



**GUIA DE  
SALUT SEXUAL**

**PER A DONES  
QUE TENEN SEXE  
AMB ALTRES  
DONES**



**GENERALITAT  
VALENCIANA**

Vicepresidència i Conselleria  
d'Igualtat i Polítiques Inclusives

**SALU [UNI  
SEX]  
SIDA**



**UNIVERSITAT  
JAUME I**

Vicerectorat de Promoció Lingüística  
i Igualtat

## CRÈDITS

### Direcció i coordinació

Rafael Ballester Arnal (Salusex)  
Naiara Martínez Gómez (Salusex)

### Autoria

Naiara Martínez Gómez (Salusex)  
Rafael Ballester Arnal (Salusex)

### Il·lustracions i disseny gràfic

Meridiana Estudio

### Impressió

Copisteria Format S.L.

### Edita

Universitat Jaume I

Depòsit legal: CS 797-2021

Primera edició

Castelló, octubre 2021

*Una publicació de Salusex i Vicerektorat de Promoció Lingüística i Igualtat (Universitat Jaume I) finançat per la Vicepresidència i Conselleria d'Igualtat i Polítiques Inclusives*

## PRÒLEG

La Universitat Jaume I inclou dins de les seues línies de govern l'empoderament de les dones i la lluita contra el sexisme. El contingut d'aquesta guia és un exemple de les accions que hem estat duent a terme amb aquesta finalitat. Cal visualitzar la sexualitat en femení, lluny dels estereotips sexistes i tòxics que poden acabar minant l'autoestima de les dones, tant joves com en altres etapes de la vida.

A més, la mirada experta de Salusex en la confecció d'aquest manual aporta la perspectiva inclusiva i necessària que es requereix per a normalitzar el sexe entre dones. Com a institució d'educació superior tenim la responsabilitat de fomentar la igualtat i la diversitat sexual de totes les persones. Són valors inclosos en el model educatiu que va aprovar el Consell de Govern i que, per tant, hem de donar a conèixer entre el nostre estudiantat, professorat i personal d'administració i serveis.

La nostra comunitat universitària és afortunada per comptar amb l'impuls, l'experiència i la professionalitat de les investigadores i investigadors de Salusex, que des d'aquesta iniciativa contribueixen una vegada més a normalitzar el sexe de les dones i entre les dones. La Universitat ofereix la seua experiència tant en el Punt Violeta-Rainbow, des d'on s'assessora i orienta també entorn de la sexualitat saludable, com en les dependències de Salusex. És necessari, doncs, posar en valor la seua tasca i les seues contribucions, com és el cas d'aquest manual, que desitgem que fomenti les pràctiques sexuals saludables i inclusives.

Pilar Safont  
*Vicerectora de Promoció Lingüística i Igualtat  
Universitat Jaume I*

# GUIA DE SALUT SEXUAL

*per a dones que tenen  
sexe amb altres dones*

Aquesta guia ha sigut elaborada per l'equip Salusex de la Universitat Jaume I dins del Programa d'Atenció a la Diversitat del Vicerectorat de Política Lingüística i Igualtat. En aquesta hem intentat abordar d'una manera senzilla i respectuosa la sexualitat de les dones des de la diversitat, especialment de les dones que tenen sexe amb altres dones, independentment de si es consideren lesbianes, bisexuals, o qualsevol altra orientació, encara que també serà útil per a les dones que se senten heterosexuales. El nostre objectiu és que totes les dones, siguin cisgènere, trans, intersexuals, no binàries, etc., es vegin reflectides en algunes de les pàgines d'aquesta guia.

Per això, hem intentat realitzar una guia inclusiva i diversa, encara que som conscients de la dificultat de representar totes les formes de sexualitat, ja que hi ha tantes sexualitats com persones, i per això demanem disculpes si en algun moment no ho hem aconseguit.

Per descomptat, la nostra voluntat ha sigut crear un material on les dones no exclusivament heterosexuales troben un lloc segur que done solució a moltes d'aquelles preguntes que no sempre obtenen una resposta. No volem dir el que s'ha de fer, tan sols oferir informació perquè cada persona siga el que decidisca ser i faça el que desitge fer, sempre des del respecte als altres, però també a si mateixa.

Al llarg dels anys hem vist com la cisheterosexualitat s'ha imposat en la societat, i amb aquesta, els rols i patrons de gènere que han donat una visió parcial i castrant de la sexualitat de les dones. Desafortunadament, continuem havent de lluitar perquè termes com a «normal», «patologia», «malaltia», «desviació», etc., deixen de ser utilitzats per a qualificar les mil formes diferents de viure la sexualitat, sempre saludables i grandioses. Per això, amb aquesta guia volem, alhora que informar, defensar la llibertat de viure una sexualitat sense prejudicis i sense por. **En definitiva, la llibertat de poder ser i sentir-nos com ho desitgem.**

Esperem haver sabut acostar-nos a una mirada diversa i inclusiva de la sexualitat de les dones.

## ÍNDEX

INTRODUCCIÓ	_02
EL COS FEMENÍ	_04
Zones erògenes	_04
Tipus de vulva	_06
Tipus de pits	_08
RESPOSTA SEXUAL	_10
PRÀCTIQUES SEXUALS	_12
Masturbació	_14
Sexe oral, anal i coit vaginal	_16
Joguets sexuals	_18
POSTURES SEXUALS	_20
SEXE SEGUR	_24
Potser t'interessa saber	_26

