



GUIA DE SALUT SEXUAL

PER A HOMES QUE TENEN SEXE AMB ALTRES HOMES



GENERALITAT
VALENCIANA

Vicepresidència i Conselleria
d'Igualtat i Polítiques Inclusives

SALU **[SEX]**
SIDA



UNIVERSITAT
JAUME I

Vicerectorat de Promoció Lingüística
i Igualtat

CRÈDITS

Direcció i coordinació

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

Autoria

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

Il·lustracions i Disseny gràfic

Meridiana Estudio

Impresió

Copisteria Format S.L.

Edita

Universitat Jaume I

Depòsit legal: CS 798-2021

Primera edició

Castelló, octubre 2021

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

PRÒLEG

La Universitat Jaume I inclou dins de les seues línies de govern la lluita contra el sexisme i la LGTBIfòbia. El contingut d'aquesta guia és un exemple de les accions que hem estat duent a terme amb aquesta finalitat. S'ha de visualitzar la sexualitat en tota la seua diversitat, lluny dels estereotips LGTBIfòbics i tòxics que poden acabar afavorint conductes d'odi intolerables. 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 en tota la seua diversitat. 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 l'estudiantat, el professorat i el personal d'administració i serveis de la Universitat.

La nostra comunitat universitària és afortunada per comptar amb l'espenta, 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 dels homes i entre els homes. 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 fomente les pràctiques sexuals saludables i inclusives.

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

GUIA DE SALUT SEXUAL *per a homes que tenen sexe amb altres homess*

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 dels homes des de la diversitat, especialment dels homes que tenen sexe amb altres homes, independentment de si es consideren gais, bisexuals, o qualsevol altra orientació, encara que també serà útil per als homes que se senten heterosexuales. El nostre objectiu és que tots els homes, siguen cisgènere, trans, intersexuals, no binaris, etc., es vegem reflectits 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 els homes no exclusivament heterosexuales troben un lloc segur que done solució a moltes d'aquelles preguntes que no sempre obtenen una resposta. No pretenem dir el que s'ha de fer, tan sols oferir informació perquè cada persona siga la que decidisca ser i faça el que desitge fer, sempre des del respecte a les altres persones, 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 dels homes. Desafortunadament, continuem havent de lluitar perquè termes com ara «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 dels homes.

ÍNDEX

| | |
|--------------------------|-----|
| INTRODUCCIÓ | _02 |
| EL COS MASCULÍ | _04 |
| Zones erògenes | _04 |
| Tipus de penis | _06 |
| RESPOSTA SEXUAL | _08 |
| PRÀCTIQUES SEXUALS | _10 |
| Masturbació | _12 |
| Sexe oral i anal | _14 |
| Joguets sexuals | _16 |
| POSTURES SEXUALS | _18 |
| SEXE SEGUR | _20 |
| Potser t'interessa saber | _24 |

