la “situación nacional de empleo”) tiene una duración de un año con una sola actividad autorizada, y para una provincia concreta. Eso significa que no puedes trabajar en otra ocupación diferente ni en una provincia diferente a la que se te ha autorizado durante ese permiso, oficialmente, claro está. Luego puedes realizar renovaciones (la segunda es por dos años, la tercera también es de dos años y luego ya por cinco). Cuando hayas renovado podrás cambiar de ocupación (ya no aparece en tu permiso) por lo tanto puedes acceder a cualquier tipo de trabajo y en todo el territorio español.

Lo complicado es que la ley supone que estás en tu país, muchos de los papeles que te piden hay que hacerlos/buscarlos allí como por ejemplo solicitar el visado y sobre todo hay que conseguir que quien te hace el contrato (en firme y a tiempo completo) espere mientras haces todo este largo proceso.

AUTORIZACIÓN DE RESIDENCIA Y TRABAJO POR CUENTA PROPIA

Es un tipo de autorización que te permitirá residir en territorio español y trabajar de forma autónoma sin necesidad de contrato de trabajo. Igual que con el tipo de autorización anterior, para solicitar este permiso debes estar en tu país de origen o en situación regular en España.

Las condiciones legales para obtener este tipo de autorización son muy exigentes ya que necesitarás tener un proyecto claro de negocio que quieras realizar y deberás tener recursos económicos suficientes como para llevarlo a cabo. También tendrás que haber obtenido todas las licencias y permisos necesarios para realizar la actividad y por si no fuera suficiente con esto, además deberás probar que tu empresa creará nuevos puestos de trabajo para otras personas. Como puedes ver, es muy complicado obtener este tipo de autorización inicial por lo que si deseas abrir tu pro-

pio negocio te será más fácil hacerlo una vez ya tengas una autorización para trabajar por cuenta ajena o tengas ya la tarjeta de larga duración.

Aunque trabajes en limpieza como autónoma, no es necesario pedir este tipo de autorización ya que se equipara legalmente, es decir que se considera, como trabajo por cuenta ajena.

AUTORIZACIÓN DE RESIDENCIA Y TRABAJO POR MEDIO DEL CONTINGENTE

El contingente es el procedimiento por el cual se permite la contratación programada de trabajadoras/es (de 10 o más) que serán seleccionadas en sus países de origen a partir de las ofertas genéricas que hayan sido presentadas por el empresariado. Corresponderá a la Secretaría de Estado de Inmigración y Emigración

la elaboración anual de la propuesta del contingente tras haber recibido las solicitudes de las organizaciones empresariales, entre otros agentes colaboradores.

Normalmente se trata de empresas grandes que necesitan personas trabajadoras temporales, por ejemplo en las recogidas de frutas. Se tramitan siempre desde el país de origen, nunca desde España.

VISADO

Es la autorización que **permite a la persona extranjera únicamente entrar en el territorio español**. Dependiendo del fin para el que se desea venir a España, el tipo de visado que se necesita variará: visado de tránsito, de residencia, de residencia y trabajo, de estudios y de búsqueda de empleo. Generalmente tiene forma de etiqueta que se adhiere a una de las páginas del pasaporte, o del documento de viaje o, en su caso, en documento aparte.

Debe ser solicitado y tramitado en el Consulado de España del país de origen de la persona extranjera antes de la entrada a España.

TARJETA DE IDENTIDAD DE EXTRANJERO/A

Es el documento destinado a identificar a la persona extranjera a los efectos de acreditar su situación legal en España. **Se debe pedir personalmente en el plazo de un mes** desde la entrada en España o desde que se te conceda la autorización de residencia.

NIE

Es el **número de identificación de personas extranjeras**, que es asignado tanto a las personas comunitarias como extracomunitarias. En el caso de las personas comunitarias, se les entrega un papel generalmente sin foto donde consta este número, en el caso de las personas no comunitarias es el

número que aparece en la tarjeta de identidad o en otras resoluciones administrativas.

RENOVACIÓN DE LA TARJETA DE RESIDENCIA Y TRABAJO

Las tarjetas de residencia y trabajo tienen siempre una validez limitada en el tiempo. Así la primera tarjeta tiene una duración de un año, la segunda y la tercera tarjeta duran dos años y a partir de aquí pasas a tener la tarjeta de larga duración que tiene una validez de cinco años.

Las tarjetas **deben renovarse 60 días antes de su caducidad**. También pueden renovarse hasta 90 días después, pero el problema en estos casos es el tiempo que quedas en situación irregular, ya que si se te ha caducado la tarjeta y no has solicitado la renovación pasas a estar en situación irregular, lo cual puede ser problemático si te pide la documentación la policía o si quieres pedir la nacionalidad española.

Si solicitas la renovación de la tarjeta en el plazo correcto, sus efectos se prorrogan, es decir, la tarjeta sigue teniendo efectos y estás en situación regular. Puedes residir en España y trabajar, no hay ningún problema en que te contraten si tienes la tarjeta caducada, has presentado la solicitud de renovación y estás a la espera de respuesta

Con carácter general, ya sabes estas cosas pueden variar, para renovar la autorización de residencia y trabajo se viene requiriendo haber trabajado y cotizado a la Seguridad Social un mínimo de seis meses por año, así como tener un contrato de trabajo en vigor o condicionado a la renovación de la tarjeta.

También hay otras situaciones en las que puedes renovar la tarjeta con un tiempo menor de cotización a la Seguridad Social, por eso **aunque no tengas seis meses de cotización, te aconsejamos que siempre acudas a una especialista que te asesore en tu caso concreto**, y de cualquier forma, siempre solicitar la renovación a pesar de que pienses que no cumples los requisitos. El “no” ya lo tienes y lo peor que puede pasar es que te lo confirmen.

LA REAGRUPACIÓN FAMILIAR

La reagrupación familiar es un derecho de las personas extranjeras que viven en España reconocido por la Ley de Extranjería. Este derecho puede ejercerse cuando hayas renovado la primera tarjeta (excepto si quieres reagrupar a tu padre o a tu madre).

Puedes reagrupar a tus familiares más directos:

- Tu marido.
- Tu pareja. Pero sólo si habéis inscrito esta relación en un registro público de parejas de hecho.
- Tus hijas e hijos menores de 18 años, incluyendo a quienes hayas adoptado legalmente. También podrás reagrupar a hijas/os con alguna incapacidad que no puedan valerse por sí mismos sin límite de edad.
- Tus padres o los padres de tu pareja. Para la reagrupación de padres o madres se exigen unos requisitos más estrictos que para el resto de los familiares. Para que te hagas una idea general, tendrás que demostrar que dependen económicamente de ti, que tienen más de 65 años y que existe alguna circunstancia especial en su caso. También será necesario que tengas ya la tarjeta de residencia de larga duración, no es suficiente con tener la segunda tarjeta.

