

SEXO 2.0



cirugía de afirmación de género • orgasmos
sexy a los 50 • trabajo sexual • fluidez sexual
bisexy • embarazo trans • placer • recursos





SÉ TÚ MISMO

El plan de salud **para individuos**

Como miembro de la comunidad de Amida Care, puedes ser tú misma/o. Nosotros vemos a cada socio como personas completas, con necesidades físicas, mentales, emocionales y sociales que deben ser atendidas para mejorar su salud y vivir una vida más auténtica y mejor.


AMIDA CARE
ABOVE AND BEYOND FOR YOU
Medicaid Health Plan

1-855 GO-AMIDA (1-855-462-6432) (TTY 711)

www.AmidaCareNY.org



¡Bienvenido a la revista comunitaria de Amida Care!

SEXO 2.0 – SOBRE LA SALUD SEXUAL Y EL PLACER

CONTRIBUIDORES

Extendemos nuestro más profundo agradecimiento a las personas que contribuyeron a esta publicación especial:

Race Bannon, Ingrid Floyd y Ken De Jesus; Eric Leach, NP; Michelle “Lola” Lopez, Freddy Molano, MD; Lailani Muniz y Sabastian C. Roy; Diana Feliz Oliva; Erika Usui, MPH; Thomas Weber y Bill Gross

AYUDA Y RECURSOS

En la Ciudad de Nueva York: Llama al 311 para conexión a servicios sociales para PrEP y apoyo de salud sexual, vivienda y salud mental

Centro Ali Forney: www.aliforneycenter.org ó 1-212-206-0574
para el centro de atención sin cita previa – Ayuda y apoyo para jóvenes LGBTQ que han huido de su hogar o que están desamparados

Callen-Lorde: www.callen-lorde.org ó 1-212-271-7200
Servicios de salud integrales para la comunidad LGBTQ

Community Healthcare Network NYC:
www.chnnyc.org ó 1-866-246-8259
Cuidado primario, salud mental y servicios sociales culturalmente competentes, completos y de base comunitaria, para poblaciones diversas en comunidades desatendidas en NYC

GMHC: www.gmhc.org ó 1-212-367-1000
Servicios para las personas VIH+ quienes cumplen con los requisitos financieros y residenciales de elegibilidad

IRIS HOUSE: www.irishouse.org ó 1-212-423-9049
Servicios de apoyo, prevención y educación para mujeres, familias y poblaciones desatendidas impactadas por el VIH/SIDA y otras disparidades de salud

Línea Nacional para la Prevención del Suicidio:
1-800-273-TALK (8255) (TTY: 1-800-799-4889)

SAGE (Defensa y Servicios para las Personas Mayores LGBT):
www.sageusa.org ó 1-212-741-2247

Línea Trevor: 1-866-488-7386 – Provee intervención durante crisis y prevención del suicidio para jóvenes LGBTQ, de 13 a 24 años de edad

Para más recursos, visita: **www.AmidaCareNY.org/health-resources/**



Mujeres de color

y Placer Sexual

por Ingrid Floyd, Directora Ejecutiva, y Ken De Jesus,
Director de Pruebas y Difusión, Iris House

El sexo es un tema muy tabú entre muchas mujeres de color. Muchas no se sienten cómodas hablando abiertamente sobre el sexo o el placer sexual. A algunas jóvenes negras se les enseña que el sexo es para procrear o satisfacer a su pareja, y no sobre su propio placer sexual.

Aquí, en Iris House (la primera agencia nacional de VIH/SIDA que brinda servicios enfocados en la familia a las mujeres de color afectadas por el VIH) nuestro trabajo nos enseña a diario los pensamientos y actitudes de las mujeres en nuestra comunidad. Las mujeres VIH positivas se preocupan por revelar su estado y a menudo temen el rechazo, mientras que las mujeres VIH negativas se preocupan por prevenir las infecciones de transmisión sexual (ITS), incluyendo el VIH.

"El sexo oral es una parte importante del juego previo", nos dijo una mujer. "Antes de conocer acerca de las barreras de látex bucales, mi pareja y yo utilizábamos plástico para envolver alimentos". Una mujer VIH positiva dijo que disfruta del sexo con su pareja, pero nunca le ha pedido sexo oral porque no está segura de cómo se sentiría al respecto. Algunas mujeres VIH negativas cuyas parejas nunca han iniciado el sexo oral también se sienten incómodas por pedir lo que quieren.

Otra mujer VIH-positiva con la que hablamos dijo que su deseo sexual "simplemente ya no existe. Tal vez esto se deba a la menopausia". El deseo disminuido es una preocupación que muchas mujeres en nuestra comunidad comparten, sin importar el estado del VIH.

El placer sexual para las mujeres puede provenir de una variedad de estímulos, incluyendo oral y penetración vaginal o anal, o incluso los juguetes sexuales.

Las mujeres que están preocupadas por contraer una ITS pueden reducir considerablemente el riesgo al usar barreras dentales y condones, según el tipo de protección necesaria. Las mujeres sin pareja podrían encontrar un juguete sexual placentero.

Todas las mujeres pueden encontrar placer a través de la masturbación y conociendo sus propios cuerpos, y así podrían enseñar mejor a sus parejas la manera de satisfacerlas. Las mujeres se benefician al sentirse lo suficientemente cómodas para poder dejarle saber a sus parejas sobre lo que disfrutan y no tener que fingir orgasmos sólo para aumentar los egos de sus parejas.

Las mujeres son seres sexuales y tener relaciones sexuales por placer es tan importante como tener relaciones sexuales para procrear.

¿Que te hace sentir

Pla

"El buen sexo es excitante cuando él me abraza con fuerza—piel con piel, cabeza con cabeza, besándonos y frotándonos, envolviendo nuestros cuerpos lentamente en el calor de la pasión. En esos momentos, nada importa más que sentir y jugar a lo seguro". — *Johnny, 40, hombre, afroamericano*

"Soy una mujer a quien le gusta que mis hombres tengan un trasero bonito y agradable. Me encanta comenzar con la estimulación mental, encender las cosas tocando y besando, pasar al sexo oral y terminar con una explosión fantástica. Me encanta voltear a mi compañero para poder frotar e insertar mi clítoris en y sobre su trasero, mientras masajeo su pene. Todo termina en un delicioso éxtasis".