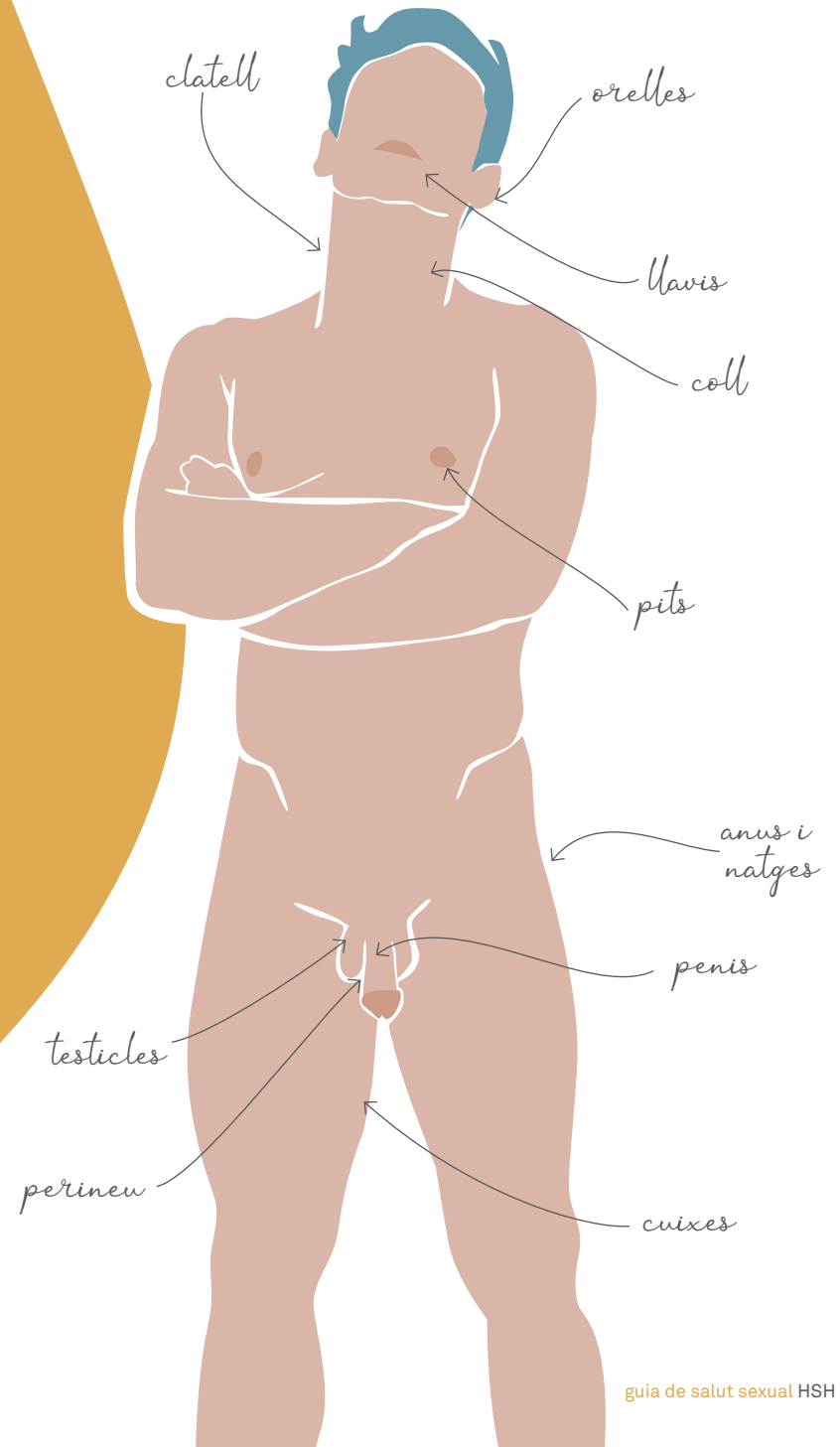
EL COS MASCULÍ

zones erògenes

A l'hora d'entendre la sexualitat, a vegades la centrem en l'òrgan reproductor i ens oblidem de la resta del cos de l'home. Però, tota la pell és en si mateixa una zona erògena i pot proporcionar plaer, encara que hi ha diferències entre unes zones i altres.

Unes certes parts, si són acariciades i besades, poden produir una especial excitació sexual: és el que coneixem com a zones erògenes. Això és pel fet que aquestes zones tenen un major nombre de terminacions nervioses o una major sensibilitat, la qual cosa porta a l'experimentació del plaer. Aquestes zones erògenes van des del coll fins a l'interior de les cuixes. No obstant això, hi ha diferències individuals, tant en les zones com en la intensitat en què produeixen excitació. Per a saber quines zones erògenes ens agraden, és fonamental autoexplorar-se més enllà dels genitals. Per a això, us animem a jugar, descobrir, compartir i comunicar-nos dins de la parella sexual.

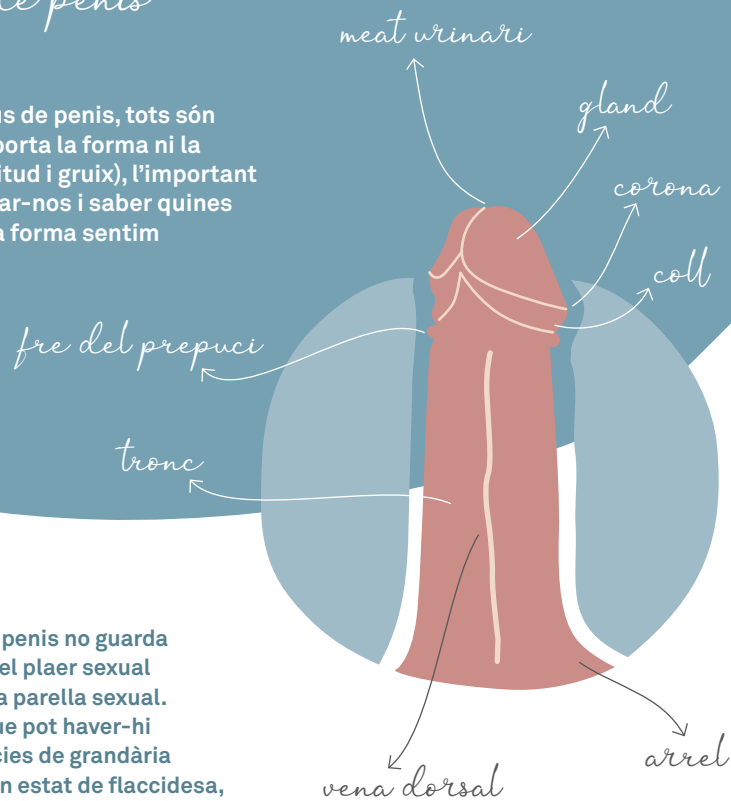
Recorda que no ens excitem simplement per tocar una zona sense més, sinó que hi intervenen altres factors com ara l'ambient que hem creat, l'estat d'ànim, l'estat físic i les fantasies sexuals, entre altres.



EL COS MASCULÍ

tipus de penis

Hi ha molts tipus de penis, tots són normals, no importa la forma ni la grandària (longitud i gruix), l'important és poder explorar-nos i saber quines zones i de quina forma sentim més plaer.



La grandària del penis no guarda cap relació amb el plaer sexual d'un ni de la seua parella sexual. A més, encara que pot haver-hi algunes diferències de grandària entre els penis en estat de flaccidesa, en estat d'erecció les diferències es redueixen molt.

No tot l'aparell genital masculí té la mateixa sensibilitat, però totes les parts requereixen delicadesa a l'hora d'estimular-les. El coll del penis, l'escrot, els testicles i el perineu (entre l'anus i els testicles), són zones que poden ser molt erògenes. Però, a vegades les deixem de costat. Més concretament, en la zona entre els testicles hi ha un plec arrugat que és molt sensible i plaent si l'estimulem.

