

# manual de profesionalización

**g**\*  
enera

# manual de profesionalización de trabajadoras sexuales

# Índice

|                                            |           |                                                   |           |
|--------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------|-----------|
| <b>Introducción</b>                        | <b>7</b>  | <b>Salud y calidad de vida</b>                    | <b>39</b> |
| El oficio se hace                          | <b>9</b>  | Salud sexual                                      | <b>41</b> |
| <b>Espacios y modos</b>                    | <b>11</b> | ITS /ETS                                          | <b>41</b> |
| Espacios cerrados                          | <b>13</b> | VIH/Sida. ¿Qué es?                                | <b>49</b> |
| Las modalidades y reglas de trabajo        | <b>13</b> | Las pruebas y test                                | <b>52</b> |
| La entrevista de trabajo                   | <b>14</b> | Vivir con VIH, ser seropositiva                   | <b>53</b> |
| La convivencia                             | <b>15</b> | No siempre son enfermedades de transmisión sexual | <b>54</b> |
| Anuncios                                   | <b>15</b> | Más sobre reducción de riesgos                    | <b>56</b> |
| Espacios abiertos                          | <b>16</b> | Los condones, el lubricante                       | <b>56</b> |
| Diferentes maneras de trabajar             | <b>16</b> | Higiene personal                                  | <b>58</b> |
| Las ordenanzas                             | <b>16</b> | Salud Reproductiva                                | <b>60</b> |
| La comunidad                               | <b>17</b> | Anticoncepción                                    | <b>60</b> |
| <b>Consejos de trabajo</b>                 | <b>19</b> | Consumo de sustancias                             | <b>67</b> |
| Prácticas: Consejos y reducción de riesgos | <b>21</b> | Consumo en el trabajo                             | <b>67</b> |
| Premisas generales                         | <b>21</b> | Los riesgos añadidos                              | <b>68</b> |
| Las básicas                                | <b>22</b> | La droga que duerme                               | <b>68</b> |
| Habituales                                 | <b>25</b> |                                                   |           |
| Más especializadas                         | <b>28</b> |                                                   |           |
| Clientes                                   | <b>32</b> |                                                   |           |
| La elección del cliente                    | <b>32</b> |                                                   |           |
| El trato                                   | <b>33</b> |                                                   |           |
| La negociación                             | <b>34</b> |                                                   |           |
| Servicios - Gestión de tiempo              | <b>35</b> |                                                   |           |
| Dinero                                     | <b>36</b> |                                                   |           |
| Seguridad                                  | <b>37</b> |                                                   |           |

|                                                          |           |
|----------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Estigma</b>                                           | <b>69</b> |
| Las relaciones afectivas                                 | <b>72</b> |
| Parejas, familia, amores y desamores                     | <b>72</b> |
| Violencia(s)                                             | <b>73</b> |
| Afectiva-sexual                                          | <b>74</b> |
| Institucional                                            | <b>74</b> |
| <b>Derechos</b>                                          | <b>77</b> |
| Derechos básicos                                         | <b>79</b> |
| Extranjería                                              | <b>81</b> |
| Tipos de permisos para residir en España                 | <b>81</b> |
| Algunas situaciones                                      | <b>84</b> |
| Permisos excepcionales vinculados a violencias de género | <b>89</b> |
| Trata de personas                                        | <b>89</b> |
| Violencia afectivo-sexual                                | <b>90</b> |
| Derechos a la salud                                      | <b>91</b> |
| Prestación universal                                     | <b>91</b> |
| Tarjeta sanitaria                                        | <b>91</b> |
| Salud reproductiva                                       | <b>91</b> |
| Transexualidad                                           | <b>92</b> |
| Ley de reasignación de sexo y cambio de DNI              | <b>92</b> |

|                                               |            |
|-----------------------------------------------|------------|
| <b>Direcciones y datos útiles</b>             | <b>93</b>  |
| Nuestros datos                                | <b>95</b>  |
| Recursos                                      | <b>95</b>  |
| Estado español                                | <b>95</b>  |
| Europa                                        | <b>100</b> |
| Otras                                         | <b>102</b> |
| Asociaciones de apoyo a personas transexuales | <b>106</b> |
| Dónde puedo hacerme la prueba del VIH         | <b>108</b> |
| <b>Más</b>                                    | <b>113</b> |
| Blogs y páginas personales                    | <b>115</b> |
| Canciones                                     | <b>116</b> |
| El himno de Liliana                           | <b>116</b> |
| Manu                                          | <b>118</b> |

# créditos

Este manual 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 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  
Francesca Malloci  
Neus Roca

Diseño y maquetación: Sergio De Paola [ser@sergiodepaola.com]  
Corrección: Laura Salino / Martín Evelson [letrama@rasgopsi.com]

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.

Toda otra reproducción debe ser solicitada y autorizada expresamente.

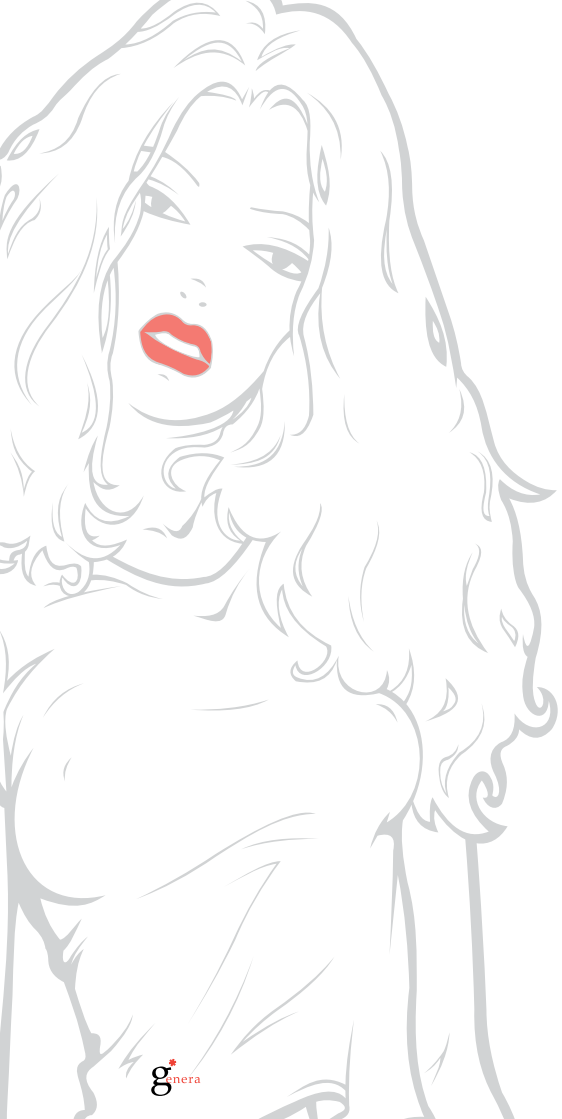




Introducción

# 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.

Muchas amigas y compañeras han colaborado en la realización de este manual, 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 Olimpia; Samex; Bea; Paula, Mar; Karen y

Angy. Nuestro reconocimiento a Marga, Raquel, Ana y al grupo de mujeres de voces suaves, ojos grandes y resolución de acero. A tantas maravillosas mujeres que nos llenan de conocimiento cada día.

Por otra parte, no olvidarnos de un especial agradecimiento a Xavier por su colaboración y apoyo.

## El oficio se hace

En cuanto se comienza a trabajar en prostitución, la mayoría de nosotras siente 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 (hay un capítulo entero para tanto peso sobre nuestros hombros), pero lo que nos interesa ahora es que en nuestros inicios no sabemos nada de nada sobre cómo hacer un



servicio, 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 la relación sexual en sí. Es todo un servicio el que intercambiamos. El oficio se hace y no se nace, el trabajo necesita su tiempo y su aprendizaje.

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 llevas 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 no ejercemos necesariamente en la calle, sino en hotel de fracción, mueblé, coche, camión, etc. Contactamos en la calle. Quienes trabajamos en 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.

## Espacios cerrados

### 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 dar conversación al cliente. La ventaja es que tienes tiempo para negociar y tantear al cliente.

**Clubes:** Los hay con barra y sin barra de copas, la mayoría te cobran un fijo diario por uso del lugar, a veces incluye alojamiento y comidas. Suelen hacerse plazas de 20-30 días. Las condiciones de los clubes son muy variables, dependen del emplazamiento (ciudad, carretera) y de quien los lleva. A veces están muy aislados y esto te puede llevar a pasar días y días sin salir del lugar. En todo caso, trabajar en club en estas condiciones puede ser una opción siempre que haya una buena clientela, ya que el fijo por estar allí puede repercutir en tus ingresos. Nuestro consejo: haz cuentas y valora, ¡no sea que termines debiendo dinero!

**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 de 8, 12 o 24 horas en cuyo caso duermes allí. Te recomendamos que busques con paciencia, 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.

**Casas particulares:** Algunas mujeres deciden ponerse un espacio por cuenta propia para trabajar solas o entre amigas, también pueden alquilarse lugares por tiempos determinados. La ventaja es que todo lo ganado (menos el alquiler y gastos, claro) es para ti. La desventaja es que debes pactar cada servicio previamente y reservar tu disponibilidad. Otra cuestión a tener en cuenta es la seguridad, hablaremos de ello más adelante.

## La entrevista de trabajo

Intenta que la entrevista se realice en el piso o local donde trabajarás, así podrás conocer las condiciones de las instalaciones. Pide visitar el espacio común (será donde pases muchas horas de espera) o, si vas a dormir allí, las habitaciones.

Acude presentable, la mayoría de nosotras cree que

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

No te quedes con preguntas, aprovecha para aclarar tus dudas sobre las condiciones de trabajo. Algunos temas que te recomendamos que aclares:

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



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.

### La convivencia

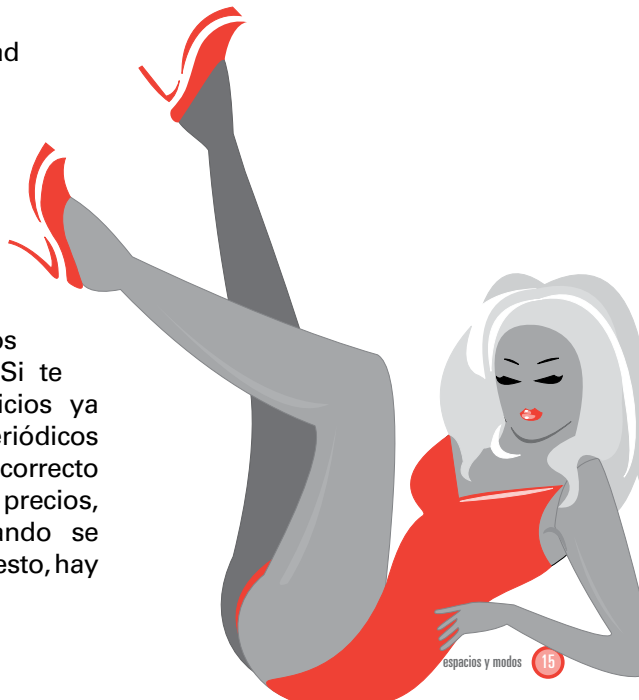
En cada espacio de trabajo puede haber un ambiente diferente, que haya una buena convivencia es muy importante. Pasamos muchas horas entre compañeras, aunque desgraciadamente no siempre les sacamos buen partido para compartir experiencias, inquietudes o información. La competencia hace que muchas veces 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 estamos unidas como grupo seguramente podremos obtener mejores condiciones de negociación con el lugar y con los clientes.