El procedimiento a seguir

- * Solicitar una autorización de residencia por reagrupación familiar para las personas de tu familia que desees reagrupar. **Para ello, deberás aportar la prueba de que dispones de un alojamiento adecuado y de los medios de subsistencia suficientes para atender las futuras necesidades de tu familia.** Para acreditar que dispones de alojamiento adecuado deberás presentar un informe que hace la Comunidad Autónoma o el Ayuntamiento en el que se hará constar el número de habitaciones de la vivienda, las personas que viven en ella, título de ocupación, etc.

En cuanto a los medios económicos que debes tener para reagrupar a tus familiares, éstos dependen de varios factores pero siempre se tendrán en cuenta además de tus ingresos, los de tu pareja o de familiares en primer grado (pareja, madre, padre,

hija o hijo) que convivan contigo. Se calculan a través de un índice público llamado IPREM que cambia cada año. Para que te hagas una idea, en el año 2011 para una familia de dos personas se exige ganar al menos 798,76 € (que supone el 150% del IPREM). Si quieres reagrupar a más familiares deberás sumar 266,25 € por cada persona adicional que pretendas reagrupar (esto es el 50% del IPREM). Estas son cantidades aproximadas, por lo que si deseas realizar el trámite, te recomendamos que consultes con una especialista.

- * Podrás ejercer el derecho a la reagrupación de tus familiares **cundo hayas residido legalmente un año y hayas renovado tu permiso. En el caso de que quieras traer a tu madre, a tu padre o a de tu pareja, tendrás que esperar a tener la tarjeta de larga duración, es decir a la renovación por cinco años.**

* Si se resuelve favorablemente la solicitud de reagrupación familiar, tu hija/o, pareja, o familiar que pretendas reagrupar deberá solicitar el visado de entrada en la embajada o consulado español en su país de origen. Una vez obtenido este visado, deberá viajar a España dentro del plazo de vigencia del visado y por último deberá solicitar la tarjeta de residencia dentro del mes siguiente a la entrada en territorio español. **La tarjeta que autoriza a residir de reagrupada/o, tendrá una duración igual a la de la persona reagrupante** y autorizará a trabajar tanto al cónyuge o pareja reagrupada como al hijo/a en edad laboral (que con carácter general es de 16 años). **Esta autorización depende y está vinculada siempre a quien reagrupa.** Por ello recomendamos, en la medida de lo posible, solicitar una autorización /tarjeta independiente en cuanto puedas, para lo que es necesario aportar un contrato de trabajo de un año de duración.

MATRIMONIOS

Si tienes pareja de nacionalidad comunitaria o con residencia legal en España podrás solicitar una autorización de residencia vinculada a ella.

Si tu pareja es de nacionalidad española o comunitaria puedes solicitar una tarjeta comunitaria si habéis contraído ma-

trimonio o si os habéis inscrito en un registro de parejas de hecho. La tarjeta comunitaria te autoriza a residir y trabajar en todo el espacio Schengen (Schengen es un convenio internacional que han suscrito la mayor parte de los países europeos entre los que se encuentra España). También puedes solicitar la tarjeta comunitaria para tus hijas e hijos menores de 21 años que igualmente les permitirá residir y trabajar (si tienen más de 16 años) en el territorio europeo. La tarjeta tiene una duración de 5 años y podrás renovarla cuando caduque si continuas en la misma situación.

Si durante los cinco años que dura la tarjeta te divorcias de tu pareja o canceláis la inscripción como pareja de hecho, deberías comunicarlo a la Oficina de Extranjeros en el plazo máximo de 6 meses. Si no lo haces la tarjeta dejará de ser válida y te encontrarás en situación irregular aunque no haya caducado. Esto te puede traer problemas a la hora de solicitar otra autorización, solicitar la nacionalidad o si eres objeto de un control de extranjería ya que legalmente te encuentras en situación irregular.

En estos casos puedes solicitar una autorización de residencia y trabajo si cumples ciertos requisitos:

- Si has estado casada o inscrita como pareja de hecho durante al menos 3 años hasta el inicio del procedimiento

de separación o solicitud de cancelación del registro de pareja de hecho. Además debes acreditar que habéis convivido en España durante al menos un año y acreditar que cuentas con medios económicos para mantenerte en España, por ejemplo, porque cuentas con un contrato de trabajo.

- Si tenéis hijas o hijos en común y existe una resolución judicial que fije un régimen de visitas a tu favor o a favor de tu ex pareja.
- Si has sufrido una situación de violencia por parte de tu ex pareja y cuentas con una orden de protección o sentencia condenatoria.
- Si has residido legalmente más de cinco años en España.
- Si tu pareja tiene residencia legal pero no tiene nacionalidad comunitaria y os habéis casado o inscrito

como pareja de hecho en un registro podrás solicitar una autorización de residencia por reagrupación familiar o arraigo, para lo que tendrás que cumplir los requisitos que hemos explicado en estos apartados.

Permisos excepcionales vinculados a violencias de género.

Violencia afectiva

AUTORIZACIÓN DE RESIDENCIA Y TRABAJO POR ESTAR EN UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA POR PARTE DE TU PAREJA

La Ley de Extranjería establece la posibilidad de obtener un permiso de residencia y trabajo en el caso de que hayas estado en una situación de violencia por parte de tu pareja y lo hayas denunciado. Sin embargo ni tan sólo es suficiente con haber denunciado, es necesario que el juzgado te haya dado una orden de protección o que

el Ministerio Fiscal haya emitido un informe.

En estos casos podrás solicitar una autorización de residencia y trabajo provisional para ti y también para tus hijas/os menores de edad. No necesitas presentar contrato de trabajo es suficiente con la orden de protección o con el informe de Fiscalía.

La autorización durará hasta que se haga el juicio y se dicte la sentencia en el procedimiento penal derivado de tu denuncia. Si la sentencia considera probada la situación de violencia en la que te encontrabas, te concederán la autorización de residencia y trabajo por cinco años para ti para tus hijas e hijos, pero si la sentencia no considera probada esa situación de violencia, caducará la autorización provisional.

Nosotras sentimos mucho que no se hayan puesto en marcha otras mane-

ras de acreditar la situación de violencia que sufrimos las mujeres más allá de las opciones policiales y judiciales. Sabemos que muchas veces denunciar es un paso difícil. Creemos que las mujeres que sufren o han sufrido violencia de género, denuncien o no, merecerían tener acceso tanto a prestaciones sociales de apoyo como a la garantía mínima de estabilizar su vida a través de una autorización de residencia y trabajo. Es nuestra opinión.