La pròstata és el punt G dels homes; aquesta zona es troba a l'interior de l'anus. Per aquest motiu, l'estimulació del perineu, que es troba prop de la glàndula de la pròstata, resulta tan plaent. Les persones que tenen fre (xicoteta perilla de carn davall de la corona del penis), poden estimular aquesta zona i resulta molt plaent. A l'hora d'estimular el penis cal tindre en compte el nivell d'intensitat (carícia suau, pressió forta, dolor plaent), la velocitat amb què s'estimula o el ritme, si és constant o augmenta o disminueix.

tipus de penis



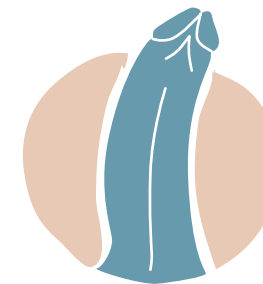
sense circumcisió



plàtan



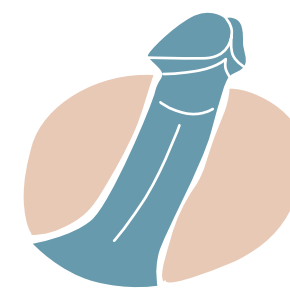
con



corb



llapis



bolet

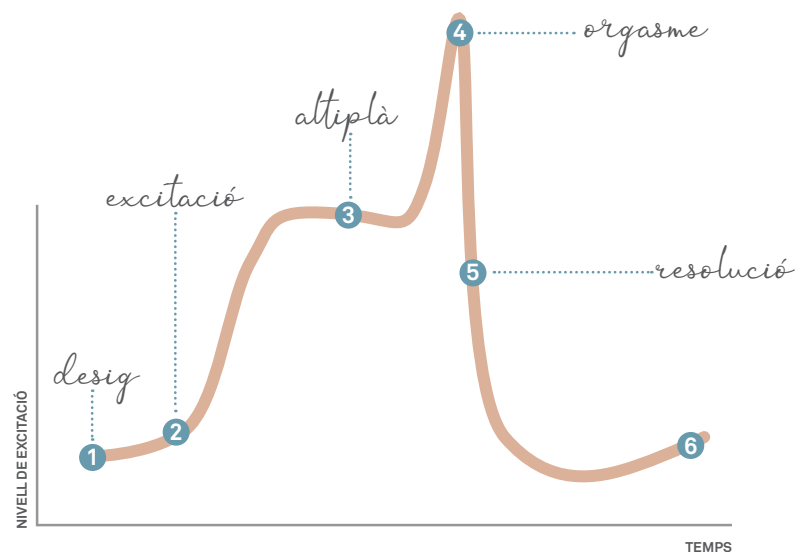
És important no donar-li al penis més importància que la que té. És una part molt xicoteta de tot el cos i no és l'única que intervé en una relació sexual. Es té relacions amb tot el cos i no sols amb el penis.

RESPOSTA SEXUAL

fases de la resposta sexual

La resposta sexual comprèn un conjunt de reaccions fisiològiques que es donen davant un estimul 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: prèviament a l'excitació sorgeix el desig, que pot variar al llarg de la resposta sexual, així com en les diferents etapes evolutives i en funció de cada persona. A vegades ens podem trobar en moments de baix desig sexual. Hi ha factors com ara l'estrès, la no acceptació del cos, discussions en la parella, entre altres, que poden afectar el desig sexual. Per aquest motiu, és important cultivar el desig en les nostres relacions.

2 Excitació: aquesta fase està relacionada amb el desig. Si prèviament hi ha desig, és més fàcil aconseguir l'excitació. Entre les diferents respostes fisiològiques destaquen l'erecció del penis, l'augment de la seua grandària i l'elevació dels testicles.

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 urologia o de la psicologia).

3 Atiplà: és la fase que té lloc abans de l'orgasme. L'excitació s'incrementa i apareixen les sensacions preorgàsmiques (anticipació de l'orgasme), la qual cosa produeix una major lubricació i neteja de la uretra per a facilitar el pas d'espermatozoides vius.

4 Orgasme: és el moment en el qual la persona es deixa portar per les sensacions preorgàsmiques per a sentir el clímax. Cal tindre en compte que hi ha pràctiques que per si soles en algunes persones poden no ser suficients per a aconseguir l'orgasme (penetració anal, sexe oral), i hi ha persones que no arriben a l'orgasme amb unes pràctiques sexuals però sí amb unes altres. Per exemple, és habitual que les persones no arriben a l'orgasme només quan són penetrades analment sense l'estimulació del propi penis. La principal resposta fisiològica és l'expulsió de l'esperma o semen. Aquesta resposta es coneix com a ejaculació. També es produeix una contracció de la musculatura del sòl pelvià. Just abans de l'orgasme, es produeix el conegut punt de no retorn o inevitabilitat/urgència ejaculatòria; és a dir, quan l'orgasme és inevitable i es produeix l'ejaculació. El temps que es tarda a ejacular depèn de molts factors, per exemple, l'edat, el temps des de l'últim orgasme, el nivell d'excitació, la novetat de la situació, etc. Amb el temps, se sol aprendre a controlar aquest moment. Quan és excessivament breu parlem de «ejaculació precoç».

No totes les persones segreguen la mateixa quantitat de semen, però això no està relacionat amb el plaer, sinó que depèn de les glàndules prostàtiques.

5 Resolució: és la fase on es comencen a relaxar els músculs i a recuperar els nivells previs a l'excitació. A diferència de la resposta sexual femenina, apareix el període refractari, que impossibilita aconseguir un altre orgasme durant un temps determinat, que varia en cada persona i està molt relacionat amb l'edat, de manera que en els més joves és molt breu. En la resolució comença la pèrdua d'erecció, la disminució de la mida i el descens dels testicles.

6 Satisfacció: aquesta fase fa referència a la resposta afectiva, és a dir, és la resposta sobre com vivim emocionalment les relacions sexuals. Per tant, és la interpretació que fem del nostre benestar associat a les trobades sexuals.