### 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.



## Espacios abiertos

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

### Diferentes maneras de trabajar

#### **Vehículos (coches, camiones, etc.):**

La desventaja de este servicio es la falta de infraestructura, tienes que llevar contigo pañuelos, toallitas y demás. La ventaja es que suelen ser servicios bastante rápidos.

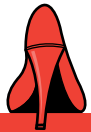
#### **Hoteles, pisos:**

Si te ocupas en un hotel o en un piso de alquiler de habitaciones, te recomendamos que mantengas cierta distancia profesional con las personas encargadas, recepcionistas o dueñas del lugar. Seguramente esta distancia te traerá aparejada una relación de profesionalidad. 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.

### 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 municipales, la mayoría intentan erradicar, reducir y perseguir la prostitución visible, es decir, la que realiza los contactos en la calle. Hay bastantes ejemplos, desde la ya tristemente famosa Ordenanza de Barcelona, hasta la de Calvià en Islas Baleares, la de Sevilla, Málaga y otras que están en elaboración o pendientes de aplicación como en los casos de Bilbao y Castellón. 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 como multas, pero no tienen capacidad de prohibir la actividad. En otras palabras: pueden decirte dónde no puedes ejercer, pero no perseguirte por prostitución.

Es complicado explicar todas las normativas, ya que algunas prevén multas a mujeres, otras a clientes, y otras a ambos. Los importes, así como los detalles, pueden variar. Lo que tienen en común es no respetar tu trabajo y muchas veces no respetar 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 la teoría. Nuestro consejo: informar-

se, intentar adaptarse dentro de lo posible a la norma y -sobre todo- nunca olvidar que tienes derechos que no deberían ser vulnerados. (Más información en el capítulo DERECHOS.)

## La comunidad

Tener en cuenta tu espacio de trabajo es importante.

En algunos barrios suelen darse conflictos por la presencia de prostitución: 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.

Sabemos también, sin embargo, 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 tranquilo, seguramente quienes estén cerca reaccionarán con mayor rapidez, habiendo entendido que pasa algo fuera de lo normal.

- **Limpieza.** Mantén las aceras limpias, nunca tires condones o lubricantes usados en la vía pública. Si bebes o comes algo, busca la papelería más cercana. 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. No llames a los clientes, no tirees de ellos, espera que se te acerquen. No te ubiques en porterías o en los escaparates de locales comerciales.

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



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: Consejos y reducción de 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 -en el ámbito profesional o privado- asumimos riesgos. Nos encantaría que fuera verdad lo de «SIEMPRE y TODO con condón», y te lo recomendamos, aunque sabemos que no siempre es realista.

La cuestión 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 del 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; que no los haya o no los veas, no significa que no haya riesgos.

\* A no olvidar en ningún caso el lavado de: pene, testículos y ano, toda la zona. 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 ambas 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 -sobre todo- 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 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. Además de la diversidad de objetos como juguetes, lencería, vestimenta y 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 CONDONES Y LUBRICANTES.

### **Las básicas**

**Masturbación:** Hacer una paja, manual, 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 solubles al agua que utilizas si luego vas a realizar una penetración. Cuidado *con los aceites o las cremas a base de 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 soluble 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 de a cuatro patas pero factible si haces la penetración tumbada de lado. Es parte de la interpretación decir «despacio, despacio».

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

**Recomendaciones:** El francés «sin» -o sea «sin condón»- es una práctica cada vez más habitual, nosotras no la recomendamos pero entendemos que forma parte de la rea-

lidad. Si vas a realizarla, te aconsejamos que tengas *la boca sin irritaciones ni heridas, que no te laves los dientes o realices enjuagues bucales* justo antes, ni tampoco después. Intenta evitar al máximo el contacto poniendo saliva o lubricante (soluble al agua, claro) sobre la palma de tu mano y realizando movimientos circulares. Recuerda que *no aconsejamos la eyaculación en la boca*, ya que aumentas riesgos. Por otra parte, esta simple práctica tiene muchas variantes, 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 eyaculación 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 sientas 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 dará al cliente la sensación de eyaculación). 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 *NUNCA permitas que el semen entre en contacto con los ojos*, recuerda que son membranas muy permeables 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 hacen falta, y de enseñarles la manera de hacerlo sin ocasionarte irritaciones 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 a la transmisión de enfermedades.

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 solubles en agua para mejorar las relaciones* (sin exagerar o nadará dentro) y no realices obsesivamente lavados vaginales, ya que esto provoca la pérdida de defensas naturales.

\* Sobre el exceso de lavados vaginales, más información en el capítulo HIGIENE PERSONAL.

### **Habituales:**

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

**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.

Cuida que la eyaculación no entre en tus ojos y evita las corridas en la boca.

La piel del rostro es capaz -si no hay lesiones importantes- de actuar como barrera frente a la transmisión de ciertas 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. No tiene grandes riesgos siempre que tu piel esté sana.

**Recomendaciones:** Te podemos recomendar, además, que uses cremas lubricantes en las tetas (siempre solubles al agua, por el uso del preservativo si luego realizas penetración), el cliente estará agradecido.

\* Por la posición en la que te encuentras ten cuidado con las salpicaduras en el momento de la eyaculación. Ya sabes que **NO debe haber contacto entre el semen y los ojos**. Las membranas de los ojos son muy frágiles y permeables ante infecciones de transmisión sexual.

**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 haciendo abdominales: boca arriba, flexiona las piernas hacia los laterales y junta los pies. Si te colocas frente al cliente, además tendrá una vista de escándalo. El uso de cremas lubricantes solubles en 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. 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. Cuidado con la entrada de jabones abrasivos en la vagina, evita cualquier irritación en la zona.

**Masajes:** Diríamos que existen tantos tipos de masajes como personas. A veces son sólo un reclamo

publicitario, te puedes inventar el masaje portugués, el nigeriano, el americano, y así hasta mil.

### **Recomendaciones:**

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*

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 movedizo durante el masaje,

puedes probar tímidamente con un dedo (recomendamos el uso de preservativo para tus dedos y crema lubricante para su ano). Si el cliente está muy quieto o tenso, mejor no intentarlo, no es el momento y 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 eyaculación en la boca que se pasa con un beso.

**Recomendaciones:** No es una práctica recomendable ya que la **eyaculación en la boca tiene riesgos**, sobre todo si hay heridas abiertas, si acabas de lavarte los dientes o de hacerte 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 orinarle o que bebas orina.

Nuestro consejo principal es que **NO bebas la orina**, piensa que está llena de impurezas y toxinas, por lo que es aconsejable que no 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 vas a disponer 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.

\* Aclarar antes del servicio quién orina, quién recibe, bebe o mira.

### Más especializadas

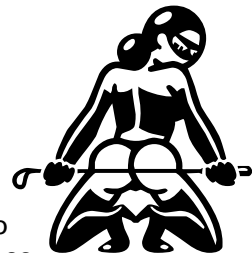
**Sado:** Sadomasoquismo, dominación, sumisión. Esta práctica merece casi un capítulo aparte. Pue-

de ser más intencional que real, es decir, copiar la parte de estilo del sado en el decorado, la vestimenta o 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 normalmente 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 sabrás si el cliente respetará los límites pactados. *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, conozcan muy bien tus límites y los pactos realizados.

\* **SIEMPRE** debes tomar medidas de seguridad extremas.



Si quisieras 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. Además, debes pensar en el soporte que utilizas, debe poder resistir el peso de la persona y el tipo de práctica que vas a realizar.

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 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 pactar 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* 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 de 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 pueden 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 una mano tiene mucha más fuerza-, ya te viene bien que seas tú quien controla.

**Orgía:** Es una relación sexual múltiple, es decir donde participan 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, Fingering 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 una vez dentro, repetir la operación hasta que puedas cerrar el puño o 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 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 a realizar a solas*. 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 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 acerca de sus deseos y gustos. *Piensa que algunas personas tienen necesi-*

*dades especiales que debes conocer y una forma de comunicar particular.* Durante el servicio, una buena manera de saber cómo va todo es mirar sus ojos: el placer suele transmitirse con la mirada.

## **Clientes**

### **La elección del cliente**

Muchas de nosotras decimos NO más de una vez a un cliente -no 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.

Si la persona está borracha, colocada, tiene malas maneras al acercarse o se muestra grosera, es evidente que te recomendaremos 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, 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, han 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. 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, un bar o incluso en la calle, esto te dará tiempo para aceptar o rechazar al cliente. Nunca le des tu dirección directamente

y por tu seguridad no le expliques si estarás sola.

## El trato

Al tratar con un cliente sé astuta: espera y escucha. Cada uno de ellos tiene su fantasía, no te apures. 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.





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. Deben entender que a nosotras tampoco nos apetece 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. 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. Recuerda además que los «clientes de la casa», due-

ños, 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 intentar sacar mayor partido o hacer «trampas» 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. Peor aún, puede que generes un conflicto para ti y para tus compañeras.

Decir «sí a todo» puede llevarte un disgusto o a perder tiempo y dinero.

Si hubiese cambios o pedidos de «última 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, habla claro y con seriedad del intercambio. ¡No valen



promesas ni dineros en caliente!  
Todo siempre por adelantado.

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 sino, 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 cuándo 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 sólo 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 (solubles en agua, no nos cansamos de decirlo) que producen calor o frío. 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. **Todas las herramientas que utilicemos para nuestro trabajo son nuestras, nada de traerlas de 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 suelen 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 fijos, poder hacer un presupuesto mensual y sobre todo 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 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.

La manera dependerá en parte del lugar 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, puedes tener uno especial de trabajo. Incluye un número grabado de marcación rápida para las urgencias, puedes poner el de una compañera que trabaje contigo o directamente el de la policía.

### Objetos

No lleses contigo objetos de valor, no uses objetos a los que les tengas especial cariño (no es el mo-

mento 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 pierdas de vista a tu cliente.

### 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, 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 cierras la puerta con traba, pestillo ni llave. Tu lado de la habitación será siempre el de 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. Recuerda incluir el transporte de ida y vuelta en el precio.

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, llama por teléfono en presencia del cliente 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 quién 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 aprenderlas de memoria.

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.

salud 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?

Evidentemente no somos más propensas a tener nada por ser prostitutas. 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.

### 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 a rajatabla durante este



período, 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. Sobre todo 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.

Aquí va una lista de las más frecuentes, son:

### **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. *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.*

Las personas que han tenido gonorrea y han sido tratadas pueden infectarse nuevamente si tienen re-

laciones sexuales con una persona que tiene la enfermedad.

Aun cuando es probable que muchos *hombres con gonorrea no tengan ningún síntoma*, en algunos aparecerán ciertos 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 blanca, amarilla o verde 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 tiene síntomas* y si los tiene, *son leves*. Cuando los hay, incluso pueden ser tan poco específicos que se confundan 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. Las mujeres con gonorrea están expuestas al riesgo de tener graves complicaciones de la infección, independientemente de la presencia o gravedad de los síntomas.

Entre los síntomas de infección rectal, tanto en hombres como en mujeres, puede haber secreción, pica-

zón, 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 pueden 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 sín-

tomos. Si los hay, aparecen generalmente entre una y tres semanas después de la infección.