En cualquier caso, recuerda que en el procedimiento judicial **tienes como víctima derecho a asistencia jurídica gratuita**, es decir, a tener una abogada/o de oficio que defienda tus intereses, que podrá y deberá orientarte también en el proceso de tramitación de tu situación administrativa.

Trata de personas

AUTORIZACIÓN DE TRABAJO Y RESIDENCIA POR HABER SIDO VÍCTIMA DE UN DELITO DE TRATA

En el Código Penal existe un delito llamado “trata de seres humanos” que castiga a las personas que obliguen, coaccionen o engañen a otras para que hagan determinadas cosas, entre las que se encuentra la prostitución forzada.

Para proteger a las personas que han sido víctimas de este delito se han previsto una serie de medidas a su favor. Entre ellas, existe la posibilidad de que la policía proponga que se paralice el procedimiento de expulsión de una mujer en esta situación y que se le otorgue una autorización de residencia y trabajo.

El procedimiento consiste en dar un periodo que la ley llama “de reflexión” para que la persona decida si quiere, o no, colaborar con la policía y el juzgado denunciando a las personas que le han coaccionado u obligado mediante la fuerza, la amenaza o el engaño a ejercer prostitución. Si decide denunciar, tras un procedimiento administrativo, se le podría dar una autorización de residencia y trabajo o ayudarle para que regrese a su país. Voluntariamente en este caso.

Queremos valorar positivamente la existencia de un permiso que puede beneficiar a mujeres que se encuentren en situación de prostitución forzada, pero tenemos que contarte que este tipo de permiso no se ha aplicado mucho en la práctica, ya que está condicionado, entre otras cosas, a la obligación de la víctima de denunciar y a los resultados policiales y judiciales de esa denuncia.

Es una lástima que no se garanticen los derechos de las mujeres que han sido víctimas de prostitución forzada por encima de la búsqueda de resultados en la persecución del delito.

En algunos casos este tipo de autorización no se da porque la mujer no conoce la existencia de este tipo de autorización y no lo solicita, o bien porque la policía o el Ministerio Fiscal entienden que los datos que la mujer ha facilitado no son relevantes. En cualquier caso, si estás o conoces a alguna persona que se encuentre en la situación que hemos descrito lo mejor que puedes hacer es contactar con alguna entidad o asociación que pueda ayudar y asesorar el caso en concreto.



En cualquier caso, es muy recomendable el asesoramiento de un/a abogado/a para informarte sobre cómo obtener los permisos.

Derechos a la salud

Prestación universal

La Constitución Española consagra el derecho a la protección de la salud, que en la práctica se concretaría en la prestación sanitaria universal y gratuita. Esa es la teoría, sin embargo, para poder acceder a ella necesitas tener tu tarjeta sanitaria.

Tarjeta sanitaria

La tarjeta sanitaria es el documento que identifica y acredita a una persona como usuaria de la Seguridad Social. **Es indispensable para recibir asistencia sanitaria no urgente.** A pesar de ello, siempre tienes derecho a la asistencia sanitaria de urgencia aunque no tengas tarjeta, si bien a la salida te pueden pasar la factura de los servicios prestados (que generalmente, puedes

cancelar presentando a posteriori la tarjeta sanitaria).

La solicitud puede ser diferente según la Comunidad Autónoma, en algunas el trámite es más complicado que en otras. La tarjeta sanitaria se puede pedir acudiendo al Centro de Salud más próximo a tu domicilio. Los documentos que te piden en la mayoría de los casos son: tu empadronamiento, algún documento identificativo (Pasaporte, NIE, DNI o fotocopia del libro de familia cuando se trate de un menor de 14 años) y número de seguridad social si has trabajado oficialmente. De todas formas, consulta antes y conoce bien tus derechos que vale la pena ir bien informada.

Si vas a viajar por el territorio español no hace falta que cambies mil veces de tarjeta sanitaria, basta con tener aquella que corresponde a tu lugar de residencia habitual y cuando te desplaza

ces a otras comunidades si necesitas acudir a un centro de salud explicas simplemente que estás en un desplazamiento.

Salud sexual

En marzo de 2010 se aprobó la Ley Orgánica 2/2010, de salud sexual, reproductiva y de la interrupción del embarazo. En esta ley se reconocen y garantizan los derechos fundamentales en el ámbito de la salud sexual y reproductiva. También en esta ley se establecen los requisitos que deben cumplirse para que podamos interrumpir el embarazo de forma voluntaria. Antes de la aprobación de esta ley, el aborto se podía practicar únicamente si existía un riesgo físico o psíquico para la salud de la madre, si era consecuencia de una violación o si existía riesgo de que el feto naciera con algún tipo de discapacidad grave.

A partir de esta ley no es necesario que justifiques por qué quieres abortar pero en cambio sí existen otros requisitos:

- Debes estar dentro de las 14 primeras semanas de embarazo.
- Tienes que ser informada de los derechos y prestaciones públicas de apoyo a la maternidad.
- Han de pasar tres días comprobados desde que te dan esta información a la práctica del aborto.

Existe también la posibilidad de practicar un aborto hasta las 22 semanas de embarazo pero únicamente en los siguientes casos:

- Cuando haya un grave riesgo para la vida o salud de la madre
- Que exista un riesgo grave de anomalías en el feto. En este caso, si las anomalías son especialmente graves, el aborto se podrá realizar aunque hayan pasado las 22 semanas y sin un plazo de tiempo máximo.

La realidad es que la Ley del aborto se va aplicando de forma diferente dependiendo de cuál sea tu Comunidad Autónoma de residencia. En algunos casos hacer todos los trámites o cumplir con los plazos no es fácil, ni nos lo ponen fácil.

En principio para que te den la información debes pasar por tu médica de cabecera o por una consulta ginecológica previa. Allí te entregarán un sobre y mucho papeleo señalando la fecha en la que has sido informada. A partir de ese momento debes esperar tres días para hacer la intervención sobre el embarazo. Si no vas a realizar la intervención en un centro de salud pública, hasta el momento pocos centros la realizan en los plazos necesarios, debes buscar el dinero para adelantar el pago a la clínica privada y tramitar la de-

volución (total o parcial) de los que te costará la intervención.

Cuando hayas realizado el aborto (luego de recibir la información, esperar tres días, buscar el dinero y pasar por el banco) vuelves a entregar todo el papeleo a tu médica de cabecera.

