

# SALUD TRANS MASCULINA

pequeña guía educativa

GRUPO
**TRANS MASCULINOS**
DE CUBA

# SERVICIOS DE SALUD Y PERSONAS TRANS

**Los servicios de salud especializados en personas trans (SSEPT)** resultan importantes para llevar adelante una **transición segura** desde el punto de vista médico (si la persona trans lo desea) y para contar con un acompañamiento psicológico profesional que nos ayude a reducir y gestionar nuestros malestares. Tienen **carácter integral** porque idealmente conectan a varias disciplinas (endocrinología, pediatría, psicología, psiquiatría, genética, clínica, cirugía estética-reconstructiva, ginecología, sexología, dermatología u otras). De este modo se pretende hacer una evaluación y seguimiento en profundidad con un **diálogo de enfoques**, centrado en una atención personalizada, acorde a las condiciones, necesidades e intereses de cada sujeto.

A través de los SSEPT las personas trans masculinas podemos acceder a servicios de gran interés como: **terapia hormonal, cirugías de afirmación de género , atención psicológica.** También recibir asesoramiento sobre fármacos o productos que usamos para modificar nuestro cuerpo o acerca de nuestro cuidado y bienestar sexual.

En Cuba está ocurriendo un proceso de **descentralización y perfeccionamiento** con el objetico de que los SSEPT se brinden con mayor calidad en varios territorios y no exclusivamente en La Habana, como ocurrió por muchos años. Consecuentemente, se están conformando equipos médicos que poco a poco insertan a más especialistas de distintas áreas, quienes además reciben capacitaciones (cursos), que les permiten aprender sobre las problemáticas de las personas trans y trabajarlas de manera adecuada, desde un conocimiento científico actualizado, con un enfoque de derechos, bioético y despatologizante.

## ¿Cómo acceder a los SSEPT?
### CONTACTOS CLAVES PARA PEDIR CONSULTA

OCCIDENTE
**La Habana --**59922903
**Matanzas --**59941021
CENTRO
**Villa Clara --** 54037173
**Sancti Spíritus --** 54913278
ORIENTE
**Camagüey--**58161554
**Santiago de Cuba --**52587390



# ¿Qué decir? ¿Cómo dar el primer paso?

A veces no sabemos cómo comunicar lo que queremos cuando llamamos a estos números. Puedes empezar diciendo: "**soy una persona trans masculina y me gustaría recibir atención médica especializada para mi transición ¿Cómo puedo obtener una cita?**". Es probable que te pregunten si has recibido atención previamente o si te interesa ver a un especialista en específico. Si es tu primera vez, hazlo saber para que te den todos los detalles. Recuerda anotar en qué horario, fecha y centro médico recibirás tu consulta. **Recomendamos llamar bien temprano, respetando el horario laboral.**

# NO ESTÁS SOLO

## ¿Cómo podemos ayudarte desde el GRUPO TRANS MASCULINOS DE CUBA?



- **Aclararte cualquier duda** que tengas sobre las consultas médicas: qué servicios se ofrecen, qué especialistas te atenderán, qué obstáculos pueden aparecer en el camino, cada cuánto tiempo son las consultas, dónde radican...etc.
- **Orientarte sobre cuestiones médicas de la transición** como la terapia hormonal, cirugías, etc.
- **Ayudarte a sacar las citas**, podemos hacer la gestión telefónica por ti en caso de que tengas alguna dificultad.
- **Acompañarte** a la consulta presencial o virtualmente.
- Ayudarte con los gastos y las coordinaciones de **transporte, hospedaje y alimentación**.

# DESAFÍOS PARA LAS PERSONAS TRANS EN LA SALUD

**Desinformación:** la mayoría de personas trans desconocen los SSEPT y cómo llegar a ellos. También la poca información sobre las transidentidades hace que las personas trans tarden más en entender sus conflictos y posibles soluciones.

**Dificultad de acceso:** todos los territorios no disponen de equipos médicos que brinden los SSEPT. Desplazarse hacia los lugares que sí los brindan resulta costoso en términos económicos y de planificación. La poca frecuencia de las consultas también limita su nivel de acceso.