— *Jannete, 60, mujer, afroamericana*

"Realmente no hay nada más sexy que BDSM. Prioriza el consentimiento y el placer de una manera que el sexo tradicional o 'vainilla' no logra. Recientemente descubrí el placer de ser azotada, ¡y es increíblemente glorioso! Es extraordinario tener lesiones sensoriales que permanecen contigo al día siguiente. ¡Cada vez que me siento y experimento un ardor, me siento poderosa, sexy y emocionada!"

— *Cassidy, 28, no binaria, Latinx*

¡Estar presente en el momento promueve el orgasmo!

Todos hemos escuchado que el órgano sexual más grande es nuestro cerebro. El impulso sexual está influenciado por el estrés, la relajación, el sueño, la dieta o el ejercicio, todo lo cual podría tener un impacto en nuestro estado de ánimo. Nuestra capacidad para estar y permanecer presentes, y concentrados durante el sexo aumenta el placer y los orgasmos. Concentrarse en el tacto, las sensaciones físicas, los sonidos, los aromas, las imágenes y los sabores, podrían ayudarnos a mantenernos presentes y aumentar la satisfacción sexual.

cer.?

La estimulación del clítoris es clave

Si bien muchas mujeres experimentan el orgasmo a través de la penetración vaginal solamente, la mayoría (75%, según algunos estimados) necesitan la estimulación del clítoris para alcanzar el clímax. Por lo tanto, incluir un juego de clítoris en tu repertorio sexual podría ayudar a que tu pareja alcance el éxtasis.

"Siento placer en reunirme con alguien nuevo y hablar sobre lo que queremos. Me gusta escuchar si desearían ser amarrados o besados suavemente. Me gusta cuando alguien escucha lo que me excita y luego dice que les encantaría hacer eso. También me gusta escuchar las cosas que no están en el menú para la conexión porque sé que ayudé a crear un espacio para la diversión, los orgasmos, el respeto y, tal vez, otra ronda".

– Vicente, 30, hombre trans, mestizo/mezclado/latino

"Me gusta cuando mi pareja usa el tacto para realzar nuestra experiencia sexual. Utilizar las manos, la lengua, objetos, etc. de la manera correcta, puede mejorar el placer que das/recibes".

– Sanni, 35, mujer, afroamericana

Los avances en la cirugía de afirmación de género están mejorando el placer sexual

Un estudio realizado por la Universidad de Karolinska en Suecia, dio seguimiento a mujeres transgénero por hasta cinco años después de la cirugía de afirmación de género (CAG), y encontró que en su gran mayoría sentían poco o ningún dolor, estaban satisfechas con sus cirugías y experimentaban orgasmos. Otro estudio reciente sobre CAG realizado por la Universidad de Trieste, Italia, encontró que el posicionamiento del clítoris recién formado afecta el placer sexual. El estudio concluyó que una distancia reducida entre la vagina y el clítoris debido a la cirugía CAG, se asocia con una mayor satisfacción sexual.

LA CULTURA



FOMENTA EL CONSENTIMIENTO

Por Race Bannon

Cuando se habla de BDSM (variedad de prácticas sexuales que incluyen el bondage, la disciplina, dominación, sumisión, sadismo y masoquismo), se piensa en imágenes de látigos, cadenas, y una plétora de accesorios y actividades *kinky*. Estos son gran parte de la cultura BDSM, pero hay un aspecto de BDSM que puede ofrecer mecanismos útiles para cualquier persona de cualquier tipo de inclinación sexual.

Entre los practicantes experimentados de BDSM ha habido un adagio por el cual se rigen: todas las personas deben dar su consentimiento. Antes de jugar, todos articulan sus límites físicos y mentales, y esperan que éstos sean honrados.

El consentimiento es un tema candente en la actualidad, pero siempre se ha incorporado al ADN de la cultura BDSM. "Seguro, sano y consensual" es un conocido mantra de la cultura BDSM, junto con otro: "risk-aware consensual kink" (sexo *kinky* de riesgo medido). Observa que ambos resaltan el concepto de consentimiento. Es un valor central dentro de todas las comunidades BDSM, *kinky* y fetiche.

Entra en cualquier reunión de un club BDSM respetado, evento de encuentro o clase de educación, y al eje siempre se encuentra el consentimiento. A menudo se le conoce como "fase de negociación"

del juego BDSM. Esto es algo que todos, jugadores de BDSM o no, podrían adoptar como práctica antes de cualquier encuentro sexual.

En resumen, habla antes de jugar. Haz preguntas. Sé transparente y pide a la otra persona que haga lo mismo. Establece límites para tí mismo/a y pídeselos a la otra persona. Mantén abierta una línea de comunicación, no sólo antes de jugar sino durante el juego. Incluso después, es una buena idea comunicarte con los demás para asegurarte de que todo fue divertido y que no se invadieron límites sin querer.