Te recomendamos, si encuentras dificultades, que contactes con alguna asociación feminista de defensa de los derechos de las mujeres para que te asesoren con la mayor certeza de la situación en tu comunidad.

Transexualidad

Rectificación del sexo en Registro Civil

Es la solicitud para el cambio de sexo en tu partida de nacimiento y por lo tanto en tu DNI y pasaporte.

Pueden solicitarlo personas mayores de edad de nacionalidad española. **Si eres extranjera y vas a solicitar la nacionalidad española puedes pedir que se te adjudique el sexo adecuado** en el mismo expediente.

En marzo de 2007 se aprobó la Ley 3/2007 (reguladora de la rectificación registral de la mención relativa al sexo de las personas) que regula algunos aspectos de la transexualidad, como el cambio de nombre y sexo en el registro civil. Esta ley ya no exige, como lo hacía la anterior, una intervención quirúrgica de reasignación de sexo ni el sometimiento a un proceso judicial. Pero continúa exigiendo un diagnóstico médico de “disforia de género” y un tratamiento médico (normalmente hormonal) de dos años de duración, para poder cambiar el sexo de la partida de nacimiento.

Debes presentar la solicitud y los informes médicos en el en el Registro

Civil que corresponde a tu empadronamiento. Los certificados médicos que habrás de presentar dependen de cada caso, principalmente de si has realizado una operación de reasignación de sexo. Si no es tu caso, deberás acreditar a través de personal médico o de psicología clínica el diagnóstico de “disforia de género” y el tratamiento de al menos dos años para adecuar tu físico a tu sexo.

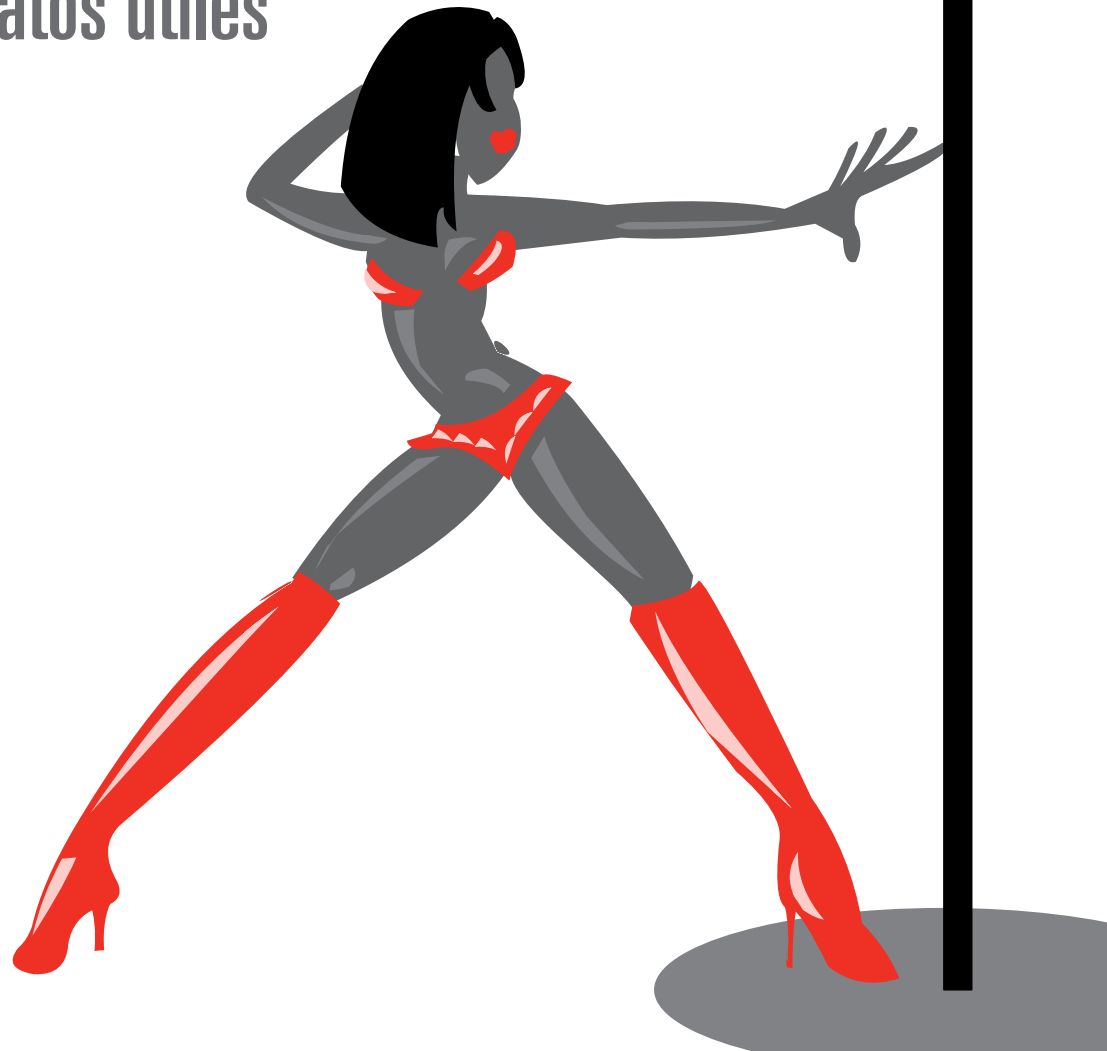
Nosotras **te recomendamos llamar al registro civil correspondiente y especialmente a alguna de las asociaciones de apoyo al colectivo transexual** para obtener los detalles según tu caso y resolver las dudas antes de la solicitud. Una vez se haya acordado por el Registro la rectificación del sexo y el nombre, deberás solicitar un nuevo DNI, que conservará el número anterior, pero en el que ya constarán tus nuevos datos.



