

Polvos, calles y saberes

Autocuidado y estrategias

de trabajadorxs sexuales
que usamos drogas



Somos lxs expertxs de nuestra vida. Esta guía reúne voces, escenas y estrategias que nos han servido en la calle, en pisos, hoteles y espacios comunitarios.

Este material nace de un proceso participativo que se construye desde el conocimiento de las mujeres y personas de género expansivo que sobrevivimos a múltiples situaciones de violencia y vulnerabilidad de Metzineres y de otros colectivos cercanos. Agradecemos a la Dra. Livia Motterle, que realizó las entrevistas a compañerxs, entidades y colectivos sobre estrategias de protección en el ejercicio del trabajo sexual y el uso de drogas.

Cuando hablamos de trabajo sexual y de uso de sustancias, hablamos de derechos, de cuidado y de apoyo mútuo. Aquí recogemos voces y compartimos trucos que nos han servido, con la intención de que cada una elija qué le encaja según el día y el contexto. Todo lo que sigue es fruto de escucha y contraste: testimonios que abren escenas, y a partir de ahí, pistas para sostenernos.


Si algo no te sirve, táchalo. Si te falta algo, añádelo. La guía es viva y es tuya.

Frente al estigma, solidaridad entre trabajadorxs sexuales

Las personas que **usamos drogas y ejercemos el trabajo sexual** somos de las **más estigmatizadas** de toda la sociedad. Somos rechazadxs **por** parte de nuestras **familias y comunidades**, cargamos con culpa, vergüenza y autoestigma. Todo esto nos mantiene solxs, aisladxs y con baja autoestima. Aun así, **cada vez somos más lxs que nos organizamos**, nos articulamos en colectivos y **luchamos por nuestros derechos**.

“Es importante darles herramientas y, sobre todo, tenerlas en cuenta, que puedan abrirse y perder el miedo. Creo que muchas compañerxs que utilizan drogas, por regla general, miran al resto con desconfianza, como si las fueran a juzgar o sintieran que no merecen una charla o compartir espacios. Se forman guetos en este contexto de las personas que utilizan, y deberíamos romperlos, porque la época de los guetos ya pasó. Tenemos que reconocer que forman parte de la sociedad; que nuestra sociedad no es perfecta y, por tanto, debemos obligarla a abrirse a estas personas, tratarlas con respeto, reconocer su poder de agencia y su lugar como sujetxs politicxs. En cambio, la sociedad lxs aísla, intenta encerrarlxs, reeducarlxs y no lxs acepta tal cual son.”

(Janet, Putas Libertarias)



Nuestra fuerza está en la **solidaridad entre compañerxs**, no en la competencia. No somos rivales, **somos parte de una misma red que se protege** y se sostiene:

- **Compartimos información** sobre clientxs irrespetuosxs o peligrosxs.
- **Nos apoyamos** cuando unx necesita cubrir un turno o descansar.
- **Acordamos precios y condiciones** entre compañerxs.
- **Enviamos nuestra ubicación y el tiempo que planeamos estar en un lugar.** Si no nos hemos comunicado en el tiempo acordado, nuestras compañerxs se preocupan y nos buscan.
- **Establecemos códigos** o señales que solo nosotrxs y nuestra **red de apoyo** entendemos para situaciones de emergencia o si necesitamos ayuda.

No acepto descuentos.
Siempre le digo: Mi chocho no
es un mercadillo. Si compras
unas bambas de baratillo, al
día siguiente se rompen.
Cómprate unas de calidad y
verás.

No confíes en ningún
cliente nunca, nunca,
jamás confíes en un
cliente.

Cada vez que **respetamos** el valor
que otrx pone a su trabajo,
estamos elevando también el
nuestro. La competencia baja
precios, sube riesgos y aísla; la
cooperación crea **seguridad y
dignidad**.

**Organizarse y apoyarse
mutuamente** es una forma de
reducción de daños y una
estrategia política: juntxs
construimos mejores condiciones,
más respeto y menos violencia. La
solidaridad no es caridad: es
supervivencia colectiva.





Consentimiento y trabajo sexual.

El consentimiento no es una firma: es un estado que respira, **cambia** y se sostiene en el poder de decidir. También en el trabajo sexual, el consentimiento está profundamente **ligado a la autonomía: elegir cuándo, con quién, cómo y por cuánto** dinero. Cuando esa capacidad de decisión se ve limitada —porque alguien coacciona, engaña o impone condiciones abusivas— ya no hablamos de trabajo sexual, que es libremente ejercido, sino que entramos en el terreno de la prostitución forzada y trata, y por tanto en la vulneración de derechos.

Muchas veces, las **desigualdades económicas**, la **exclusión social** o la **falta de alternativas reales atraviesan nuestras decisiones**. Pero incluso en esos contextos, es **importante** reconocer la capacidad de agencia de las personas que intercambiamos servicios sexuales, y situar el debate no en juzgar nuestras motivaciones, sino en **garantizar derechos, seguridad y dignidad**.

El **trabajo sexual** es una **forma de empleo** que se ejerce con control sobre las condiciones, los límites y los beneficios. **Reconocer las distintas realidades** y contextos es necesario para **no invisibilizar las experiencias diversas**, y al mismo tiempo no negar la autodeterminación de quienes lo ejercen. En todos los casos, el foco debe ponerse en la protección, la **reducción de daños**, el **acceso a derechos** y el **respeto por las estrategias de vida** de cada persona. Nadie debería ser criminalizadx ni estigmatizadx por cómo logra sostener su existencia.

- **En cualquier momento** durante el servicio sexual, independientemente de lo acordado previamente, **tenemos derecho a decir no.**
- **No dudemos de nosotrxs y confiemos en nuestra intuición.** Si algo no se siente bien, escuchemos nuestros instintos y **actuemos en consecuencia.**

La **autodeterminación** es fundamental en la práctica del **trabajo sexual**. Si no tenemos control sobre las decisiones ni podemos establecer nuestros límites, ya no se trata de trabajo sexual autónomo, sino de una situación de coerción o vulneración de derechos.

**Preparando el
servicio.**

Antes de empezar, nos tomamos un momento para centrarnos y preparar lo necesario. Trabajar solxs conlleva muchos riesgos.



- A poco que podamos, **avisamos de dónde vamos, con quién y durante cuánto tiempo.**
- **Acordamos** que harán lxs compañerxs **si no respondemos.**
- **Compartimos ubicación** en directo, si es posible.
- **Tener un código de emergencia** con lxs compañerxs puede marcar la diferencia entre un susto y una historia más que contar.