En las mujeres, la bacteria afecta inicialmente el cuello uterino y la uretra (el canal urinario). 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 del cuello uterino a las trompas de Falopio (los tubos que conducen los óvulos desde los ovarios hasta el útero); otras presentan dolor de vientre, lumbago, náusea, fiebre, dolor durante el coito o sangrado entre los períodos menstruales. La infección por clamidia del cuello uterino puede propagarse al recto. 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 transmisión sexual provocada por una bacteria. 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. La enfermedad puede desarrollarse en fases porque, aunque la transmisión ocurre a partir de personas con chancros, muchos de estos chancros pasan desapercibidos en la fase primaria o secundaria de la enfermedad. 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 ETS ulcerosas que producen chancros, úlceras o rupturas de la piel o de las mucosas, tales como la sífilis, rompen las barreras que protegen contra las infecciones. 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 frecuente que afecta tanto a los hombres como a las mujeres, aun cuando los síntomas son más frecuentes en las mujeres.

Las tricomonas están provocadas por un parásito. 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 tiene 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, verde amarilloso, 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 presenta signos ni síntomas de la infección, o presenta 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. Típicamente, puede presentarse otro brote, semanas o meses después del primero, pero casi siempre es menos intenso y de más corta duración. 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 liberado 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 por HSV-1.

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 medi-*

*camentos 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 incluye 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 podrían 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 contac-*

*to genital.* La mayoría de las infecciones por *VPH no presentan signos ni síntomas*; por esta razón, la mayoría de las personas que tiene la infección no se da cuenta de que está infectada; 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 vírgenes. 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 haya sido manipulada por una persona infectada.



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 enfermedad rara vez es fatal* y 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.

### **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.

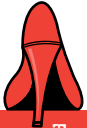
*La hepatitis B se puede prevenir con una vacuna.*

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 pen-

dientes, 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 contraen el virus y nunca se vuelven inmunes. Estas personas *son portadoras y pueden continuar transmitiendo el virus a otras*, aun años después. Si una persona tiene síntomas, éstos pueden tardar en aparecer -luego de la infección con hepatitis B- entre 6 semanas y 6 meses. 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, eva-



cuaciones (movimientos intestinales) de color claro.

Tu mejor protección contra la hepatitis B es la vacuna. Se da en 3 inyecciones separadas. Tienes que recibir las tres dosis para que la vacuna te otorgue la máxima protección.

### 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 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, puede provocarte 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.

Los túneles que los ácaros hacen son, por lo general, difíciles de ver. Son surcos muy estrechos de 5 a 15 mm de longitud. El ácaro de la sarna excava, normalmente, la piel de la cara interna de las muñecas, los costados de los dedos y el tejido que los une y, a veces, alrededor de los pezones o las nal-

gas. 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 la piel de la parte inferior del cuerpo –el abdomen, las nalgas, los muslos o el área genital.

Entre 2 y 6 semanas después de la exposición al ácaro de la sarna, los surcos se levantan y *aparece un picor intenso, especialmente cuando la persona entra en calor* en la cama o después de hacer ejercicio o darse una ducha o baño caliente. Los síntomas aparecen más rápido (a menudo horas después de la exposición) en las personas que han tenido sarna anteriormente. Si te rascas, los surcos pueden infectarse. Puede aparecer salpullido o protuberancias en la piel que hay entre los dedos, en el lado interno de las muñecas, en el interior de los codos, en los pliegues que hay debajo las nalgas y del abdomen,

y alrededor de los órganos genitales. Las *protuberancias pueden inflamarse, endurecerse o desarrollar costras*.

### 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. Una membrana mucosa es un tejido delgado y

húmedo que se encuentra en ciertas aberturas del cuerpo humano. *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 de una vena (por ejemplo, uso de drogas inyectables), el ano, la vagina, el pene, la boca, otras mucosas como por ejemplo los ojos o el interior de la nariz, o 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, líquidos corporales que contengan sangre.*



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).

La infección de ETS puede causar una irritación o herida en la piel que cause que el VIH se introduzca en el cuerpo durante el contacto sexual con mayor facilidad. Aun cuando la ETS 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 (contac-

to 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. 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 sangrantes* 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 portadoras del virus 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 dé apoyo antes y después de realizar las pruebas, independientemente del resultado que obtengas. Es siempre más agradable poder hablar en confianza del tema.

### Pruebas «tradicionales»

Las pruebas tradicionales se realizan normalmente en centros especializados en ITS. Son pruebas de sangre, y 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

no se puede detectar se llama período de ventana. Por ello es tan importante que, si pensamos que hemos pasado por una situación de riesgo de transmisión, repitamos las pruebas al cabo de tres meses. La espera evitará falsos resultados, paciencia.

### Pruebas rápidas

Las pruebas rápidas se diferencian de la prueba tradicional en el tiempo en que tardan en dar el resultado. En este caso se obtiene en un período que va de los 10 a los 60 minutos. Se puede realizar con una muestra de saliva o de sangre, depende de la prueba. Como el resultado es rápido te aconsejamos que lo hayas pensado previamente y estés preparada para el mismo. Hay asociaciones que cuentan con profesionales que te aconsejan antes y después de realizarla.

### 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 seropositiva

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

Ser seropositiva 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 seropositiva no indica que se padece SIDA* ni predice la evolución hacia la enfermedad. Toda persona seropositiva 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 seropositivas se enfrentan a una doble discriminación y esto a veces puede ser difícil de llevar. Además, es un tema tabú, nadie habla ni recono-

ce 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 tanto a valorar de forma periódica tu estado de salud general, como también 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 anti-retrovirales (ARV) que se utilizan para el tratamiento del virus 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**

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, 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. Algunas mujeres manifiestan sentir un fuerte olor a pescado, especialmente después de haber tenido relaciones sexuales. De estar presente, el flujo vaginal suele ser blanco o gris y también puede ser claro. 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 signos ni síntomas.

### **Candidiasis genital (cándidas)**

La candidiasis genital es una infección producida por una levadura

(un hongo) que afecta a la vagina o al pene; comúnmente es conocida como afta.

El hongo *Cándida* normalmente reside en la piel o en los intestinos. Desde estas zonas se puede propagar hasta los genitales.

La *Cándida* no siempre se transmite sexualmente. Es una causa muy frecuente de vaginitis. 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.

Las mujeres con candidiasis genital suelen tener prurito o irri-

tación en la vagina y la vulva, y ocasionalmente una secreción vaginal. La irritación suele ser muy molesta, pero la secreción es ligera. La vulva puede enrojecerse e inflamarse. La piel puede estar en carne viva y en ciertos casos se agrieta. La pared vaginal se cubre de un material similar al queso blanco, pero puede tener un aspecto normal.

Los *hombres no suelen presentar síntomas*, pero el extremo del pene (el glándulo) y el prepucio (en no circuncidados) en ocasiones se irrita y duele, especialmente después del coito. A veces aparece una pequeña secreción proveniente del pene. El extremo del pene y el prepucio pueden adoptar un color rojizo, presentar pequeñas ulceraciones o ampollas costrosas y estar cubiertos de un material similar al queso blanco.

## 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.

## Más sobre reducción de riesgos

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.

### Condones

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 hacia abajo la piel del prepucio antes.
- 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 recolokes un preservativo.
- Si el servicio es largo cambia el preservativo y usa lubricante.
- Si en el servicio hay varias prácticas, usa un condón diferente para cada una.
- Al terminar ten cuidado, sostenlo para que no quede en el interior de la vagina.

- 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 poliuretano) 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.

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 olvidemos que te ahorra hacer pasar por la manicura a tus clientes antes de que te introduzcan dedos.

Sinceramente, le encontramos muchos puntos a favor. En contra sólo diremos que hace un poco de ruido con el roce pero nada que no pueda solucionarse con una música agradable o unos gemidos. 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*, así como tener cuidado de guardarlos en un lugar seco y sin luz solar directa. Usa tus propios preservativos. Existen muchos servicios de distribución gratuita; también puedes comprarlos en mayoristas, representantes de las marcas de preservativos que acuden por los diferentes espacios (pisos, locales, clubs) de trabajo, para venderlos.

### El lubricante

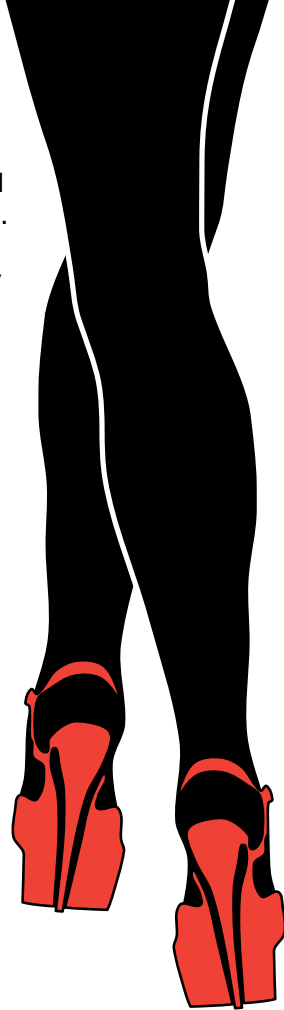
Utilizar lubricante evita las roturas y rozaduras de los condones. Es importante que los lubricantes que uses *sean siempre solubles en agua* (normalmente está marcado en el envase). Los lubricantes aceitosos pueden, con la fricción, provocar roturas o perforaciones indetectables. Por ello, los aceites 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.

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 muy considerablemente. 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.



A stylized black and white illustration of a woman's legs from the mid-thigh down to the feet. She is wearing high-heeled sandals. The legs are positioned on the left side of the page, with the right leg slightly forward.

Aquí tienes unos consejos para no pasarte.

### **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 antes o después de

un francés.

Si tienes un «accidente» y han eyaculado en tu boca, haz un enjuague muy pero que muy suave. Para quitarte el mal gusto basta con hacer despacio y con cuidado un buche con agua y un poco de agua oxigenada. La fórmula 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 introdu-

ciendo 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.

### **Medicamentos y óvulos**

La utilización de cremas medicamentosas, es decir de todas aquellas que en realidad deberían solamente utilizarse si hay un diagnóstico médico y de óvulos de distintos tipos, también bajan tus defensas. **Si las usas cuando no toca y continuamente, rompes el equilibrio de las defensas del interior de la vagina. Crearás hábito, es decir, cuando las necesites de verdad** y te sean recetadas por el médico, ya no harán efecto. Nunca

uses este tipo de cremas ni óvulos cotidianamente ni como lubricante.

### **Reglas, esponjas y demás**

La regla es diferente en cada una de nosotras. Sin embargo, es para todas 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 bloquear 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 introduzcas esponjas que no sean específicas para uso íntimo, nada de esponjas vegetales de baño ni de limpieza.*

Una opción es la utilización del diafragma, el método anticonceptivo sí. En cualquier caso, nunca dejes una esponja u otro elemento 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 roremos 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.

## **Salud reproductiva**

### **Anticoncepción**

Existen diferentes métodos para no quedar embarazada. Lo primero es saber que, salvo el condón, ninguno 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 inme-

diatamente. 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 del VIH/Sida.* 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 o 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, los anticonceptivos hormonales pueden causar -en mayor o menor medida- 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 enfermedades de transmisión sexual (ETS), ni el SIDA.** 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 estén bien pegados. Es aconsejable ir alternando los lugares de aplicación porque puede provocar reacciones de irritación en la piel. Es recomendable comprobar el parche todos los días 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 enfermedades de transmisión sexual (ETS), ni el VIH/Sida.* 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.

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 momen-

to, 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. Aclaramos 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. Tienen a presentarse con menor frecuencia y a ser menos abundantes, sin poder prever el día. *El implante*

*no protege frente a las enfermedades de transmisión sexual (ETS), ni el VIH/Sida.*

Así como la píldora, al contener hormonas, no suele recomendarse a mujeres que con problemas de corazón, alteraciones de circulación o coagulación, hipertensión arterial, enfermedades hepáticas, diabetes, ni en mujeres fumadoras, obesas o con alteraciones 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.