**Escasez de recursos:** El deficiente personal médico capacitado e implicado en estos temas, hace que los equipos multidisciplinares de los SSEPT no estén completos y en muchos territorios no radiquen todavía. Existen muy pocos especialistas capacitados en hacer cirugías de género (como es el caso de la mastectomía). La falta de insumos médicos y tecnologías imposibilita ciertos exámenes y operaciones. La falta de reactivos en los laboratorios impide la realización de chequeos como la bioquímica o el conteo hormonal. El desabastecimiento prolongado de testosterona (o su surtido inestable en la farmacia) trunca la continuidad e inicio de las terapias hormonales.

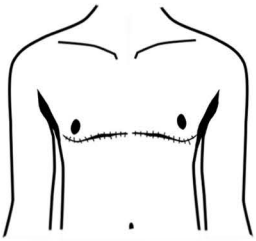
**Poca sensibilización y capacitación:** en sentido general, el personal médico no está familiarizado con las realidades de las personas trans, por lo que pueden darse situaciones de violencia psicológica/verbal, criterios patologizantes o transfóbicos, valoraciones minimizantes de nuestros problemas o discursos negacionistas de nuestros derechos. Especialmente en el área de la salud sexual y reproductiva se pueden dar escenarios de mucha incomodidad e incomprensión hacia las personas trans.

**Barreras psicosociales:** para una persona trans acercarse a los servicios médicos puede resultar angustiante por no considerarlos un espacio seguro (donde se vaya a respetar su identidad) o por el miedo a dejar que alguien extraño explore su cuerpo (como parte la disforia de género que experimenta). Para acceder a los SEEPT no siempre se cuenta con el apoyo familiar, de las parejas o de las amistades. A menudo las personas del entorno se oponen a que acudan a estos servicios. El miedo a ser rechazado en el trabajo, la escuela, el hogar, la comunidad, es un obstáculo común que frena la decisión de transicionar y acudir a los SEEPT. Otras veces la persona trans se halla en un estado de depresión, ansiedad, confusión, negación, soledad o sentimiento de falta de autonomía, que la incapacita de dar cualquier paso en este sentido.

**Ausencia de regulaciones o protocolos:** faltan por formularse e implementarse protocolos institucionales que permitan a las personas trans ser debidamente atendidas en el ámbito sanitario, sea cual sea el motivo o escenario de atención (embarazo, aborto, terapia hormonal, cirugías, consultas de salud mental, consultas de ginecología, prueba citológica, servicio de urgencia, etc). Estas regulaciones son necesarias para que los hospitales, consultorios, policlínicos y cualquier consulta médica, resulten espacios seguros y comprensivos.

# CIRUGÍAS DE AFIRMACIÓN DE GÉNERO en personas trans masculinas

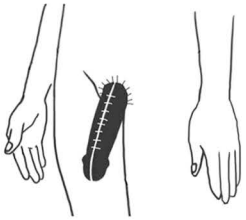
Hoy contamos con varias alternativas quirúrgicas cada vez más avanzadas para alinear nuestra apariencia física con nuestra identidad de género.



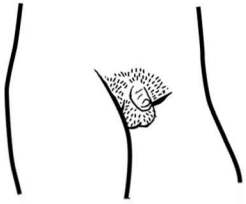
**Mastectomía bilateral con reconstrucción pectoral:** extirpación quirúrgica de ambos senos, incluyendo las glándulas mamarias, seguida de la reconstrucción de pectorales con o sin implantes. Esta intervención consigue un pecho más liso y que las areolas y los pezones estén en armonía con el cuerpo, logrando un aspecto masculino del tórax.



**Histerectomía con ooforectomía:** consiste en la extirpación quirúrgica del útero y los ovarios. Al retirar el útero se anula la menstruación y la posibilidad del embarazo. Al retirar los ovarios disminuye la producción de estrógenos y otras hormonas femeninas. Se suele practicar previamente a una cirugía genital.



**Faloplastia:** permite la reconstrucción de un neopene funcional a partir de tejidos del propio cuerpo. El resultado es un órgano sensible que permitirá la micción bípeda (orinar de pie) y tener sensibilidad erógena. Suele complementarse con otras cirugías: colocar una prótesis peneana (para la erección/penetración) y prótesis testiculares y para mejorar resultados estéticos.



**Metoidioplastia:** modifica el clítoris para crear una apariencia de pene más pronunciada (micropene). Este órgano tiene una gran sensibilidad erógena pero no permite la penetración sexual.



