



CLÍNICA DE GÉNERO

Tucking seguro

¿Qué es el tucking?

Tucking es la técnica de ocultar el pene, los testículos o ambos. Esto hace que la zona genital se vea más lisa y plana. El tucking puede reducir cualquier preocupación que tenga sobre su cuerpo, cómo le calza su ropa y cuán seguro se siente en público. Las personas de todos los sexos pueden usar esta técnica.

Hay numerosos métodos diferentes de aplicar la técnica de tucking. La siguiente información lo ayuda a aplicarla de manera segura para su cuerpo.

Una nota sobre las palabras que usamos

Esta información usa las palabras "pene", "escroto" y "testículos". Sabemos que es posible que no use esos términos ni se identifique con ellos. Los usamos aquí para referirnos a las partes del cuerpo que tienen las personas con necesidades de aplicar la técnica de tucking, al mismo tiempo que comprendemos que esas palabras no son para todos.

Cómo hacer un tuck

Pruebe hacerlo en casa

Lo mejor es hacer un tuck por primera vez cuando planea estar en casa. Esto evita el estrés de tener que hacerlo bien la primera vez. También es más fácil aprender lo que el cuerpo necesita para estar cómodo cuando se hace un tuck. Elija un método que le resulte cómodo.

Cómo elegir un método

Hay dos maneras principales de hacer un tuck: con cinta adhesiva y sin ella. Es posible que simplemente con usar ropa interior ajustada pueda disimular lo suficiente. O podría usar cinta para lograr un aspecto lo más plano posible.

Tucking con cinta adhesiva

Este método es más seguro. Es menos probable que se deshaga el tuck. Pero tiene un mayor riesgo de irritación de la piel. También es más difícil ir al baño, porque tiene que quitar la cinta y volver a colocarla. Recomendamos probar primero los métodos sin cinta adhesiva, ya que son los más suaves y convenientes.

Tucking sin cinta adhesiva

El primer paso es elegir la ropa interior adecuada. Busque una mezcla de spandex o microfibra estrechamente tejida. Si quiere más ayuda, puede intentar:

- Usar Spanx u otra faja

- Pantimedias o pantimedias altas de control, con las piernas cortadas a la longitud deseada
- Usar gaff. Este es un tipo especial de ropa interior hecha específicamente para tucking.

Cómo colocar los testículos dentro del cuerpo

Esta parte del tucking no es para todos. Puede probarla y decidir que usar ropa interior ajustada es suficiente. Pero si quiere probarlo, estos son los pasos.

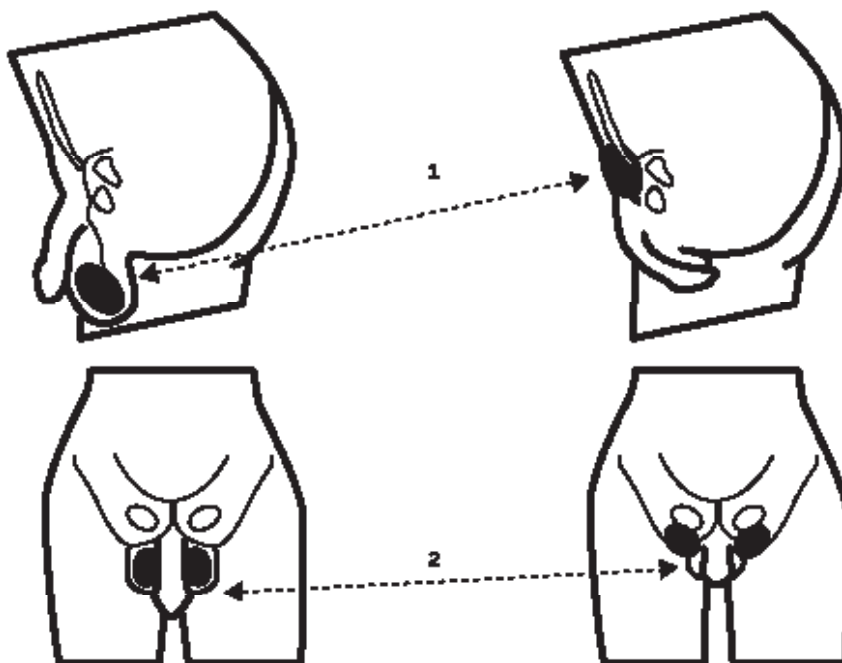
1. Acuéstese con la ropa interior hasta la mitad de las piernas. Acostarse le ayuda a evitar perder el equilibrio durante el paso final. Ahora está listo para ocultar los testículos dentro del cuerpo.
2. Tiene dos espacios dentro del abdomen llamados canales inguinales. Los testículos van aquí naturalmente cuando hace mucho frío. Meterse en una tina de agua fría puede ayudarlo a encontrar los canales inguinales, ya que los testículos se moverán naturalmente hacia los canales.
3. Presione suavemente los testículos con dos o tres dedos e intente guiarlos hacia los canales inguinales. Al principio, esto puede parecer extraño, incluso incómodo. No debe sentir que se desmaya, ni náuseas ni dolor extremo. Si lo hace, tómese un descanso e intente nuevamente más tarde.
4. Una vez que los testículos estén metidos, tire del pene hacia atrás entre las piernas. Si experimenta una erección, tómese un descanso e intente nuevamente más tarde. Una erección hará que el tuck sea imposible.
5. Sosteniendo el pene en su lugar, deslice su ropa interior hacia arriba para que sostenga el tuck. Es posible que tenga que hacer algunos ajustes para mayor comodidad. Una vez más, no debe sentir dolor. Si siente dolor, deshaga el tuck y dé un descanso al cuerpo.