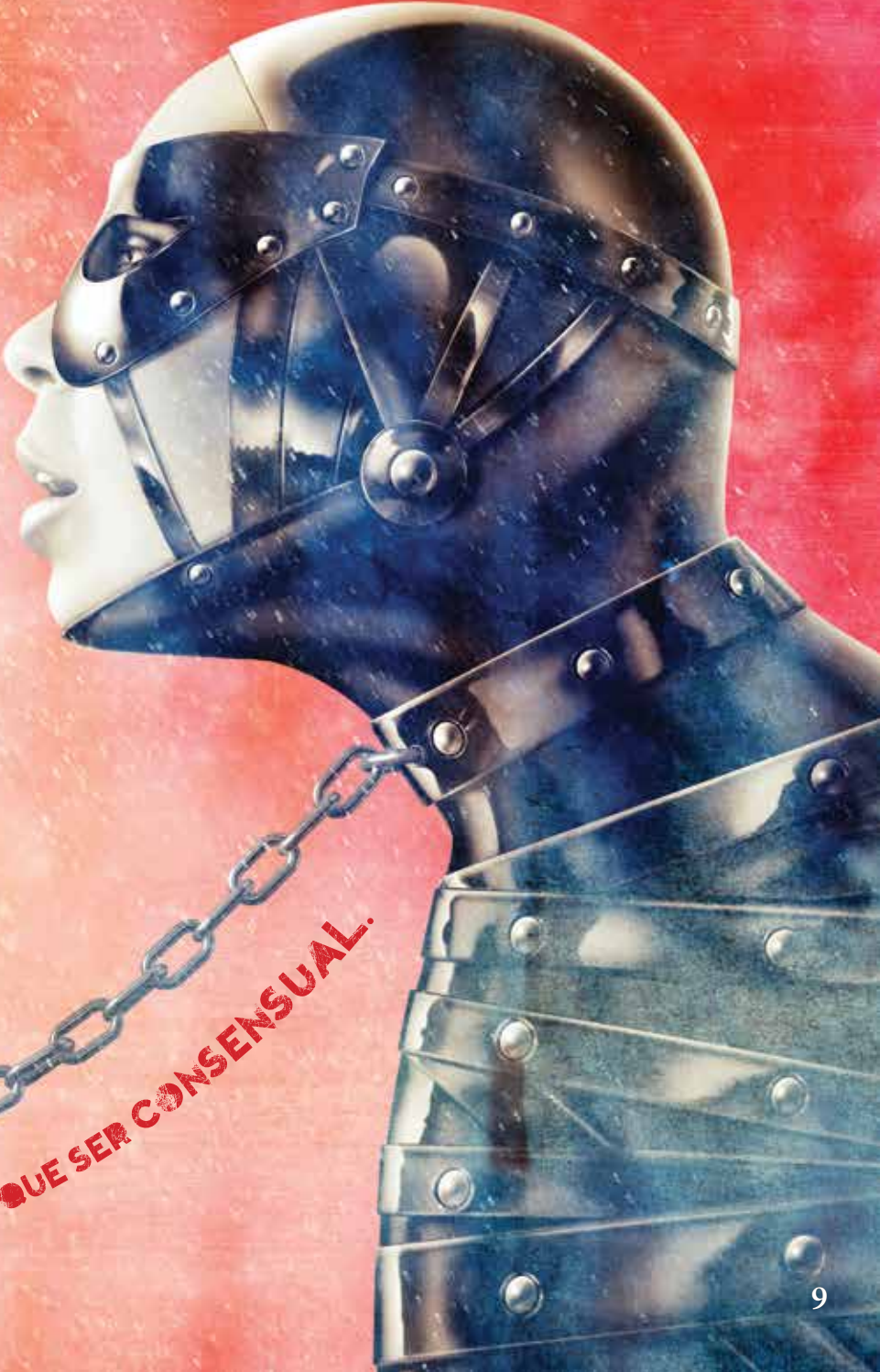
Para algunas personas, la negociación y el contrato de consentimiento resultante toman sólo unos minutos. Otros pueden tener discusiones más largas. Tómalo todo el tiempo necesario porque violar el consentimiento de alguien nunca es aceptable.

Si el intercambio de poder erótico en la forma de roles dominantes y sumisos son parte de la ecuación, excelente; pero a menudo es mejor dejarlos de lado brevemente durante las negociaciones para minimizar su influencia. Podrían impedir una comunicación totalmente abierta y honesta. Es importante nivelar el campo de juego cuando dos personas intentan descubrir la mejor manera de crear el nirvana erótico que todos buscamos.

Negocia con tus parejas sexuales, ya sean de la variedad BDSM o no. El consentimiento que obtengan el uno del otro servirá como plataforma para un mejor juego y sexo.



ENTRE LOS PRACTICANTES EXPERIMENTADOS DE BDSM HA HABIDO UN ADAGIO POR

A detailed illustration of a metallic, armored head and neck, possibly a robot or a knight's armor, set against a vibrant red background. The armor is dark and reflective, with visible rivets and plates. A chain is attached to the neck. The head is turned slightly to the left, showing a profile view.

**HABLA ANTES DE
JUGAR. HAZ PREGUNTAS.
SE TRANSPARENTE
Y PIDE A LA OTRA
PERSONA QUE HAGA
LO MISMO. ESTABLECE
LIMITES PARA TI MISMO
Y PIDESELOS A LA OTRA
PERSONA.**

EL CUAL SE RIGEN - TODO TIENE QUE SER CONSENSUAL.



A algunos (todavía) les gusta **Caliente** *Gay, Canoso ¡y disponibles!*

por Thomas Weber, Director, Servicio de Administración de Cuidados, y Bill Gross,
Gerente, Programa SAGEPositive; SAGE (Defensa y Servicios para Ancianos LGBT)

Muchos hombres gay mayores de 60 años, al igual que sus contrapartes más jóvenes, siguen interesados en tener una vida sexual saludable y apasionada. ¡Y muchos la están teniendo! Lo que podría ser diferente para algunos es que sus cuerpos tienen más años. Podrían estar tomando medicamentos para la presión arterial o el colesterol, que afectan su deseo o función sexual. Podrían tener problemas con la próstata, incluyendo cáncer. Es posible que pasen por la menopausia masculina y experimenten cambios como el aumento de peso o la pérdida del cabello, o que se vuelvan canosos, lo que afecta su percepción sobre sí mismos.

Los hombres gays mayores podrían preocuparse de que ya no sean tan atractivos como antes o que no puedan actuar sexualmente como antes. "¿Quién me querrá?", se preguntan algunos de ellos, consciente o inconscientemente. Si bien todos estos factores no les impide tener relaciones sexuales, sí podrían complicar un poco las cosas.