## EL COS FEMENÍ

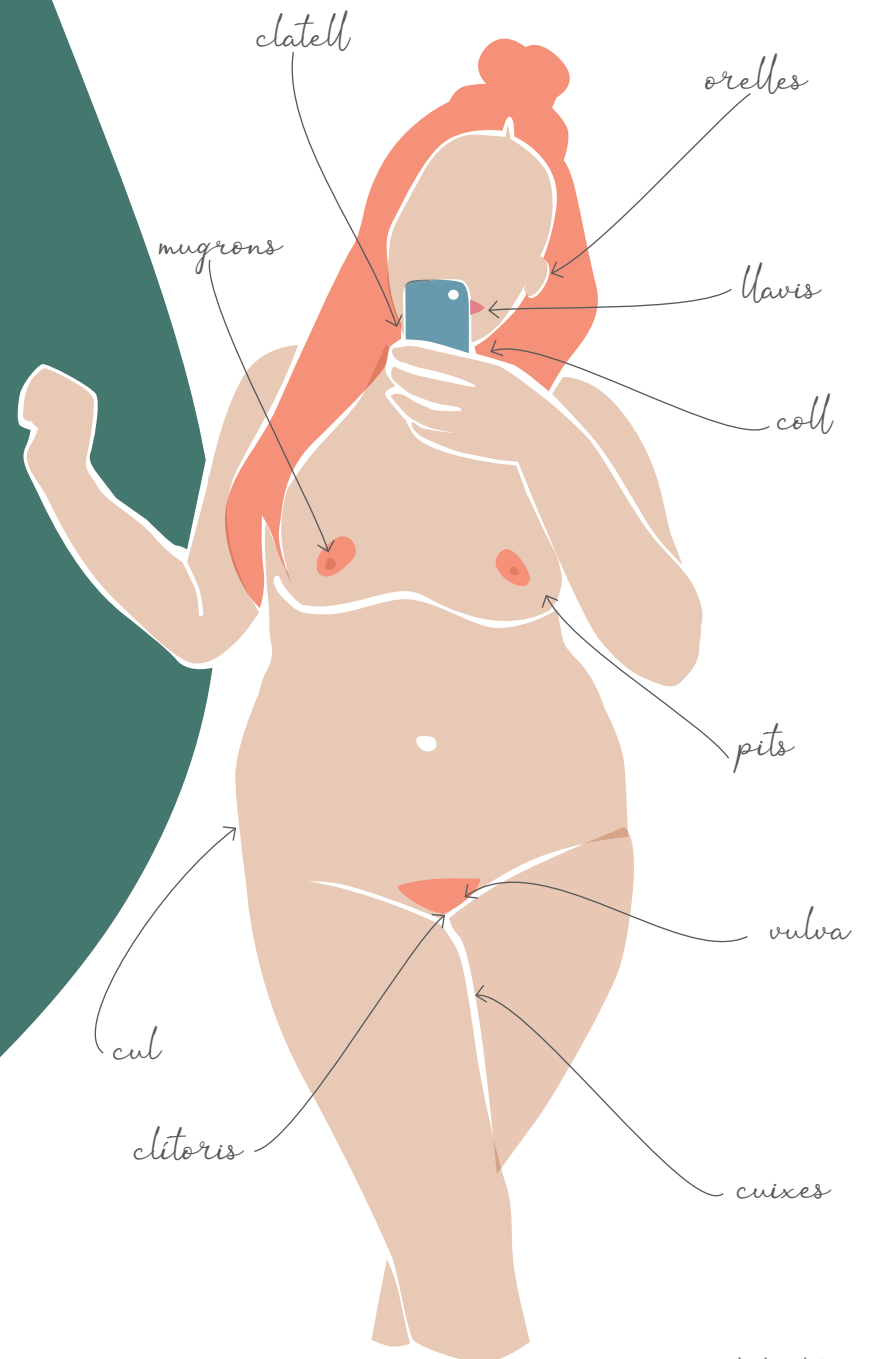
### *zones erògenes*

Encara que cada centímetre de la nostra pell pot donar-nos plaer, en el nostre cos podem trobar algunes zones específiques que ens el solen donar en major mesura, és el que coneixem com a «zones erògenes».

Aquestes zones es caracteritzen perquè tenen un major nombre de terminacions nervioses o una major sensibilitat. La principal en la dona és la vulva i, més específicament, el clítoris.

Hi ha més zones erògenes, que van des del coll fins a l'interior de les cuixes i el maluc. Hi ha zones que solen ser erògenes per a quasi totes les dones, però aquestes depenen molt de la persona, els seus gustos, les seues terminacions nervioses i la seua vinculació positiva amb aquestes zones del cos. Per a aprendre quines zones erògenes ens agraden i com podem estimular-les, és fonamental un autoconeixement més enllà dels genitals. Per a això us animem a jugar, descobrir, compartir i comunicar-vos dins de la parella.

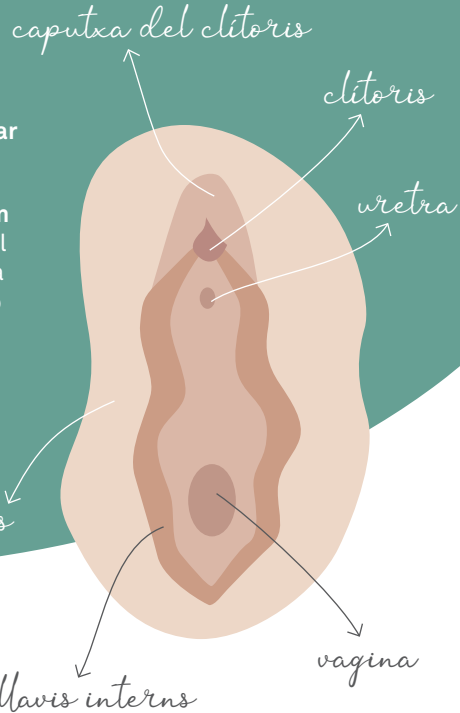
*Recorda que no ens excitem automàticament per tocar una zona sense més, com un botó, sinó que hi influeixen factors com ara l'estat d'ànim i físic, el clima o ambient que hem creat, la relació de parella i, sobretot, les nostres fantasies mentre ho fem.*



## EL COS FEMENÍ tipus de vulva

Existeixen moltes formes que pot adoptar una vulva i totes elles són normals.

Un dels òrgans més importants que trobem en la vulva és el clítoris, és més gran del que sembla, ja que en sobreïx només una xicoteta part. És l'única part del cos amb finalitat exclusiva de donar plaer, i és una zona molt sensible. Cada persona sent el plaer en aquesta zona de diferent forma i intensitat, per això no hi ha una sola manera d'estimular-lo.



### VULVES OBERTES

**Ferradura:** en aquesta mena de vulva els llavis externs tenen forma corba, la qual cosa fa que en la part superior els llavis interns sobreïsquen lleugerament i en la zona inferior els llavis externs cobrisquen els interns, de manera que queden ocults i simulen la imatge d'una ferradura.

**Papallona o tipus cortina:** es tracta de la mena de vulva més comuna. La forma es caracteritza perquè té forma de papallona. Això es deu al fet que els llavis interns sobreïxen als externs de manera parcial o completa.

**Flamenca o bata de cua:** es caracteritza per uns llavis interns llargs, caiguts i amb plecs ondulats, no en tots els casos sobreïxen, de tal forma que simulen una cua flamenca.

**Ostra:** aquest tipus de vulva sol donar-se quan el clítoris té una mida gran, de tal forma que queda molt visible i exposat. Rep aquest nom perquè deixa al descobert el clítoris, de tal forma que simula una perla dins de la petxina (els llavis).

### VULVES TANCADES

**Tulipa:** en aquesta mena de vulva els llavis externs cobreixen quasi totalment els interns, per la qual cosa no se solen veure o es veu només la silueta. La forma que simula és la d'un capoll de tulipa.

**Barbie o ull tancat:** malgrat que aquest tipus de vulva no és de les més comunes, és la que més es coneix. Es caracteritza perquè els llavis interns estan ocults completament pels externs.

**Bunyol:** es tracta d'una vulva on els llavis externs tenen un major volum. Això es deu a una major grandària de l'os púbic.