Consejos

Es normal sentir cierta incomodidad, aunque no todas las personas la tienen. La mayoría de los cuerpos de las personas se acostumbran a hacer el tuck de esta manera.

Si quiere que las cosas se vean un poco más lisas, usar un protector diario puede ayudar.

Las imágenes a continuación muestran cómo funciona este método. La imagen superior muestra una vista lateral del aspecto sin el tuck y con el tuck. A la izquierda, el pene y los testículos no están metidos. A la derecha, están metidos. La imagen inferior muestra las vistas con tuck y sin tuck desde la parte frontal.



Cómo pegar el pene y el escroto con cinta adhesiva

Primero, asegúrese de usar cinta médica. Puede comprarla en la farmacia o en la sección de primeros auxilios de la mayoría de los departamentos o tiendas de comestibles. **Nunca** use cinta para ductos ni ningún otro tipo de cinta. Estas pueden irritar o incluso desgarrar la piel. Puede probar la cinta médica en una parte menos sensible del cuerpo, como el área externa de la pierna o el área interna del brazo, para ver cuán difícil es quitarla. Luego siga los pasos a continuación.

1. Retire cuidadosamente el vello del escroto o de la zona que lo rodea. Esto hace que quitar cinta sea mucho más cómodo. Además, la cinta no tira del vello mientras se mueve.
2. Oculte los testículos, usando el método descrito anteriormente.
3. Envuelva el pene y el escroto con papel higiénico, si así lo desea. Esto ayuda a evitar que la cinta toque la piel.
4. Envuelva suavemente el pene y el escroto con cinta adhesiva. Tire el pene hacia atrás, usando un trozo de cinta hacia abajo en el medio o dos trozos de cinta a cada lado. La cinta sostiene el pene en el centro del cuerpo y hacia atrás.
5. Por último, coloque una o dos prendas interiores ajustadas.

Cómo deshacer el tuck

Deshacer el tuck requiere la misma paciencia y delicadeza que hacerlo. Si usó cinta adhesiva, quítela cuidadosamente del escroto. Mueva el pene de nuevo a su posición de reposo. Si la cinta no se despega fácilmente, puede usar un paño húmedo o sumergir la zona en agua tibia. También puede usar un removedor de adhesivo médico, si es necesario.

Si metió los testículos en los canales inguinales, quizá tenga que extraerlos suavemente con los dedos.

Riesgos del tucking

El tucking presenta algunos riesgos. Estos incluyen infecciones del tracto urinario, problemas con el flujo de orina y torsión o inflamación de los testículos. Si tiene alguno de estos problemas, deje de aplicar la técnica de tucking hasta que pueda hablar con su médico. Puede reducir las probabilidades de que estas cosas sucedan si no aplica la técnica durante mucho tiempo y quitando el tuck con tanta frecuencia como sea posible.

Tenga cuidado de no envolver el pene y el escroto con la cinta adhesiva demasiado ajustada. Puede cortar la circulación sanguínea. Si siente entumecimiento en el pene o en la zona del escroto, ¡deshaga el tuck por un rato!

Si se hace el tuck regularmente, esté atento a la irritación de la piel. Siempre revise si la piel está lastimada o irritada antes y después del tucking. Esto le ayuda a evitar infecciones.

Cómo usar ropa para hacer un tuck

La solución más económica para hacer un tuck es un par de prendas interiores ajustadas. Puede encontrarlas en cualquier tienda de ropa. También puede probar con una prenda especializada llamada gaff. Puede encontrar este tipo de prenda en tiendas especializadas y en línea. O puede hacer una con la parte superior de un par de pantimedias o pantimedias altas de control.

Dónde comprar ropa para tucking

Origami Creations es una empresa en línea que vende gaffs y ropa interior diseñada para tucking. Se han presentado en guías de Planned Parenthood para personas que buscan tratamiento para afirmación de género.

LeoLines es una tienda Etsy que ofrece gaffs y ropa interior asequibles para tucking. Tienen revisiones positivas de personas trans femeninas. También fabrican productos diseñados específicamente para niños con necesidades de tucking.

En el área de Portland

SheBop es una tienda llamada de sexo positivo en Portland. Venden prendas de afirmación de género, juguetes sexuales, videos y más. La tienda es para personas mayores de 18 años, pero ofrecen citas antes o después del horario de atención para clientes más jóvenes. Puede programar una cita llamando o enviando un correo electrónico a info@sheboptheshop.com.

Alternativas al tucking

Puede optar por usar ropa diferente en lugar de aplicar la técnica de tucking. Puede intentar:

- Suspensor de danza. Esta es una prenda de vestir que usan los bailarines para disimular los bultos en sus ropas ajustadas. Puede encontrarlos en las tiendas de ropa de danza y en línea.
- Prendas inferiores sueltas. Algunos eligen no aplicar la técnica de tucking y en su lugar usar faldas o pantalones cortos plisados, faldas amplias o calzas debajo de un vestido suelto, falda o túnica.

Si tiene preguntas

Si necesita lo siguiente ...	Comuníquese
Programar una cita, hacer una pregunta médica, obtener una remisión a otra clínica o especialista o recibir un resurtido de medicamentos	Llame al 503-418-5710 o comuníquese con nosotros a través de MyChart
Comunicarse con nuestro psicólogo	Llame al 503-494-6337 o comuníquese con ellos mediante MyChart
Obtener una remisión a una organización comunitaria o grupo de apoyo	Llame al 503-494-7970 o comuníquese con nosotros mediante MyChart
Comunicarse con nuestro trabajador social	Llame al 503-484-7970 o comuníquese con ellos mediante MyChart
Obtener más información sobre el Programa de Salud Transgénero de OHSU	Visite www.ohsu.edu/transgender-health