direcciones y datos útiles

**direcciones
y datos útiles**

direcciones y datos útiles



Nuestros datos



GENERA Asociación en defensa de los derechos de las mujeres

C/ Sant Pau, 28 2º 1ª, 08001 Barcelona

Tel: **93 329 60 43 / 687 42 63 64 / 678 71 55 69**

genera@genera.org.es

www.genera.org.es

Recursos

Estado español

ANDALUCÍA

AMTTTSE - Asociación de Mujeres Trabajadoras del Sexo

C/ Carlos Arniches, s/nº Ed, Capela, nº 4, 702. 29010, Málaga

Tel: **662 566 303 / 679 102 205**

Correo@: **amtttse@live.com**

APDHA Asociación Pro Derechos Humanos de Andalucía / Cádiz

C/ Corneta Soto Guerrero nº9 1ºD. cp 11004 Cádiz

Tel/Fax: **956 228 511**

Correo@: **cadiz@apdha.org**

Web: **www.apdha.org**

APDHA Asociación Pro Derechos Humanos de Andalucía / Almería

C/ Capitán García Andujar, 2, 1º izq. cp: 04003. Almería

Tel: **950 253 324**

Correo@: **almeria@apdha.org**

Web: **www.apdha.org**

APDHA Asociación Pro Derechos Humanos de Andalucía / Granada

C/ Ángel, 13 CP 18002 Granada

Tel/Fax: **958 520 023**

Correo@: **granada@apdha.org**

Web: **www.apdha.org**

APDHA Asociación Pro Derechos Humanos de Andalucía / Málaga

C/ Juan de la Encina, nº43 cp. 29013 Málaga

Tel: **952 268 903**

Correo@: **malaga@apdha.org**

Web: **www.apdha.org**

Fundación Triángulo/Huelva

Av. de Andalucía 11, local b. 21004 Huelva

Teléfonos: **959 816 716 / 661 010 173**

Correo@: **andalucia@fundaciontriangulo.es**

Web: **www.fundaciontriangulo.org**

Fundación Triángulo/Sevilla

Plaza San Leandro 10. 41003 Sevilla

Tel: **954 218 082 / 661 010 173**

Correo@: **andalucia@fundaciontriangulo.es**

Web: **www.fundaciontriangulo.org**

ARAGÓN

Comisión ciudadana anti-sida de Aragón

C/ Pignatelli, 53, 50004 Zaragoza

Tel: **976 43 81 35**

Fax: **976 43 51 07**

Correo@: **antisida@supervia.com**

BALEARES

ALAS - Asociación de lucha anti-sida de Baleares / Mallorca

Plaça Cardenal Reig, 4, 1er A, 07004 Palma de Mallorca

Tel: **97 171 44 88**

Fax: **97 146 62 18**

Correo@: **alas@alas-baleares.com**

Web: **www.alas-baleares.com**

ALAS - Asociación de lucha anti-sida de Baleares / Ibiza

C/ Joan Planells nº11. 07800 Eivissa

Tel/Fax **971 31 23 57**

Web: **www.alas-baleares.com**

CANARIAS

Médicos del Mundo / Lanzarote

C/ Lanzarote Canalejas 2, 1º J. 35500 Arrecife de Lanzarote

Tel: **928 805 555**

Correo@: **lanzarote@medicosdelmundo.org**

Web: **www.medicosdelmundo.org**

Fundación Triángulo / Canarias

C/ El Pilar 8, 5, C. 38002 Santa Cruz de Tenerife

Tel: **690 373 915**

Correo@: **canarias@fundaciontriangulo.es**

Web: **www.fundaciontriangulo.org**

AMIGOS CONTRA EL SIDA

C/ Antonio Manchado Viglietti, 1. 35005, Las Palmas de Gran Canaria

Tel : **928 230 085 / 695578001**

Fax: **928 230 085**

Correo@: **amigos@amigoscontraelsida.org**

Web: **www.amigoscontraelsida.org**

CANTABRIA

ACCAS (Asociación cántabra anti-sida)

C/ Ruiz Zorrilla , 12, Bajo . 39009, Santander

Tel: **942 070 046 / 942 313 232**

Fax: **942 2 5 971**

Correo@: **accas@accas.es**

Web: **www.accas.es**

CASTILLA LA MANCHA

Fundación Triángulo / Toledo

C/ Camerín de San Cipriano, 3. Apdo 418 . 45080, Toledo

Tel: **925 2 24 92 / 627 000 327**

Correo@: **castillalamancha@fundaciontriangulo.es**

Web: **www.fundaciontriangulo.org**

Ablesgay

C/ Rosario, N° 6, Planta 2º, Pta. 6 . 02001, Albacete

Tel: **967 60 13 16 - 693 77 39 79**

Fax: **967 52 02 32**

Correo@: **correo@albacetelesgay.es**

Web: **www.albacetelesgay.es**

CASTILLA - LEON

Comité ciudadano Anti-Sida de Salamanca

Plaza San Vicente, 4 . 37007 Salamanca

Tel: **923 219 279**

Correo@: **info@sidasalamanca.ongs.org**

Fundación Triángulo / Valladolid

Plaza del Ochoavo, 2 - 1ºD . 47001 ,Valladolid

Tel: **983 395 494**

Correo@: **valladolid@fundaciontriangulo.es**

Web: **www.fundaciontriangulo.es**

Comite ciudadano Antisida de Palencia

C/ Las Acacias, 2 bajo, 34003, Palencia

Tel: **983 358 948**

Correo@: **sidapalencia@ono.com**

CATALUÑA

Àmbit Prevenció - Àmbit Dona

C/ San Rafael, 16, bajos, 08001, Barcelona.

Tel: **93 317 70 59**

Fax: **93 443 60 12**

Correo@: **m.merono@fambitprevencio.org**

Web: **www.fambitprevencio.org**

CTC- Colectivo de Transexuales de Cataluña

Web: **www.transsexualitat.org**

El Lloc de la Dona - Oblatas

Avd. Drassanes, 27, bajos, 08001, Barcelona

Tel: **93 441 28 09**

Fax: **93 441 84 74**

Correo@: **info@llocdeladona.org**

Web: **www.llocdeladona.org**

Actúa Vallès - Actúa Dona

C/ Passeig Gaudí, 31. 08203 Sabadell

Tel: **937 271 900 / 625 324 393**

Fax: 937 250 111

Correo@: **dona@actuavalles.org**

Web: **www.actuavalles.org**

STOP SIDA

C/Muntaner, 121 Entlo, 1ª. 08036, Barcelona

Tel: **934 522 435**

Correo@: **stopsida@stopsida.org**

Web: **www.stopsida.org**

Programa Carretera - Hospital de Calella

Sant Jaume 211 UAD Hospital de Calella. 08370, Calella

Tel: **659 90 95 97**

Correo@: **programacarretera@hotmail.com**

ACAS Girona

Plaça Sant Ponç, 9, 4rt 2a , 17007, Girona

Tel: **972 21 92 82**

Fax: **972 41 03 35**

Correo@: **acasgi@acasgirona.org**

Asociación anti-sida de Lleida

C/ Lluís Besa 17, bajos, 25002, Lleida

Tel: **973 261 111**

Correo@: **aasll@antisidalleida.org**

Web: **www.antisidalleida.org**

AMAR

C/ Doctor Llatjós, s/n (Edifici CSAM) 08500, Manresa.