**Flama olímpica:** en aquesta mena de vulva, el clítoris queda recobert; a vegades, si és molt gruixut, pot ser que es perdi sensibilitat i derivar en una pèrdua de plaer.

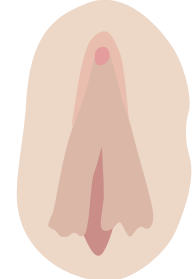
## tipus de vulva



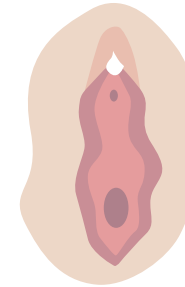
ferradura



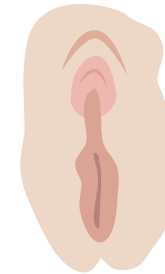
papallona



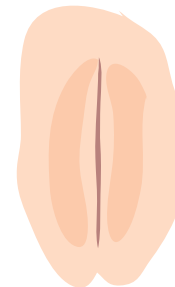
flamenca



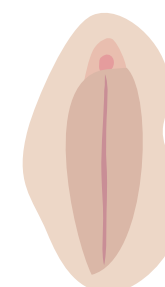
ostra



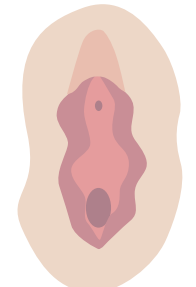
tulipa



barbie



bunyol



flama olímpica

Algunes dones senten complex per la forma que té la seua vulva o creuen que no és com la de les altres dones. Totes són normals, de manera que no hi ha motiu per a sentir-se malament per aquesta raó.

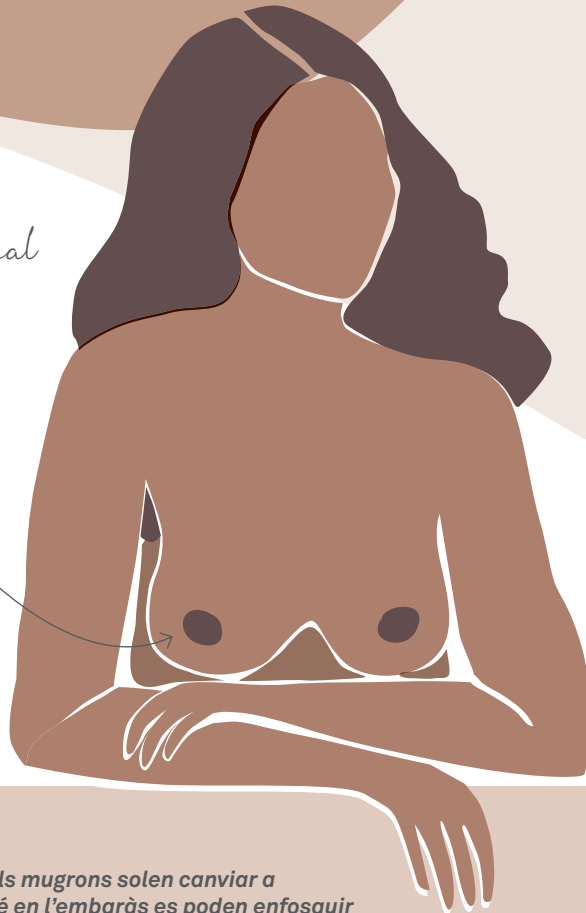
## EL COS FEMENÍ

### tipus de pits

Existeixen diferents tipus de pits, i tots estan bé i són bonics. No n'és important la grandària ni la forma.

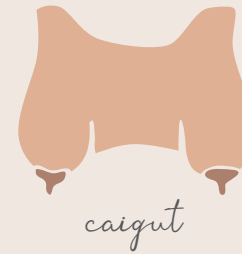
Hi ha diferents tipus d'aurèoles i mugrons: afonats, plans, desiguals i amb tonalitats diferents. Tots els pits poden donar el mateix plaer. El mugró és la zona del pit més sensible al tacte i a la temperatura, i a moltes dones els ajuda a sentir plaer. Però en ser molt sensibles, en unes certes ocasions, com en unes certes fases de la menstruació i amb uns certs tipus d'estimulació, el plaer es pot convertir en molèstia.

és totalment natural l'aparició de borrisol en aquesta zona del cos, ja que hi ha fol·licles capil·lars

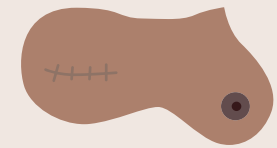


Durant l'activitat sexual, els mugrons solen canviar a causa de l'excitació. També en l'embaràs es poden enfosquir i aparèixer-hi més borrisol al voltant de l'aurèola.

### tipus de pits



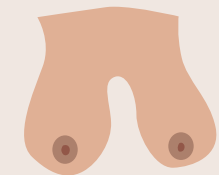
caigut



mastectomia



mugrons grans



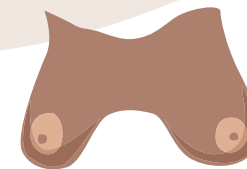
de campana



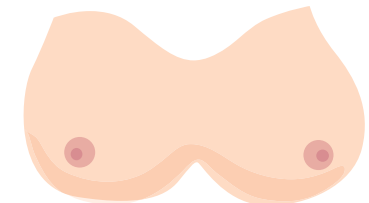
est i oest



xicotets



asimètrics



redons

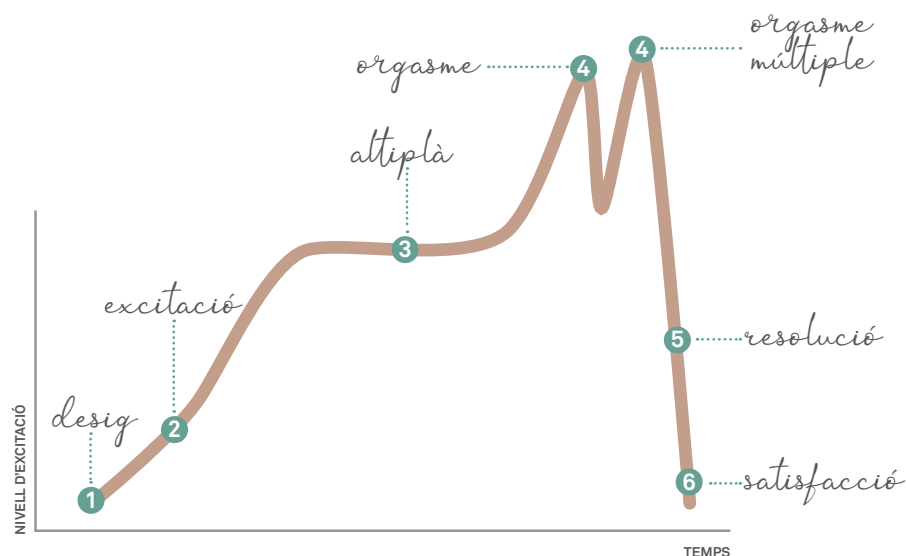
tots són perfectes i bonics!