## **DIU**

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 ella, con hormonas o sin ellas. 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 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 el VIH/Sida.***

No olvides que en el caso de que el DIU contenga hormonas, 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.

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 se debe mantener en su lugar por lo menos 6 horas después de la relación. El diafragma bloquea la entrada del espermatozo 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 el VIH/Sida.*

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 impide la ovulación. La duración de la efectividad y, por lo tanto, la periodicidad de la 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 el VIH/Sida.* 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.

De nuevo destacar que, como la píldora y otros anticonceptivos hormonales, la inyección 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, obesas o con alteraciones 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.

### **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 no siempre, depende de la técnica utilizada. *La esterilidad (natural o por intervención) no significa que no puedas contraer o transmitir infecciones de transmisión sexual (ITS), o el VIH/Sida.*

### **Más**

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

Píldora postcoital (o del día después): Es un tratamiento hormonal que se utiliza para evitar un embarazo en aquellos casos excepcionales en los 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, tendrás que acudir a centros de salud especializados, generalmente son clínicas privadas. *En cada comunidad autónoma la situación sanitaria*

*ria puede cambiar.* 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 pastillas abortivas, pero que en realidad NO lo son. Es un medi-

camento recetado para dolencias muy concretas que pueden provocar hemorragias; esto no significa que sea un aborto seguro.

Si acudes a las pastillas puedes tener complicaciones de ginecología importantes, desde hemorragias imparables hasta la interrupción en hospital porque quedaron restos.

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»-, sino el consumo responsable y, en el caso que nos ocupa en particular, el consumo en espacios de trabajo.

## Consumo de sustancias

Si en la vida privada podemos hablar de «consumo responsable» -que es cuando decides usar una sustancia ya sea porque te quieres relajar, gozar de energía o simplemente pasarlo bien-, en el trabajo la cosa se complica. *La realidad es que «ponerte con los clientes», estar borracha o colocada, implica 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 explosivas. 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 a un cliente porque no controla te puede llevar a tener muy malas experiencias.

### **La droga que duerme**

Ya se habla de esta droga y sabemos que, aunque no sean muchos los casos, debemos tener en cuenta las precauciones a tomar. Es una sustancia que puede ponerse en tu bebida y dejarte completamente dormida al cabo de pocos minutos. Imagina los riesgos que corres.

Por eso, ya sea por ésta o por otras sustancias 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 sobre la barra 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

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 y 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 empode-

ramiento, 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 únicas 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*. Los hombres que amamos no son más fuertes por mostrarse celosos y posesivos, ni más queridos por ser crueles. 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. *Nosotras nos negamos a creer que los celos enfermizos sean propios del amor, que la incompreensión 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 esto nos hace sentirnos y ser más indefen-

sas 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 del 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 entre nosotras que no hay «buenas» ni «malas», ni unas que deciden y otras que no.

## **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, y no puede ni debe avergonzarte. No es porque seas prostituta, tengas mal humor o hayas hecho la cena un

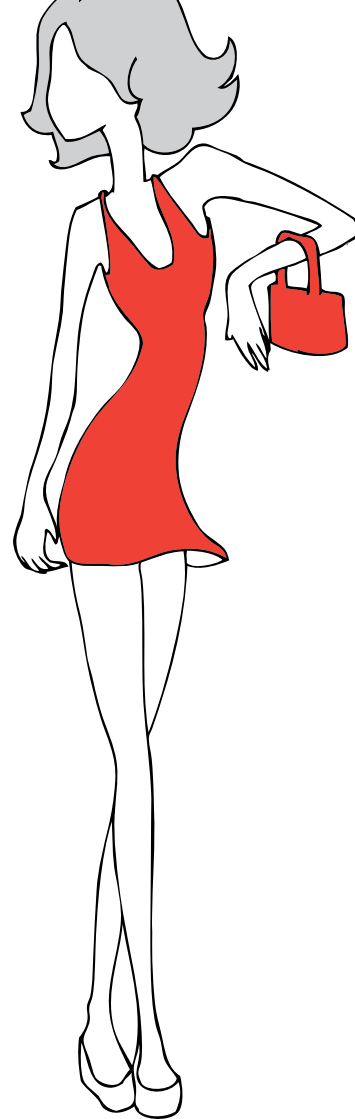
minuto tarde. La violencia hacia las mujeres es un problema social de fondo. Si bien todas nos enfrentamos diariamente, las trabajadoras del sexo somos más vulnerables.

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

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 policías que creen 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

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 reconocido en la Constitución y en los Tratados Internacionales, una serie de derechos. Nos parece importantísimo que los conozcas y puedas hacerlos valer. No siempre es fácil. Son los siguientes:

**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 continuemos en este mundo. Por este derecho no es posible la pena de muerte.

**Derecho a la integridad física y psíquica:** Vinculado con el de-

recho 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 reparar* 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 tienes derecho a un sistema de salud pública, con prestaciones de carácter universal (todo tipo de enfermedades), para lo cual el requisito es el empadronamiento previo (no importa si no tienes permiso de residencia).

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.

**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 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 tu desarrollas tu proyecto de vida de la manera que más 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 per-

sonales, 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.

La intimidad es un derecho muy fuerte, que también incluye tus espacios físicos privados, como tu hogar y tu bolso, *que no pueden ser registrados sin orden judicial* (que te ha de mostrar la policía). Esta regla tiene una excepción cuando se trate de «delitos flagrantes» vinculados a drogas o asociación ilícita, en que sí pueden entrar en esta esfera privada, pero todo ha de constar en una acta que se lleva ante el/la juez/a.

**Derecho a la educación:** Todas las personas tienen este derecho. En España la escolarización es obligatoria para menores de edad, hasta los 16 años, con independencia de si los/las niños/as y/o sus progenitores tengan permiso de residencia.

### Tipos de permisos para residir en España

#### 1 Autorización de residencia temporal y trabajo por cuenta ajena inicial

Es la más habitual y se solicitará cuando la situación nacional de empleo permita la contratación de la trabajadora extranjera, lo que resultará acreditado si la ocupación está incluida en el catálogo trimestral de ocupaciones de difícil cobertura y, en su defecto, si quien te emplea acredita la dificultad de contratación en España para esa ocupación realizando un certificado en el servicio público de empleo. Las «ocupaciones de difícil cobertura» son -según marca el gobierno español- aquellas que no tienen demanda por la población española. Un boletín trimestral aparece en la página web del Instituto Nacional de Empleo: **www.inem.es** Para ciertos casos no se tiene en cuenta la situación 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.
- Tienes a tu cargo padre, madre o hijas/os de nacionalidad española.
- Eres hija o nieta de una persona española de origen *(no vale nacionalizada)*.
- Eres titular durante cuatro años de autorizaciones de trabajo para actividades de temporada, y has retornado a tu país cuando terminó cada contrato.
- Has sido refugiada o apátrida.
- Eres necesaria para cubrir puestos de confianza en el ámbito de una empresa.
- Eres de Perú o Chile *(por tratados internacionales vigentes)*.

*Es la más habitual, aunque la primera autorización tarda bastante en llegar y es por un año con una sola actividad autorizada, es decir, no puedes trabajar en otra ocupación durante ese permiso -oficialmente claro está-. Luego puedes realizar renovaciones (la segunda es por 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 para la ley se supone que estás en tu país: muchos de los papeles que te piden hay que hacerlos/buscarlos allí y, sobre todo, hay que conseguir alguien que te espere mientras haces todo el proceso con un contrato (en firme) a tiempo completo.*

## **2 Autorización de residencia temporal y trabajo por cuenta ajena de duración determinada**

Se pide si se trata de trabajos de duración determinada de temporada o campaña, de obras o servicios específicos, realizados por personal de alta dirección, deportistas profesionales y artistas en espectáculos públicos, o para la formación y realización de prácticas profesionales.

*Suele ser para artistas y deportistas o actividades similares que están «de paso».*

## **3 Autorización de residencia y trabajo inicial por medio del contingente**

Es el procedimiento por el cual se permite la contratación programada de trabajadoras/es (de 10 o más) que serán seleccionadas/os 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.*

## **4 Autorización de residencia temporal y trabajo por cuenta ajena en el marco de prestaciones transnacionales de servicios**

Se solicitará cuando se quiera que una persona trabajadora extranjera de una empresa que esté establecida en algún país fuera de la Unión Europea, se desplace temporalmente a un centro de trabajo de esta misma empresa en España o de otra empresa del grupo del que, en su caso, forme parte.

*Ya tienes que estar trabajando en la empresa y es ésta la que pide el desplazamiento. Como las multinacionales, por ejemplo.*

### **5 Autorización de residencia y de excepción a la autorización de trabajo**

Están exceptuadas de la obligación de obtener autorización de trabajo para el ejercicio de una actividad lucrativa, laboral o profesional, las personas trabajadoras extranjeras para el ejercicio de determinadas actividades, entre ellas: técnicos/as y científicos/as, profesores/as invitados/as o personas contratadas por una universidad española, funcionarios/as civiles o militares, corresponsales de medios de comunicación, miembros de misiones científicas internacionales, artistas que vengan a realizar actuaciones concretas, religiosos/as o representantes de las diferentes iglesias y confesiones.

*Esta es la autorización de «soy alguien muy importante» (aunque no lo diga la ley, ¡importantes somos todas!) o de las personas que por su trabajo en otros países vienen a realizar tareas muy concretas (periodistas, religiosas, militares, etc.).*

### **6 Autorización de trabajo por cuenta propia o ajena para trabajadores transfronterizos**

Se deberá solicitar esta autorización cuando se trata de trabajadores que residan en la zona fronteriza de un estado limítrofe al que regresan diariamente, y desarrollan actividades lucrativas, laborales o profesionales por cuenta ajena o propia en las zonas fronterizas del territorio español.

*Para quienes viven en la frontera: trabajan en España y duermen en Marruecos, por ejemplo. No te creerán si dices que vuelves a tu casa cada noche en Colombia o en Rusia (ya lo hemos intentado).*

## Algunas situaciones

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

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 tu 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 -sobre todo- 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, 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 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 permanente:** situación que autoriza a residir en España indefinidamente y trabajar en igualdad de condiciones que las personas de nacionalidad española. Tendrán derecho a residencia permanente quienes hayan tenido residencia temporal durante 5 años de forma continuada.

## ESTANCIA

Es lo que comúnmente se conoce como visado de turista. Es la situa-

ción 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 nuestro país por un periodo ininterrumpido o suma de periodos sucesivos *cuya duración total no exceda de 90 días por semestre a partir de la fecha de la primera entrada*.

La estancia tiene una duración de 3 meses en un período de 6, transcurridos los cuales si el período de la estancia ha sido inferior a los 6 meses, se puede solicitar una prórroga que una vez sumados el período anterior y el de la renovación, *nunca podrá exceder a la duración de la estancia máxima de 6 meses en un período de 6*.

Concluido el período de esa estancia y presentando la solicitud antes de 1 mes desde la entrada en el espacio Schengen, puede so-

licitarse el permiso de residencia temporal, *si se reúnen los requisitos para ello y si así se solicitó en el visado original, o sea antes de llegar a España*.

**Estancia por estudios:** Situación en la que se puede encontrar en España un/a estudiante extranjero/a autorizado/a para permanecer en nuestro país por un período igual a la duración del curso para el que se ha matriculado. Después de *tres años con permiso de estudiante puedes pedir el cambio a un permiso de residencia y trabajo* presentando un contrato a jornada completa y de un año de duración. Si tienes un permiso de estudiante puedes trabajar media jornada.