Revisamos que llevamos todo lo necesario


- **teléfono con batería** (y, si se puede, también cargamos una batería externa),
- **contactos de emergencia** (ambulancia, apoyo legal, persona de confianza),
- **condones propios de varias tallas, lubricante** de agua o silicona
- **kit de higiene personal:** toallitas y agua.

La ropa también es parte del autocuidado.

Escogemos prendas que nos hagan sentir cómodxs y segurxs, que permitan movernos y que no puedan convertirse en un riesgo si la situación se complica:

- Tacones en el bolso, **zapatos planos para moverse.**
- **Evitar la ropa que se enreda** o cuesta quitar.
- **Accesorios que nos ayudan a protegernos**, pero que no pueden usarse en nuestra contra.

Ropa que permita moverse, tacones en el bolso si apetece, y cero accesorios que puedan usarse en contra nuestra.



SI HAY POSIBILIDAD DE CONSUMO, PROCURAMOS LLEVAR NUESTRA PROPIA SUSTANCIA Y MATERIAL, PARA MANTENER EL CONTROL SOBRE QUI, CUANTO Y CÓMO.

En la calle o en hoteles, **la discreción ayuda.**

Muchxs no nos escondemos, pero no queremos llamar la atención para que nadie interfiera en nuestro trabajo.



- Escogemos **ropa** que nos hace sentir **cómodxs**, pero que también nos permite pasar desapercibidxs si trabajamos en la calle o en lugares donde podemos encontrarnos con personas conocidas. Si vamos a un hotel o establecimiento, procuramos no llamar la atención, para no tener problemas con la recepción al ingresar.
- Mostramos **seguridad y confianza**. Aunque nos imponga, mantenemos **postura firme** y no dejamos que nos intimide.



Si llegamos **nuevxs y no conocemos** el territorio:

- **Trabajamos en horario light, ahorrándonos las madrugadas.**

**Pactar: No es
romanticismo, es
contrato claro.**

Antes que nada, negociar lo que se va a hacer y lo que no, cuánto tiempo, con qué barreras y por cuánto: cuanto más claro, más tranquilo. El dinero y consumo de sustancias pueden mover el suelo del consentimiento: por eso solemos pactar en frío y reiterar durante. Si perdemos el control, retirarnos es una opción legítima.

- Nuestros **límites** deben ser **respetados**
- **Decidimos nuestro horario de trabajo y lo cumplimos.**
- **Sabemos qué queremos y que no queremos hacer**, y nos mantenemos firmes en ello. Tenemos el derecho de **elegir qué trabajos aceptar** y cuáles rechazar. Esto también es válido para las que participamos en actividades BDSM y asumimos un rol sumiso. Si alguien intenta imponernos algo sin nuestro consentimiento, procuramos buscar apoyo y acompañamiento.
- El consumo de sustancias puede alterar nuestra capacidad de consentimiento, así que **establecemos límites claros antes de comenzar** y palabras clave.
- Si necesitamos **denunciar abusos** y no nos sentimos cómodxs yendo a la policía, hay **entidades de confianza** que nos escuchan, sin juzgarnos ni dudar de nuestra palabra.

- Todxs conocemos **la importancia del uso del preservativo** para nuestra protección. **Es nuestra decisión y no es negociable.** Cuando lxs clientxs ofrecen más dinero a cambio de no usarlo, no lo aceptamos porque ponemos en riesgo nuestro bienestar físico y emocional.
- **Lo nuestro es un trabajo y como tal, se paga con dinero.** Porque es con dinero que podemos cubrir nuestras necesidades básicas y tener mayor control sobre nuestro bienestar. Las sustancias y la “fiesta” nunca sustituyen la tarifa: si hay consumo, es un extra y decidido por nosotrxs.
- **Presionarnos para intercambiar sexo por “favores”,** alquiler, una deuda o sustancias es una forma de coerción y una vulneración de nuestros derechos. **Es ilegal, y podemos buscar apoyo y acompañamiento.**
- **El pago por adelantado evita conflictos.** Cobramos antes de realizar el servicio. Si el cliente se niega a pagar por adelantado, es señal de alerta. Si podemos, le explicamos con determinación que **sin dinero no hay servicio.**
- **Guardamos el dinero en lugares seguros** y discretos.
- **No lo enseñamos ni dejamos a la vista.**
- **No nos quedamos desnudxs, para tener lugar donde guardarlos.** Otra alternativa son los **compartimentos secretos** que nos hacemos en los bolsos. Los calcetines y zapatos pueden ser otra opción. Así reducimos el riesgo de robos por parte de lxs clientxs o revisiones inesperadas por parte de la policía.

**Sustancias:
nosotrxs al volante.**

La relación del **trabajo sexual** con nuestro **uso de sustancias** psicoactivas es muy variada. **Para la mayoría**, igual que para el resto de la sociedad, se trata de consumos que no conllevan problemas relacionados. **Para otrxs**, las sustancias son **una manera de sostener el ejercicio del trabajo sexual**. Sentimientos de culpa, vergüenza, falta de libido, son cuestiones que muchas copan con el consumo. **Para otras**, el **trabajo sexual es una manera de sostener el consumo**, evitando así cometer delitos contra la propiedad o contra la salud pública. **En todos los casos, se trata de desplegar estrategias para no ponernos en riesgo**, teniendo en cuenta que no todas consumimos, ni siempre, ni igual.

Nos colocamos pero nos mantenemos sólidxs: reflejos, visión, rapidez y fuerza vital

- Procuramos **conocer qué nos estamos metiendo y controlar nuestras dosis**.
- **La sustancia la llevamos nosotrxs, analizada** si es posible por los Servicios de Análisis.
- **Nosotrxs servimos las dosis**, al menos las nuestras.
- Lxs que **tomamos hormonas, sabemos que pueden dificultar la erección**, lo que a veces afecta a nuestro trabajo.
- **Nos mantenemos hidratadxs**.