Otro asunto a tener en cuenta es que para estos integrantes de generaciones anteriores, el VIH y el SIDA han sido una presencia constante durante la mitad, o más, de sus vidas. Muchos viven con el virus, y casi todos han visto a sus compañeros enfermarse y morir durante los peores días de la crisis del SIDA. Ellos toman al VIH muy en serio.

Aunque algunos hombres homosexuales mayores han acogido el uso de PrEP (profilaxis previa a la exposición), otros jamás pensarían tener relaciones sexuales sin un condón. No confían en tomar una píldora para protegerlos a ellos ni a sus parejas sexuales, y PrEP protege contra el VIH, pero no protege contra las ITS (infecciones de transmisión sexual).

Los hombres gays mayores podrían sentirse preocupados por la infección después de un encuentro sexual, al igual que sus contrapartes más jóvenes. Sin embargo, no es tan probable que conozcan la PEP (profilaxis posterior a la exposición) como una opción.

Dicho todo esto, aunque los hombres gay mayores podrían enfrentar desafíos diferentes a los que enfrentan los hombres gay más jóvenes, todavía quieren disfrutar del sexo y experimentar placer y afecto. Quieren venirse (eyacular) y/o sentirse amados. Quieren sentirse conectados. Quieren ser tocados y tocar a alguien más, y quieren tener intimidad con otro hombre. Realmente no son tan diferentes, después de todo.

SAGE es la organización más grande y antigua del país dedicada a mejorar las vidas de los adultos mayores gays, lesbianas, bisexuales y transexuales (LGBT). Nuestra misión es liderar el modo de abordar los asuntos relacionados al envejecimiento en nuestras comunidades.

El programa SAGEPositive ofrece una gama de servicios para personas LGBT mayores de 50 años de edad, que viven con el VIH o están potencialmente impactadas por la condición, incluyendo el manejo de casos, grupos de apoyo, talleres de bienestar sexual, pruebas del VIH e ITS, seminarios de PrEP y foros educativos, apoyo al cuidador, etc.

Para obtener más información, comunícate con Bill Gross a **bgross@sageusa.org** o llama al **(212) 741-2247**. Para más información sobre SAGE, envía un correo electrónico a **info@sageusa.org**.

Otros servicios del VIH para hombres gays mayores están disponibles a través de **GMHC (www.gmhc.org)**; la **Comisión Latina contra el SIDA (www.latinoaids.org)**; **Callen-Lorde (www.callen-lorde.org)**; **Círculo GRIOT (www.griotcircle.org)**.

El trabajo sexual y la Ciudad

por Erika Usui, MPH, Directora de
Evaluación de Programas Centro Ali Forney

Todos los años, el Centro Ali Forney (AFC por sus siglas en inglés) recibe a más de 400 nuevos jóvenes LGBTQ desamparados y que se escapan de su hogar, en nuestro programa. Durante nuestras entrevistas de evaluación de admisión, siempre preguntamos: "¿Alguna vez has intercambiado sexo por dinero, drogas o un lugar para quedarte?"

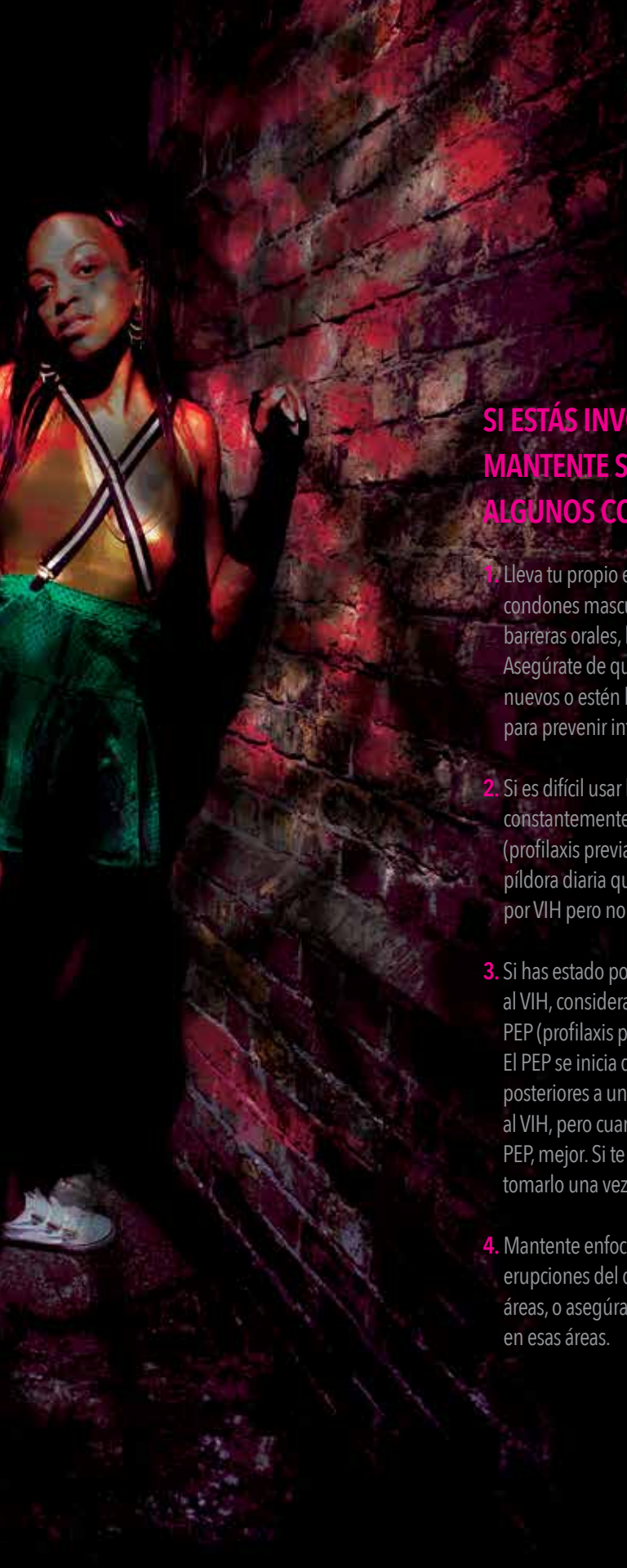
El año pasado, aproximadamente el 25 por ciento de los jóvenes respondió "sí" a esta pregunta, y otro 7 por ciento optó por no responder. Sabemos que este porcentaje está muy por debajo de su índice, ya que los jóvenes a menudo sólo se abren a los proveedores de servicios con el pasar del tiempo y al desarrollar confianza. Finalmente, aprendimos que más de la mitad de los jóvenes se han involucrado en el trabajo sexual por supervivencia, y algunos continúan participando activamente mientras son participantes de nuestro programa.