## RESPOSTA SEXUAL

### fases de la resposta sexual

La resposta sexual comprèn un conjunt de reaccions fisiològiques que es donen davant un estímul sexual. Consta de diverses fases que se solen donar consecutivament en l'ordre que et mostrem a continuació.

El **desig** i la **satisfacció**, major o menor, són presents al llarg de tota la pràctica sexual. Sense satisfacció és difícil sentir el desig, que manté el nostre impuls d'iniciar o continuar la pràctica sexual.



**1 Desig:** la resposta sexual sol començar amb el desig. És possible que si no hi ha excitació això es pugui deure a una absència de desig. Els nivells de desig poden variar d'una persona a una altra, així com en les diferents etapes evolutives o en diferents moments vitals. És important cultivar el desig. Hi ha factors com ara l'estrès, la no acceptació del propi cos, problemes de relació amb la parella, entre altres, que poden afectar la disminució del desig.

**2 Excitació:** està relacionada amb el desig (com més desig, més facilitat d'excitació). El nivell d'excitació depèn de la mena de pràctiques i del període vital de cada persona. En aquesta fase comencem a sentir lubricació i dilatació vaginal, erecció dels mugrons i augment de la grandària del pit i la vagina.

*Si observes que tens dificultat en alguna de les fases, aquesta podria tindre el seu origen en una causa orgànica o bé estar produïda per alguna raó de caràcter psicològic (recomanem acudir a un o una professional de la ginecologia o de la psicologia).*

**3 Altiplà:** després de la fase d'excitació arribem al nivell d'altiplà. Aquesta fase pot ser molt variable, i també la seua duració. És la fase abans de l'orgasme, i en aquesta es donen sensacions específiques (sensacions preorgàsmiques), el clítoris es retrau davall la caputxa i augmenta la grandària dels pits. La vagina continua dilatant-se, es contrauen els llavis menors i se separen els majors. En aquesta fase és comú el rubor sexual en determinades zones de la pell, sobretot en la cara.

**4 Orgasme:** és el moment exacte en què la persona es deixa portar per les sensacions preorgàsmiques per a sentir el clímax. En aquesta fase hi ha grans diferències d'unes persones a unes altres, ja que no hi ha un patró únic de resposta d'orgasme, sinó que es pot donar des d'una resposta d'orgasme ràpida molt similar a la masculina o més prolongada a través d'orgasmes múltiples o encadenats. També hem de tindre en compte que hi ha pràctiques que per si soles poden ser en algunes persones insuficients per a aconseguir l'orgasme (penetració anal, penetració vaginal, sexe oral) i, per tant, no totes les persones arriben a l'orgasme amb les mateixes pràctiques sexuals. De fet, moltes persones creuen tindre un problema perquè no arriben l'orgasme només amb la penetració vaginal, però, això és molt freqüent i fins a un cert punt normal si no s'estimulen altres zones com ara el clítoris. Les respostes del cos més característiques són la contracció del sòl pelvià i l'expulsió de fluid.

*No totes les persones segreguen la mateixa quantitat de fluid. Aquesta secreció no està relacionada amb el nivell de plaer, sinó que depèn de les glàndules Skene.*

**5 Resolució:** és la fase on l'excitació recupera els nivells més baixos de manera progressiva, i apareix la sensació de relaxació o fins i tot somni. Segons l'estat físic, mental o emocional de la persona, a diferència de la resposta masculina, es poden tindre diversos orgasmes abans d'arribar a la fase de resolució.

**6 Satisfacció:** aquesta fase sol estar relacionada amb la part afectiva, sobre com vivim emocionalment les relacions sexuals. Per tant, és la interpretació que fem del nostre benestar en funció de les trobades sexuals.

## PRÀCTIQUES SEXUALS *entre dones*

### HI HA MOLTES MANERES DE TINDRE ACTIVITAT SEXUAL

En primer lloc, està la **masturbació**. La forma més comuna d'estimular-nos és el contacte de la mà amb els genitals i/o anus, estimulant-los per fora i/o internament. Aquesta pràctica es pot realitzar de manera individual però també amb una altra persona, i llavors parlem de masturbacions mútues. També es pot realitzar aquesta pràctica entre genitals (*petting/tribbing*).

D'altra banda, el **sexe oral** abasta pràctiques entre boca (llengua) i genitals i/o anus. En el **sexe anal** podem estimular l'anus més o menys profundament amb els dits.

Finalment, podem realitzar **sexe vaginal**, que es pot dur a terme amb la introducció de dits i/o amb l'ús de joguets sexuals dins de la vagina. S'aconsella realitzar una introducció gradual de menor a major grandària i gruix, així com tindre especial cura si es tenen les ungles llargues, ja que poden causar xicotetes ferides en la vagina.

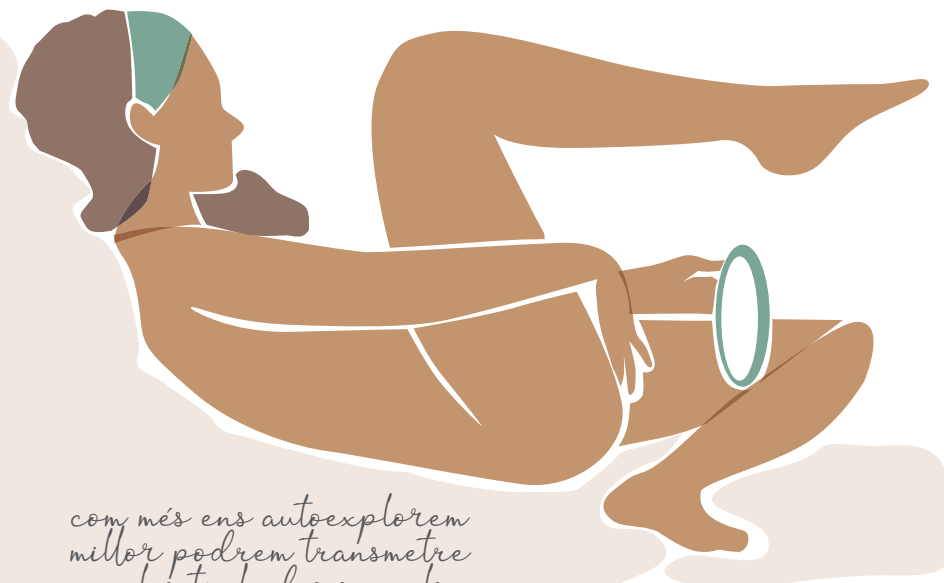
**Ús de joguets sexuals.** Totes les pràctiques esmentades es poden realitzar amb diferents joguets sexuals (vibradors, dildos, arnesos, didals, succionadores, boles xineses, entre altres). És molt important l'ús de lubricants i s'aconsella que siguin amb base d'aigua, ja que quan s'utilitza un condó, hi ha menor risc de trencar-lo.