PRÀCTIQUES SEXUALS *entre homes*

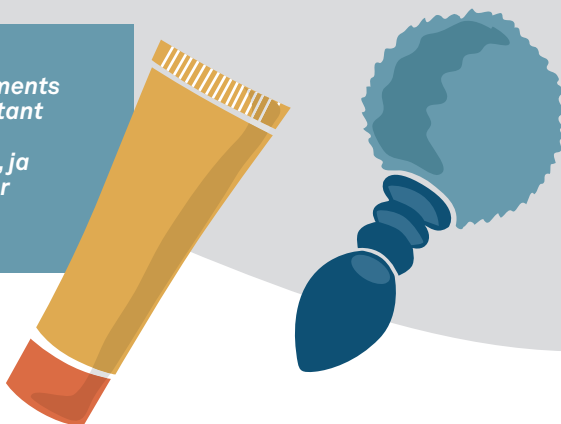
HI HA MOLTES MANERES DE TINDRE ACTIVITAT SEXUAL

La **masturbació** és la forma més comuna de tindre activitat sexual. Habitualment, es realitza acariciant amb la mà els genitals i/o l'anus. També es pot realitzar aquesta pràctica fregant els genitals entre les persones que tenen la relació sexual (*petting*), així com la masturbació mútua de manera conjunta amb aquestes persones.

D'altra banda, el **sexe oral** abasta pràctiques en les quals intervenen la boca (llengua) i els genitals i/o l'anus; finalment, el **sexe anal** és una altra manera de tindre pràctiques sexuals.

No podem oblidar l'ús de **complements i joguets sexuals**. Les pràctiques anteriorment esmentades es poden realitzar amb diferents joguets, com ara dilatador anal, boles tailandeses, anell per al penis (*cockring*), entre altres.

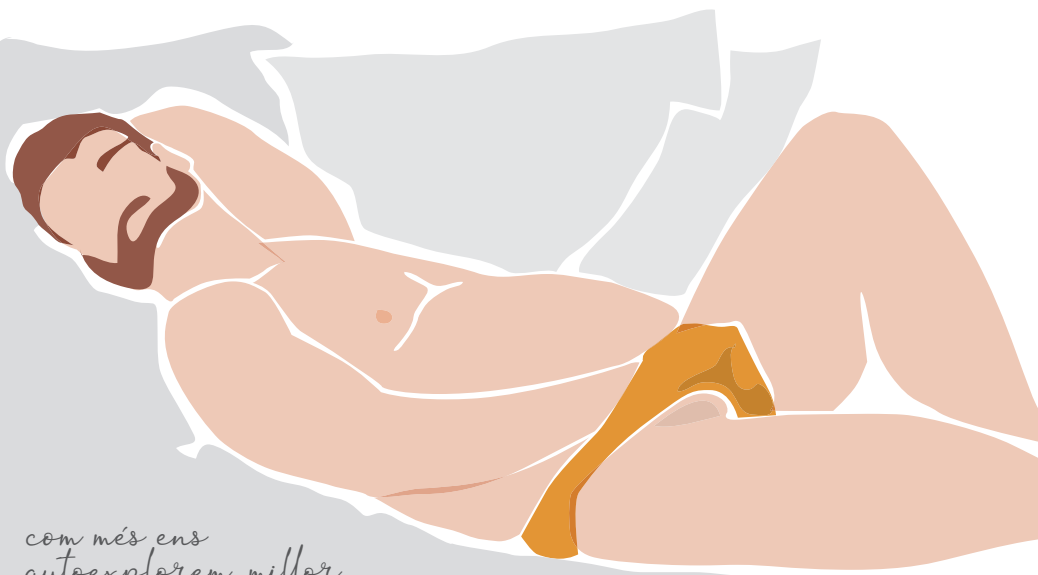
En les pràctiques amb complements i joguets sexuals és molt important la utilització de lubricants. S'aconsellen amb base d'aigua, ja que tenen menor risc de trencar el condó.



MASTURBACIÓ/AUTOEXPLORACIÓ

És una pràctica centrada en l'estimulació dels genitals. Aquest tipus de pràctica pot ser tant individual com amb altres persones (masturbació mútua). Es pot dur a terme amb les mans, amb vibradors o amb altres joguets sexuals. Aquest tipus de pràctiques no té risc de transmissió d'ITS (infeccions de transmissió sexual).

No hi ha una freqüència de masturbació adequada. Aquesta pot variar entre persones i moments de la nostra vida, i sobretot, hem de tindre en compte que no es tracta d'una pràctica substitutòria de la trobada sexual, sinó que pot ser complementària, és a dir, no hi ha per què deixar de masturbar-se quan es té relacions amb una altra o altres persones. És important trobar un espai íntim, on no et puguin molestar, i disposar de tot el temps que necessites.