Llevamos **nuestro propio kit** de supervivencia:

- **Parafernalia para el consumo:** rulos, jeringas y/o pipas, entre otros elementos.
- **Preservativos y lubricantes**, de lo más variado posible.
- **Toallitas y/o gel hidroalcohólico.**
- **Contactos** por si pasa algo.
- **No compartimos la parafernalia** con el cliente.
- **Agua para beber.**

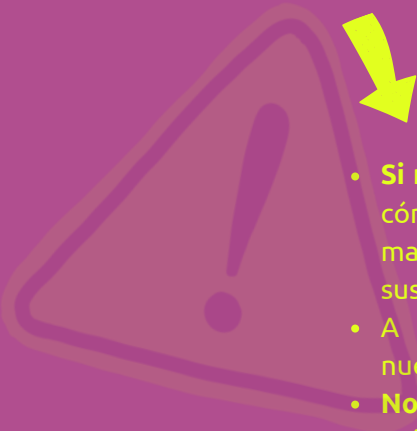




- Sólo cargamos la cantidad de sustancia que pensamos consumir. **No llevar grandes cantidades en la calle** reduce posibles complicaciones.
- Vamos con cuidado al aceptar bebidas de lxs clientxs.
- **Algunas sustancias** como la cocaína, o algunos lubricantes, **contienen anestésicos locales**. Si las usamos para la penetración anal, puede que no nos demos cuenta si nos hacen fisuras o heridas.
- **Intentamos mear a menudo** durante y entre los servicios, aunque no nos apetezca, para evitar infecciones de orina en la medida de lo posible. Hay sustancias que hacen que no notemos necesidad de hacer pis, aunque tengamos la vejiga llena.
- **Las sustancias mejor que estén fuera del alcance de lxs clientxs**. Esto reduce el riesgo de que las manipulen o las consuman sin nuestro consentimiento.



No siempre queremos consumir con lx clientx. Si lo hago, dejo claro que el consumo de sustancias no es el pago del servicio. La sustancia es algo adicional, no el intercambio principal.



- **Si no queremos consumir** y lx clientx insiste, sabemos cómo simularlo sin consumir realmente. Nos da margen sin conflicto. **No consumimos** para satisfacer sus expectativas.
- A veces, preferimos que lxs clientxs no conozcan nuestro consumo.
- **No consumimos frente al cliente.**
- **Evitamos marcas de inyección.** Si usamos jeringas, rotamos los sitios de inyección y usamos cremas para ayudar a sanar los lugares anteriores y prevenir las marcas.
- **Cuidamos dónde está la sustancia** durante el servicio: lejos de manos ansiosas.
- **Consideramos el impacto del consumo de sustancias en nosotrxs y en el cliente**, especialmente por lo que se refiere a la percepción de la realidad, la evaluación del riesgo y el consentimiento sexual. Conocemos los beneficios de las sustancias y sus dificultades.

Con estimulantes

- El tiempo se ‘dilata’: conviene aclarar cómo se cuentan las horas.
- Si vemos que puede estar asomándose la paranoia, ayuda bajar luces, hablar sin confrontar, retirar objetos que puedan hacer daño y pedir apoyo. Si escala, preferimos cortar antes de que la situación se gire contra nosotrxs.

Con depresores


—opioides, ‘G’, alcohol, benzodiacepinas—
lo crítico es la respiración

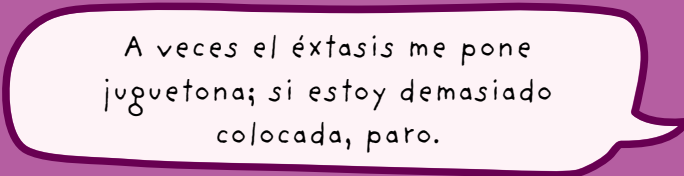
- Llamar a 112; posición lateral si respira, RCP
- Para las sobredosis de opioides (heroína, metadona, morfina, son los más populares) tenemos naloxona.
- La heroína emmascara los efectos de frío, eso no quiere decir que haga calor, por eso usamos varias capas de ropa, especialmente por la noche.
- Con ‘G’ (GHB o GBL), algunas usamos gotero o botellas marcadas y temporizamos para no redosificar; con esta sustancia, el alcohol debería quedar fuera de la ecuación.

Sabemos **cómo identificar** y **qué hacer en caso de sobredosis**. Llevamos nuestro **kit con Naloxona** y conocemos los **protocolos de actuación**: pedir ayuda, llamar a una ambulancia, realizar primeros auxilios y aplicar naloxona si se trata de opiáceos. Sobre todo es fundamental **mantener la calma**. **Jamás dejaremos a la persona sola**, la omisión de socorro puede tener consecuencias legales.



Tenemos en cuenta que **si nos ponemos demasiado, nos quedamos en una situación vulnerable e indefensa**. Procuramos mantener una visión clara.

- 
- **Si experimentamos un mal viaje** tras consumir y el cliente está con nosotrxs, procuremos **gestionarlo sin comprometer nuestra seguridad**.
 - **Es necesario conocer cómo actuar, si necesitamos descansar** o reponernos buscamos el espacio o nos vamos a un lugar que nos lo permita. Si necesitamos ayuda, la pedimos, sino a externos, a nuestras compañerxs. Cuidarnos también es trabajo.
 - **Si es el cliente el que necesita ayuda, auxiliar en caso de emergencia nos evita problemas legales**.



A veces el éxtasis me pone juguetona; si estoy demasiado colocada, paro.

“Mi consejo es: trae tus propias cosas que ya conoces, porque de repente te dan un porro que es un monstruo y te quedas tururu, ¿sabes? Y entonces estás tú en esta posición medio vulnerable confiando en el cliente.”

El servicio.

Trabajemos en **casa**, en **calle**, en **coches** o en **habitaciones**, acordamos **el precio, servicio y ubicación**. Exigimos el pago del servicio antes de entrar y guardamos el dinero en un lugar seguro.
Aun así, **nunca bajamos la guardia**.

Yo les diría siempre que fuera en un hotel, primero porque te pagan muchísimo más y en la calle pasas frío, insultos, vejaciones. Estás expuesta a la vista de todo el mundo.

- Siempre **mantenemos vigilancia sobre el cliente**. Lo **revisamos a él y a su vehículo**. Mantenemos suficiente distancia para evitar ser agarradas, arrastradas al vehículo o agredidas.
- **Somos celosas de nuestra privacidad**, procuramos **conservar el anonimato** y ser precavidas.
- Procuramos tener **dos números de teléfono**, uno personal y uno que hacemos público y/o le damos a lxs clientxs.
- **Googleamos nuestros nombres**, así podemos descubrir si existe información no autorizada sobre nosotrxs online.
- **Si nos contactan por whatsapp o texto y no conocemos a la persona, intentamos hacer una videollamada**. Queremos trabajar con gente con la que estemos a gusto.