Creu Roja / TARRAGONA

Av. Principat d'Andorra, 61. 43002, Tarragona.

Tel: **977244769**

Web: **www.creuroja.org**

Programa Dona x Dona / Granollers

Tel: 676 627 364

Correo@: **donaxdona@gedi.org**

PrevenciOsona / Vic

Tel: 669 080 352

Correo@: **prevenciosona@fsuport.org**

COMUNIDAD DE MADRID

Hetaira -Colectivo en defensa de los derechos de las prostitutas

C/ Fuencarral, 18, 4º F.

28004 Madrid

Tel: **915232678**

Correo@: **hetaira@colectivohetaira.org.**

Web: **www.colectivohetaira.org**

Sindicato TrabajadorXs del Sexuales de España

Correo@: **sintrasex.cts@gmail.com**

FB: Ctsx Asociación

Transexualia Asociación española de transexuales

C/ Gran Vía, 57, 7 D.

28013 Madrid

Tel: **91 542 59 30 / 616 601 510**

Tel: **616601510**

Correo@: **aet.transexualia@transexualia.org**

Web: **www.transexualia.org**

Fundación Triángulo

C/ Meléndez Valdés, 52. 1ºd.

28015 Madrid

Tel: 91 593 05 40

Correo@: madrid@fundaciontriangulo.es

Web: www.fundaciontriangulo.es

COGAM

C/ Puebla, 9, Bajo

28004, Madrid

Tel: **91 522 45 17/91 527 28 32**

Correo@: gerencia@cogam.es

Web: www.cogam.org

COMUNIDAD VALENCIANA

Col-Lectiu Lambda

C/ Vivons, 26 Baix - 1. 46006, València.

Tel/Fax: **96 334 21 91**

Correo @: transsexualitat@lambdavalencia.org

Web: www.lambdavalencia.org

Diversitat

C/ Labradores 14, 3º. 03002, Alicante.

Web: www.somdiversitat.com

CASDA, Asociación Ciudadana contra el Sida de Castellón

C/ Río Turia 7, bajo. 12006, Castellón.

Tel: **964 21 31 06 / 666 267 591**

Correo@: casda@casda.es

Web: www.casda.es

EXTREMADURA

CAEX - Comité Ciudadano Anti-Sida de la Comunidad Extremeña

C/ Maluquer, 10 1º D. 10002, Cáceres.

Tel: **927 22 76 13 / 927 22 61 43**

Correo@: caex@caextremadura.org

Web: www.caextremadura.org

Fundación Triángulo

C/ Arco-Agüero 20, 1ro B. 06002, Badajoz.

Tel.: **924 260 528 / 663 054 602**

Correo@: extremadura@fundaciontriangulo.es

Web: www.fundaciontriangulo.org

GALICIA

CASCO - Comité ciudadano anti-sida de La Coruña

C/ Padre Sarmiento, 24 Bajo 15005, La Coruña

Tel: **98 114 41 51**

Fax: **98 114 41 51**

Correo@: **comitecasco@mixmap.com**

Comité Ciudadán Anti-Sida de Ourense

C/ Peña Trevinca, 22- 2º Sótano. 32005, Ourense.

Tel: **988 23 30 00 / 988 22 00 49**

Fax: **988 23 30 00**

Correo@: **antisidaou@hotmail.com**

Comité Ciudadán Galego Antisida / Santiago de Compostela

Pza. Pescadería Vella, 7-baixo. 15704, Santiago de Compostela.

Tel: **981 57 3401/ 646 56 94 29**

Fax: **981 57 34 01**

Correo@: **ccgantisida@hotmail.com**

LA RIOJA

Comisión Ciudadana Anti-Sida de La Rioja / Logroño

C/ Doce Ligeros de Artillería, 37, 1ºF. 26004, Logroño.

Tel / Fax: **941 25 55 50**

Correo@: **ccasr@eresmas.com**

Web: **www.antisidalarioja.org**

MURCIA

Comité de Apoyo a las trabajadoras del sexo CATS

C/ Sagasti, 23, entresuelo, 30005 Murcia.

Tel: **96 828 06 27 / 699 69 61 19**

Correo@: **asociacioncats@mailpersonal.com**

NAVARRA

Sare - Comité Ciudadano Antisida de Navarra

Cuesta de la Reina 13, 31011, Pamplona.

Tel: **948 17 72 44**

Fax: **948 17 27 86**

Correo@: **sare@pangea.org**

PAÍS VASCO

Comisión Ciudadana anti-sida de Biskaia

C/ Bailén, 4- 6 lonja 48003 Bilbao

Tel: **944 16 00 55**

Fax: **944 16 03 07**

Correo@: **bizkaisida@euskalnet.net**

Web: **www.antisidabizkaia.org**

Asociación Askabide

C/ Amparo 1, lonja. 48003, Bilbao.

Tel: **944 16 48 28**

Correo@: **info@askabide.org**

Web: **www.askabide.org**

Centro Aukera

C/ Isabel II, nº7. Principal puerta, 3 20011, Donostia - San Sebastián.

Tel /Fax: **943 45 77 38**

Correo@: **aukera@aukera.org**

Web: **www.aukera.org**

Europa

FRANCIA

Cabiria

Acción de Salud Comunitaria con las Personas que se Prostituyen, funciona desde 1993.

5 quai André Lassagne BP 1145

69 203 **Lyon** cedex

Tel: **(00 33) 04 78 30 02 65** / Fax: **(00 33) 04 78 30 97 45**

Correo@: **cabiria@wanadoo.fr**

Web: **www.cabiria.asso.fr**

Griselidis

Asociación de Salud Comunitaria

14, rue Lafon, 31000 **Toulouse**

Tel: **(00 33) 05 61 62 98 61**

Urgencias: **(00 33) 06 71 59 27 36**

Correo@: **association@griselidis.com**

Web: **www.griselidis.com**

REINO UNIDO

Unión Internacional de Trabajadoras del Sexo. Gran Bretaña

Thorne House 152 Brent Street, NW4 2DP, **Londres**

Tel: **(00 44) 777 263 8748**

Correo @: **branch_secretary@iusw.org**

Web: **www.iusw.org**

SCOT-PEP

70 Newhaven Road, Leith, EH6 5QG, **Edimburgo**

Tel: **(00 44) 131 622 7550** Fax: **(00 44) 131 622 7551**

Correo@: **voice@scot-pep.org.uk**

Web: **www.scot-pep.org.uk**

PAÍSES BAJOS

El Hilo Rojo (De Rode Draad) Organización fundada en 1985.