En AFC, promovemos un enfoque de reducción de riesgos. Esto significa que nos aseguramos de que quienes se dedican al trabajo sexual lo hagan de la forma más segura posible. Les hacemos saber que entendemos su participación en el trabajo sexual por elección o circunstancias, en lo que pueda ser su realidad al momento.

Rompemos el estigma al hacerles saber a estos jóvenes que entendemos que el trabajo sexual es una actividad generadora de ingresos que podría ser necesaria para la supervivencia. También les hacemos saber que dejar el trabajo sexual podría ser una meta, si así lo desean. Brindamos oportunidades vocacionales y alternativas de empleo, de manera que no tengan que participar en el trabajo sexual si eso no es lo que quieren.

Al igual que con cualquier comportamiento de riesgo, los riesgos del trabajo sexual existen en un espectro, dependiendo de las circunstancias de cada individuo. Siempre trabajamos con la persona joven basados en la situación particular en que se encuentra y nos mantenemos fieles a nuestro mandato de salud pública para proteger la salud de quienes realizan trabajo sexual.

Foto de archivo con modelo.



SI ESTÁS INVOLUCRADO/A EN EL TRABAJO SEXUAL, MANTENTE SEGURA/O LO MÁS POSIBLE. AQUÍ HAY ALGUNOS CONSEJOS PARA CONSIDERAR:

- 1.** Lleva tu propio equipo: barreras como condones masculinos y femeninos, barreras orales, lubricantes y juguetes. Asegúrate de que estos artículos sean nuevos o estén limpios para cada uso, para prevenir infecciones.
- 2.** Si es difícil usar las barreras constantemente, considera la PrEP (profilaxis previa a la exposición). Es una píldora diaria que detiene la infección por VIH pero no protege contra otras ITS.
- 3.** Si has estado potencialmente expuesto al VIH, considera la posibilidad de tomar PEP (profilaxis posterior a la exposición). El PEP se inicia dentro de las 72 horas posteriores a una posible exposición al VIH, pero cuanto antes comiences el PEP, mejor. Si te recetan PEP, deberás tomarlo una vez al día durante 28 días.
- 4.** Mantente enfocado en las llagas y erupciones del cliente. Evita estas áreas, o asegúrate de usar barreras en esas áreas.
- 5.** Házte chequeos de salud cada tres meses. Recibe un diagnóstico y tratamiento temprano, para no enfermarte mucho. Puedes obtener servicios a bajo costo o sin costo, en las ocho clínicas de salud sexual del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York.
- 6.** Reúnete regularmente con tu equipo de atención: tu administrador de caso, tu consejero de salud y tu especialista en salud mental. Mantente actualizado/a sobre oportunidades de vivienda y trabajo, y obtén referencias para proveedores de salud física y mental que sean culturalmente competentes.
- 7.** Recuerda que tienes derecho a recibir atención y servicios de alta calidad, sin discriminación en base a la "situación dónde te encuentras" en este momento.

INTERACCIÓN CON LA POLICÍA

CONSEJOS PARA LOS TRABAJADORES DEL SEXO: SITE DETIENEN ...

- No te resistas al arresto, ya que podrías enfrentar cargos adicionales
- No des explicaciones ni te excuses
- Permanece en silencio
- No firmes ningún documento
- Solicita un abogado continuamente hasta que tu petición sea concedida

CONSEJOS PARA PERSONAS DE EXPERIENCIA TRANS

- Al hablar con la policía, estás legalmente protegida/o para usar tu nombre/identidad de género preferidos, y la policía tiene el mandato de aceptarlos, incluso si tu nombre preferido no coinciden con tu identificación legal.
- La policía no tiene permitido "revisarte" para determinar tu sexo biológico. Si esto sucede, debes informar a tu abogado.
- Si una inspección es obligatoria por otras razones, tienes el derecho a que la realice un agente cuyo género coincida con tu identidad de género o cuya identidad de género te haga sentir cómodo/a; y tienes el derecho a pedir el nombre y el número de placa del agente.
- Tienes derecho a ser detenida/o en una instalación segregada por sexo que concuerde con tu identidad de género. Si crees que has sido mal ubicado/a, etc., debes informar a tu abogado o presentar una querrela ante la Junta de Querellas Civiles.

Fuente: Dr. Freddy Molano, Community Healthcare Network NYC





SALUD SEXUAL

¡Necesitas examinar tu _____ !

Los placeres del sexo pueden abarcar todo el cuerpo. Se ha dicho que nuestro órgano sexual más grande es el cerebro. Sin embargo, los conceptos básicos del sexo a menudo se reducen a los genitales. Mantenerlos saludables es una excelente base para disfrutar del sexo.

Cada uno tiene su propio nivel de comodidad sobre la exploración de sus propios genitales. Incluso si te sientes muy cómodo con el tuyo, y especialmente si no lo estás, se recomienda que te hagas un chequeo profesional con tu Proveedor de Atención Primaria (Primary Care Provider, PCP, en inglés). El nivel de atención de salud que podrías necesitar no siempre es obvio.