### MASTURBACIÓ/AUTOEXPLORACIÓ

Es tracta d'una estimulació de la vagina i/o clitoris, i es pot practicar tant de manera individual com en parella. Es realitza amb mans, dits o joguets. Aquest tipus de pràctiques no suposa un risc per a la transmissió d'ITS (infeccions de transmissió sexual) sempre que no es compartisquen joguets sexuals. A vegades, en la masturbació es pot fer ús de didals amb textures per a augmentar la sensibilitat.

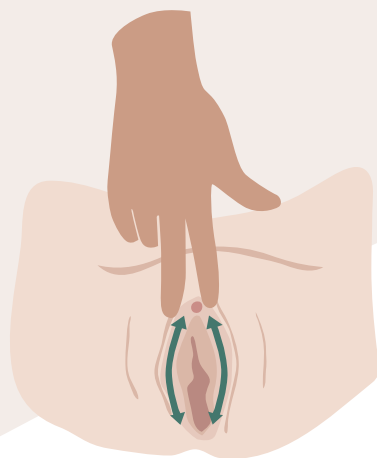
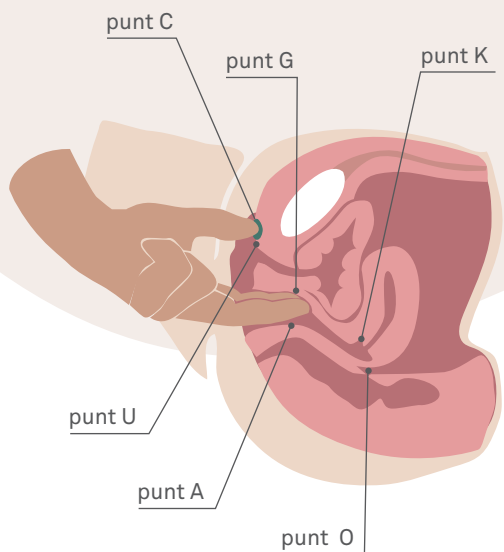
Hi ha diferents maneres de poder estimular-nos, no a totes les persones els agrada el mateix tipus d'estimulació. A continuació, et mostrem algunes possibilitats.



*com més ens autoexplorem  
millor podrem transmetre  
en les trobades sexuals  
les coses que ens  
produïxen plaer*

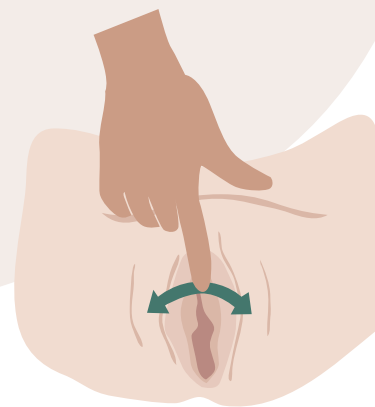
**T'aconsellem que trobes el moment i lloc adequats en els quals no et puguen molestar i t'animem que proves i descobrisques la forma de masturbació que més s'adapta a tu i/o a la teua parella sexual.**





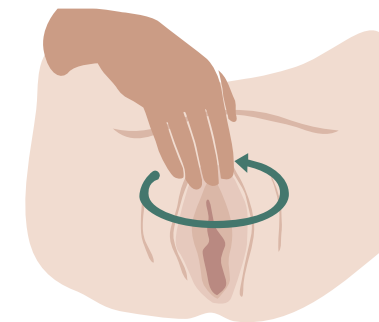
#### Carícia llarga i lenta cap al clítoris

Amb un dit o amb més d'un, prova a lliscar-los de manera suau pel centre de la vulva amb recorreguts llargs fins al clítoris, i repeteix el moviment per a així poder trobar quins són els punts on més plaer sentis. T'animem que canvis la velocitat i la pressió dels moviments per a trobar la que més s'adequa a tu.



#### De costat a costat de la vulva

Hi ha persones a les quals el contacte directe amb el clítoris no els dona plaer o els pot proporcionar molèstia, pessigolleig... En aquest cas s'aconsella provar amb moviments del dit o els dits en la vulva, sobre els llavis interns. T'animem que proves amb diferents direccions dels moviments i intensitats i els augments de manera gradual. A vegades, col·locar els dits en forma de V pot resultar plaent, ja que estimula tots dos llavis alhora.

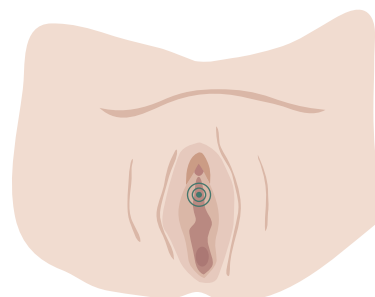


#### Moviment circular

Moviments en forma de cercles. Se sol aconsellar al principi la utilització dels quatre dits per a abastar més zones (no només el clítoris) i poder trobar aquelles zones en les quals sentim més plaer.

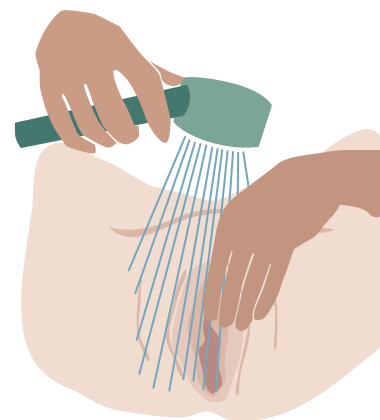
#### Penetració amb dits

S'aconsella estar tombada amb les cames obertes i els genolls alçats i prèviament haver estimulat la zona externa. Una vegada notes la zona lubricada, pots penetrar la vagina amb el dit mitjà i/o l'índex. Una vegada dins, pots estimular la part superior interna on es troba el punt G, així com els diferents punts erògens.



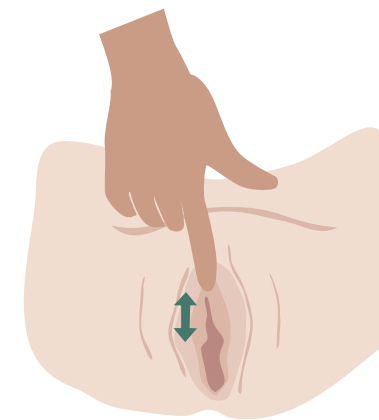
#### El punt U

Moltes persones desconeixen l'existència del punt U. Aquest punt es troba damunt de la uretra. Es tracta d'una zona que pot donar molt de plaer, fins i tot provocar orgasmes intensos.



#### Masturbació amb aigua

Es tracta de dirigir el doll d'aigua de la dutxa de manera que l'aigua pressione sobre el clítoris. T'animem a variar la pressió i les zones a estimular per a trobar aquella que més plaer t'aporte.