**Injerto de barba:** implica el trasplante de folículos pilosos de una zona donante del cuerpo (generalmente la cabeza) a la zona de la barba para mejorar el crecimiento del vello facial.

Existen otras cirugías de carácter estético y/o reconstructivo que se usan para la masculinización: escrotoplastía, colpectomía, cirugía y terapia de voz, prótesis testicular, liposucción, aumento de pectorales, abdominoplastia, vaginectomía, implantes de glúteos, cirugía facial...

! **¡¡OJO!!!** Es primoridial conocer con detalle las características, requisitos, consecuencias y riesgos de cada intervención, antes de someterte a una. Busca documentación científica y consulta todas tus dudas con el equipo médico.

más info

# ¿USAS BINDER?

# Te aconsejamos ...

Un Binder es una prenda interior que tiene como función comprimir el pecho, con el fin de disimular el volumen de los senos, generando una apariencia más plana o "masculina". Dicha prenda está hecha de diferentes materiales como malla de faja, lycra de poliéster o nylon. Algunas personas fabrican sus propios binders con camisetas o tops deportivos. Otros términos para referirse al binder son: faja, chestbinder, transbinder, FTMbinder o chaleco de compresión.

**Limitar el tiempo de uso:** No lo uses por más de 8 horas ni durante períodos muy largos sin interrupciones. Tampoco debes llevarlo todos los días. Descansa de usarlos de vez en cuando. Ten en cuenta tu ciclo menstrual para no causarte dolores cuando las mamas están inflamadas.

**Evita su uso mientras ejercitas:** Al realizar actividad física necesitas respirar profundamente, moverte libremente y es más probable que sudes. Si quieres aplanar tu pecho mientras haces ejercicio, busca un sostén deportivo que tenga este efecto o usa una talla de binder más grande que la habitual.

**Usa tu talla correcta:** Asegúrate de que se ajuste correctamente a tus dimensiones y de que no sea demasiado pequeño. Valora cambiar de talla después de comenzar la terapia hormonal pues suele ocurrir una disminución en el tejido del pecho y también un ensanchamiento de los hombros.



**No lo uses doble**: No uses más de uno a la vez ni lo combines con cintas adhesivas (transtape) o vendajes. Esto puede generarte mucho dolor, falta de aire e irritación.

**Limita su uso si planeas una cirugía de pecho:** Usarlo con mucha frecuencia puede afectar la elasticidad de la piel y el resultado estético de la operación.

**Escucha tu cuerpo:** Si sientes un dolor, malestar, irritación en la piel o dificultad para respirar, debes reaccionar a tiempo y quitarte la faja. Es hora de evaluar su uso con asesoría de un especialista en salud.

**No usarlo húmedo o mojado:** Genera daños en la piel y puede romper las costuras de la faja u oxidar sus enganches.

**No usarlo al dormir:** Necesitas estar 100% cómodo para descansar. Estar apretado no dejará que tus músculos se relajen.

**Lavar a mano cada dos días:** Usa jabón neutro y deja secar al sol durante 1 o 2 horas. Esto ayuda a conservar la higiene, la vida útil del producto y a evitar infecciones.

**Usa un ajuste adecuado:** No ajustes el tejido mamario en posiciones incómodas o antinaturales. Los pezones no deben mirar hacia abajo. Si quieres lograr un aspecto de pectoral es preferible acomodarlos hacia arriba y al exterior.

**Haz ejercicios de estiramiento:** Esto te ayudará a aliviar el estrés y la tensión muscular causado por la compresión.

**más info**
**+ tabla de tallas**

# TRANSTAPE un vendaje más seguro

TransTape es un dispositivo de transformación corporal que usan las personas trans y de identidades diversas con el objetivo de reafirmar su género y/o expresión de género. Consiste en un **vendaje elastizado con un adhesivo muy resistente e impermeable**. Es una alternativa a los métodos tradicionales de compresión del pecho.

TransTape está hecho de una mezcla de **95% de algodón** y 5% de spandex (elastano) con un adhesivo acrílico de grado médico.
No contiene látex ni medicamentos. Es **hipoalergénico**.