Los seres humanos tienen genitales internos y externos. Para algunas personas, los genitales externos son una vulva y vagina, y para otros, los genitales externos son un pene y un escroto. Los genitales tienen muchas y variadas funciones. Nos ayudan a orinar, son parte del placer sexual y pueden desempeñar un papel en la reproducción (comenzar un embarazo). Para algunas personas, los genitales con los que nacieron no se ajustan a su identidad de género. Pueden elegir afirmar su verdadera identidad de género cambiando la forma en que se presentan, buscando terapias hormonales y de otro tipo y, en algunos casos, someterse a una cirugía de afirmación de género.

Los exámenes deben ser específicos para tu edad y el tipo de genitales que tienes, tanto internos como externos. Discute qué exámenes son adecuados para ti. Cuanto más sepas, más cómodo/a podrás sentirte. Comprender tu propio placer sexual a través de la masturbación podría ayudarte a mejorar el placer sexual que tienes con otra persona. Un chequeo profesional podría asegurarte que tus órganos sexuales están saludables.

Algunos exámenes a considerar son

- Muestras de orina
- Muestras de exudados de garganta y rectales
- Análisis de sangre
- Exámenes de próstata (según la edad y otros factores médicos)
- Exámenes de seno
- Pruebas de Papanicolaou anal (según factores médicos)
- Pruebas de Papanicolaou vaginal

Hablando de



Lo que una pareja transgénero de estado mixto puede esperar cuando está esperando...

LAILANI MUNIZ, de 35 años de edad, una mujer transexual VIH positiva, quien ahora aparece en la serie de televisión POSE de la cadena FX, y **SABASTIAN C. ROY, de 47 años de edad**, actor y culturista físico transexual VIH negativo, se conocieron en 2016 a través de su trabajo como activistas LGBTQ. La pareja que está comprometida para casarse este año, ha estado tratando de concebir un bebé hace algún tiempo.

Su estado de VIH mixto es una complicación adicional. Lailani permanece indetectable (suprimida viralmente), y Sebastian comenzó a tomar PrEP (profilaxis pre-exposición) poco después de que comenzaron a salir. Cada uno tiene un hijo adulto, y hoy día, su hogar en común incluye a un hijo adoptado de 30 años de edad, varios perros y gatos, un pájaro y un hurón. La pareja está comprometida a hacer "lo que sea necesario" para tener su propio bebé biológico.



GRANDES SACRIFICIOS

Como personas de experiencia transgénero, Lailani y Sabastian están haciendo grandes sacrificios para tratar de tener un bebé. Hace dos años que dejaron de tomar las hormonas, que apoyan sus transiciones. Desean "lograr un embarazo a la antigua" donde Sabastian pueda llevar a su criatura en su vientre. Usaron aplicaciones en el teléfono con alertas que calculan el momento donde sería más probable la concepción, lo cual les da risa ahora.

Como socia de Amida Care, Lailani tiene cobertura de salud para análisis de semen. El procedimiento mostró que su sistema está bajo en una enzima que ayuda a la concepción. Para aumentar el recuento de espermatozoides, se viste con pantalones deportivos holgados, y se cuida bien física y emocionalmente.

Sabastian se ha adaptado a tener periodos menstruales nuevamente. En broma, los llama el "barón rojo". Aunque a los 47 años de edad está "en el espectro de ser mayor", Sabastian sigue confiando en su fertilidad pero lamenta no haber congelado sus óvulos antes de la transición. Él exhorta a jóvenes hombres y mujeres transgénero, a considerar el guardar sus óvulos y esperma, respectivamente, antes de tomar una decisión irreversible como la cirugía de afirmación de género.

LOS DESAFÍOS

Si los intentos naturales fallan, Sabastian y Lailani planean recurrir a la fertilización in vitro (FIV), un proceso de inseminación artificial que combina el óvulo extraído y el esperma en un laboratorio, y luego implanta al embrión. Dichos procedimientos pueden costar decenas de miles de dólares, por lo

que obtener aprobación para la cobertura de salud podría ser difícil.

Al igual que otras personas con experiencia transgénero, Lailani y Sabastian a veces han experimentado que tratar con proveedores de salud puede ser un reto emocional y físico. Satisfechos con su proveedor actual, ocasionalmente se encuentran con profesionales de la salud que están mal informados acerca de los protocolos de cuidado de los pacientes transexuales.

A pesar de los obstáculos, Lailani y Sabastian se niegan a renunciar a su sueño de ser padres.

"¡No lo cambiaríamos por nada del mundo!", afirma Lailani.





Diana Feliz Oliva se siente agradecida

Una activista transgénero publica en Facebook sobre su cirugía de afirmación de género

Por más de 20 años, Diana Feliz Oliva, MSW, ha trabajado en servicios sociales y salud pública en California. Se unió a Gilead como Enlace Comunitario de VIH en 2017, convirtiéndose en la primera empleada abiertamente transgénero de Gilead.

A fines de 2018, Diana “hizo de su propia atención médica una prioridad” y se sometió a una cirugía de afirmación de género (CAG). Ella compartió su experiencia con amigos de Facebook.

Aquí hay algunos puntos destacados:

Diana Feliz Oliva se siente bendecida – 30 de noviembre

¡Buen día, amigos! En ruta al Centro Médico Cedars-Sinai en Beverly Hills para finalmente hacerme la Cirugía de Afirmación de Género (CAG)... He estado esperando muchos años por este día... ¡¡¡Siento tantas emociones: felicidad, agradecimiento y regocijo!!!

Sabía que era diferente desde los 5 años de edad, pero no sabía por qué, hasta que escuché la palabra “transgénero” a los 18 años. Entonces todo hizo sentido. Hoy superé todas las barreras, los desafíos, el estigma y la discriminación para hacer de mis sueños una realidad. Hoy tengo un corazón lleno de amor por mi familia y amigos, quienes me apoyaron en mi camino para ser la mujer que ahora soy. Por favor, manténganme en sus oraciones y envíen mucha sanación y energías positivas. ¡Gracias a tí, Señor, por estar siempre conmigo!