El lugar, cambia el juego

Si podemos elegir, vamos a lugares seguros y bien remunerados, donde se pague de manera justa. Siempre que es posible, hacemos que lx clientx venga a espacios seguros para nosotrxs, donde no estamos solxs, tenemos estrategias de autodefensa y estamos familiarizadxs con las salidas, si es necesario escapar.



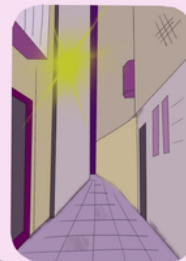
- Muchxs preferimos **pisos o habitaciones con personal**, allí siempre hay alguien pendiente del tiempo y la seguridad, evitando robos y abusos.
- Si podemos **dejamos nuestros datos y los del clientx** en la recepción o con el personal.
- De ser posible, **verificamos qué tipo de apoyo recibiremos** de lxs gerentxs/recepcionistas si decidimos rechazar a un/x clientx.
- Buscamos trabajar en **pisos con medidas de seguridad**. Si las personas al cargo nos presionan para hacer cosas que no deseamos o no le dan importancia a nuestra seguridad, intentamos mudarnos de establecimiento.

Tanto en casas ajenas como propias hemos visto desde discreción a agresiones y robos.



- Si podemos, **evitamos trabajar solxs en casa de clientxs**, incluso con clientxs de confianza y de larga duración. Si este cambia su comportamiento y se vuelve violento, no estamos en su territorio.
 - **Evitamos pisos aislados o muy alejados** y enviamos la ubicación a alguien de confianza.
 - **Observamos el ambiente antes de entrar y llamamos a alguien diciendo que ya hemos llegado.** Así saben que no estamos solxs y saben donde estamos.
- Intentamos tener el **teléfono a mano** por si hay que hacer una llamada rápida de urgencia.
 - Tenemos **controlada la salida y nuestras pertenencias en todo momento.**
 - **Podemos trabajar desde casa, siempre que lo hagamos por cuenta propia y seamos la única persona que ofrece servicios sexuales.** Si más de una persona lo hace, o si una tercera persona se beneficia de nuestro trabajo, puede ser considerado un burdel y tener consecuencias legales.
 - Para evitar el estigma y la presión vecinal, **procuramos ser muy discretxs.** Para ello es útil saber que responderemos **si nos preguntan** el porque de tantas visitas, algunas **nos inventamos que somos terapeutas (y algo hay).**
 - Si no es el caso, **intentamos dar la impresión de que vivimos con alguien**, para dar la sensación de que si pasa algo vendrán a ayudarnos: una foto en la que parezcamos en pareja, cerrar una habitación y decir que es de alguien más que llegará más tarde. Son ideas sencillas de disuasión ante comportamientos agresivos.

- En la **calle** hay **zonas más o menos complejas**, más allá del clima, una de las principales dificultades es la falta de intimidad y privacidad, así como la persecución policial.
- **Evitamos trabajar en zonas solitarias**, peligrosas o aisladas.
- **Evitamos lugares con poca visibilidad**, para cuidarnos de agresiones y robos.
- **Conocemos la zona** y por dónde debemos irnos, de ser necesario.
- **Llevamos objetos** que nos sirven **para la autodefensa**.



Los **servicios en los coches son de los más rápidos**, pero mejor si son clientxs conocidos o recomendados.

Antes de entrar:

- Mantenemos una **distancia razonable hasta verificar el número de pasajeros**. **No subimos a un vehículo solxs, si hay más de una persona dentro**. Algunos vehículos pueden tener personas escondidas en la parte de atrás o en el maletero, lo revisamos si es posible.
- **Memorizamos y compartimos la matrícula**, si puede ser con foto, con alguien de confianza.
 - Si lo vemos conveniente, **hacemos saber al cliente que estás tomando el número de matrícula del vehículo**.
 - **Elegimos el lugar de estacionamiento seguro**, en lugar de dejarlo a decisión del cliente.
 - Investigamos cómo salir del vehículo y nos familiarizamos con los mecanismos de bloqueo para tener control de la situación.
 - **Buscamos posibles armas en el vehículo**. Incluso los objetos cotidianos pueden ser usados en nuestra contra. **Si hay mantas, revisalas**.



Cada vez somos más lxs que trabajamos **online**, aunque tiene sus ventajas, se trata de una estrategia que **nos aísla y nos dificulta desplegar estrategias de cuidado y apoyo mutuo**.

- **Valoramos bien el uso** y difusión que queremos hacer **de nuestra imagen** en publicidad y las diferentes plataformas si quieres que tu cara aparezca en las imágenes publicitarias.
- Nos aseguramos de que las **opciones de pago no comprometan nuestra privacidad**.
- Usamos **imágenes separadas para perfiles personales** y **evitamos** usar **caras o tatuajes** en las imágenes online. Con herramientas básicas de edición podemos recortar, difuminar o pixelizar los rostros en las fotos.
- **Pedimos un depósito antes** de cada encuentro para garantizar que lx clientx se compromete a pagar, esto nos asegura no perder tiempo ni dinero si lx clientx no cumple.

Los mal llamados “**narcopisos**” son **pisos de venta y consumo** abiertos 24/7, donde a menudo también se ejerce el trabajo sexual. Para muchxs son la única alternativa a la calle, aunque en demasiadas ocasiones no sean lugares seguros en los que trabajar. **Expuestxs a situaciones de abuso o violencia física, en un ambiente que escapa a nuestro control** y al ojo público. Cuando nos vemos obligadas a trabajar ahí:

- Procuramos que nuestras **condiciones** sean **claras** desde el principio.
- Tomamos más precauciones y **nos mantenemos alerta**.
- Intentamos ir y estar acompañadas de alguien de confianza.
- Mantenemos la capacidad de **retirarnos si las circunstancias se vuelven peligrosas**.



**Cuidarnos también
es resistencia.**

A menudo estamos expuestxs a situaciones de tensión, estrés y riesgo por eso es fundamental **priorizar nuestro autocuidado.**

¿Cómo hacerlo?

- **Descansar** lo suficiente y alimentarnos bien.
- **Mantener separada la vida personal de la laboral**, en la medida de lo posible.

¿Cómo prevenir las ITS's o detectarlas a tiempo?