Kloveniersburgwal 47, 1011 JX **Amsterdam**

Tel: **(00 31) (0) 20 - 6243366**

Fax: **(00 31) (0) 20 - 6200383**

Correo@: **info@rodedraad.nl**

Web: **www.rodedraad.nl**

RUMANÍA

ARAS - the Romanian Association against AIDS

Piata Presei Libere 1, corp B2, et. III, ap. 323, Sector 1, 013701, **Bucuresti**

Tel: **(00 40) 21 319 07 71** Fax: **(00 40) 21 318 82 51**

Correo@: **aras@arasnet.ro**

Web: **www.arasnet.ro**

ALEMANIA

Doña Carmen

Asociación en favor de los derechos sociales y políticos de las prostitutas.

Elbestraße 41, 60329 **Frankfurt**

Tel/Fax: **(00 49) /0/ 69 / 7675 2880**

Web: **www.donacarmen.de**

Hydra

Organización autónoma para prostitutas, fundada en 1980.

Köpenicker Str. 187-188, 10997 **Berlin**

Tel: **(00 49) 0 30-6 11 00 23** / Fax: **(00 49) 0 30-6 11 00 21**

Correo@: **kontakt@hydra-ev.org**

Web: **www.hydra-ev.org/**

ITALIA

Comitato per i Diritti Civili delle Prostitute (CDCP)
Asociación italiana fundada por prostitutas en 1982.

Casella Postale 67 33170 **Pordenone**

Tel: **(00 39) 0434.551868**

Correo @: **info@lucciole.org.**

Web: **www.lucciole.org**

SUIZA

Aspasie

Apoyo y prevención en el área de trabajo del sexo.
Fundada por Griselidis Real.

Rue de Monthoux 36- 1201 **Ginebra**

Tel: **(00 41) 022 732 68 28**

Correo@: **aspasie@aspasie.ch**

Web: **www.aspasie.ch**

BÉLGICA

Espace P...

116, rue des Plantes 1030 **Bruselas** (sede en varias ciudades)

Tel / Fax: **(00 32) 02/219 98 74**

Correo@: **espacebpxl@gmail.com**

Web: **www.espacep.be**

SUECIA

Sexarbejde

Organización de prostitutas suecas.

Web: **www.sexarbejde.dk**

SANS

Red entre trabajadoras sexuales y sus aliadas en Suecia.

Correo@: **info@sansa.nu**

Web: **www.sansa.nu**

Alianzas Internacionales

Comité Internacional por los Derechos de las Trabajadoras del Sexo en Europa
ICRSE. Se funda en 2004 y tiene su sede social en Holanda.

P.O. Box 51319, 1007 EH, **Amsterdam**

Tel: **(00 31) (0) 20 693 1300**

Web: **www.sexworkeurope.org**

TAMPEP Internacional Foundation
Red internacional, creada en 1993, que opera en 24 países europeos. Sede en Holanda.

Oboplein, 4, 1094RB **Amsterdam**

Tel: **(00 31) 20 692 69 12** Fax: **(00 31) 20 608 00 83**

Correo@: **info@tampep.eu**

Web: **www.tampep.com**

RED TRASEX

Red de trabajadoras sexuales de Latinoamérica y Caribe

Correo@: **foro@redtralsex.org.ar**

Web: **www.redtralsex.org.ar**

Internacional Prostitutes Collective.
Trabaja desde 1975 por la no criminalización de las trabajadoras del sexo y sus familias. Cuenta con delegaciones en Londres (Gran Bretaña) y en San Francisco (Estados Unidos).

Crossroads Women's Centre

230a Kentish Town Road, NW5 2AB, **Londres**

Tel: **(00 44) 20 7482 2496** Fax: **(00 44) 20 7209 4761**

Correo@: **ecp@allwomencount.net**

Crossroads Women's Centre

PO Box 14512, SF, CA 94114, **San Francisco**

Tel/Fax: **(00 1) 415-626 411**

Correo@: **sf@crossroadswomen.net**

Web: **www.allwomencount.net**

Otros recursos:

Lista de correo Industria del Sexo

La lista "Industria del Sexo" va dirigida a personas que ya tienen algún trabajo relacionado como personas trabajadoras sexuales, personal de ONG, investigadores/as y personal sanitario, miembros de asociaciones de migrantes o de gobiernos. Está pensada para compartir informaciones, contactos, tácticas y dudas. Se escribe en cualquier idioma romance (castellano, italiano, portugués etc.)

Si tienes interés en participar, contacta a Laura Agustín: Correo@: **laura@nodo50.org**

PIC - De Wallenwinkel

Ofrece a sus visitantes todo tipo de información útil sobre el trabajo sexual en el barrio rojo de Ámsterdam. Venden todo tipo de material de organizaciones de prostitutas de muchos países del mundo.

Enge Kerksteeg 3, 1012 GV **Amsterdam**

Tel: (0031) (0)20 420 73 28

Correo @: **pic@pic-amsterdam.com**

Web: **www.pic-amsterdam.com**

Dónde puedo hacerme la prueba del VIH

Para saber dónde hacerte la prueba del VIH u obtener más información, puedes llamar de forma gratuita desde cualquier lugar de España a los siguientes teléfonos:

Cruz Roja: 900 111 000

900 Rosa: 900 601 601

También puede consultar un listado de los centros por comunidades autónomas en la página web:

<http://www.cruzroja.es/vih/donde-hacerse-prueba-VIH.html>

más...

más



Blogs y páginas personales

Blog de Marien.

www.prostitucion-visionobjetiva.blogspot.com

Imprescindible para estar al día, Montse Neira, nos habla de su trabajo, de sus experiencias y reflexiones. Encontrarás noticias, artículos y muchos archivos para consultar. Un lujo que recomendamos sin lugar a dudas!

Blog de Paula Vip.

<http://elblogdepaula.com/>

Paula nos invita a su blog. Muy actualizado con artículos de opinión. Una recomendación para leer y debatir.

Página Web de Valérie Tasso.

www.valerietasso.com

Una página muy personal, Valerie nos abre parte de su mundo, nos invita a descubrir sus obras, su cuaderno de viaje, sus espacios personales llenos de esa poesía del saber que tan bien le sienta. Nos encanta.

Página Web de Annie Sprinkle.

www.anniesprinkle.org

Blog de Bruna Surfistinha.

<http://naonaopara.virgula.uol.com.br/brunasurfistinha/>

Canciones

Se han dedicado muchísimas canciones y diversos textos literarios al tema. Nosotras simplemente añadimos a este manual, a modo de cierre, algunas letras a las que le tenemos especial cariño.

