

# SALUD Y BIENESTAR Sexual para Mujeres Trans

## NEGOCIACIÓN DEL CONDÓN

- . Antes de tener sexo con alguien, piensa en ti.
- . El condón te protege de Infecciones de Transmisión Sexual y VIH.
- . Ofrece el Condón como algo novedoso. Los hay de sabores y colores distintos. Hay muchas alternativas.
- . Aplícalo como una condición. **SIN CONDÓN NO HAY ACCIÓN.**
- . Si alguien se niega a usarlo, no te arriesgues.

## SALUD MENTAL

Todos somos diferentes y a veces necesitamos el apoyo de profesionales u otras organizaciones para personas trans que te ayuden a ver las cosas desde otro punto de vista y encontrar formas de aceptarte y aceptar la manera de pensar y sentir de los demás.



No permitas que el rechazo de algunas personas afecte tu salud. Puedes encontrar apoyo en las Clínicas amigables para población clave.

## CONTACTO:

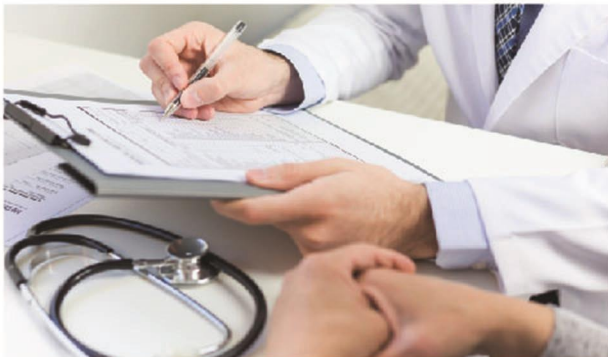


# SALUD Y BIENESTAR SEXUAL PARA MUJERES TRANS

## LA SALUD Y SU IMPORTANCIA

“La Salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social completo, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedad”.

Una persona esta saludable cuando no presenta signos o síntomas de alguna enfermedad, y que además cuenta con un buen estado mental y relaciones sociales de apoyo (familia, amigos, compañeros de trabajo y demás) con las que pueda contar en todo momento. También incluye alimentación saludable, realización de actividades físicas, recreación, descanso suficiente (6-8 horas), estar libre de estrés, **relaciones sexuales seguras (uso adecuado y constante del condón, parejas estables, abstinencia, fidelidad, otros).**



Cada persona debe ser consciente que la salud es, inicialmente, responsabilidad de cada uno y que debe realizar las acciones necesarias para llevar una vida sana y libre de riesgo para su salud.

La Salud es un derecho y como persona Trans tienes acceso a clínicas amigables (CLAM), centros de salud, servicios de salud mental y otros.

## PRÁCTICAS PARA MANTENER UNA BUENA SALUD SEXUAL:

### HACERTE EXÁMENES DE LABORATORIOS PERIÓDICAMENTE.

Los exámenes de hemoglobina, azúcar en sangre, orina, triglicéridos, heces, entre otros, debes realizarlos una vez al año. Las pruebas de VIH e ITS debes realizarlas por lo menos 2 veces al año, y si realizas trabajo sexual debe ser más frecuente, para esto puedes acudir a Centros de Salud o las CLAM.



## USAR CONDÓN EN CADA RELACIÓN SEXUAL.

1. Usa un condón para el sexo anal con lubricante y otro limpio para el sexo oral.
2. Puedes comprarlos en farmacias y supermercados o pedirlos en los centros de salud.
3. Revisa la fecha de vencimiento.



4. Sácalo del paquete sin usar las uñas, los dientes o las tijeras, si lo haces puedes romperlo.
5. Al colocarlo, aprieta la punta del condón para extraer el aire y colócalo sobre el pene erecto deslizándolo hasta la base del mismo.
6. Terminada la relación sexual retíralo con un papel desechable y deposítalo en el basurero del baño, no en el inodoro.