La manera más efectiva de evitar ITS es no tener sexo sin protección, así que nos conviene usar los preservativos y lubricantes adecuados.

- Procuramos **llevar condones de diferentes tamaños** y grosores
- Es mejor **tener un stock propio**, que usar condones que traigan lxs clientxs.
- **Guarda los preservativos en un lugar fresco** y seco para que no se deterioren.
- **Al cambiar de prácticas**, por ejemplo pasar de sexo anal a sexo vaginal u oral, no te olvides de **cambiar el condón**. Esto ayuda a evitar las infecciones.
- Para el **sexo anal** usamos **condones de alta resistencia** y lubricamos bien para evitar lesiones.
- Después del sexo, orinar va bien para limpiar la uretra, para evitar las infecciones, incluso si hemos usado preservativo.
- El **lubricante** debe ser **a base de agua** (como KY o espermicidas). Los productos como vaselina, aceites o cremas pueden dañar el látex del preservativo. **Si no tienes un lubricante adecuado, la saliva es una buena opción.**

Nosotrxs tenemos estrategias

- **Algunxs clientxs aprovechan los cambios de postura para quitarse el condón.** Para **mantener el control**, jugamos con las que nosotrxs conocemos, nos podemos ayudar de espejos.
- Saber **colocar condones con la boca es una habilidad muy útil** para mantener el control y mejorar la seguridad.
- **Tras el sexo oral sin preservativo** ayuda **gargaguear con enjuague bucal o whisky**. Aunque no lo parezca, si te lavas con un cepillo puedes causar pequeños cortes en las encías y permitir la entrada de infecciones. Si ya tenemos alguna lesión en la boca, hay que ser más cuidadosxs.
- Algunxs clientxs pueden resistirse a usar condón, no te olvides que los condones femeninos son más discretos y nos los podemos colocar antes de la cita.
- Acude a tus chequeos y hazte analíticas de ITS's cada 6 meses en el Centro de Atención Primaria o centros especializados, además de algunas asociaciones y entidades.
- En el BCN Checkpoint y el PrEPpoint podemos acceder a la profilaxis preexposición (PrEP). En caso de necesitar profilaxis post-exposición, como tratamiento de emergencia, podemos contar con servicios como DrassanesExprés o el Hospital Clínic.



**Cuidados tras el
servicio.**

Cuando acabo, me aseo y me maquillo más y voy a algún punto para fumar. A veces me tomo un café. Después me fumo un cigarrito para que me pase y me tomo una cerveza, que me va muy bien.



Después de trabajar, el cuerpo nos pide bajar a tierra: ducha, agua, algo de comer, una llamada a unx amigx o un rato en un espacio seguro.

Aquí dejamos algunas ideas:

- **La higiene es fundamental**, pero recuerda que el exceso de jabón puede causar sequedad vaginal y aumentar el riesgo de hongos. Entre servicio y servicio, ¡Agüita!
- Si vamos a un **punto de consumo**, vayamos a un lugar **donde haya amigxs** para pasar el rato con quienes nos sintamos más segurxs y apoyadx.
- Es importante no gastar todo lo que ganamos en sustancias y reservar algo, ya sea para nuestras necesidades básicas, o para un mimo. **Guardarnos algo para salir con lxs amigxs**, siempre sienta bien. Si lo gastamos todo en el consumo, a veces, la sensación de vacío y frustración, nos puede pasar factura.
- Puedo **tomar la píldora del día después hasta 72 horas después**, pero cuanto antes, mejor!
- Puedo **acudir a los servicios de urgencia para buscar profilaxis post exposición** (Drassanes Exprés o el Hospital Clínic) y hacerme analíticas periódicamente hasta 3 meses después.

Después del servicio me voy a casa, me ducho y luego me voy a la casa de la persona que vende, compro crack y lo fumo allí con Samantha, una amiga mía. Es un sitio tranquilo, no es un narcopiso

Después del servicio voy al lavabo directa, a lavarme mis dientes y a lavarme el chochito, lo haya hecho con preservativo y sin preservativo. Tardo más en lo que es asearme que lo que tardo en un servicio



Por ejemplo, haces 20-30 euros. Guárdate 5, o si no guárdate 3 que nunca te quedes sin nada, ¿sabes? Intenta guardar algo, porque poco a poco esa costumbre te hace también a la larga consumir menos y preocuparte de que ese dinero que te guardas lo puedes usar para ti. Para comprarte unas bragas, para comprarte un bocadillo para... porque si no, el sentimiento de vacío que se te queda después de un servicio, de gastarte todo el dinero inmediatamente en droga, que cuando se te acaba la droga sales del piso y esta es otra vez sin nada.

En ese instante tienes un sentimiento de vacío que te da la sensación de que has follado para nada.

¿Sabes? Entonces pues eso, que intente guardarse una parte. Porque cuando se acaba la droga esa sensación es muy pesada para la cabeza, ¿sabes? Entonces se te va acumulando, acumulando, acumulando.

Y acabas a lo mejor, pues haciéndolo más, ¿no? Porque esa rabia y esa ira, qué no puedes desatar con nadie ni con nada, porque la situación no puedes, siempre lo acabas cubriendo con droga.



**Sobreviviendo a
violencias.**

Todxs lxs mujerxs enfrentamos situaciones de violencia machista, aunque es cierto que como trabajadorxs sexuales y consumidorxs de sustancias ilegales no sólo estamos más expuestxs, sino que carecemos de mecanismos efectivos de protección.

Podemos lograr que la impunidad sea cada vez menor.



Tenemos recursos:

- Cargamos y sabemos usar **objetos** que nos sirven **para la autodefensa** (perfume de limón y pimienta, llaveros punzantes) que no son consideradas arma blanca.
- Intentamos **trabajar en lugares visibles** y donde haya otras compañerxs, lxs agresorxs suelen atacar cuando saben que estamos solxs.
- Hacemos **cursos de autodefensa**, el ju-jitsu es una excelente disciplina para trabajadoras sexuales porque nos enseña técnicas de agarre, muy útiles si estamos en el suelo o en una situación de alto contacto con lx agresor/x.