PD: ¡Por favor vengan a visitarme!

Diana Feliz Oliva en el Centro Médico Cedars-Sinai – 1ero de diciembre

Día 1: ¡Después de nueve horas, mi cirugía finalmente terminó! Es hora de recuperarme, pero este dolor es insoportable. ¡Por favor Dios, ayúdame! Estaré aquí recuperándome durante siete días, y muchos amigos me han estado llamando y enviando mensajes de texto. Si quieres venir a visitarme, significaría mucho para mí. Necesito algunas distracciones del dolor ... ¡¡Ah, y feliz Día Mundial del SIDA !!!

Diana Feliz Oliva se siente amada – 3 de diciembre

Día 3: Me siento un poco mejor y con buen ánimo desde mi CAG y la cirugía de rejuvenecimiento facial de la semana pasada. Estoy muy sentimental, por decir lo menos, y quiero curarme todo al mismo tiempo ... ¡¡Ah, y por supuesto que quería EMBELLECERME por todas partes!!



Gracias a mis amigos por visitarme y/o traer flores y globos. ¡Tan bellos! Sobre todo, gracias por las conversaciones de sanación y renacimiento que hemos tenido en mi habitación en los últimos días. ¡Permitirme llorar y ser vulnerable ha sido liberador!

Si todavía quieres visitarme, estaré aquí hasta el viernes. Apreciaría mucho tu compañía y palabras de aliento. Ah, y también necesito masajes en mis pompis... Después de nueve horas de cirugía, me desperté con nudos y nervios pinchados en mi sentadera... ¡Llamando a todos los masajistas profesionales de pompis! Jaja

Diana Feliz Oliva se siente agradecida – 5 de diciembre

Día 5: Sintiéndome mucho mejor. La semana pasada fue muy emotiva. ¡Un sueño de toda la vida se hizo realidad! La mejor palabra para describir mi cirugía de afirmación de género sería “¡liberadora!” La sensación de alivio, libertad y liberación es abrumadora. ¡Ahora, cuando me paro frente al espejo, ya no siento las cadenas de la vergüenza y el estigma! Si quieres visitar, estoy aquí hasta el viernes.

Diana Feliz Oliva se siente amada – 6 de diciembre

Día 6: Hoy vi a mi “gatita” por primera vez. Me sentí como en la mañana de Navidad al desenvolver mi regalo especial. Mi médico vino a remover mis vendajes y revelar este nuevo capítulo en mi vida. Tenía la esperanza de que a seis días de curación tendría una “gatita” saludable y bonita. ¡Miau! Jaja

NOTA: Mi primera reacción fue de shock. Pensé para mí misma: “¡YYYY, mi vagina no luce para nada bonita!” Después de seis días en una cama de hospital, se abrieron algunas suturas. Tuve una gran rasgadura en la parte inferior derecha de mi canal vaginal. Mi doctor me dijo que las suturas sanarían eventualmente. Estoy tratando de mantenerme positiva, pero me siento muy decepcionada.

Tengo dos cicatrices grandes por el lado de mi vagina y dos agujeros grandes por encima, donde los tubos descargan cualquier líquido adicional. La enfermera me dijo que esto es normal y eventualmente se irá, después de que sane por varios meses.

“La mejor palabra para describir mi cirugía de afirmación de género sería “¡liberadora!” La sensación de alivio, libertad y liberación es abrumadora.”

Diana Feliz Oliva – 7 de diciembre

De vuelta a casa desde anoche... Gracias a mis amigos por ayudarme con el alta del hospital. No podría haberlo hecho sin ustedes... Se siente mejor estar en casa...



Ahora es el momento de dilatar (tres veces al día). Si alguien quiere ayudar, por favor déjenme saber. Tengo un poco de miedo, con toda honestidad. Se buscan personas con experiencia de "dilatadores"... jajaja

Diana Feliz Oliva se siente preocupada – 13 de diciembre

Hoy no me siento muy bien... Fui a ver a mi médico. Tenía mucho dolor postoperatorio y aún sangraba por la dilatación. Él dijo que era normal y que sentiría dolor durante los primeros 30 días.

Me preguntó si me estaba dilatando tres veces al día y duchándome una vez, y dije: ¡SÍ, POR SUPUESTO! Me dijo que fuera paciente, que evitara salir fuera de mi hogar, que descansara lo suficiente y que no me esforzara. Finalmente, cambió mis medicamentos para el dolor, me dio más gasa médica y lubricante para dilatación, y me envió a casa.

Por favor, manténganme en sus pensamientos y oraciones...

Diana Feliz Oliva – 18 de diciembre

Hoy no me siento bien. Con dolor, náuseas y cansancio, ¡pero lo que me hizo sonreír fue que alguien me envió galletitas de Navidad recién horneadas!

Diana Feliz Oliva – 27 de diciembre

Despertarme en mi propia cama se siente bien siempre... Pasé un tiempo increíble con mi familia en Navidad, pero se siente bien estar de vuelta en mi casa en Los Ángeles... Ahora es el momento de dormir y descansar mi cuerpo.

Diana Feliz Oliva se siente amada – 1ero de enero

¡¡¡Feliz año nuevo 2019!!! Estoy emocionada por las fabulosas oportunidades que me esperan. El año pasado fue extraordinario. Logré muchas cosas maravillosas. Después de 23 años de trabajar con organizaciones sin fines de lucro, di un paso hacia adelante con fe e hice la transición a la industria farmacéutica, sin saber nada sobre la cultura corporativa. Mi primer año fue increíble.

El 2018 también fue extraordinario en mi vida personal. El 30 de noviembre, logré mi objetivo a largo plazo de someterme a una cirugía de afirmación de género. Después de años de crear programas de salud para personas transgénero en todo el país, y abogar por que cientos de mis hermanas/os transgéneros tuvieran acceso a sus cirugías, finalmente hice una prioridad a mis propias necesidades de cuidado de salud.

