TuSalud

Explorando la salud sexual de las personas LGBTQ

Dos personas LGBTQ cuentan cómo atienden sus necesidades de salud sexual.

June 1, 2021 By Tim Murphy

Como le ha pasado a muchas personas queer, la pandemia del COVID-19 ha cambiado la vida sexual de Sabrina Sarro y Leo Herrera. Ambos se han sorprendido al descubrir que en algunos aspectos, les gustan estos cambios.

Para Sarro, trabajadora social y biógrafa de 26 años de Nueva York, que se identifica como bi-racial y transgénerx/no-binarie y usa los pronombres elle/elles, el semi-aislamiento forzado del COVID-19 le ha llevado a tener una mejor y más profunda relación con la masturbación.

“Antes del COVID sentía que tenía que ser productive y utilizar mis recursos al máximo las 24 horas del día”, dice Sarro, “pero ahora que el mundo se ha detenido y estoy en casa todo el tiempo, siento menos culpa por masturbarme en momentos en los que usualmente no lo haría. En general me gusta hacerlo antes de dormir porque hace que mis sueños sean más íntimos, y me despierto con más inspiración”.

Sarro prefiere usar sus dedos más que un vibrador u otros juguetes, y también dice que el auto-placer ha sido un bálsamo entre los disturbios raciales que surgieron a partir del asesinato de George Floyd y otros americanos negros.

“He tenido que recordarme a mi misme que no debía permitir que la supremacía blanca que me expone a todo este dolor y estrés, me quitara mi descanso y la masturbación’, dice Sarro. “Ahora más que nunca, es el momento de acceder al placer, porque pueden matarme mañana. El descanso y el sexo son derechos humanos”.

La masturbación también ha sido una salida para Sarro durante la época en que su pareja, un hombre transgénero, atraviesa el proceso de confirmación de género a través de una cirugía de implantación de pene, lo que ha complicado su vida sexual. “La masturbación realmente salvó mi relación con él, porque durante mucho tiempo estuvimos sin tener nada de sexo. Pero desde que revitalicé mi relación con la masturbación, me he sentido menos triste al respecto.”

En lo que respecta a Herrera, un cineasta mexico-americano que se identifica como cisgénero y gay y reparte su tiempo viviendo entre San Francisco y Nueva Orleans, para evitar el COVID él y

su novio de tres años decidieron hacerse monógamos, siendo que antes siempre habían tenido una relación abierta.

“Antes del COVID ambos tomábamos PrEP (profilaxis pre-exposición para prevenir el VIH), y después de nuestros análisis trimestrales de rutina, nos avisábamos si uno de los dos daba positivo para alguna ITS (infecciones de transmisión sexual). Nos encantaba salir y disfrutar la noche, y ambos sentimos que una sola pareja no puede brindarte una plena satisfacción sexual. Pero cuando llegó el COVID, armamos nuestra propia burbuja y nos hicimos monógamos. Los dos venimos de familias que crecieron sin seguro de salud, por lo que nuestro sentido del riesgo de salud es más alto”, dice. Agrega que su abuela en México recientemente murió de COVID-19.

¿Y sabes qué? “¡La monogamia no ha sido tan mala como pensaba! Disfrutamos mucho de la atención sexual de otras personas, pero ha sido interesante sacar ese factor de la ecuación y quedarnos los dos solos. Hemos pasado por tantas cosas el año pasado, siendo ambos negros y morenos. Esta es la vez que más tiempo he dormido en la misma cama con alguien”.

De distintas maneras tanto Sarro como Herrera han tomado medidas proactivas durante el COVID-19, con el objetivo no solo de cuidar su salud sexual, sino también su propia felicidad.

Eso es importante, dice Asa Radix, MD, PhD, Director en jefe de investigación y educación de New York City’s Callen-Lorde Community Health Center, y Vice director de la Junta ejecutiva de American Sexual Health Association (ASHA).

La página web de ASHA, ashasexualhealth.org, es una excelente fuente de variada información sobre salud sexual, incluyendo dónde encontrar un proveedor de salud sexual comprensivo cerca de ti.

“La salud sexual significa poder adoptar y disfrutar tu sexualidad durante toda tu vida, porque es una parte importante de la vida”, dice Radix. “A menudo, las personas piensan que sólo se trata de recibir tratamiento para infecciones de transmisión sexual (ITSs), pero también tiene que ver con tu bienestar emocional y mental en relación con la sexualidad”.

Radix insta a las personas a ser abiertas y honestas con sus proveedores primarios de atención acerca de todos los temas relacionados con el sexo, incluyendo lo que él llama esos preocupantes “goteos y picazones” en la zona genital o anal, disfunción sexual o eréctil, hasta traumas pasados, así como sobre la coerción, o el abuso verbal o físico de una pareja íntima.

“Es útil escribir una lista de preguntas o preocupaciones de antemano”, dice. “De esa manera es más posible que no te olvides ni que te pongas nerviosx”.

Idealmente, dice Radix, un proveedor de salud abordará suavemente el tema de la salud sexual como parte de tu salud en general, pero no todos los proveedores de salud están entrenados para hacerlo, esto es algo que organizaciones como ASHA están tratando de cambiar. Él opina que si tu proveedor de salud no está abierto a escuchar tus preocupaciones acerca del sexo, tal vez tengas que buscar en otro lado.

Esto puede ser especialmente importante para las personas LGBTQ, dice, teniendo en cuenta la larga historia haber sido incomprendidxs, juzgadxs y discriminadxs por el sistema médico hegemónico, algo que recién ha comenzado a cambiar en las últimas décadas. “La educación sexual en las escuelas de los EE.UU. casi nunca tiene un enfoque LGBTQ”, dice, “muchísimos de nosotres crecimos creyendo que hay algo que está mal con nuestra sexualidad, lo que dificulta aún más la conversación sobre el tema en el entorno médico”.

Puedes querer hablar con tu proveedor de atención sobre hacerte pruebas de ITSs con regularidad, como el VIH, la sífilis, la gonorrea y la clamidia, aunque creas que estás en una relación monógama, no conoces con seguridad el historial sexual completo de tu pareja.

Puedes querer hablar sobre opciones preventivas, como condones, empezar la PrEP para prevenir el VIH, o vacunarte contra la hepatitis A o B, o contra el virus de papiloma humano (VPH), algunas cepas del cual se sabe que causan varios tipos de cáncer.

También puedes querer hablar sobre la incapacidad de sentirte sexualmente excitado, mantener una erección o tener un orgasmo. Un buen proveedor de atención puede ayudarte a determinar si dichos problemas están relacionados con efectos secundarios de los medicamentos que estás tomando, con baja testosterona o con depresión, ansiedad u otro tema de salud mental.

“La historia de cada uno es única”, dice Radix, “por eso no sientas vergüenza, porque el sexo está hecho para disfrutarlo”.

Aunque se trate de sexo en solitario. Eso es lo que Sarro descubrió. “Si tengo sexo conmigo misme antes de acostarme me despierto con menos ansiedad y con un sueño que quiero recordar”, dice.

Y en el caso de Herrera, aunque sea sexo monógamo. “Si, extrañamos sentirnos deseados por otras personas, pero la pandemia y la situación de racismo del último año, nos ha unido”, dice. “Va a ser genial cuando llegue el momento de no estar tan aburridos metidos todo el día en casa, pero por ahora bromeamos con que estamos con la batería baja, ahorrando nuestra energía”.

© 2026 Smart + Strong All Rights Reserved.
http://beta.docker.tusaludmag.com/article/explorando-la-salud-sexual-de-las-personas-lgbtq