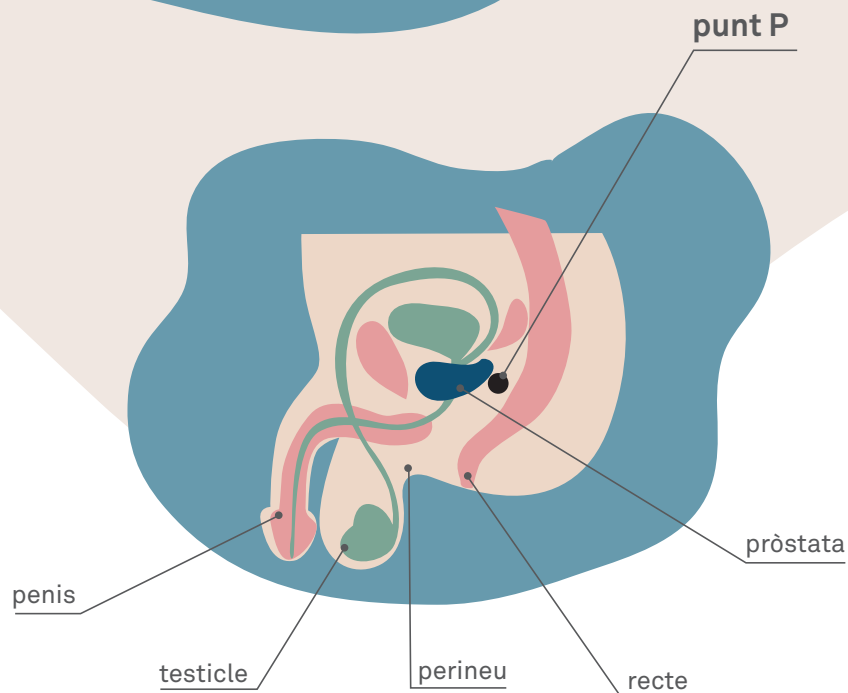


com més ens autoexplorem, millor podrem transmetre en les trobades sexuals el que ens produeixen plaer

T'animem que proves i trobes el mètode que més s'adapte a tu i/o a la teua parella. A continuació, et mostrem algunes formes d'estimulació durant la masturbació.

PRÀCTIQUES SEXUALS

masturbació



Control d'orgasme (Edging)

És complementari a qualsevol dels moviments que es mostren a continuació. Es basa a interrompre la masturbació poc abans d'arribar a l'orgasme, esperar uns segons, i tornar a començar. Després de diverses repeticions, es deixa que arribi l'orgasme. D'aquesta manera es demora el moment de l'orgasme i s'aconsegueix que siga més intens.

Estimulació de la pròstata

Més enllà del penis, podem explorar altres zones erògenes. Una d'elles és la pròstata (punt P/G masculí), que es troba en l'entrada de l'anus. Per a això, recomanem començar estimulant la zona amb el palpís dels dits, i anar augmentant de manera gradual la pressió i la velocitat. Recorda utilitzar lubricant per a facilitar la penetració amb el dit o amb el joguet que estigues utilitzant per a estimular la pròstata.

No hem d'oblidar complementar les pràctiques amb l'estimulació d'altres zones erògenes com ara els mugrons, l'abdomen o les cuixes, entre altres.



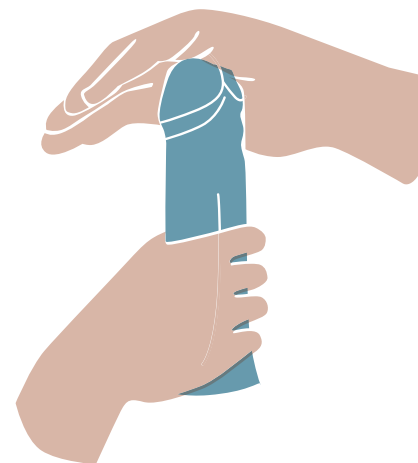
La torre

Aquesta estimulació es realitza amb les dues mans, lliscant-les de dalt a baix des del gland fins a la base. S'aconsella anar augmentant la intensitat, la pressió i la velocitat de manera gradual.



Joc de testicles

Els testicles són una zona molt sensible i poden donar molt de plaer, però recorda estimular-los amb molta suavitat. Si sents curiositat sobre com pots tocar-los, fes-ho suaument i acariciant-los amb els palpissos dels dits. S'aconsella començar per la base del penis i baixar lentament cap als testicles.



L'espremedora

Per a dur-la a terme, subjectem el penis amb una mà i amb l'altra mà estimulem el gland, realitzant moviments circulars, com si s'usara una espremedora, però amb molta suavitat (s'ha d'anar amb compte per a no danyar el fre del prepuci). S'aconsella realitzar-ho amb bastant lubricant.



El pal de foc

Aquest moviment també es realitza amb dues mans, es tracta d'estimular el tronc del penis. Per a això, fes moviments com si volgueres encendre foc, però amb molta més suavitat, amb un ritme més lent i amb lubricant.

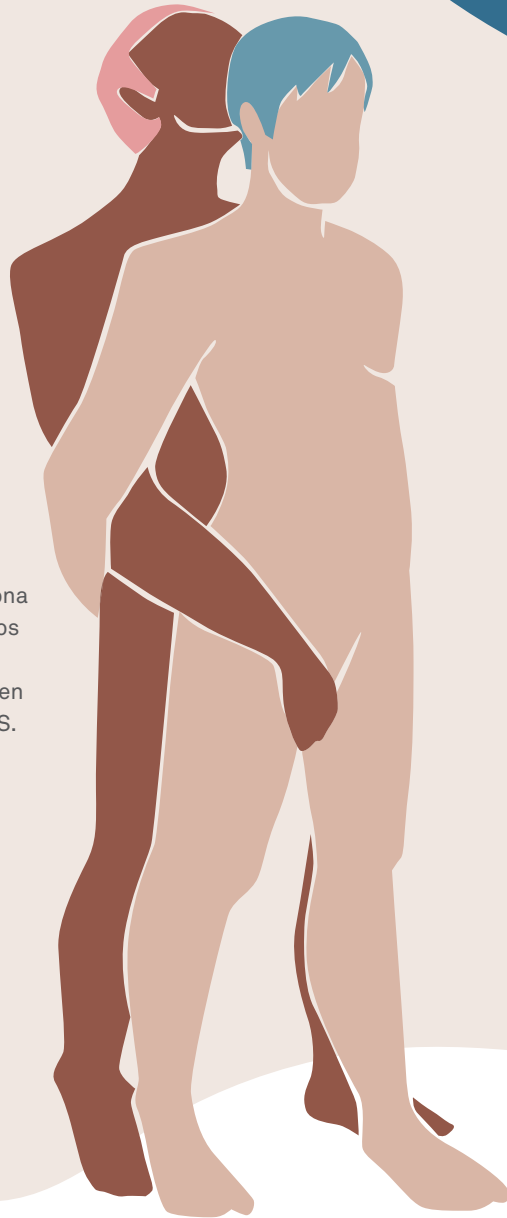
PRÀCTIQUES SEXUALS

sexe oral i penetració anal

SEXE ORAL

El sexe oral és una pràctica sexual en la qual una persona estimula el penis d'una altra (fel·lació), el perineu o els testicles amb la boca i la llengua, i amb diferents intensitats. Aquest tipus de pràctica pot arribar a ser molt gratificant i plaent, però no a totes les persones els excita o se senten còmodes duent-la a terme.