#### Estimulació del clítoris de dalt a baix

Moviments suaus, amb el dit, de dalt a baix. El clítoris pot estimular-se directament (retirant lleugerament cap endarrere la pell que el recobreix), o bé indirectament (estimulant damunt de la pell, sense retirar-la). Primer pots fer-ho en els costats, i quan ja estigues preparada, pots estimular directament sobre el centre del clítoris.

*No hi ha una freqüència o forma de masturbació adequada. Aquesta varia entre persones i en diferents moments de la nostra vida. A més, es tracta d'una pràctica que té tot el sentit es tinga o no relacions amb una altra persona.*

## PRÀCTIQUES SEXUALS

*sexe oral, anal i coit vaginal*

### SEXE ORAL

El sexe oral és una pràctica sexual on la persona, amb la boca i llengua, estimula la vagina, vulva i clítoris (*cunniligus*) o anus (*aniligus*) amb diferents intensitats.

Aquest tipus de pràctica pot arribar a ser gratificant i plaent, però no a totes les persones els excita o se senten còmodes duent-la a terme. En moltes ocasions existeixen prejudicis i pors a l'hora de realitzar-la o de demanar que la realitzen. Per això és important una bona comunicació abans de realitzar les pràctiques sexuals. No oblidis abans d'aquesta mena de pràctica sexual mantindre nets els genitals, la boca i el cos en general, ja que la higiene pot influir en l'excitació, així com en la facilitació de transmissió d'ITS, sobretot si la persona que rep l'estimulació es troba amb el període (la regla).

### SEXE ANAL

**El sexe anal, com qualsevol altra pràctica, s'ha de realitzar només si totes dues persones ho desitgen, i mai per pressió de la parella.**


Es recomana practicar la penetració anal quan hi haja una excitació prèvia, per a facilitar la dilatació. Per a això s'aconsella l'ús de dits o joguets dissenyats per a sexe anal com els dilatadors anals, usant lubricant, ja que la zona no lubrica de manera natural (per al sexe anal és recomanat amb base de silicona). També s'aconsella que es proven diferents postures, ja que algunes faciliten la penetració.

Usar preservatiu és fonamental, ja que la penetració anal té major risc de produir la transmissió d'una ITS. En el cas d'utilitzar-lo, cal posar lubricant tant en l'entrada de l'anús com sobre el condó.

### COIT VAGINAL

És aquella pràctica on hi ha penetració en la vagina, que pot realitzar-se amb dits o amb joguets sexuals (dildos).

***La penetració ha de fer-se de manera gradual, per a facilitar a poc a poc la dilatació de la vagina (o de l'esfínter anal), sense forçar, i ha de permetre que la persona que rep la penetració siga qui controle la situació i pugui parar en cas de sentir dolor.***

 ***En el cas de les dones trans es recomana utilitzar lubricants amb base d'aigua, ja que després de la reconstrucció de vagina (vaginoplàstia) no lubricuen aquesta zona, o ho fan en menor quantitat.***

## PRÀCTIQUES SEXUALS

### joquets sexuals

Són joguets i complements amb la finalitat d'augmentar el plaer, tant individualment com amb la parella. Hi ha diferents tipus i amb diferents finalitats.

#### boles tailandeses

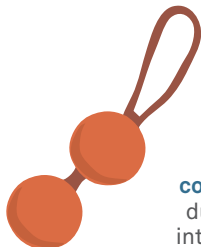
Tenen un ús anal i són diverses boles que van de menor a major grandària.

Una de les seues finalitats és millorar la dilatació.



#### boles xineses

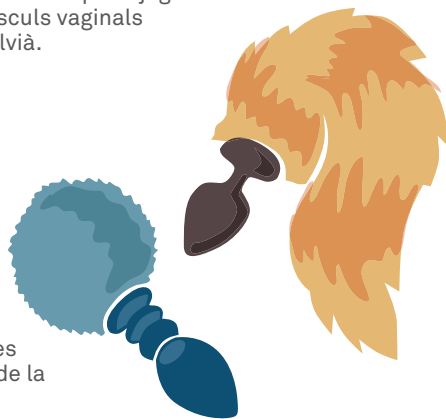
Tenen un ús vaginal i són dues boles connectades en l'interior de les quals hi ha dues boles més xicotetes, que una vegada introduïdes en la vagina generen vibració en moure's. Una de les finalitats d'aquest joguet és exercitar els músculs vaginals i el sòl pelvià.



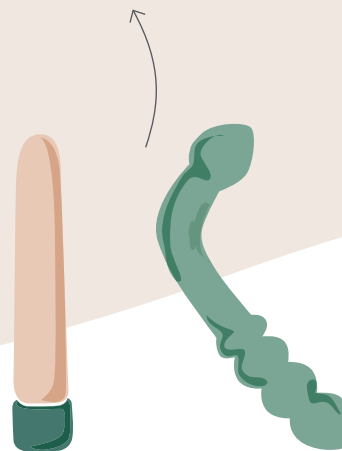
#### tap o plug anal

Joguets exclusius per a penetració anal.

Té un topall al final, la qual cosa facilita que no s'introduïska sencer. Es recomana per a les persones que volen iniciar-se en la pràctica de la penetració anal.



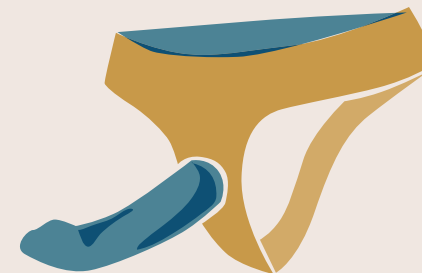
anteriorment se'n deia "consoladors" però aquest terme no es considera adequat, ja que té una connotació negativa de desconsolació



#### dildos

Joguets amb forma de fal·lus.

La seua finalitat sol ser la penetració anal i/o vaginal. Hi ha dildos dobles per a poder penetrar vagina i anus alhora, i també amb dos extrems per a la penetració entre dues persones.



#### arnés

Són sistemes per a poder subjectar dildos i vibradors sense necessitat d'utilitzar les mans.

Solen col·locar-se en el pubis o cama simulant una part més del cos.



#### vibradors

Joguets que emeten vibracions.

Hi ha dispositius pensats per a estimulació de parts del cos (externa) i altres per a penetració i vibració (interna).

Hi ha complements que poden ajudar en les pràctiques a sentir més plaer (olis fred-calor, pólvores de sabors, veles, roba i complement...)