"Viví mi vida con vergüenza y estigma, ¡pero ya no más! Se acabó escuchar a la voz en mi cabeza que me dice que no soy digna ni valorada."



Diana Feliz Oliva se siente amada – 1ero de enero

Como latina transgénero, siempre me dijeron que no era lo suficientemente buena. Viví mi vida con vergüenza y estigma, ¡pero ya no más! Se acabó escuchar a la voz en mi cabeza que me dice que no soy digna ni valorada. Hoy creo que soy más que suficientemente buena... ¡Coño, soy una tremenda chicana y merezco todas las cosas maravillosas que se me presenten!

A todas mis amistades, les deseo bendiciones en 2019. Si nadie te ha dicho hoy que eres amado, ¡déjame ser la primera en decirte TE AMO! – **Princesa Diana**

Diana Feliz Oliva se siente decidida 10 de enero

Hoy es el día en que me gradúo de mi quinto y último dilatador: estatus de niña grande ahora. ...Comencé con el pequeño Billy (el flaco anaranjado), y ahora tengo al gran Bob (el grueso naranja). ¡Sí, le puse nombre a cada uno de ellos, jajaja!

Dilatarme tres veces al día durante 20 minutos ha sido mi vida durante las últimas cinco semanas. No sabía que tener una vagina conllevaría un mantenimiento tan alto, jajaja ... Espero poder aguantar al gran Bob. ¡¡¡Deséame suerte!!!

Diana Feliz Oliva – 18 de enero

Primer día de regreso al trabajo después de haber estado ausente por baja médica durante siete semanas. ¡Se siente bien estar de vuelta! ¡Prepárate 2019, porque aquí vengo!

Diana Feliz Oliva – 18 de febrero

En ruta a una cita con el médico para mi chequeo post-operatorio... ¡¡Miauuuuuu!!

Diana Feliz Oliva se siente amada – 31 de Mayo

¡Wau el tiempo vuela!!! Han pasado 6 meses desde mi nueva gatita. ¡Me siento muy bien y se ve muy bien! Me siento muy feliz y agradecida. ¡La escucho ronroneando!!!



Lo que
Lola
quiere,
Lola
consigue,

*y ella lo
quiere todo*



Nosotros los bisexuales tenemos que traer el tema. Si permanecemos invisibles, permitimos que la sociedad nos estigmatice. La sociedad tiende a definir a los bisexuales como confundidos y sin saber lo que queremos. Es nuestra vida. Si no estamos viviendo nuestra verdad, nos estamos privando de prosperar.

por Michelle "Lola" Lopez

Soy una persona a quien le gustan los dos géneros, que se siente atraída por personas independientemente de su género. También he salido con un hombre transgénero. Sé lo que quiero y lo quiero todo. Por eso soy bisexual.

Hay una cierta mirada que me gusta. Me encantan las mujeres con aspecto masculino (butch) y debo admitir que me encantan los senos. Pero creo que el mayor malentendido sobre la bisexualidad es que es sólo sexo, que estamos en esto por cosas relacionadas con el sexo. También hay una atracción emocional y espiritual hacia las personas con quienes me involucro.

Durante muchos años me identifiqué como lesbiana. Hace unos ocho años, las cosas cambiaron y empecé a identificarme como bisexual. Estaba saliendo con una mujer y también veía a un hombre por el lado. Él y yo una noche tuvimos una fuerte discusión. Yo quería cambiar a una cierta posición y él no quería. Yo quería el control. Ya no era sumisa. Las mujeres, nos complacemos mutuamente, pero es liberador tomar el control como mujer cuando estás con un hombre.

Cuando se trata de bisexuales, creo que se necesitan servicios de terapia para ayudarnos a reclamar un nivel de auto-aceptación. Me gustaría ver a más bisexuales hablar sobre nuestras experiencias, llegar a la mesa de conversación y ser incluidos, especialmente cuando se trata de la salud sexual. Esa es la clave para aquellos de nosotros que estamos involucrados en la intimidad sexual con ambos sexos. Debemos prestar atención, abordar y navegar nuestras necesidades.

Michelle, madre y activista VIH positiva, es integrante de la Junta de Directores de Select Health y ha trabajado en el sector de la salud pública durante la mayor parte de su carrera.

¿Has escuchado hablar de la "Fluidéz Sexual"?

Para muchos de nosotros, la identidad sexual ha sido estática o establecida durante la mayoría de nuestras vidas adultas. Tendemos a identificarnos como homosexuales, heterosexuales o bisexuales, pero el amor y la atracción sexual son complejos. El término "fluidéz sexual" significa que las atracciones de una persona y, por lo tanto, su identidad sexual (lesbianas, gays, bisexuales, heterosexuales) podrían cambiar con el tiempo. Algunos podrían experimentarlo en su juventud, otros más tarde en la vida y otros, varias veces en el transcurso de sus vidas ... **¡Y TODO ESTÁ BIEN! ¡Disfrútalo!**

¿Es el PrEP bueno para mí?

Considera hablar sobre PrEP (profilaxis pre exposición) con tu médico primario si te identificas con alguna de estas situaciones:

- Tienes múltiples parejas sexuales
- Tu pareja (o parejas) sexual principal es VIH-positivo
- Has sido la pareja receptiva para el sexo sin condón, especialmente con una pareja que es VIH-positiva o cuyo estado no lo conoces
- Has sido tratado recientemente por una ITS no oral (infección de transmisión sexual)
- Has tomado PEP (profilaxis post exposición) más de una vez en los últimos 12 meses
- Te resulta difícil usar condones de manera constante durante las relaciones sexuales, o tus parejas sexuales se niegan a usarlos

CÓMO CONSEGUIR PrEP

PrEP está disponible gratis o a bajo costo en Nueva York. Habla con tu PCP y visita la página por internet del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York en: <https://on.nyc.gov/2mbuT7l> para obtener información sobre cómo y dónde obtener servicios de salud sexual (incluyendo la PrEP) en tu área.

Source: Harlem United