Aquesta pràctica sexual requereix una bona higiene dels genitals, la boca i de tot el cos en general. L'olor corporal, la suor o, en general, la falta d'higiene, poden influir en l'excitació i faciliten la transmissió d'ITS.



PENETRACIÓ ANAL

Primer de tot cal saber que el sexe anal, com qualsevol altra pràctica sexual, s'ha de realitzar només si totes dues persones se senten preparades i no per pressió de la parella. És important mantindre una higiene adequada de la zona anal per fora i per dins.

A l'hora de realitzar la penetració anal és important tindre un nivell alt d'excitació per a aconseguir una major dilatació de l'anús. Pots utilitzar joguets sexuals especialment dissenyats a aquest efecte per a facilitar la dilatació. Els pots trobar de diferents grandàries i formes.

S'aconsella començar introduint els dits en l'anús per a dilatar-lo a poc a poc. És important utilitzar lubricants amb base d'aigua (per a evitar trencaments de condons), ja que l'anús no lubrica de manera natural. És convenient no utilitzar saliva, ja que produeix major sequedat al cap d'uns minuts. Pots provar en diferents postures, ja que hi ha posicions que faciliten la penetració i altres que augmenten més la fricció i, per tant, el dolor.

No hem d'oblidar utilitzar un condó anal o extrafort, ja que a causa de la falta de lubricació natural i de la major fricció, existeix major probabilitat de trencament dels preservatius normals, la qual cosa incrementa el risc de contagi d'ITS. La penetració anal té major risc de produir la transmissió d'ITS. La penetració s'ha de realitzar de manera gradual per a anar dilatant l'esfínter anal, i ha de permetre a qui rep la penetració poder controlar la pràctica i parar-la si sent molèsties o dolor.

En moltes ocasions, hi ha prejudicis i pors a l'hora de realitzar o demanar que ens realitzin unes certes pràctiques sexuals. Per això és important una bona comunicació abans de realitzar-les.

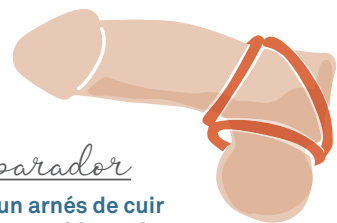
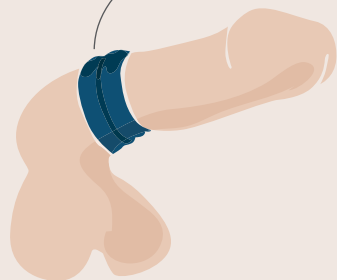
PRÀCTIQUES SEXUALS *joquets sexuals*

Són joguets i complements que s'utilitzen en les pràctiques sexuals per a augmentar el plaer, tant individualment com amb altres persones. Hi ha diferents tipus i amb diferents finalitats.

*és important
usar una mida que
no quede ajustat,
es recomanen els
que tenen corretges
ajustables, sobretot
al principi*

anell, per al penis o cockring

És un cercol o anell, que pot ser de metall, goma o cuir, que es col·loca al voltant del penis i els testicles. Provoca que l'erecció dure més temps. En algunes persones també pot incrementar el plaer en el moment de l'ejaculació. Per a col·locar-lo, primer s'introdueixen els testicles i després el penis sense erecció, perquè no faci mal.



separador

És un arnes de cuir que es col·loca al voltant del penis i del coll de l'escrot. Permet mantindre l'erecció durant més temps.

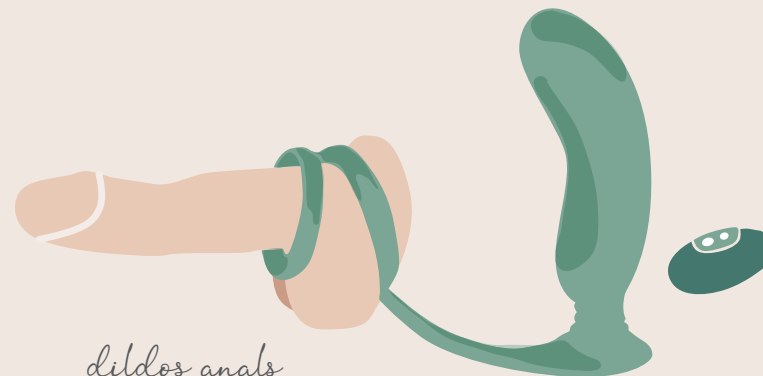
boles tailandeses

Tenen un ús anal i són diverses boles que van de menor a major grandària. Una de les seues finalitats és millorar la dilatació.