## ARRAIGO

Es la situación de una persona extranjera extracomunitaria que se encuentra en España durante un determinado tiempo *no siendo ti-*

*tular de ninguna autorización de estancia, residencia o residencia y trabajo, y que podría regularizar su situación si acredita ese tiempo de permanencia en el país, además de otras circunstancias.*

Se podrá contratar a una persona que se encuentre en España sin permiso, pidiendo una autorización de residencia temporal por arraigo:

Existen dos tipos de arraigo

**\* Arraigo laboral:** podrán obtener una autorización las personas extranjeras que acrediten la *permanencia continuada en España durante un periodo mínimo de dos años*, siempre que carezcan de antecedentes penales en España y en su país de origen, y que demuestren la existencia de relaciones laborales cuya duración no sea inferior a un año. A los efectos de probar la relación laboral, la interesada deberá presentar una resolución judicial que la reconozca o la resolución administrativa confirmatoria del acta de infracción de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social que la acredite. *Por tanto deberás denunciar a quien te emplea y que haya sentencia y condena. Por ello, esta solicitud de arraigo no es*

*muy utilizada, además de hacer la demanda debes esperar el tiempo que tarde el juicio.*

**\* Arraigo social:** acreditado por la permanencia continuada en España durante un *periodo mínimo de tres años*, siempre que:

- No tengas antecedentes penales en España ni en tu país de origen.
- *Tengas un contrato de trabajo* firmado por la persona extranjera y quien te emplea en el momento de la solicitud cuya duración *no sea inferior a un año y por jornada completa*.
- Puedas acreditar vínculos familiares con otras personas extranjeras residentes, o bien presentes un informe que acredite tu inserción social, emitido por el ayuntamiento en el que tengas tu domicilio habitual.

La concesión de la autorización de residencia temporal por arraigo, con excepción de la que se concede a los menores de edad, *llevará aparejada una autorización de trabajo en España* (por ello se debe acompañar con el contrato de trabajo). En la misma situación se encontrarán las personas a las que se les haya concedido la condición de refugiado/a y de asilado/a.

## VISADO

Autorización que *permite a la persona extranjera 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 les es asignado tanto a las personas comunitarias como extracomunitarias que tengan autorización para residir en España.

### Caso especial de contratación de trabajadoras/es nacionales de Rumanía y Bulgaria

El 1 de enero de 2007 se hizo efectiva la adhesión a la Unión Europea de Rumanía y Bulgaria como países miembros de pleno derecho, incorporación para la que España ha probado un período transitorio de dos años. *Dicha moratoria afecta exclusivamente a las personas*

*rumanas y búlgaras que deseen tener una autorización de residencia para trabajar por cuenta ajena.*

Por tanto, AUTORIZACIÓN QUE DEBEN solicitar las personas de Rumania y Bulgaria según su situación administrativa previa:

- La persona extranjera comunitaria se encuentra en Rumania o Bulgaria:  
***Autorización de residencia y trabajo por cuenta ajena inicial***
- La persona extranjera comunitaria se encuentra residiendo en España y posee una autorización de residencia:  
***Autorización de residencia y trabajo por cuenta ajena inicial***
- La persona extranjera comunitaria (perteneciente a países de

la Comunidad Europea) se encuentra residiendo en España y posee una autorización de trabajo y residencia:

**Ninguna**

A partir del 1 de enero de 2009 tendrán los mismos derechos que cualquier otra persona europea comunitaria.

## LA REAGRUPACIÓN FAMILIAR

La reagrupación familiar es un derecho de las personas extranjeras que viven en España, reconocido por la ley, que puede solicitarse cuando se haya renovado al menos una vez la autorización de residencia y trabajo.

Es posible reagrupar al cónyuge, los hijos e hijas (incluyendo por adopción) y los ascendientes (padre o madre) de la persona reagrupada o del cónyuge cuando estén a su cargo. También pueden ser reagrupadas las personas menores de edad (-18 años) y con discapacidad, cuando la persona extranjera sea su representante legal.

*La reagrupación se producirá si quien reagrupa demuestra que posee un alojamiento adecuado y medios de subsistencia suficientes para atender a la*

*familia.* Es necesario un informe de los servicios sociales.

## El procedimiento a seguir

- Solicitar una autorización de residencia por reagrupación familiar a favor de los miembros de su familia que deseen reagrupar. Para ello, deberán aportar la prueba de que disponen de un alojamiento adecuado y de los medios de subsistencia suficientes para atender las necesidades de su familia una vez reagrupada.
- Podrán ejercer el derecho a la reagrupación en España de sus familiares cuando hayan residido legalmente un año y hayan renovado su permiso.
- Si se resuelve favorablemente la solicitud, la autoridad competente expedirá a favor de las personas reagrupadas la autorización de residencia, cuya duración será igual al periodo de validez del permiso de quien está reagrupando. Es un permiso dependiente y vinculado a quien reagrupa. Por ello recomendamos, en la medida de lo posible, solicitar una modificación a permiso de residencia de trabajo por cuenta ajena, para lo cual se ha de adjuntar un contrato de trabajo.

## Permisos excepcionales vinculados a violencias de género

### Trata de personas

#### Permiso en caso de ser víctima de trata de personas.

Existe un artículo en la Ley de Extranjería que permite a las personas que ejercen prostitución y están *sometidas a mafias de explotación sexual, obtener el permiso de residencia y de trabajo si denuncian* a las personas que las introdujeron ilegalmente en territorio español. Esta norma se complementa con el Artículo 45.5 del reglamento de dicha ley que establece la posibilidad de obtener un permiso de residencia temporal por circunstancias excepcionales en los siguientes términos:

Artículo 45.5. Sin perjuicio de lo establecido en los apartados anteriores, se podrá conceder una autorización a las personas que colaboran con las autori-

dades administrativas, policiales, fiscales o judiciales, o cuando concurren razones de interés público o seguridad nacional que justifiquen la necesidad de autorizar su residencia en España. A estos efectos, dichas autoridades podrán instar a los organismos competentes la concesión de la autorización de residencia o de residencia y trabajo a la persona que se encuentre en estos supuestos.

Queremos valorar positivamente la existencia de un permiso que beneficiaría a mujeres que se pueden encontrar en situación de control de explotación sexual, pero tenemos que contarte que en la realidad *este tipo de permiso no ha tenido un gran éxito, ya que está condicionado, entre otras cosas, a la obligación de la víctima de denunciar y a los resultados*

*de esa denuncia*. En algunos casos no se aplica porque la mujer no lo sabe y/o no lo solicita, porque el Ministerio Fiscal no inicia el trámite o porque las instituciones no encuentran a la mujer cuando finaliza el juicio penal.

Además debemos comentar que no existen políticas públicas unificadas respecto a una atención integral a las mujeres víctimas de trata. La normativa de extranjería no dice nada y el programa de protección de testigos no tiene en cuenta la especificidad de la situación de las mujeres.

Por eso (y a nuestro pesar), debemos señalarte que este tipo de permisos *se otorgan en muy pocas ocasiones*, como lo demuestra un estudio que señala que en el período entre abril de 2000 hasta abril de 2004 sólo se habían otor-



gado este tipo de permiso a 48 mujeres, mientras policialmente se desarticularon -o eso nos dicen- multitud de mafias.

El estudio citado es de Ruth Mestre, Jornades del Observatori DESC con títol Drets socials i dones en la globalització. Per una nova ciutadania en Barcelona. 10 y 11 mayo de 2005.



En cualquier caso, es imprescindible siempre la asistencia de un/a abogado/a que intente y gestione la obtención de los permisos.

## Violencia afectivo-sexual

### Permiso en caso de ser víctima de violencia de género por parte de tu pareja o situación análoga (lo más parecida posible)

El mismo Reglamento de la Ley de Extranjería, antes citado para el caso de colaboración con la justicia, establece la posibilidad de obtener un permiso de residencia (no de trabajo, a menos que acompañes un contrato de trabajo) en caso de ser víctima de una situación de violencia de género. No obstante, la normativa solicita una «sentencia condenatoria» para su petición, lo que en la práctica reduce bastante las

posibilidades de obtener el permiso. Además, el hecho de solicitarle a la víctima un contrato de trabajo para tener un permiso de trabajo, es un requisito que no tiene en cuenta el aislamiento y la dependencia emocional y/o económica que la mujer puede haber tenido respecto de su agresor.

En todo caso, debemos señalar la modificación que introdujo la Ley Integral contra la violencia de género, en el sentido de establecer que *no será necesario que las víctimas de violencia de género acrediten previamente carecer de recursos cuando soliciten defensa jurídica gratuita especializada*, que se les prestará de inmediato, sin perjuicio de que si no se le reconoce el derecho a gratuidad, deberán pagar los honorarios al abogado/a que intervino.

Lo que hace esta mejora legal es dar más agilidad al nombramiento de una asistencia jurídica especializada a una mujer víctima de violencia de género, pero no le asegura su gratuidad. Por tanto, las mujeres víctimas de trata o de violencia de género ven cómo, por una parte, se crea un permiso o se agiliza el nombramiento de una abogado/a para asesorarlas, pero *la realidad es que el derecho se queda bastante corto a la hora de dar verdaderas garantías que protejan a las mujeres* y les ayuden a salir de la situación de violencia que están padeciendo.

## Derechos a la salud

### Prestación universal

La Constitución Española consagra el derecho a la protección de la salud, que en la práctica se concreta en la prestación sanitaria universal y gratuita.

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 sani-*

*taria no urgente.* La asistencia de urgencia se puede recibir sin tarjeta pues prima el derecho a la vida, si bien a la salida te pasan la factura de los servicios prestados (que por cierto, generalmente, puedes anular 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 dada de alta.

De todas formas, *consulta antes y conoce bien tus derechos que va muy bien estar informada* ante la recepción del Centro de Salud.

### Salud reproductiva

Los tres *supuestos o circunstancias en las cuales se despenaliza el aborto* (no se castiga como delito) y que deben ser fehacientemente acreditadas, según el Artículo 417 bis del Código Penal, son:

- Que el embarazo suponga un grave peligro para la vida o por la salud física o psíquica de la mujer embarazada.
- Que el embarazo sea consecuencia de una violación.
- Que se suponga que el feto tendrá que nacer con graves taras físicas o psíquicas.



## Transexualidad

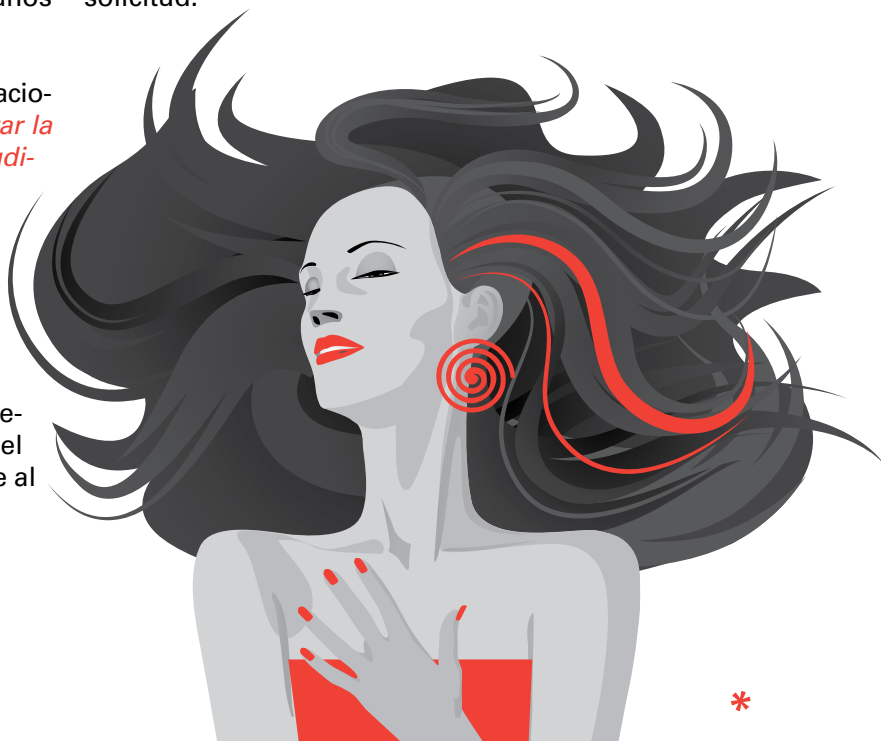
### Ley de reasignación de sexo y cambio de DNI

Es la solicitud para el cambio de sexo en tu partida de nacimiento y por lo tanto en tu DNI y pasaporte sin pasar por quirófano para modificar tus órganos sexuales.