## POSTURES SEXUALS *entre dones*

*dificultat*



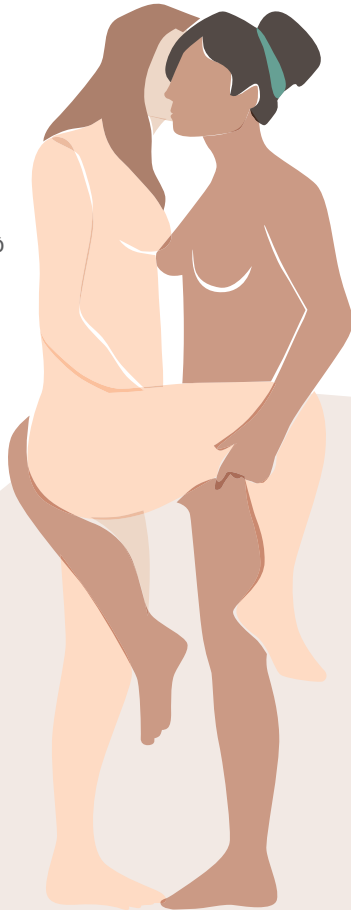
### TRIBADISME/TRIBBING

**Aquest tipus de pràctica se centra en el frec i pressió entre els genitals (vulva i especialment clitoris) de dues persones, encara que també es pot fregar la vulva amb la cuixa o pubis d'una altra persona.**

Es pot realitzar amb diferents postures, però la més coneguda és l'anomenada «tisora». A vegades es realitza amb la roba posada (*Frotting*). També es pot gaudir d'aquesta postura amb un dildo doble. Podeu estar tombades o assegudes, com us sentiu millor.

Recomanem sostindre-vos amb les mans per a tindre un punt de suport durant la pràctica.

*és recomanable l'ús de lubricants, si aconsellen amb base d'aigua*



*en el tribbing, la tisora és una de les postures més conegudes*

### *la tisora*

**En aquesta postura totes dues persones s'asseuen cara a cara amb els braços cap endarrere i entrellacen les cames connectant totes dues vulves.** Al principi pot resultar complicada, per això es recomana canviar la inclinació del cos i la posició de les cames fins a aconseguir el contacte entre els clitoris. L'estimulació de tots dos clitoris alhora provoca que s'arribe a l'orgasme de manera simultània.

**Recorda: en les relacions no tenim per què sentir dolor, hem de realitzar-les amb cura i fent ús de lubricants per a evitar esquinçaments en la vagina o anus.**

*segur que ja coneixies  
aquesta postura, també es pot  
usar en les relacions lèsbiques,  
i els resultats són  
molt plaents*



el 69 ⚠

Per a gaudir d'aquesta posició es recomana tombar-se cara a cara, de manera inversa, deixant els genitals sobre la boca de cadascuna, la qual cosa permet gaudir del sexe oral de manera simultània. A més, les mans es poden utilitzar de punt de suport, o fins i tot per a complementar l'estimulació. La persona situada damunt dona suport al seu pes en els genolls per a facilitar el moviment a la persona situada davall.

⊠ cadira de la reina

Aquesta postura es du a terme per a realitzar sexe oral. Se situa la zona genital sobre la boca de l'altra persona. La persona que rep el sexe oral pot situar-se de cara (mirant a l'altra persona) o de esquena. Aquesta postura permet a la persona que es troba damunt controlar la pressió i el moviment.



la cullera ⚠

En aquesta postura perdem el contacte visual, però ens permet poder parlar millor amb l'altra persona. Per a dur-la a terme, ens tombem pit contra esquena i la persona que es troba darrere és qui estimula la zona genital. Aquesta pràctica és de les que menys dificultat comporta.



⚠ cara a cara

Aquesta postura és perfecta per a estimular el clitoris. Totes dues persones es col·loquen cara a cara amb les cames lleugerament obertes. És ideal perquè l'estimulació siga mútua i estimular altres zones més enllà de la vulva. Aquesta postura permet el contacte visual, per la qual cosa resulta estimulants com a joc previ per a començar la pràctica.



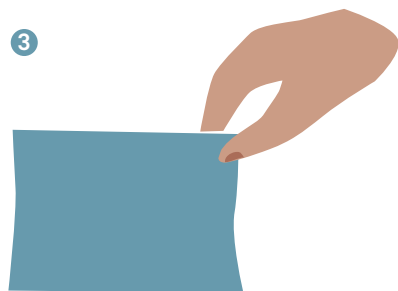
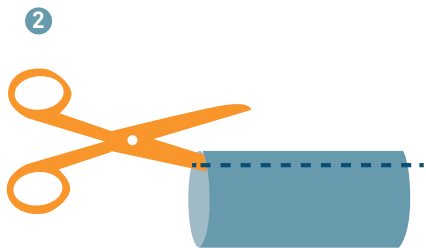
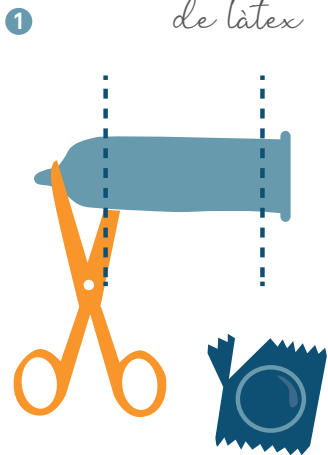
## SEXE SEGUR entre dones

En una relació sexual entre dones (o amb homes trans que mantenen la seua vagina) hi ha el risc de contraure ITS, ja que es produeix contacte de fluids i/o zones amb infecció.. **Perquè hi haja risc s'ha de donar la següent combinació de pràctiques sense condó o barrera de làtex: genital-genital; boca-genital; boca-anus; genital-anus.**

Per a relacions sexuals orals se sol utilitzar la barrera de làtex. La manera d'utilitzar la barrera és sostenint-la amb totes dues mans sobre la vulva o l'anus i utilitzant la boca només en l'espai del rectangle. Hi ha barreres de sabors i també es poden fabricar a partir d'un condó, tallant tots dos extrems i després tallant d'una banda perquè quede un rectangle.

*Recorda mantindre una bona higiene i realitzar les revisions mèdiques necessàries i, en el cas de tindre una pràctica de risc, fer-te les proves d'ITS.*

com pots fabricar una barrera de làtex



hi ha diferents tipus de condons



femenins

Es col·loquen a l'interior de la vagina. Aquest tipus de condó permet poder portar-lo abans de la pràctica sexual.



vaginals

Es poden utilitzar en sexe oral i vaginal.

**Important: no s'han d'usar dos preservatius alhora, ja que la fricció pot facilitar el trencament o que se n'isquen.**



anals  
(extraforts)

Són preservatius més gruixuts per al sexe anal.



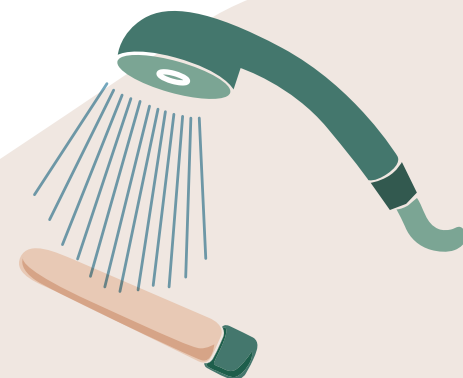
orals

(solen ser de sabors)  
Exclusius per al sexe oral.



de dits o  
didals de textura  
Per a la penetració amb dits.