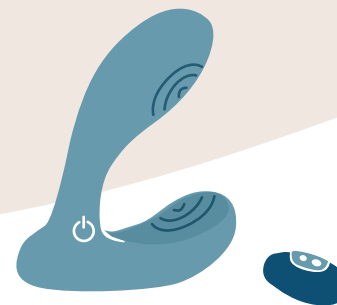
tap anal o plug

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



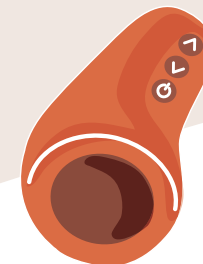
dildos anals

Dildos anals que emeten vibracions. Alguns models permeten la penetració mentre es manté el vibrador a l'interior.



estimulador de pròstata

S'introdueix la part llarga de l'estimulador en l'anus, amb la part més curta en direcció cap als testicles, per a així **poder estimular suament la pròstata movent lleugerament l'estimulador prostàtic.** Hi ha estimuladors vibradors que fins i tot es poden controlar amb un xicotet comandament a distància.



masturbador masculí

Són masturbadores elèctrics, amb vibració, i fins i tot alguns amb **efecte calor.** Té diferents programes de vibracions, des de suaus a fortes, per a una major estimulació del gland.



anell vibrador

És un cercol o anell de silicona amb un dispositiu que acciona la vibració. Està pensat per a utilitzar-se en el moment de la penetració per a augmentar el plaer.

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



POSTURES SEXUALS entre homes

el gossat dret ◻

La persona que penetra es col·loca dret (darrere), mentre que l'altra persona s'inclina cap avant col·locant els malucs a l'altura del penis de la persona de darrere.

es recomana recolzar-se sobre alguna superfície, per a no perdre l'equilibri i contrarestar els moviments de la penetració



△ *la cadira del rei*

La persona que realitzarà el sexe oral es tomba sobre una superfície plana, cap per a amunt, i la persona a la qual li realitzen la fel·lació s'asseu damunt i fa recaure el pes sobre els genolls flexionats. Pot ser d'ajuda sostindre el penis amb les mans i guiar els moviments.



dificultat

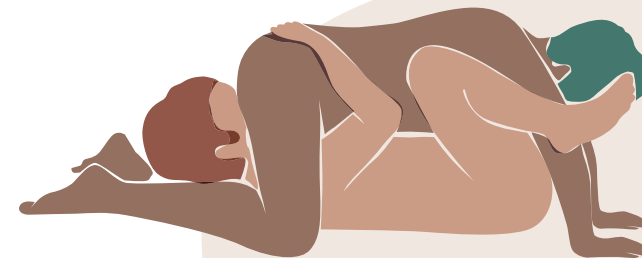
△ alta

◻ mitjana

▽ baixa

el 69 △

Dins del sexe oral, aquesta postura permet practicar sexe oral de manera simultània. Es tracta de tombar-se cara a cara, de manera que la boca estiga a l'altura dels genitals, la qual cosa fa possible realitzar sexe oral mentre es rep al mateix temps. A més, deixa les mans lliures per a realitzar l'estimulació d'altres zones de manera manual.



en el sexe oral, aquesta postura és de les més conegudes...

vora del llit ◻

La persona que és penetrada es col·loca panxa cap amunt en la vora del llit o sobre una superfície plana. La persona que penetra es queda dreta. Aquesta postura facilita la penetració i la fa més profunda, la qual cosa fa augmentar el plaer.



Recorda: en les relacions no tenim per què sentir dolor i es pot evitar esquinçaments en l'anus.

⚠ doble mortal

Aquesta postura és més complicada, però resulta molt plaent. La persona que rep la penetració es tomba en una superfície plana, panxa cap amunt, flexionant lleugerament els genolls contra el pit. La persona activa s'asseu sobre els glutis i introdueix el penis des de dalt. Perquè la postura siga més còmoda, s'aconsella que us doneu suport mútuament amb les mans.



en aquesta mateixa posició es pot canviar el rol de penetració, és a dir, la persona que està davall penetra la persona que està damunt

⚠ el vaquer

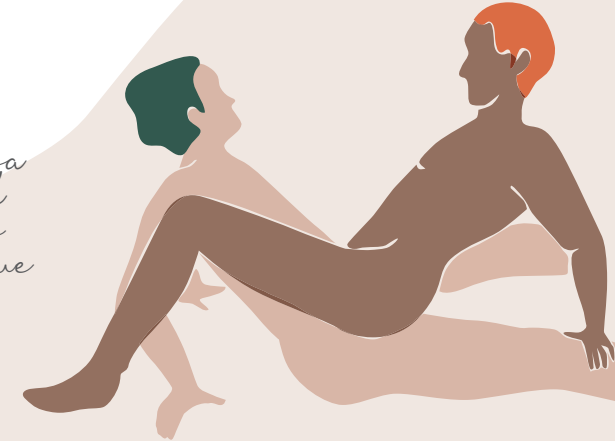
Una part de la parella cavalca l'altra, però aquesta vegada la persona que està damunt es col·locarà a l'inrevés, d'esquena. D'aquesta manera, mentre es rep la penetració, es pot estimular alhora la zona P de la seua parella, manualment o amb algun estimulador prostàtic.



el cranc ⚠

Per a aquesta postura, la persona que rep la penetració es col·loca damunt panxa cap amunt, mentre que la persona que penetra es col·loca davall, tombada també panxa cap amunt.

s'aconsella que la persona que es troba damunt aguante el pes sobre els seus peus i mans i marque el ritme de la penetració



⊠ la profunda

La persona que rep la penetració es tomba panxa cap amunt flexionant els genolls, i la persona que penetra es col·loca sobre ella. Es recomana col·locar els turmells sobre els muscles de l'altra persona per a facilitar la penetració i aconseguir major profunditat.