Tenemos un plan listo -en caso de que nos ataquen-

- Conocemos las **rutas de escape** del lugar.
- **Llevamos una alarma o silvato**, para llamar la atención.
- Teléfono **móvil** siempre **cargado**.
- Si estamos **en la calle**, **pedimos ayuda directamente a una persona específica** para que nos presten atención: "tú, el de la camisa azul, llama a la policía".
- Si nos están forzando a ir a otro sitio, **dejamos pistas**; un objeto personal (como un pendiente) para que la policía pueda identificar el lugar después.
- **Si trabajamos en establecimientos, exigimos** que instalen **alarmas** y nos suministren alarmas personales a las trabajadoras.


Escapamos antes de enfrentarnos

Si debemos defendernos, recordemos:

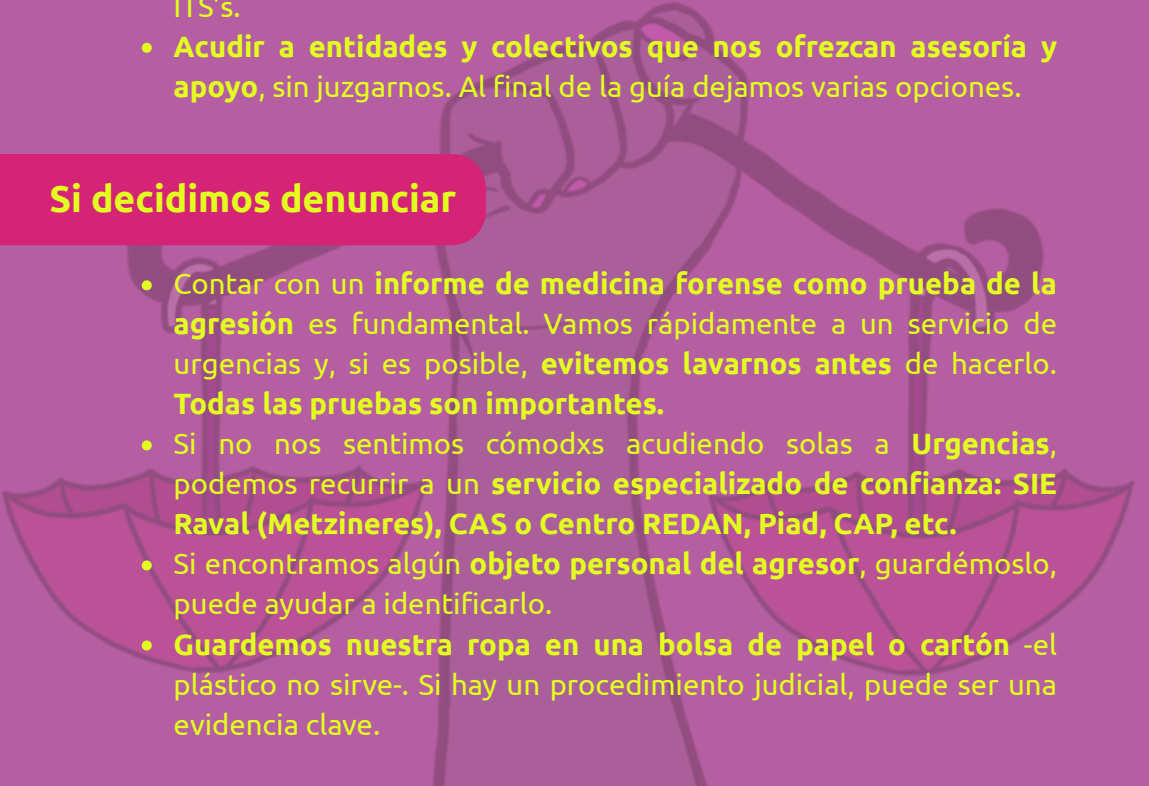
- **Buscar objetos de defensa:** palo, paraguas, piedras.
- **Atacar a la cara**, especialmente a los ojos, la barbilla o la nariz, también la cabeza, el **cuello o la entrepierna** del agresor. La clavícula, las costillas, el hígado, los riñones y las rodillas también son puntos inhabilitantes que nos dan tiempo para huir.
- **Gritar "fuego" suele ser más efectivo** que gritar "policia" o "ayuda".

En caso de agresión sexual

La **agresión sexual es un delito**, no un riesgo laboral. Después de una agresión sexual, no tenemos por qué callarlo o vivirlo solas, nos puede ayudar

- 
- **Explicar lo sucedido** a alguna persona de confianza.
 - **Buscar asistencia médica** y, sobretodo si el agresor no usó preservativo, **pedir la profilaxis post exposición** para prevenir las ITS's.
 - **Acudir a entidades y colectivos que nos ofrezcan asesoría y apoyo**, sin juzgarnos. Al final de la guía dejamos varias opciones.

Si decidimos denunciar

- 
- Contar con un **informe de medicina forense como prueba de la agresión** es fundamental. Vamos rápidamente a un servicio de urgencias y, si es posible, **evitemos lavarnos antes** de hacerlo. **Todas las pruebas son importantes.**
 - Si no nos sentimos cómodxs acudiendo solas a **Urgencias**, podemos recurrir a un **servicio especializado de confianza: SIE Raval (Metzineres), CAS o Centro REDAN, Piad, CAP, etc.**
 - Si encontramos algún **objeto personal del agresor**, guardémoslo, puede ayudar a identificarlo.
 - **Guardemos nuestra ropa en una bolsa de papel o cartón** -el plástico no sirve-. Si hay un procedimiento judicial, puede ser una evidencia clave.

Criminalización y derechos.

En el estado español, ni usar drogas ni vender servicios sexuales son delito. Sin embargo, se nos castiga a través de ordenanzas municipales y de la Ley de Seguridad Ciudadana (Ley Mordaza), que vulneran sistemáticamente nuestros derechos.

La criminalización existe: **estamos más expuestxs a controles policiales** y si cometemos un delito, se nos aplican condenas desproporcionadas. Muchxs **entramos a prisión por no poder pagar las multas**. Una vez **dentro**, lxs mujerxs que usamos drogas **no tenemos acceso a recursos de Reducción de Daños**.

Es importante saber que:

- **Evitamos consumir o trabajar** en espacios próximos a **edificios públicos o centros educativos** para reducir el riesgo de multas*.
- Cuando ejerzamos trabajo sexual, **procuremos no llevar sustancias encima**; consumimos antes. Si necesitamos cargar con algo, llevemos lo mínimo. Buscar un escondite cerca de donde estemos trabajando también es buena idea.
- Si la policía nos pide la identificación, tenemos derecho a saber por qué y conocer el número identificativo del agente. **Solo pueden pedirnos la identificación si tienen sospechas fundadas de que hemos cometido una infracción** administrativa o un delito **o vamos a hacerlo**.