## VENTAJAS Y CARACTERÍSTICAS:

- Es impermeable, a prueba de sudor, transpirable, flexible y discreto.
- Puede usarse al nadar, ducharse, dormir y hacer ejercicio.
- Una misma cinta puede usarse consecutivamente de forma segura por hasta 5 días. No se recomienda más de 7 días seguidos.
- Es desechable. No se puede reutilizar la tira una vez usada.
- A diferencia del binder es totalmente seguro para dormir y en sentido general más confortable pues no comprime tanto tu cuerpo ni restringe tu respiración.
- Existen de diferentes colores, tonalidades y anchos.




**manual de uso**

Un mal uso del TransTape puede provocar efectos negativos en nuestro cuerpo, como irritación, ampollas, llagas y alergias. El vendaje nunca debe estar completamente envuelto alrededor del torso. Debes leer todas las instrucciones con detenimiento antes de comenzar a usarlo, tanto para ponértelo como para retirártelo. Cada paso es fundamental. Consulta el manual de uso de TransTape en nuestra página del GTMC en Facebook o a través del anterior QR.

# ¿QUÉ ES LA TERAPIA HORMONAL MASCULINIZANTE?



guía clínica

La Terapia Hormonal Masculinizante (THM) consiste en la incoporación de testosterona en el cuerpo para desarrollar características sexuales secundarias y rasgos físicos propios de los hombres biológicos. Para ello se suministran dosis de testosterona de depósito por un tiempo sostenido hasta lograr los cambios deseados, teniendo en cuenta las valoraciones médicas.

Los tipos de medicamentos que están aprobados para este tratamiento son: **enantato de testosterona**, **cipionato de testosterona** y **undecaonato de testosterona**.

Aunque la vía más común para hacerlo es la intramuscular (por inyección), también pueden usarse geles o parches. Cada uno de estos métodos tiene sus ventajas, desventajas y formas particulares de uso.

Los beneficios que puede generar la THM se ubican en el plano de la **salud mental, física, sexual y emocional**. Suele reducir la angustia psicológica y emocional de la disforia de género, mejorar el funcionamiento psicológico y social, aumentar el autoestima, propiciar una mayor satisfacción sexual y una mejor relación con el cuerpo y su cuidado.

## ¿Qué efectos produce?



La THM produce cambios masculinizantes y otros que suelen aparecer a partir del 2do o 3er mes y se siguen profundizando a lo largo del tratamiento. En la siguiente tabla se muestran los principales efectos y tiempos de maduración según las estimaciones clínicas.

| | INICIO | MÁXIMO EFECTO |
|---|---|---|
| Oleosidad piel/acné | 1-6 meses | 1-2 años |
| Crecimiento del vello facial/corporal | 3-6 meses | 3-5 años |
| Alopecia androgénica | >12 meses | Variable |
| Aumento de la masa muscular/fuerza | 6-12 meses | 2-5 años |
| Redistribución de la grasa corporal / reducción volumen de las mamas y caderas (contorno físico más masculino) | 3-6 meses | 2-6 años |
| Cese de la menstruación | 2-6 meses | Persistente |
| Aumentro del clítoris (hipertrofia) | 3-6 meses | 1-2 años |
| Atrofia vaginal | 3-6 meses | 1-2 años |
| Profundización de la voz (agravamiento) | 6-12 meses | 1-2 años |

## Riesgos y Contraindicaciones

Como toda medicación, la THM puede generar **riesgos** en la salud. La evidencia documentada señala los siguientes: Sobreproducción de glóbulos rojos (policitemia), Acné, Calvicie de patrón masculino, Apnea del sueño, Enzimas hepáticas elevadas, Dislipidemia (cantidad anormal de lípidos en sangre), Desestabilización de ciertos trastornos psiquiátricos, Enfermedades cardiovasculares, Hipertensión arterial y Diabetes Tipo 2. Asimismo, la THM está **contraindicada** o desaconsejada para personas: con antecedentes de cáncer, enfermedades tromboembólicas, personas embarazadas, con problemas no controlados de salud mental, con enfermedades coronarias inestables, con policitemia no tratada, con obesidad, o con alto consumo de tabaco, entre otros.

## ¿Los efectos son para siempre?

No todas las personas trans masculinas / AFAB persiguen cada una de las transformaciones que provoca la THM y eso también es válido. Resulta primordial conocer cuáles efectos de la terapia son permanentes o no. Efectos como la redistribución de la grasa corporal, el cese de la menstruación y el aumento de la masa muscular son efectos **reversibles**. Mientras que el crecimiento del clítoris, la aparición de vello facial y corporal, y el cambio de voz son efectos **irreversibles**.