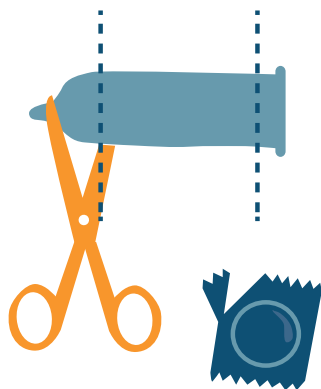
En una relació sexual entre homes (o dona trans amb penis) hi ha el risc de contraure ITS, ja que es produeix contacte de fluids i/o zones amb infecció. Perquè hi haja risc, s'ha de donar la següent combinació de pràctiques sense condó: **boca-genital, boca-anus o genital-anus.**

Per a les estimulacions orals en l'anus (anilingus) se sol utilitzar la barrera de làtex. La manera d'utilitzar la barrera és sostenint amb totes dues mans sobre 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 els dos extrems i després tallant d'una banda perquè quede un rectangle.

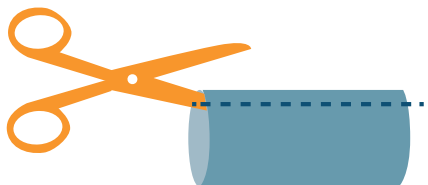
Recorda mantindre una bona higiene i realitzar les revisions mèdiques necessàries i, en el cas de tindre una pràctica de risc, fer-te les proves d'ITS.

com pots fabricar una barrera de làtex

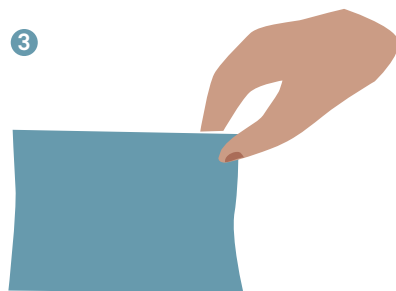
1



2



3



hi ha diferents tipus de condons



fins o extrafins
Estan pensats per a sexe oral.



anals
(extraforts)
Són preservatius més gruixuts per al sexe anal.



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



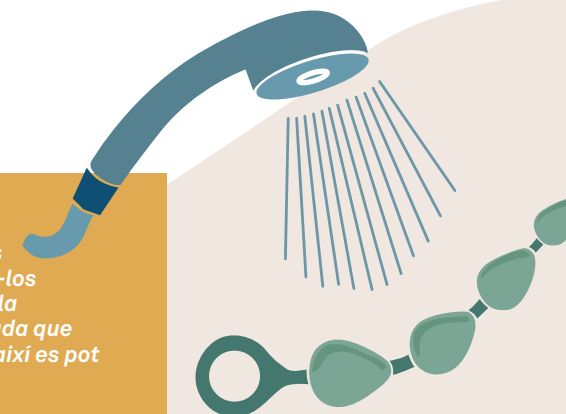
de dit o
didals de textura
Per a la penetració amb dits.

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



amb textures...
Hi ha un gran ventall de preservatius amb textures, amb anells vibradors, amb retardants...

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.

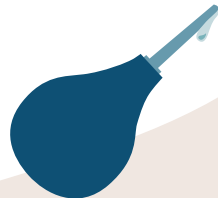


SEXE SEGUR
*potser t'interessa
saber que...*



HIGIENE DEL PENIS

Llavar amb aigua tèbia i sabó neutre i parar atenció a la zona del prepuci per a evitar acumulació d'esmegma (cèl·lules de pell morta i seu natural que manté el penis humit). A més de netejar la superfície del penis, és important retraure el prepuci per a poder arribar al gland, especialment les zones cobertes pels plecs o el fre del prepuci. Finalment, eixuga bé la zona, si pot ser amb una tovallola exclusiva, per a evitar humitats que poden produir fongs.



HIGIENE ANAL

És important netejar la zona anal per la part externa amb abundant aigua tèbia i sabó.

A vegades, un de les pors davant del sexe anal és el fet de tacar l'altra persona en trobar-se amb restes d'excrements. Això és una cosa freqüent i és important que el puguem normalitzar. També 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 això s'aconsella realitzar-la amb aigua tèbia sense sabó, per a evitar irritacions i danys en la flora. S'ha d'utilitzar un bol amb aigua tèbia i col·locar una mica de lubricant en l'extrem de la pera, introduir-lo lentament i, una vegada dins, pressionar a poc a poc però fermament. Una vegada buidada, retindre a l'interior l'aigua uns 3-5 minuts i després expulsar-la. S'ha de repetir el procés fins que l'aigua isca transparent. És important no realitzar aquest tipus de rentat més d'una vegada per setmana, per a no danyar la flora.



En el cas dels homes trans es recomana utilitzar lubricants amb base d'aigua, ja que després de la reconstrucció de penis (fal·loplàstia) no lubricuen aquesta zona, o ho fan en menor quantitat.

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 Pruebas rápidas VIH / SIDA en Castellón:

Carrer 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:

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

Orienta:

Carrer 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:

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

SIDASTUDI:

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

Lambda:

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

REFERÈNCIES

Stop Sida (2011)

Guía para parejas gays. Barcelona.

Municipalidad de Santiago (2016)

100 Preguntas Sobre Sexualidad Adolescente. Santiago de Chile.

Martín, G.J. (2020)

Gay Sex: Manual sobre sexualidad y autoestima erótica para hombres homosexuales. Editorial Roca.

Diversual

Kamasutra gay ilustrado Diversual. (2019).

<https://www.diversual.com/es/blog/140-kamasutra-gay-ilustrado>



descarrega't aquesta guia

www.salusex.uji.es



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Vicepresidència i Conselleria
d'Igualtat i Polítiques Inclusives

SALU [UNI
SEX
SIDA]

UJI UNIVERSITAT
JAUME I

Vicerectorat de Promoció Lingüística
i Igualtat