El himno de Liliana

Esta canción es de Liliana Felipe y a nosotras nos encanta, la compartimos contigo.




No nos van a centavear. Himno a las trabajadoras sexuales independientes.

No somos brujas, ni somos magas
pero tampoco somos sirenas,
Somos mujeres igual que todas
somos nosotras y no cualquiera,
Se nos antojan las mismas cosas
que a todo el mundo y a los demás.

Ya lo dijo la gran Sor Juana
a quién más vamos a culpar...

la que peca por la paga o el que paga por pecar,
la que pica por la droga o el que droga por picar,
la que todo el día le chinga o el que chinga por chingar,
o la culpa que es culposa y no sabe a quien culpar.



No somos santas, ni somos cosas
pero tampoco tan peligrosas.
Somos mujeres de carne y hueso,
tenemos esto, tenemos eso.
Tenemos ganas entre otras cosas
de mantener nuestra dignidad.

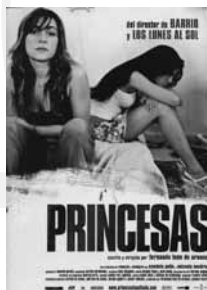
Ya lo dijo la peor de todas
a quién más vamos a culpar...
La mujer porque se deja
o el que deja a la mujer,
la madrota porque explota
o el padrote al explotar.
La moral porque se dobla
o el que dobla la moral
o los socios de la sucia mentirosa sociedad.

Que nos dejen libremente por las calles circular
porque pase lo que pase no nos van a centavear
porque de hoy en adelante nos haremos respetar,
¡somos libres y queremos trabajar!
porque todos los derechos nos los van a respetar,
¡y que vivan las mujeres! ¡Viva nuestra libertad!

Puedes buscarla en las diversas páginas de la autora o en su disco "TAN CHIDOS"
O en youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=xExX5RTCfQU>

Manu

Manu Chao lleva mucho tiempo colaborando con las organizaciones de trabajadoras sexuales, hacia él todo nuestro reconocimiento, agradecimiento y cariño, Nosotras, a cambio, nos quedamos con su canción. Qué buen intercambio!



Me llaman calle

Me llaman calle, pisando baldosa
la revoltosa y tan perdida
me llaman calle, calle de noche, calle de día
me llaman calle, hoy tan cansada, hoy tan vacía
como maquinita por la gran ciudad

Me llaman calle, me subo a tu coche
me llaman calle de mi alegría, calle dolida
calle cansada de tanto amar

Voy calle abajo, voy calle arriba
no me rebajo ni por la vida
me llaman calle y ese es mi orgullo
yo sé que un día llegará, yo sé que un día vendrá mi suerte
un día me vendrá a buscar, a la salida un hombre bueno
pa toda la vida y sin pagar, mi corazón no es de alquilar

Me llaman calle, me llaman calle
calle sufrida, calle tristeza de tanto amar

me llaman calle, calle más calle
me llaman calle, siempre atrevida

me llaman calle, de esquina a esquina
me llaman calle bala perdida, así me disparó la vida
me llaman calle del desengaño, calle fracaso, calle perdida
me llaman calle la sin futuro
me llaman calle la sin salida

me llaman calle, calle más calle
la de mujeres de la vida
suben pa bajo, bajan para arriba
como maquinita por la gran ciudad

me llaman calle, me llaman calle
calle sufrida, calle tristeza de tanto amar
me llaman calle, calle más calle

me llaman siempre, y a cualquier hora
me llaman guapa siempre a deshora

me llaman puta, también princesa
me llaman calle, es mi nobleza
me llaman calle, calle sufrida, calle perdida de tanto amar

me llaman calle, me llaman calle
calle sufrida, calle tristeza de tanto amar



a la puri, a la carmen, carolina, bibiana, nereida, magda, marga,
heidi, marcela, jenny, tatiana, rudy, mónica, maría, maría

me llaman calle, me llaman calle
calle sufrida, calle tristeza de tanto amar
me llaman calle, me llaman calle
calle sufrida, calle tristeza de tanto amar
me llaman calle, me llaman calle
calle sufrida, calle tristeza de tanto amar
me llaman calle, me llaman calle
calle sufrida, calle tristeza de tanto amar

5 razones

si la vida te da más de cinco razones para seguir
si la vida te da más de 5 rincones para dormir
si la vida te da más de 5 millones para morir

se fuerza la máquina de noche y de día
se fuerza la máquina de noche y de día
si la vida te da más de 5 cabrones para aguantar
si la vida te da más de 5 lecciones para no seguir

se fuerza la máquina de noche y de día
se fuerza la máquina de noche y de día

me llaman calle, calle baldosa, la revoltosa, bala perdida
me llaman calle, calle de noche calle de día
no me rebajo ni por la vida
me llaman calle
la sin futuro, la sin salida
me llaman calle, calle más calle
la de las mujeres de la vida

si la vida te da más de cinco minutos para gozar
si la vida te da más de cinco minutos para olvidar
se fuerza la máquina de noche y de día

se fuerza la máquina de noche y de día
se fuerza la máquina de noche y de día

si la vida te da más de 5 razones para seguir
si la vida te da más de 5 rincones para dormir
se fuerza la máquina de noche y de día
se fuerza la máquina de noche y de día
se fuerza la máquina, se fuerza la máquina.

Manu Chao

La banda sonora de la película Princesas de Fernando León de Aranoa
En youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=76kQSQtv3rA>

C/ Sant Pau, 28 2º 1ª

08001 Barcelona

93 329 60 43

687 42 63 64

678 71 55 69

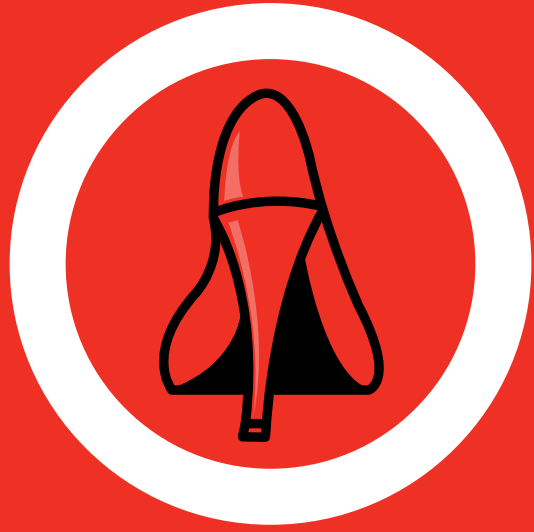
genera@genera.org.es

www.genera.org.es



g
Genera

Associació en defensa dels drets de les **dones**



www.genera.org.es