**A l'hora de compartir joguets és important netejar-los bé després de cada ús, i en cas de compartir-los en la mateixa pràctica s'aconsella utilitzar un preservatiu cada vegada que l'utilitze una persona. Si no es fa així es pot transmetre una ITS.**



SEXE SEGUR  
*potser t'interessa  
saber que...*



#### HIGIENE VAGINAL I DE LA VULVA

Per a realitzar una bona higiene és important llavar els llavis i voltants de la vagina (és a dir, de tota la vulva) de davant cap endarrere. Hi ha sabons íntims que redueixen el risc de perdre el pH d'aquestes zones, però s'aconsella utilitzar-los només en les zones externes. Per a les zones internes s'aconsella no utilitzar sabó (només aigua), per a evitar infeccions i irritacions. Tampoc s'aconsella utilitzar tovallolletes íntimes per a les zones internes.

**El pH vaginal ens protegeix contra infeccions, manté la zona lubricada i evita olors fortes.**

Aquest pH és àcid, per la qual cosa és probable que arribi a destenyir la roba interior. Malgrat que pugui resultar molest, no s'aconsella utilitzar protector íntim diàriament llevat que siguin 100 % cotó, transpirables i sense compostos químics.



#### HIGIENE ANAL

**És important netejar la zona anal per la part externa amb abundant aigua tèbia i sabó.** A vegades, una de les pors enfront del sexe anal, és el fet de tacar a l'altra persona pel fet que es trobe amb restes d'excrements o femta. Aquest fet és una cosa habitual, i és important que el puguem normalitzar.

No obstant això, si es preveu una trobada sexual i si a una persona li fa vergonya que passe això, es pot dur a terme una higiene interna (s'aconsella abans d'una penetració) mitjançant una «pera», coneguda també com a ènema anal. Per a facilitar el procés es pot utilitzar un bol amb aigua tèbia i col·locar una mica de lubricant en l'extrem de la pera, introduir suau i una vegada dins, pressionar a poc a poc però fermament. Després de buidar la pera a l'interior, retindre a l'interior l'aigua uns 3-5 minuts i després expulsar-la. Repetir el procés fins que l'aigua isca transparent.

**No s'ha de realitzar aquest tipus de rentat més d'una vegada per setmana, per a no danyar la flora.**



#### FLUX VAGINAL (sequedat vs excés)

**El flux vaginal és una cosa normal i té unes funcions concretes: neta i humiteja la vagina i ajuda a previndre i combatre infeccions.**

Al llarg del cicle el flux pot variar quant a color, textura i quantitat. Per això és essencial conèixer com ha de ser un flux sa i també portar un registre dels canvis que es produeixen. El flux ha de ser inodor i amb un sabor lleugerament salat. Si tens més moc cervical de l'habitual o hi ha picor, olor o dolor durant les relacions sexuals, hauries de consultar amb un o una professional.

Per contra, la sequedat vaginal és una fet comú que té tractament. A diferència del que es creu, no és exclusiu d'edats avançades. La falta de fluid pot repercutir en sensació de cremor, molèstia o picor vaginal, fins i tot dolor durant les relacions sexuals o la masturbació. Pot haver-hi diverses raons per a la sequedat vaginal, tant psicològiques com fisiològiques, i fins i tot uns certs medicaments la poden produir. Una de les raons més freqüents de la sequedat és la falta d'excitació davant una determinada pràctica sexual. Si el que fas no t'està agradant, no pots esperar estar lubricada o humida.



#### SQUIRTING

**Es tracta d'un fluid transparent i sense olor que s'expulsa per la uretra (no per la vagina) a conseqüència d'una estimulació plaent del clítoris.**

Totes les dones tenen la capacitat de generar aquest fluid, però no totes arriben a fer-ho. Això no està associat a un orgasme més intens, només és una manifestació més de la resposta sexual, així que no et desesperes si no ho aconsegueixes. No té la menor importància.

## **RECURSOS LOCALS**

### ***Local***

#### **Salusex:**

Depto. de Psicología Básica, Clínica y Psicobiología,  
Facultad de Ciencias de la Salud de la Universitat Jaume I  
Tel. (+34) 964 72 97 19 - salusex@uji.es - www.salusex.uji.es

### ***Associacions i centres mèdics de prevenció d'ITS***

#### **CIPS Centre D'Informació i Prevenció de la SIDA Cips Castelló:**

Av. del Mar, 8 - 12003 Castelló  
Tel. (+34) 964 39 96 40

#### **CASDA Proves ràpides VIH / SIDA a Castelló:**

C. del Riu Túria, 7 - 12005 Castelló  
Tel. (+34) 964 21 31 06 - www.casda.es

### ***Associacions LGTBI***

#### **Castelló LGTBI:**

Plaça de la Pescateria, 8 bis, 1º - Castelló  
Tel. (+34) 696 83 13 07 - www.castellolgtbi.es

#### **QueerFest:**

Tel. (+34) 656 93 06 95 - queerfestoficial@gmail.com

#### **Orienta:**

C. Camí de Sant Josep, 5 baix, F - 12005 Castelló  
Tel. (+34) 900 101 015

#### **UJI Pride:**

Correo: salusex@uji.es  
Tel. (+34) 964 72 97 19

## **RECURSOS ESTATALS**

#### **FELGTB:**

C. de las Infantas, 40 - 28004 Madrid  
Tel. (+34) 913 60 46 05 - www.felgtb.org

#### **SIDASTUDI:**

C. del Carme, 16 Principal - 08001 Barcelona  
Tel. (+34) 932 68 14 84 - www.sidastudi.org

#### **Lambda:**

C. República Argentina, 22 - 46021 València  
Tel. (+34) 96 334 21 91 - www.lambdavalencia.org

## **REFERENCIAS**

- Fundación triángulo  
Guía de salud sexual para mujeres que tienen sexo con mujeres - Madrid.
- Municipalidad de Santiago (2016)  
100 Preguntas Sobre Sexualidad Adolescente. Santiago de Chile.  
Rodríguez-Guzman, I. y Antler-Ortiz, S. (2020)  
Guía de salud sexual para mujeres LB. Federación Andalucía de diversidad LGBT.  
Diversual  
Kamasutra lésbico ilustrado Diversual. (2019).  
<https://www.diversual.com/es/blog/103-kamasutra-lesbianas>





descárgate esta guía

[www.salusex.uji.es](http://www.salusex.uji.es)

---



**GENERALITAT  
VALENCIANA**

Vicepresidència i Conselleria  
d'Igualtat i Polítiques Inclusives

**SALU** [UNI  
**SEX**  
SIDA]



**UNIVERSITAT  
JAUME I**

Vicerectorat de Promoció Lingüística  
i Igualtat