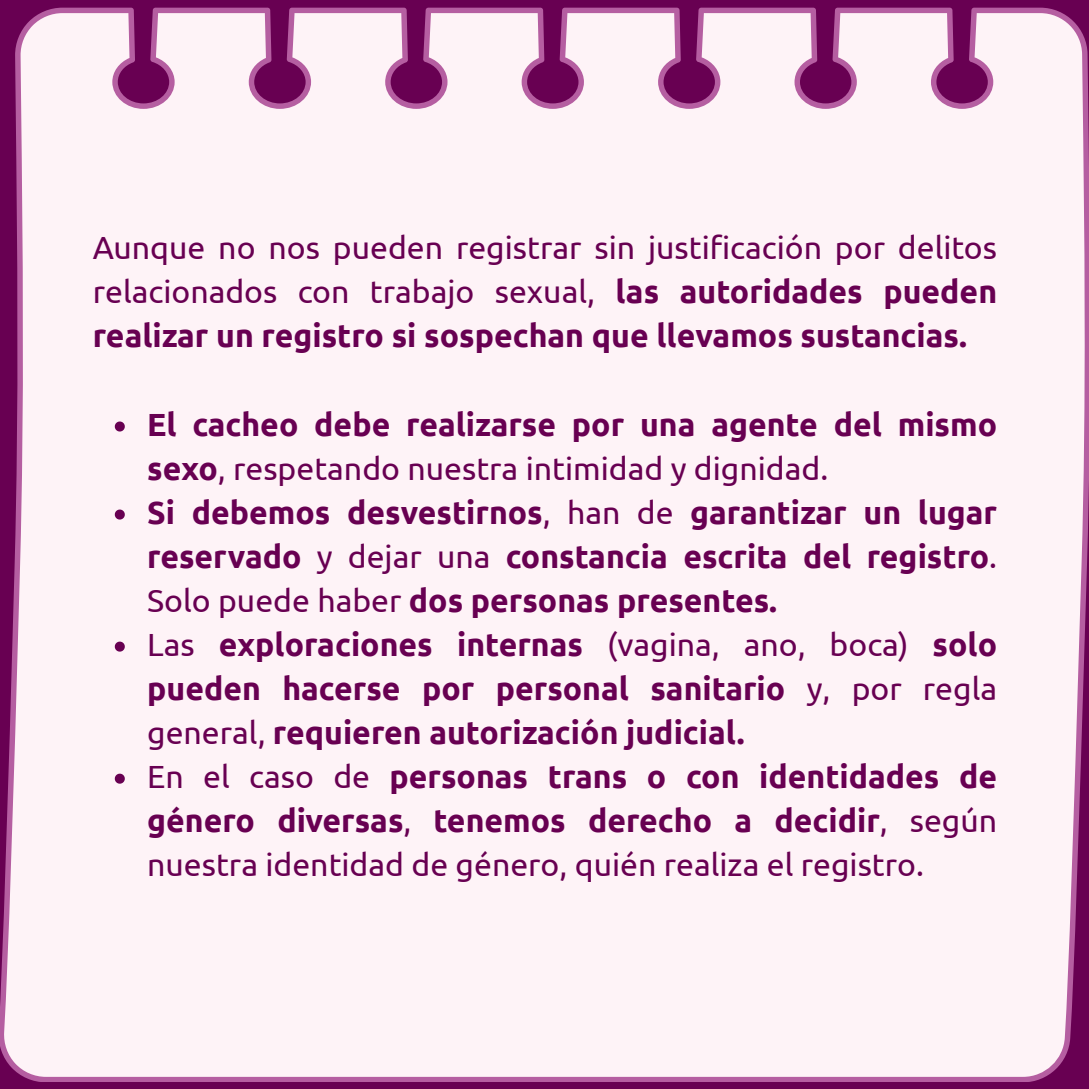
* En Barcelona se sanciona el ofrecimiento o aceptación de prestación de servicios sexuales en el espacio público (multas de 100 a 300 euros), con multas especialmente elevadas si se realizan dichas conductas a menos de 200 metros de edificios públicos o centros educativos (de 300,01 a 750,00 euros). En el caso de otros territorios del estado, las sanciones pueden ir desde 601 a 30.000 euros.



- La **negativa a identificarnos o facilitar datos falsos** puede conllevar una **sanción administrativa** (de 601,00 € a 30.000 €) o, en los casos más graves, la comisión de un delito de desobediencia o resistencia a la autoridad.
- Tenemos **derecho a conservar nuestro documento de identidad**. La **policía no puede quedarse con nuestro documento**.

Si no tenemos ningún documento y la policía considera necesario identificarnos, pueden llevarnos a comisaría. En este caso, **el tiempo máximo que pueden retenernos es de 6 horas**.

- Aún en la comisaría, **el contenido de nuestro teléfono móvil está protegido por el derecho a la intimidad y privacidad**. **Nadie puede acceder a él sin una orden judicial** o nuestro consentimiento explícito.
- Aunque nos presionen, **no hay ninguna ley que me obligue a proporcionar información que no quiero compartir**.
- **Cuando nos dejan salir, la policía está obligada a entregarnos un documento que acredite el tiempo que hemos estado en comisaría**, la causa y la identidad de los agentes que han actuado.



Aunque no nos pueden registrar sin justificación por delitos relacionados con trabajo sexual, **las autoridades pueden realizar un registro si sospechan que llevamos sustancias.**


- **El cacheo debe realizarse por una agente del mismo sexo**, respetando nuestra intimidad y dignidad.
- **Si debemos desvestirnos**, han de **garantizar un lugar reservado** y dejar una **constancia escrita del registro**. Solo puede haber **dos personas presentes**.
- Las **exploraciones internas** (vagina, ano, boca) **solo pueden hacerse por personal sanitario** y, por regla general, **requieren autorización judicial**.
- En el caso de **personas trans o con identidades de género diversas**, **tenemos derecho a decidir**, según nuestra identidad de género, quién realiza el registro.