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.

Debes presentar la solicitud y los informes médicos en el Registro Civil que corresponde a tu empadronamiento. Los informes médicos que debes presentar dependen de cada caso, principalmente de si has realizado una operación de reasignación de sexo. Si no es tu caso, deberás certificar por un médico o psicólogo clínico el diagnóstico de transexualidad y el tratamiento de al menos dos años para adecuar tu físico a tu sexo.

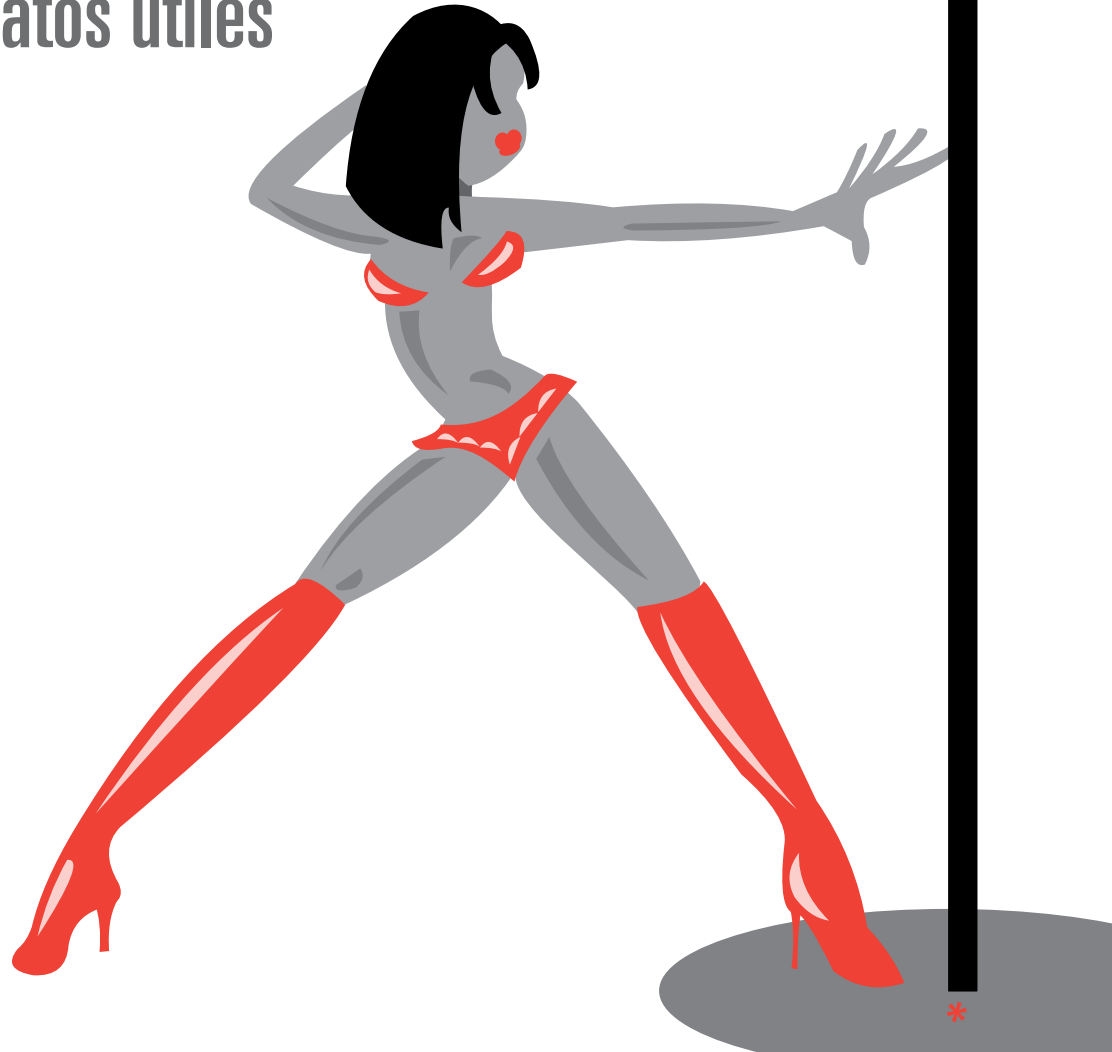
Nosotras *te recomendamos llamar al Registro Civil correspondiente y a alguna de las asociaciones de apoyo al colectivo transexual* para obtener los detalles según tu caso y resolver las dudas antes de la solicitud.



direcciones y datos útiles



# direcciones y datos útiles



## Nuestros datos



**GENERA Asociación en defensa de los derechos de las mujeres**

C/ Espalter, 8 - 1ª 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

**APDHA Asociación Pro Derechos Humanos de Andalucía**

C/ Blanco White, 5, 41018 Sevilla

Tel: **95 453 62 70/ 618 93 25 18**

**acien@andaluciajunta.es**

**www.apdha.org**

**AMEP Asociación de mujeres que ejercen la prostitución de Sevilla**

C/ Santa Clara, 80, 41002 Sevilla

Tel: **95 490 52 72**

**amep@mujeresprogresistas.org**

#### ARAGÓN

**Comisión ciudadana anti-sida de Aragón**

C/ Pignatelli, 53, 50004 Zaragoza

Tel: **97 643 81 35**

Fax: **97 643 51 07**

**antisida@supervia.com**

#### BALEARES

**Casal Petit - Religiosas Oblatas**

C/ Martín Feliu nº 9 A Bajos, Palma de Mallorca

Tel: **97 172 27 07**

### **ALAS - Asociación de lucha anti-sida de Baleares**

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

Tel: **97 171 44 88**

Fax: **97 146 62 18**

[alas@alas-baleares.com](mailto:alas@alas-baleares.com)

[www.alas-baleares.com](http://www.alas-baleares.com)

### **ALAS - Asociación de lucha anti-sida de Baleares**

C/ Madrid nº 58, 1º b 07800 Ibiza

Tel: **97 131 23 57 / 680 73 03 03**

Fax: **97 131 23 57**

[ibiza@alas-baleares.com](mailto:ibiza@alas-baleares.com)

[www.alas-baleares.com](http://www.alas-baleares.com)

## **CANARIAS**

### **Centro Lugo Religiosas Oblatas**

C/ Aguadulce, 50-2º 35004 Las Palmas de Gran Canaria

Tel: **92 824 67 61 / 92 824 20 78**

### **La Casita - Religiosas Oblatas**

C/ Carmen Monteverde - Edif. Monteverde, local 8, 38003 Santa Cruz de Tenerife

Tel: **92 224 63 36**

Fax: **92 224 63 36**

### **Médicos del Mundo**

C/ Febrian, 64 1º 35003 Las Palmas de Gran Canaria

Tel: **92 836 71 00**

Fax: **92 836 29 66**

[canarias@medicosdelmundo.org](mailto:canarias@medicosdelmundo.org)

[www.medicosdelmundo.org](http://www.medicosdelmundo.org)

## **CANTABRIA**

### **Anjana - Religiosas Oblatas**

C/ Garmendia, 1, 1º izq. 39008 Santander

Tel: **94 231 30 50**

### **ACCAS (Asociación cántabra anti-sida)**

C/ Cuesta del Hospital, 5 bajos 39008 Santander

Tel: **94 231 32 32**

## **CASTILLA- LEON**

### **Centro Tamar - Centro Albor - Religiosas Oblatas**

C/ Rondilla de Santa Teresa nº 1, 2ª Valladolid

Tel: **98 325 01 48**

## CATALUÑA

### Àmbit Prevenció - Àmbit Dona

C/ San Rafael, 16, bajos, 08001 Barcelona

Tel: **93 317 70 59**

**[ambitdona@ambitprevencio.org](mailto:ambitdona@ambitprevencio.org)**

**[www.ambitprevencio.org](http://www.ambitprevencio.org)**

### CTC- Colectivo de Transexuales de Cataluña

**[www.transsexualitat.org](http://www.transsexualitat.org)**

### El Lloc de la Dona - Oblatas

Avenida Drassanes, 27, bajos, 08001 Barcelona

Tel: **93 441 28 09**

**[llocdeladona1@telefonica.net](mailto:llocdeladona1@telefonica.net)**

### LICIT

#### Centro Cívico Pati Limona

C/ Regomir, 3, 08002 Barcelona

Tel: **669 54 41 48**

**[licit8@yahoo.es](mailto:licit8@yahoo.es)**

### Actúa Vallés - Actuem

C/ Passeig Gaudí, 31 08203 Sabadell

Tel: **93 727 19 00**

Fax: **93 725 01 11**

C/ Menéndez Pelayo, 65 08223 Terrassa

**[actuava@actuava.org](mailto:actuava@actuava.org)**

**[www.actuava.org](http://www.actuava.org)**

### STOP SIDA

C/ Muntaner, 121 Entlo.1ª Barcelona

Tel: **902 10 69 27**

**[stopsida@stopsida.org](mailto:stopsida@stopsida.org)**

**[www.stopsida.org](http://www.stopsida.org)**

### Programa Carretera - Hospital de Calella

Sant Jaume, 209-2, 08370, Calella

Tel: **659 90 95 97**

### ACAS Girona

C/ Bellmirall, 4, 1ero, 17004 Girona

Tel: **97 221 92 82**

Fax: **97 241 03 35**

**[acasgi@colon.net](mailto:acasgi@colon.net)**

**[www.gencat.net/entitats/acas](http://www.gencat.net/entitats/acas)**



### **Asociación anti-sida de Lleida**

C/ Lluís Besa 17, bajos, 25002 Lleida

Tel: **97 326 11 11**

### **Asociación La Llum del Bages**

C/ La Culla, s/n. Edificio Cesam, 08240 Manresa

Tel: **655 38 95 46**

## **COMUNIDAD DE MADRID**

### **Hetaira Colectivo en defensa de los derechos de las prostitutas**

C/ Plaza del Callao, 1, piso 6, puerta 9, Madrid

Tel: **91 523 26 78**

**hetaira@colectivohetaira.org.**

**www.colectivohetaira.org**

### **Transexualia Asociación española de transexuales**

C/ Barquillo 44 2º izq. 28000 Madrid

Tel: **639 28 22 33**

**info@transexualia.org**

**www.transexualia.org**

### **Fundación Triángulo**

C/ Eloy Gonzalo, 24, 1º 28010 Madrid.

Tel: **91 593 05 40**

**salud@fundaciontriangulo.es**

**www.fundaciontriangulo.es**

### **Asociación Universida**

C/ Avenida de los andaluces 26, 28029 Madrid - Vallecas

Tel: **91 778 49 95 / 669 79 47 37**

Fax: **91 314 87 86**

**universida@correo.cop.es**

**www.universida.comtenidos.com**

## **COMUNIDAD VALENCIANA**

### **Col·Lectiu Lambda**

C/ Sant Dionís, 8-1, 46003 Valencia

Tel: **96 391 20 84**

**comunicacio@lambdavalencia.org**

**www.lambdavalencia.org**

## **EXTREMADURA**

### **APRAMP (Asociación para la atención, prevención y reinserción de la prostituta)**

Tel: **92 425 88 26**

## **GALICIA**

### **Centro Vagalume Religiosas Oblatas**

C/ Rua das Oblatas nº5 B Santiago de Compostela

Tel: **98 158 55 15**

### **Centro Alumar - Religiosas Oblatas**

Plaza Sagrado Corazón nº5 3º izq. Orense

Tel: **98 824 46 50**

### **Centro o Menser - Religiosas Oblatas**

C/ Baterías, 2-4, 1º 15401 Ferrol

Tel.: **98 135 85 62**

### **Casco - Comité ciudadano anti-sida de La Coruña**

C/ Padre Sarmiento, 24 Bajos 15005 La Coruña

Tel: **98 114 41 51**

Fax: **98 114 41 51**

**comitecasco@mixmail.com**

## **LA RIOJA**

### **Centro de día Cáritas (gestionada por las Religiosas Oblatas)**

C/ Sagasta, 25, 2º 26001 Logroño

Tel: **94 126 12 19**

### **Comisión Ciudadana Anti-Sida de La Rioja**

C/ Doce Ligero de Artillería, 37 1ºF 26004 LOGROÑO

Tel.: **94 125 55 50**

## **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**

**asociacioncats@mailpersonal.com**

## **NAVARRA**

### **Comisión ciudadana anti-sida de Navarra**

C/ Calderería, 16 bajos, 31001 Pamplona

Tel: **94 821 22 57**

**ccasn@pangea.org**

### **Centro Betania - Cáritas Diocesana**

C/ San Antón, 8 4º

31001 Pamplona

Tel.: **94 822 63 75**

### **Sare**

C/ Larraina, 13 B 31011 Pamplona

Tel: **94 817 72 44**

Fax: **94 817 27 86**

**sare@pangea.org**

### **PAÍS VASCO**

#### **Comisión ciudadana anti-sida de Biskaia**

C/ Bailén, 4-6 lonja 48003 Bilbao

Tel: **94 416 00 55**

Fax: **94 416 03 07**

**bizkaisida@euskalnet.net**

**www.antisidabizkaia.org**

### **Asociación ASKABIDE**

C/ Las Cortes, 4, Lonja 48003 Bilbao

Tel: **94 416 48 28**

### **Centro Aukera**

C/ Isabel II, nº7, Principal puerta 3, 20011 Donostia

San Sebastián

Tel: **94 345 77 38**

## **Europa**

### **FRANCIA**

#### **Cabiria**

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

BP 1145 69203 cedex 01 Lyon

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

**cabiria@wanadoo.fr**

**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**

**association@griselidis.com**

**www.griselidis.com**

## **Femmes Publiques**

**Organización feminista pro-sexo, tiene su sede en París**

[www.agirprostitution.lautre.net](http://www.agirprostitution.lautre.net)

## **REINO UNIDO**

### **Unión Internacional de Trabajadoras del Sexo. Gran Bretaña**

Thorne House 152 Brent Street, NW4 2DP, Londres

Tel: **(00 44) 794 689 7770**

[branch\\_secretary@iusw.org](mailto:branch_secretary@iusw.org)

[www.iusw.org](http://www.iusw.org)

## **SCOT-PEP**

70 Newhaven Road, Leith, EH6 5QG, Edimburgo

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

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

[voice@scot-pep.org.uk](mailto:voice@scot-pep.org.uk)

[www.scot-pep.org.uk](http://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**

[info@rodedraad.nl](mailto:info@rodedraad.nl)

[www.rodedraad.nl](http://www.rodedraad.nl)

## **RUMANÍA**

### **ARAS - the Romanian Association against AIDS**

Intrarea Mihai Eminescu, 5, sector 2

Tel: **(00 40) 21 210 20 77** Fax: **(00 40) 21 210 07 71**

[aras@arasnet.ro](mailto:aras@arasnet.ro)

[www.arasnet.ro](http://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**

[www.donacarmen.de](http://www.donacarmen.de)

## **Hydra**

**Organización autónoma para prostitutas, fundada en 1980**

Köpenicker Str. 187-188, 10997 Berlín

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

[kontakt@hydra-ev.org](mailto:kontakt@hydra-ev.org)

[www.hydra-ev.org/](http://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**  
**info@lucciole.org**  
**www.lucciole.org**

## SUIZA

**Aspasie**  
**Apoyo y prevención en el área de trabajo del sexo**  
**Fundada por Griseldis Real.**  
Rue de Monthoux 36- 1201 Ginebra  
Tel: **(00 41) 022 732 68 28**  
**aspasie@aspasie.ch**  
**www.aspasie.ch**

## BÉLGICA

**Espace P...**  
**116, rue des Plantes 1030 Bruselas (sede en varias ciudades)**  
Tel / Fax: **(00 32) 02/219 98 74**  
**espacepboxl@gmail.com**  
**www.espacep.be**

## SUECIA

**Sexarbejde**  
**Organización de prostitutas suecas**  
**www.sexarbejde.dk**

**SANS**  
**Red entre trabajadoras sexuales y sus aliadas en Suecia**  
**info@sans.nu**  
**www.sans.nu**

## Otras

### AMÉRICAS (SURES, NORTES Y CENTROS)

**GAPA**  
**Grupos de Apoyo de Prevención del Sida, San Pablo, Brasil**  
**www.gapadf.org.br**

**Asociación de Trabajadores Sexuales; Miluska, Vida y Dignidad**  
Av. Lima 117, Chorrillos, Perú  
Tel: **(00 51) 388 6497 / (00 51) 9565 1094**  
**miluskavidaydignidad@yahoo.es**  
**http://miluskavidaydignidad.iespana.es/**

## **AMMAR**

**Asociación de Mujeres Meretrices de Argentina,  
creada en 1994**

Piedras 1067, Ciudad Aut. de Buenos Aires C1070AAU,  
Buenos Aires, Argentina

Tel: **(00 54 11) 4307 8100 / 4342 0574**

**nacional@ammar.org.ar**

**www.ammar.org.ar**

## **Stella**

2065, rue Parthenais, suite 404, 2K 3T, Montréal, Canadá

Tel: **(001) 514 285 8889**

**stellapp@videotron.ca**

**www.chezstella.org**

## **Beijo da rua**

**www.bejodarua.com.br**

## **ASIA**

### **ZITENG**

P.O.Box: Post Office Headquarters P.O.Box 7450,  
Hong Kong, China

Tel: **(00 852) 2332 7182** Fax: **(00 852) 2390 4628**

**ziteng@hkstar.com**

**www.ziteng.org.hk**

## **Empower Patpong**

PO BOX 1065 Silom, 10504, Bangkok, Tailandia

(sede en varias ciudades)

Tel / Fax: **(00 66) 82 2369272**

**badgirls2empowerfoundation.org**

**www.empowerfoundation.org**

## **DURBAR**

12/5 Nilmoni Mitra St, Kolkata, West Bengal, PIN 700006,  
India (sede en varias ciudades)

Tel: **(00 91) 33 2530 3148**

**dm\_sc@sify.com**

**www.durbar.org**

## **ÁFRICA**

### **SWEAT**

**Sex Worker Education And Taskforce**

41 Salt River Rd, Salt River, 7915, Cape Town, Sudáfrica

Tel: **(00 27) 21 448 7875** Fax: **(0027) 21 448 7857**

**www.sweat.org.za**

### **Danaya So**

BPE: 62 Rue 14 Porte 1220, Bamako, Mali

(sede en varias ciudades)

Tel: **(00 223) 221 53 21**

**danayaso@danayaso.org**

**www.danayaso.org**

### **Sex Work Alliance of Nigeria (SWAN)**

38 Awolowo Street, G.P.O. Box 592, Umuahia, Abia State, Nigeria

Tel / Fax: **(00 234) 88 222637**

**sexworknigeria@onebox.com**

## **OCEANÍA**

### **Scarlet Alliance**

#### **Australian Sex Workers Association**

Level 2, 349 Crown Street, Surry Hills, Sydney, Australia

Tel: **(00 61) 02 9326 9455** Fax: **(00 61) 02 93269870**

**info@scarletalliance.org.au**

**www.scarletalliance.org.au**

### **Colectivo de Prostitutas de Nueva Zelanda (NZPC)**

#### **Formado en 1987**

202 Willis St, PO Box 11-412, Manners St, Wellington, N. Zelanda (sede en varias ciudades)

Tel: **(00 64) 04 382 8791** Fax: **(00 64) 04 801 5690**

**info@nzpc.org.nz**

**www.nzpc.org.nz**

## **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**

**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**

**info@tampep.eu**

**www.tampep.com**

### **RED TRASEX**

**Red de trabajadoras sexuales de Latinoamérica y Caribe**

**[foro@redtrasex.org.ar](mailto:foro@redtrasex.org.ar)**

**[www.redtrasex.org.ar](http://www.redtrasex.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**

**[ecp@allwomenscount.net](mailto:ecp@allwomenscount.net)**

### **Crossroads Women's Centre**

PO Box 14512, SF, CA 94114, San Francisco

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

**[sf@crossroadswomen.net](mailto:sf@crossroadswomen.net)**

**[www.allwomenscount.net](http://www.allwomenscount.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: **[laura@nodo50.org](mailto:laura@nodo50.org)**

### **Sex Workers' International Media Watch (SWIMW)**

Organización internacional con el objetivo de observar y dar respuesta a los medios de comunicación. ¡La más extensa lista de enlaces sobre prostitución que hayamos visto!

**[www.swimw.org](http://www.swimw.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

[pic@pic-amsterdam.com](mailto:pic@pic-amsterdam.com)

[www.pic-amsterdam.com](http://www.pic-amsterdam.com)

## **Asociaciones de apoyo a personas transexuales**

### **Asociaciones de lesbianas, gays, transexuales y bisexuales pertenecientes a la FELGT**

**AET Transexualia - Asociación Española de Transexuales**

<http://www.transexualia.org>

**ALEGA - Asociación de lesbianas y Gays de Cantabria**

<http://www.alega.org>

**ALEGAVA - Asociación de Lesbianas y Gays de Valladolid**

<http://www.alegava.tk>

**ARCADIA - Colectivo de Gays, Lesbianas, Transexuales y Bisexuales de Cádiz**

<http://www.redasociativa.org/arcadia/>

**ARCO IRIS - Grupo de Lesbianas de las Islas Baleares**

<http://www.arcoiris-lesbos.com>

**BEN AMICS - Agrupación Gay y Lesbiana de las Islas Baleares**

<http://www.benamics.com>

**BOLOBOLO - Colectivo de Lesbianas y Gays de Toledo**

<http://www.bolobolo.org>

**CGLI - Colectivo Gay, Lésbico y Transexual de Ibiza y Formentera**

<http://www.tgli.org>

**COGALE - Colectivo GLBT de León**

<http://www.cogale.org>

**COGAM - Colectivo de lesbianas, Gays, transexuales y bisexuales de Madrid**

<http://www.cogam.org>

**GAMÁ - Colectivo de Lesbianas, Gays, Transexuales y Bisexuales de Canarias**

<http://www.colectivogama.com>

**GEHITU – Asociación de Gays y Lesbianas del País Vasco**

<http://www.gehitu.net>

**GUIRIGAY - Colectivo de Lesbianas, Gays y Transexuales del Corredor de Henares**

<http://www.guirigay.org>

**GYLDA - Asociación de Gays y Lesbianas de Aquí - La Rioja**

<http://www.gylδα.org>

**HALEGATOS - Club Deportivo Gay de Madrid**

<http://www.halegatos.com>

**IGUALES - Asociación por los Derechos de Gays, Lesbianas, Bisexuales y Transexuales de Castilla y León**

<http://pagina.de/iguales>

**JERELESGAY - Asociación de lesbianas, Gays, transexuales y bisexuales de Jerez**

<http://jerelesgay.patalata.net>

**LEGAIS - Colectivo de Lesbianas, Gays, Bisexuales y Transexuales de Vigo**

<http://www.legais.org>

**MILHOMES - Asociación de Gays, Lesbianas, Bisexuales y Transexuales de La Coruña**

<http://www.milhomes.org>

**NOS Granada - Asociación Andaluza de Lesbianas y Gays**

<http://www.asociacionnos.org>

**OJALÁ - Grupo Gay-Lésbico de Málaga**

<http://www.ojalamalaga.com>

**RQTR - “Erre que te Erre”. Asociación de Lesbianas, Gays, Bisexuales y Transexuales de la Universidad Complutense de Madrid**

<http://www.rqtr.org>

**XEGA - Xente Gay Astur**

<http://www.xega.org>

**FELGT - Federación Estatal de Lesbianas, Gays y Transexuales**

<http://www.felgt.org>

## **Transexualidad:**

**GIGT - Grupo de Identidad de Género y Transexualidad del Colectivo Lambda de Valencia.**

<http://www.gigt.org>

**Web de Carla Antonelli - Portal de referencia por las personas transexuales, con actualidad, información, documentación...**

<http://www.carlaantonelli.com>

**European TransGender Network - Red Europea de Asociaciones de Personas Transexuales.**

<http://tgeu.net>

**Grupo de Transexualidad de Decide-T**

**El Grupo de Transexualidad, que fue creado por y para transexuales, está integrado en la asociación DecideT de lesbianas, gays, bisexuales y transexuales de Alicante.**

<http://trans.decidet.org>

## **Dónde puedo hacerme la prueba del VIH**

### **ANDALUCÍA**

#### **Algeciras**

##### **Consulta de Enfermedades de transmisión sexual**

C/ Núñez de Balboa s/n 11200 Algeciras

Tel: **95 600 49 04**

Horario de atención: de lunes a viernes de 08:30 a 09:00 hs.

Con cita previa. Resultados en 3 días.

#### **Málaga**

##### **Unidad Promoción de Apoyo a la Salud (UPAS)**

Centro de Salud de La Victoria 1º planta C/ Chávez s/n Málaga

Tel: **95 130 85 05**

Horario: lunes y jueves de 16:00 a 19:00 hs.

y martes y miércoles de 10:00 a 13:00 hs.

Con cita previa. Resultados en 8 días.

### **ARAGÓN**

#### **Zaragoza**

##### **Unidad de apoyo psicosocial**

Ramón y Cajal 68 puerta 104 Zaragoza

Tel: **97 671 52 66 / 97 643 99 88**

Horario: de lunes a viernes de 08:00 a 9:00 hs.

Sin cita previa. Resultados en 8 días.

## ASTURIAS

### Oviedo

#### Unidad de ETS del Hospital Monte Naranco

Av. Dres Fernández Vega 107, 33012 Oviedo

Tel: **98 510 69 00 / 98 510 45 28**

Horario: de lunes a viernes 15:30 a 19:00 hs.

Con cita previa. Resultados en 2 semanas.

Es difícil contactar telefónicamente.

## CANARIAS

### Santa Cruz de Tenerife

C/ San Sebastián 75 38005 Santa Cruz de Tenerife

Tel: **92 223 75 90**

Horario: de lunes a viernes de 08:30 a 14:00 hs.

Sin cita previa.

### Las Palmas de Gran Canarias

#### Cruz Roja Española

Muelle Deportivo s/n 35003 Las Palmas

Tel: **92 824 01 44**

Horario: de lunes a viernes 09:30 a 13:00 hs.

Sin cita previa. Resultados en 15 días.

## CANTABRIA

### Santander

#### Centro de Planificación Familiar “La Cagiga”

Avda. Cardenal Herrera Oria s/n 39011 Santander

Tel: **94 234 70 02**

Horario: de lunes a viernes de 08:30 a 14:30 hs.

y jueves de 16:00 a 17:30 hs.

Con cita previa. Resultados en 15 días.

## CASTILLA LEÓN

### Zamora

#### Comité Ciudadano Anti-Sida de Zamora

C/ Santa Clara nº 5, 1º derecha Zamora

Tel: **98 053 43 82**

Horario: de lunes a viernes de 10:00 a 14:00 hs.

y de 17:00 a 19:00 hs. Con cita previa.

## CATALUÑA

### Barcelona

#### Unidad de Infecciones de Transmisión Sexual. CAP Drassanes

Avda. Drassanes 17-21 08001 Barcelona Tel: **93 441 46 12**

Horario: de lunes a viernes de 08:30 a 13:00 hs.

y de 14:30 a 19:00 hs. Con cita previa.

Resultados en 10 días. Es difícil contactar telefónicamente.

## **Actua Valles**

C/ Paseig Gaudí, 31 08203 Sabadell (Barcelona)

Tel: **93 727 19 00**

Horarios: de lunes a viernes de 18:30 a 20:30 hs.

Con cita previa. Prueba rápida.

Resultados en 30 minutos.

## **Lleida**

### **Associació Antisida de Lleida**

C/ Lluís Besa, 17 Bx 25002 Lleida

Tel: **97 322 12 12 / 97 328 81 69**

Horario: de lunes a viernes de 08:00 a 15:00 hs.

y de 16:00 a 20:00 hs. Con cita previa. Prueba rápida.

## **Tarragona**

### **CAP II Tarragonès**

C/ Mallafré Guasch 4, 6ª planta 43005 Tarragona

Tel: **977 92 04 00**

Horario: de lunes a viernes de 08:30 a 11:00 hs.

Con cita previa. Resultados en una semana.

## **EXTREMADURA**

### **Cáceres / Badajoz**

#### **Comité Ciudadano Anti-Sida de la Comunidad Extremeña. DETERMINE**

C/ Diego Mª Crehuet, 15 bajo izq. 10003 Cáceres

Tel: **92 722 76 13**

Horario: miércoles de 17:00 a 21:00 hs.

Un miércoles en Cáceres y el siguiente en Badajoz.

Con cita previa. Prueba rápida, resultados en 15 minutos.

## **COMUNIDAD DE MADRID**

### **Madrid**

#### **Programa de Prevención del SIDA/ETS del Ayuntamiento de Madrid**

C/ Montesa, 22, 28006 Madrid

Tel: **91 588 51 42 / 91 588 51 41**

Horario: de lunes a viernes de 09:00 a 11:00 hs.

Sin cita previa. Resultados en 15 días.

#### **Centro Municipal de Salud del Distrito Centro del Ayuntamiento de Madrid**

C/ Navas de Tolosa, 10, 28013 Madrid

Tel: **91 588 96 60 / 91 588 96 61**

Horario: lunes y jueves de 9:30 a 10:30 hs.

Sin cita previa. En una semana resultados.

### **CMS Centro Madrid Salud Joven**

**Atienden a jóvenes de la zona Centro de Madrid hasta 24 años**

C/ Navas de Tolosa, 8, 28013 Madrid

Tel: **902 333 010** (1era cita) **91 588 96 77** (revisiones)

Horario: de lunes a viernes de 09:00 a 20:00 hs.

Sábados, domingos y festivos de 10:00 a 14:00 hs.

Con cita previa. Resultados en 15 días.

Prueba rápida en proceso de implantación.

### **MURCIA**

#### **Murcia**

**Consejería Sanidad - Unidad de Prevención y Educación Sanitaria sobre VIH**

Ronda Levante 11 Murcia

Tel: **900 706 706 / 96 823 51 41**

Horario: de lunes a viernes de 09:00 a 14:00 hs.

Con cita previa. Resultados en una semana.

#### **Cartagena**

**Unidad de Prevención Diagnóstico y Tratamiento de Enfermedades de Transmisión Sexual**

Plaza de San Agustín nº 3 Cartagena

Tel: **96 832 66 75 / 96 832 66 66**

Con cita previa. Resultados en dos días.

### **PAÍS VASCO**

#### **Álava**

**Subdirección de Salud Pública de Álava**

C/ Santiago 7, 01004 Álava Tel: **94 525 33 33**

Horario: miércoles de 8:30 a 10:30 hs.

Con cita previa, llamar por la mañana.

#### **Sidalaia**

C/ Cuesta de San Francisco, 2, 1º 01001 Álava

Tel: **94 525 77 66**

Horario: lunes, martes, jueves y viernes de 14:00 a 15:00 hs.,  
miércoles de 18:00 a 19:30 hs.

Prueba rápida. Sin cita previa.

#### **Bilbao**

**Servicio de ETS**

Plaza de Bomberos Etxaniz 1, 1º 48010 Bilbao

Tel: **94 600 69 69**

Horario: de lunes a viernes de 8:15 a 09:15 hs.

Con cita previa. Resultados en 10 días.

## **Donosti**

### **Subdirección de Salud Pública de Guipúzcoa**

#### **Plan de Prevención y Control del Sida**

Avda. de Navarra 4, bajos izda. 20013 San Sebastián

Tel: **94 300 64 64**

Horario: de lunes a viernes de 8:00 a 9:30 hs.

Prueba rápida. Sin cita previa.

## **COMUNIDAD VALENCIANA**

## **Castellón**

### **CIPS Castellón**

Avda. del Mar 12 12003 Castellón

Tel: **96 423 99 22**

Horario: de lunes a viernes de 09:00 a 10:30 hs.

y martes de 09:00 a 12:30 hs.

Sin cita previa.

Resultados en una semana resultados.

## **Valencia**

### **CIPS Valencia**

C/ San Lázaro s/n 46017 Valencia

Tel: **96 317 04 40**

Horario: de lunes a viernes de 08:30 a 12:00 hs.

Con cita previa, realizan analítica y prueba rápida.

Resultados en una semana.

más...







## Blogs y páginas personales

Blog de Marien.

[www.prostitucion-visionobjetiva.blogspot.com](http://www.prostitucion-visionobjetiva.blogspot.com)

Página Web de Valérie Tasso.

[www.valerietasso.com](http://www.valerietasso.com)

Blog de Miriam Blasco.

[www.eraputa.blogspot.com](http://www.eraputa.blogspot.com)

Página Web de Annie Sprinkle.

[www.anniesprinkle.org](http://www.anniesprinkle.org)

Página Web de Isabella Lund, de la organización Sexarbejde.

[www.isabellalund.com](http://www.isabellalund.com)



## 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 cualesquiera.  
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»

## 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.

### 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 maquinista 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.





C/ Espalter, 8 - 1ª 1ª

08001 Barcelona

**93 329 60 43**

**687 42 63 64**

**678 71 55 69**

**genera@genera.org.es**

**www.genera.org.es**

**g**enera



[www.genera.org.es](http://www.genera.org.es)