## Valoración inicial y seguimiento médico

Es sumamente importante contar con acompañamiento médico especializado durante la THM para evitar o abordar a tiempo cualquier efecto negativo e indeseado.
La atención deberá centrarse en cada persona. Se recomienda hacer un seguimiento cada tres meses durante el primer año y luego de forma semestral. El acompañamiento médico incluye anamnesis, exámenes físicos y valoraciones clínicas y paraclínicas. Suele incluir: análisis de sangre para medir los niveles hormonales y otros factores, ultrasonidos (ginecológico, abdominal, de mamas), medición de la presión arterial; entre otros.

## ¿Si soy trans, debo hormonarme?

Hormonarse o no es una decisión particular de cada persona trans, que dependerá de sus **intereses, necesidades y posibilidades**. Cada persona trans tiene derecho a transicionar a su ritmo y según sienta que se expresa mejor su identidad de género. El hecho de decidir no iniciar la terapia hormonal o paralizarla en algún momento, no la hará menos trans que el resto.

# MINOXIDIL ¿loción mágica para la barba?

El minoxidil es un fármaco que actúa dilatando los vasos sanguíneos alrededor de los folículos pilosos. Esto tiene el efecto de aumentar la circulación sanguínea en la piel, lo que estimula el crecimiento del pelo. Algunas personas lo consideran una buena opción para acelerar y fortalecer el crecimiento de la barba.

más info

## Instrucciones para su uso:

1. **Elige el producto apropiado.** El minoxidil barba generalmente está disponible como una solución líquida o en espuma. Escoge el formato que te convenga más.
2. **Limpia y seca tu rostro antes de aplicar.** Lava bien tu rostro con agua y un jabón neutro para eliminar la suciedad, la grasa o las impurezas de la piel. Luego, sécala con una toalla. El secado es fundamental para garantizar que el producto se adhiera correctamente a la piel.
3. **Aplícalo con calma.** Aplica el minoxidil en las zonas de tu rostro donde quieras estimular el crecimiento del pelo. Utiliza el aplicador que facilite el producto o tus dedos limpios para extenderlo uniformemente sobre la piel. Se recomienda tener recortada la barba para que el medicamento logre un mayor contacto con la piel.
4. **Masajea suavemente después de aplicarlo.** Esto ayuda a distribuirlo uniformemente por la piel y estimula la circulación sanguínea.
5. **Deja secar y enjuaga.** Evita tocar el área tratada mientras se seca para permitir una absorción óptima. Su actuación durará de 30 minutos a 1 hora. Luego de ese tiempo, podrás retirarlo con abundante agua y aplicar una crema hidratante o aceite. No se recomienda dejarlo más tiempo porque el alcohol contenido en el tónico resecará la piel y la dañará.

## ¿Cuántas veces al día debo usarlo?

La recomendación más común es aplicarlo dos veces al día, preferiblemente por la mañana y por la noche, dejando una diferencia de 12 horas aproximadamente entre cada aplicación. La cantidad que se sugiere es de **1 ml al día** (dividida en dos dosis de 0,5 ml). Considera comenzar con una sola dosis diaria para evaluar su impacto. El tratamiento será sostenido durante los meses que necesites. Se recomienda iniciar con una **concentración del 3%** y no aumentarla a más del **5%**.

**Contras y efectos secundarios:**
Irritación cutánea (enrojecimiento, picazón, acné, sequedad o descamación). Reacción alérgica. Hipersensibilidad, sensación de ardor, hormigueo (especialmente cuando se aplica demasiado producto). No usar en el caso de que tengas que exponerte a la luz solar durante mucho tiempo, ya que podría ocasionarte manchas en la piel. Crecimiento de vello no deseado en otras partes del cuerpo donde el medicamento entra en contacto con la piel. En casos raros, el uso de minoxidil puede provocar reacciones adversas más graves, como: mareos, náuseas, aumento de la frecuencia cardíaca, hinchazón en la cara o las extremidades, dificultad para respirar o cambios en la presión arterial. Si dejas de usar minoxidil, es posible que el crecimiento del vello vuelva a su estado original.



# ¿Y LA SALUD MENTAL, QUÉ?

## ¿Cómo cuidarla para cuidarnos?



Muchas veces se piensa que las personas trans solo necesitamos cirugías y hormonas para solucionar nuestros conflictos internos y "llegar a ser felices". Como consecuencia, nuestros problemas psicoemocionales son desatendidos o minimizados. En el caso de los hombres trans, a menudo reprimimos lo que sentimos para evitar dar una imagen de fragilidad o poca "hombría", pero esto solo termina dañándonos más.

La falta de apoyo, el abandono, la desinformación, los estigmas sociales, los contextos violentos y traumáticos, son situaciones con las que chocamos frecuentemente las personas trans y que afectan negativamente nuestra salud mental, pudiendo acentuar o desencadenar: fobias, aislamiento, depresión, baja autoestima, ansiedad, autolesiones, negación de nuestra identidad (detransición forzosa), estado permanente de frustración, ideación e intento suicida...

Las personas trans necesitamos redes de apoyo para cuidar nuestra salud mental y fomentar nuestra integración social. Mantenernos dentro de círculos sociales saludables y lejos de ambientes hostiles o disfuncionales nos facilita tomar las decisiones correctas y experimentar nuestra transición con más seguridad, paz y satisfacción. Dialogar abiertamente con otras personas que sean capaces de hacerlo desde la empatía y el respeto, despojándose de prejuicios y tabúes, es un aspecto clave.




Si necesitas **apoyo psicoemocional** puedes comunicarte con nuestro equipo al **54570133**

# LA SEXUALIDAD DE LOS HOMBRES TRANS

## ALGUNOS MITOS FRECUENTES

La desinformación, los tabúes, los estereotipos, las narrativas opresivas y los estigmas, son aspectos frecuentes cuando se aborda la sexualidad de las personas trans. Vale la pena desmentir algunos mitos:

**"No nos gusta que nos toquen"** El sexo con una persona trans masculina/AFAB conlleva las mismas normas de juego que con cualquier otra realidad corporal: atracción, comunicación, mente abierta, respeto y consentimiento. Puede pasar que las personas trans sintamos un complejo con nuestro cuerpo producto de la disforia, y nos cueste desnudarnos o dejar que nuestra pareja sexual nos toque en ciertos sitios, por el miedo a que no nos vean (o no vernos) suficientemente masculinos. ¡Son barreras que hay que superar! Es mentira que los hombres trans preferimos limitarnos a "dar placer" y quedarnos con la ropa puesta. A los hombres trans nos gusta y nos excita que nos toquen, nos laman, nos acaricien las zonas erógenas, incluyendo nuestros genitales. También queremos sentir el orgasmo.

**"Necesitamos usar juguetes sexuales (packers/dildos con arnés)"** Es un asunto relativo. A muchos no nos interesa en absoluto o nos resultan incómodos los juguetes sexuales. Otros los usan con más frecuencia o casi que de forma permanente, mientras que algunos lo ven como un complemento eventual.

**"Penetrar es lo más importante"** No a todos los hombres trans nos interesa penetrar durante el sexo (sea con las manos, dildos o neofalos). Cuando nos alejamos de la idea de que para ser "verdaderos hombres" debemos penetrar y exploramos las muchísimas otras prácticas de placer que existen, el panorama cambia completamente en un sentido positivo y liberador. Por otra parte, el hecho de que nos guste llevar packer por cuestiones estéticas, no es un indicador directo de que nos guste penetrar durante el sexo.

**"No nos tocamos 'ahí abajo'"** Los hombres trans claro que nos masturbamos. No es cierto que le tengamos un asco o rechazo absoluto a nuestros genitales que nos impida tocarlos u observarlos. De hecho, masturbarnos es una práctica muy importante para conocer lo que nos gusta, dónde sentimos más placer o incomodidad. Durante la terapia hormonal es importante el autoerotismo para ver cómo nuestro cuerpo está cambiando.

**"No nos gusta la penetración"** Un hombre trans puede disfrutar de la penetración vaginal y/o anal. Todo depende de cómo desee experimentar el placer/autoplacer y de la confianza e interés mutuo de compartirlo en pareja. La falsa creencia de que no nos gusta la penetración responde a una construcción patriarcal de la que se nutre la masculinidad frágil y hegemónica que dicta que al dejarnos penetrar perdemos la virilidad.

**"Odiamos nuestros pechos"** Es cierto que para la mayoría son un territorio incómodo. Pero los hombres trans también podemos disfrutar del placer erógeno de nuestros senos y pezones. Incluso algunos decidimos no hacernos la mastectomía por el riesgo a perder la sensibilidad.

**"Todos somos activos y dominantes"** Los hombres trans podemos ocupar diversos roles sin entrar en conflicto con nuestra identidad de género. Debemos cuestionar lo que nos han dicho que es deseable en el sexo, alejarnos de ciertas creencias sobre estos roles, experimentar y entender que nuestro cuerpo-mente responde más allá de tales esquemas.

**"Nuestro sexo es incompleto por falta de un pene"** No todos nos sentimos incompletos o queremos operarnos los genitales. De hecho, a la mayoría no nos interesa la faloplastia. Asimismo, una relación sexual no necesita de un pene ni de la penetración para ser "completa". Alejarnos del imaginario cisheterosexual y falocéntrico es crucial para tener menos conflictos, reconciliarnos con nuestro cuerpo y reconsiderar y ampliar nuestras prácticas sexuales. También es falso que los hombres trans no podemos sentirnos felices por tener vulva en lugar de pene. Algunos nos sentimos atractivos y orgullosos con los genitales que nacimos.

**"La terapia hormonal genera un deseo sexual incontrolable"** Si bien es cierto que el deseo sexual o la lívido aumenta con la terapia, sobre todo en los primeros meses, con el paso del tiempo se regula. Tampoco se trata de un deseo que vaya a "gobernar" nuestra conducta las 24 horas del día.

**"Podrás penetrar con el micropene"** No te hagas falsas expectativas. Aunque con el aumento de testosterona la genitalidad presenta un notable cambio, no consigue que tu clítoris crezca lo suficiente ni alcance la rigidez necesaria durante la excitación como para penetrar.

**"No podemos tener descendencia biológica"** El hecho de que estés en terapia hormonal no anula la posibilidad de que quedes embarazado si sigues teniendo ovarios y útero. Por otra parte, muchos hombres trans desean gestar y parir. La paternidad trans existe. Durante la gestación sí resulta importante cesar el tratamiento hormonal por el bien del feto.

**"No necesitamos ir al ginecólogo"** Acudir a consultas de ginecología con regularidad es importante para cuidar de nuestra salud sexual, menstrual y reproductiva, así como para protegernos de las ITS y enfermedades. Más allá de qué prácticas sexuales tengamos, se recomienda la prueba citológica cada uno o dos años.

**"Somo mejores en el sexo con mujeres cisgénero porque conocemos mejor su anatomía"** Falso: ser cis o trans no te hace "mejor" en el sexo. Nuestro aprendizaje depende de muchos otros factores. Pensar así solo nos convierte en un fetiche.

**"Si somos hombres trans, nos deben gustar las mujeres"** Nuestra orientación sexual es independiente de nuestra identidad de género y es tan diversa como la de cualquier persona cisgénero. Nos pueden atraer hombres, mujeres, cis o trans, personas no binarias, o ser asexuales.

**Estas ideas no niegan que a las personas trans nos cueste más llegar a alcanzar confianza y libertad con nuestro cuerpo. A veces atravesamos por momentos de angustia y baja autoestima, que realmente nos impiden disfrutar de nuestras potencialidades corpóreas (hasta preferir evitar el contacto físico). Por eso es importante abordar nuestra sexualidad con paciencia, empatía, confianza, comunicación y acompañamiento profesional; a fin de alcanzar una vida sexual libre, segura y plena.**

# MIS NOTAS:

Escríbe aquí las ideas o dudas que tienes sobre estos temas para que puedas recordarlas.



Desde nuestro proyecto no solo extendemos ayuda  a las poblaciones trans masculinas / AFAB, sino que también colaboramos institucionalmente en los procesos de capacitación y sensibilización enfocados en estos temas. Hacemos expresa nuestra disposición de aportar a la formación de los/las profesionales del sistema de salud de Cuba así como de cualquier otro ámbito. Compartiendo nuestros saberes llegaremos antes a los cambios que necesitamos para construir una sociedad mejor.

**¡Aquí estamos!**

GRUPO TRANS MASCULINOS DE CUBA

# *¡SÍGUENOS!*

transmasculinoscuba@gmail.com
t.me/MaterialEducativoGTMC