En caso de detención

- **Tenemos derecho a saber por qué nos arrestan**, a guardar silencio, a ver a una abogada (propia o de oficio) y a comunicar nuestra detención a alguien de confianza.
- La **detención no puede durar más de 72 horas** antes de pasar a disposición judicial.
- **Podemos solicitar asistencia sanitaria** y que se llame a un médico forense o, si lo preferimos, a nuestro médico de confianza.
- **Ninguna prueba médica** (sangre, ADN, etc.) puede hacerse **sin nuestro consentimiento o sin autorización judicial válida**.
- Si tenemos **tratamientos médicos en curso, tenemos derecho a continuarlos**.
- **Vender servicios sexuales no es motivo para que** los servicios sociales **retiren la custodia de nuestroxs hijxs**. No dejemos que nos intimiden y **busquemos asesoría legal**.

En caso de abuso policial tenemos derecho a documentarlo, pero no podemos publicarlo. La grabación servirá como evidencia cuando busquemos apoyo para denunciar. **Cuanto más claros tengamos nuestros derechos, más difícil será que sean vulnerados.**

Compartir nuestras **estrategias** para gestionar los encuentros con la policía es una **herramienta de resistencia y cuidado colectivo**:

- 
- La **tenencia o consumo** en **lugares públicos** puede ser motivo de **sanción** administrativa, **pero no es delito** si es para uso personal.
 - **No existe una cantidad “legal”** fija permitida, pero los tribunales suelen **diferenciar entre autoconsumo y tráfico** según la cantidad y las circunstancias.
 - Aunque la policía nos amenace o abuse de nosotrxs, **tratemos de mantener la calma**. Entrar en conflicto pone en riesgo nuestra seguridad.
 - Procuremos **recordar** detalles como el **nombre o número de placa del policía, sin confrontarlos** en el momento.

¿Y lxs migras qué?

Ser **migrante, en situación irregular, trabajadorx sexual y usarix de drogas** es **moverse entre muchas fronteras a la vez**: las del cuerpo, las del territorio y las de la ley. Esa intersección multiplica la **exposición a abusos, extorsiones y violencias institucionales**. Pero también nos recuerda que la organización entre nosotrxs es una forma de cuidado y de resistencia.

- **Empadronarnos** es clave para acceder a derechos básicos y procesos de regularización.
- Los **documentos de nuestros países de origen** pueden ser muy difíciles de recuperar. Busquemos un lugar seguro para guardarlos y compartamos la información con una persona de nuestra confianza.
- Mantener una **lista de teléfonos de apoyo legal, entidades antirracistas y colectivos de trabajadoras sexuales**.
- Como **personas criminalizadas**, solemos preferir evitar la policía. Algunxs tenemos miedo de ser acusadas si al cliente le pasa algo, pero **si se trata de una urgencia, estamos obligadxs a socorrerle**, siempre que hacerlo no suponga un riesgo grave para nosotrxs o para otras personas (según el art. 195 del Código Penal).
- **La lucha también se teje en colectivo: el activismo es una forma de cuidarnos en comunidad** y no quedar aisladxs.

**Espacios de
acompañamiento.**

Aunque siguen siendo insuficientes, **gracias a la lucha colectiva**, cada vez **contamos con más recursos y servicios**.

Lxs que han colaborado a elaborar esta guía:

.Àmbit Dona: Centro de atención integral a la salud física, psicológica y social para mujeres y personas trans que ejercen trabajo sexual.

.ONG Stop SIDA: Organización que trabaja con hombres, mujeres y personas no binarias en salud sexual, reducción de daños, y acompañamiento para quienes ejercen trabajo sexual y/o consumen drogas.

.ABITS (Servei d'Atenció Socioeducativa – SAS): Servicio municipal que ofrece atención integral, orientación jurídica, salud y acompañamiento social a mujeres cis y trans que ejercen trabajo sexual.

.Putas Libertarias: Colectivo autónomo de trabajadoras sexuales que luchan por derechos laborales y reconocimiento del trabajo sexual como trabajo.


.Centro LGTBI de Barcelona: Servicio municipal que atiende especialmente a personas trans/travestis y trabajadoras sexuales del colectivo LGTBIQ+; ofrece asesoría jurídica, psicológica, laboral y social.

.ESWA: red liderada por trabajadoras sexuales que representa a organizaciones de Europa y Asia Central. Su objetivo es garantizar que se escuchen las voces de las trabajadoras sexuales y que se reconozcan y protejan sus derechos humanos, de salud y laborales.

.Muestra Fervor: festival cultural en Barcelona, liderado por trabajadoras sexuales, que combina cine, arte y activismo desde una mirada crítica sobre el porno y el deseo. Funciona como un espacio político y comunitario para reapropiar narrativas y cuestionar estigmas.

.Metzineres: Cooperativa de mujeres y personas de género expansivo que usan drogas y sobreviven a violencias; ofrece lugar de descanso, acompañamiento integral, espacios seguros, reducción de daños y trabajo comunitario.

.BCN Checkpoint y el **PrEPpoint** podemos acceder a la profilaxis preexposición (PrEP). En caso de necesitar profilaxis postexposición, como tratamiento de emergencia, podemos contar con servicios como Drassanes Exprés o el Hospital Clínic.



Queremos recursos que se adapten a nuestras vidas,
no nuestras vidas a los recursos. **Espacios donde poder
descansar, cuidarnos y decidir** sin ser juzgadxs.

Reclamamos una red feminista que entienda nuestras
realidades —trabajo sexual, migración, consumo de
drogas, género— y nos acompañe desde la dignidad, no
desde la caridad.

**Exigimos el derecho a existir sin miedo, a ser vistxs y
escuchadxs como sujetxs de derechos,** no como
víctimas ni problemas a gestionar.

Porque **la reducción de daños también es justicia
social y la solidaridad entre nosotrxs sigue siendo
nuestra mayor fuerza.**

© **Metzineres, 2025**

Texto en voz colectiva a partir de los saberes de las compañerxs de Metzineres: Koral, María, Conchi, Jessica, Isabel, Afrika, Cristina, Gloria, Luana, Sara, Eva, Catalina, Shakira, Liber, Viliya; Janet de Putes Llibertaries del Raval; Sabrina de European Sex Workers' Rights Alliance -ESWA; Monique de Muestra Fervor; Gerard, Luis y Marta de ONG STOP; Xesca de la Agencia ABITS; y Mercé Meroño de Àmbit Dona

Recogido y sistematizado por Livia Motterle y Aura Roig.
Ilustraciones: Andre Gaetano

metzineres.org



Financia:

Barcelona 

Puedes descargar la guía aquí:

