

A stylized, monochromatic illustration in shades of brown and tan. It depicts a man's torso from the chest down to the waist, with his right hand raised to his neck. The lines are simple and bold, creating a graphic, almost abstract representation of the human form. The background is a solid, light brown color.

GUÍA DE SALUD SEXUAL

PARA HOMBRES
QUE TIENEN SEXO
CON OTROS
HOMBRES



GENERALITAT
VALENCIANA

Vicepresidència i Conselleria
d'Igualtat i Polítiques Inclusives

SALU ^{UNI}[SEX]
SIDA



UNIVERSITAT
JAUME I

Vicerectorat de Promoció Lingüística
i Igualtat

CRÉDITOS

Dirección y coordinación

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

Autoría

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

Ilustraciones y diseño gráfico

Meridiana Estudio

Impresión

Copisteria Format S.L.

Edita

Universitat Jaume I

Depósito legal: CS 800-2021

Primera edición

Castellón, octubre 2021

Una publicación de Salusex y Vicerrectorado de Promoción Lingüística e Igualdad (Universitat Jaume I) financiado por la Vicepresidencia y Conselleria de Igualdad y Políticas Inclusivas.

PRÓLOGO

La Universitat Jaume I incluye dentro de sus líneas de gobierno la lucha contra el sexismo y la LGTBIfobia. El contenido de esta guía es un ejemplo de las acciones que hemos estado llevando a cabo con ese objeto. Se debe visualizar la sexualidad en toda su diversidad, lejos de los estereotipos LGTBIfóbicos y tóxicos que pueden acabar favoreciendo conductas de odio intolerables. Además, la mirada experta de Salusex en la confección de este manual aporta la perspectiva inclusiva y necesaria que se requiere para normalizar el sexo en toda su diversidad. Como institución de educación superior tenemos la responsabilidad de fomentar la igualdad y la diversidad sexual de todas las personas. Son valores incluidos en el modelo educativo que aprobó el Consejo de Gobierno, y que, por lo tanto, tenemos que dar a conocer entre el estudiantado, el profesorado y el personal de administración y servicios de la Universidad.

Nuestra comunidad universitaria es afortunada al contar con el empujón, la experiencia y la profesionalidad de las investigadoras e investigadores de Salusex, quienes desde esta iniciativa contribuyen una vez más a normalizar el sexo de los hombres y entre los hombres. La Universidad ofrece su experiencia tanto en el Punto Violeta-Rainbow, desde donde se asesora y orienta también en torno a la sexualidad saludable, como en las dependencias de Salusex. Es necesario, pues, poner en valor su tarea y sus contribuciones, como es el caso de este manual que deseamos que fomente las prácticas sexuales saludables e inclusivas

Pilar Safont
*Vicerrectora de Promoción Lingüística e Igualdad
Universitat Jaume I*

GUÍA DE SALUD SEXUAL *para hombres que tienen sexo con otros hombres*

Esta guía ha sido elaborada por el equipo Salusex de la Universitat Jaume I dentro del Programa de Atención a la Diversidad del Vicerrectorado de Política Lingüística e Igualdad. Con ella hemos intentado abordar de una manera sencilla y respetuosa la sexualidad de los hombres desde la diversidad, especialmente de los hombres que tienen sexo con otros hombres, independientemente de si se consideran gays, bisexuales, o cualquier otra orientación, aunque también será útil para los hombres que se sienten heterosexuales. Nuestro objetivo es que todos los hombres, sean cisgénero, trans, intersexuales, no binarios, etc., se vean reflejados en algunas de las páginas de esta guía.

Por ello, hemos intentado realizar una guía inclusiva y diversa, aunque somos conscientes de la dificultad de representar todas las formas de sexualidad, ya que existen tantas sexualidades como personas, y por ello pedimos disculpas si en algún momento no lo hemos conseguido.

Desde luego, nuestra voluntad ha sido crear un material donde los hombres no exclusivamente heterosexuales encuentren un lugar seguro que dé solución a muchas de esas preguntas que no siempre obtienen una respuesta. No pretendemos decir lo que se tiene que hacer, tan sólo ofrecer información para que cada persona sea la que decida ser y haga lo que desee hacer, siempre desde el respeto a las demás personas, pero también a sí misma.

A lo largo de los años hemos visto cómo la cisheterosexualidad se ha impuesto en la sociedad, y con ella, los roles y patrones de género, que han dado una visión parcial y castrante de la sexualidad de los hombres. Desafortunadamente, seguimos teniendo que luchar para que términos como «normal», «patología», «enfermedad», «desviación», etc., dejen de ser utilizados para calificar las mil formas distintas de vivir la sexualidad, siempre saludables y grandiosas. Por ello, con esta guía queremos, a la vez que informar, defender la libertad de vivir una sexualidad sin prejuicios y sin miedos. **En definitiva, la libertad de poder ser y sentirnos como lo deseemos.**

Esperamos haber sabido acercarnos a esa mirada diversa e inclusiva de la sexualidad de los hombres.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	_02
EL CUERPO MASCULINO	_04
Zonas erógenas	_04
Tipos de pene	_06
RESPUESTA SEXUAL	_08
PRÁCTICAS SEXUALES	_10
Masturbación	_12
Sexo oral y anal	_14
Juguetes sexuales	_16
POSTURAS SEXUALES	_18
SEXO SEGURO	_20
Quizás te interese saber	_24

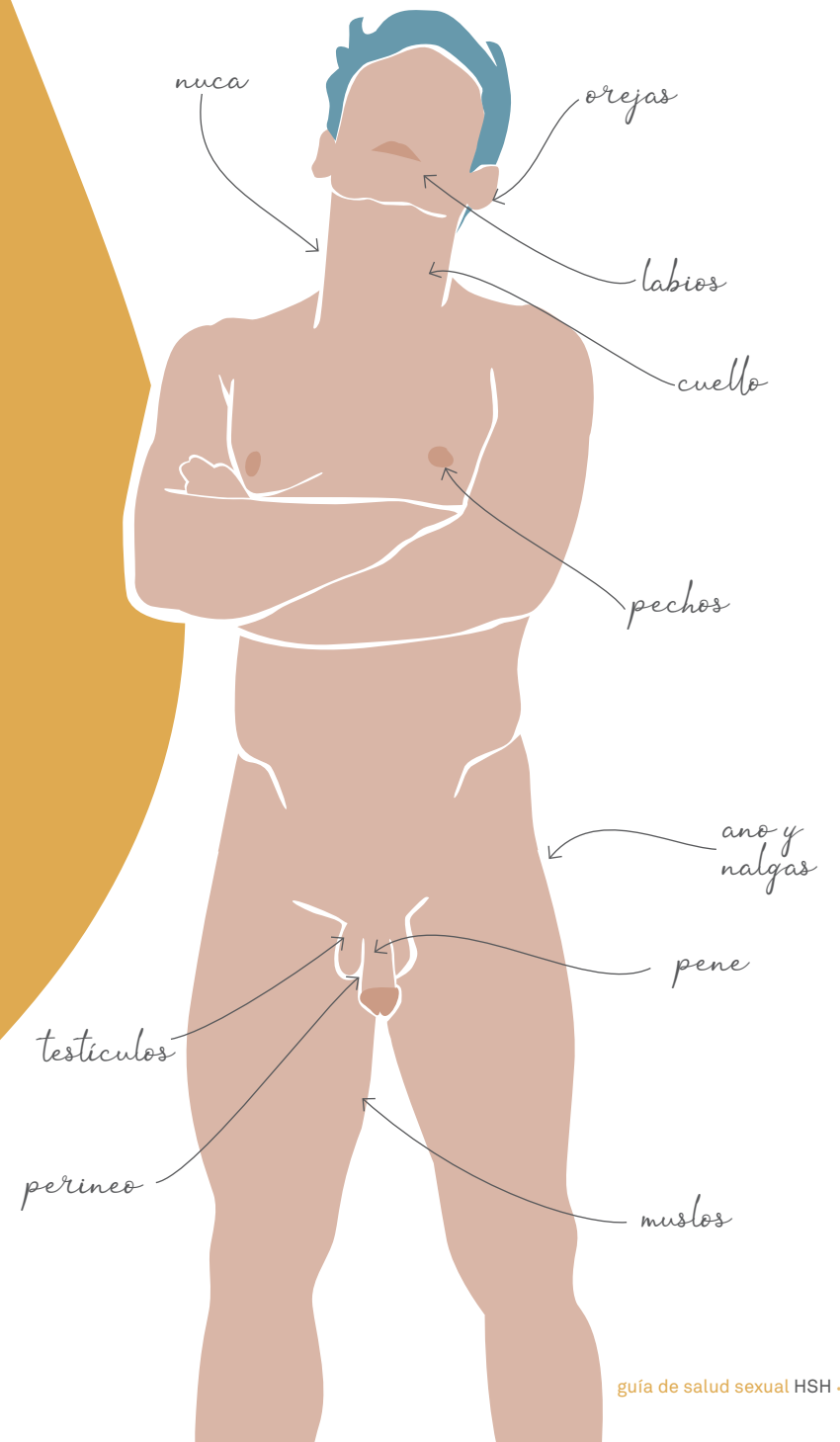
EL CUERPO MASCULINO

Zonas erógenas

A la hora de entender la sexualidad, en ocasiones la centramos en el órgano reproductor, olvidándonos del resto del cuerpo del hombre. Sin embargo, toda la piel es en sí misma una zona erógena y puede proporcionar placer, aunque existen diferencias entre unas zonas y otras.

Ciertas partes, si son acariciadas y besadas, pueden producir una especial excitación sexual: es lo que conocemos como zonas erógenas. Esto es debido a que estas zonas tienen un mayor número de terminaciones nerviosas o una mayor sensibilidad, lo que lleva a la experimentación del placer. Estas zonas erógenas van desde el cuello hasta el interior de los muslos. No obstante, existen diferencias individuales, tanto en las zonas como en la intensidad en la que producen excitación. Para saber qué zonas erógenas nos gustan, es fundamental autoexplorarse más allá de los genitales. Para ello, os animamos a jugar, descubrir, compartir y comunicarnos dentro de la pareja sexual.

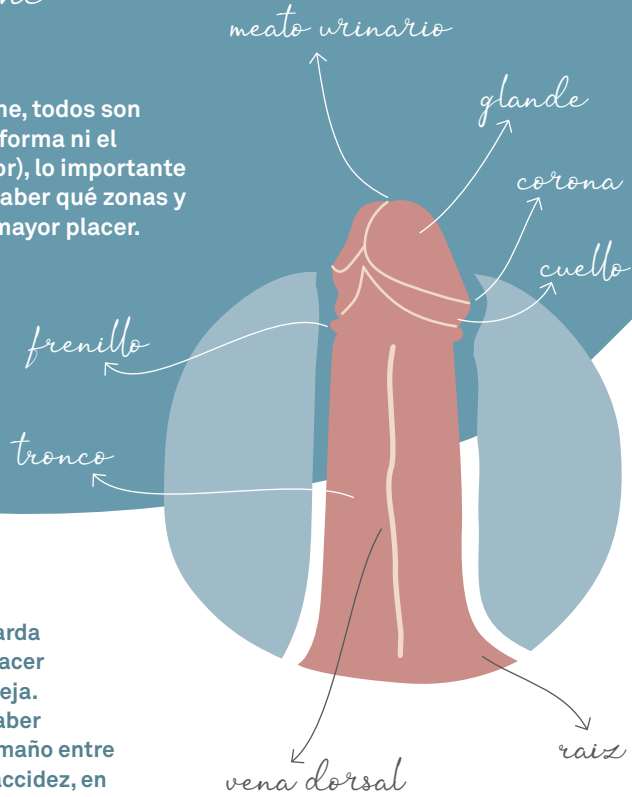
Recuerda que no nos excitamos simplemente por tocar una zona sin más, sino que intervienen otros factores como el ambiente que hemos creado, el estado de ánimo, el estado físico y las fantasías sexuales, entre otros.



EL CUERPO MASCULINO

tipos de pene

Hay muchos tipos de pene, todos son normales, no importa la forma ni el tamaño (longitud y grosor), lo importante es poder explorarnos y saber qué zonas y de qué forma sentimos mayor placer.



El tamaño del pene no guarda ninguna relación con el placer sexual de uno ni de su pareja. Además, aunque puede haber algunas diferencias de tamaño entre los penes en estado de flaccidez, en estado de erección esas diferencias se reducen mucho.

No todo el aparato genital masculino tiene la misma sensibilidad, pero todas las partes requieren delicadeza a la hora de estimularlas. El cuello del pene, el escroto, los testículos y el perineo (entre el ano y los testículos), son zonas que pueden ser muy erógenas. Sin embargo, a veces las dejamos de lado. Más concretamente, en la zona entre los testículos existe un pliegue arrugado que es muy sensible y placentero si lo estimulamos.

La próstata es el punto G de los hombres; esta zona se encuentra en el interior del ano. Por ese motivo la estimulación del perineo, que se encuentra cerca de la glándula de la próstata, resulta tan placentera. Aquellas personas que tienen pene con frenillo (pequeña perilla de carne debajo de la corona del pene), pueden estimular esta zona y resulta muy placentero. A la hora de estimular el pene, hay que tener en cuenta el nivel de intensidad (suave caricia, presión fuerte, dolor placentero), la velocidad en la que se estimula o el ritmo, si es constante o aumenta o disminuye.

tipos de pene



sin circuncisión



plátano



cono



curvo



lápiz



seta

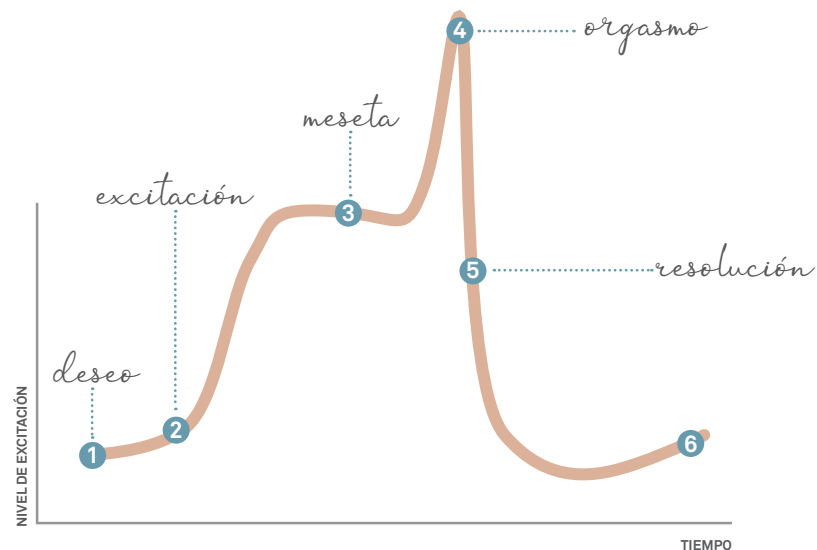
Es importante no darle al pene más importancia que la que tiene. Es una parte muy pequeña de todo el cuerpo y no es la única que interviene en una relación sexual. Se tiene relaciones con todo el cuerpo y no solo con el pene.

RESPUESTA SEXUAL

fases de la respuesta sexual

La respuesta sexual comprende un conjunto de reacciones fisiológicas que se dan ante un estímulo sexual. Consta de varias fases que se suelen dar consecutivamente en el orden que te mostramos a continuación.

El deseo y la satisfacción, mayor o menor, están presentes a lo largo de toda la práctica sexual. Sin satisfacción es difícil sentir el deseo, que mantiene nuestro impulso de iniciar o continuar la práctica sexual.



1 Deseo: previamente a la excitación surge el deseo, que puede variar a lo largo de la respuesta sexual, así como en las diferentes etapas evolutivas y en función de cada persona. En ocasiones nos podemos encontrar en momentos de bajo deseo sexual. Hay factores como el estrés, la no aceptación del cuerpo, discusiones en la pareja, entre otras, que pueden afectar al deseo sexual. Por ese motivo, es importante cultivar el deseo en nuestras relaciones.

2 Excitación: esta fase está relacionada con el deseo. Si previamente existe deseo, es más fácil alcanzar la excitación. Entre las distintas respuestas fisiológicas destacan la erección del pene, el aumento de su tamaño y la elevación de los testículos.

Si observas que tienes dificultad en alguna de las fases, esta podría tener su origen en una causa orgánica o bien estar producida por alguna razón de carácter psicológico (recomendamos acudir a un o una profesional de la urología o de la psicología).

3 Meseta: es la fase que tiene lugar antes del orgasmo. La excitación se incrementa y aparecen las sensaciones preorgásmicas (anticipación del orgasmo), lo que produce una mayor lubricación y limpieza de la uretra para facilitar el paso de espermatozoides vivos.

4 Orgasmo: es el momento en el que la persona se deja llevar por las sensaciones preorgásmicas para sentir el clímax. Hay que tener en cuenta que existen prácticas que por sí solas en algunas personas pueden no ser suficientes para alcanzar el orgasmo (penetración anal, sexo oral), y hay personas que no llegan al orgasmo con unas prácticas sexuales pero sí con otras. Por ejemplo, es habitual que las personas no alcancen el orgasmo solo cuando son penetradas analmente sin la estimulación del propio pene. La principal respuesta fisiológica es la expulsión del esperma o semen. Esta respuesta se conoce como eyaculación. También se produce una contracción de la musculatura del suelo pélvico. Justo antes del orgasmo, se produce el conocido punto de no retorno o inevitabilidad/urgencia eyaculatoria; es decir, cuando el orgasmo es inevitable y se produce la eyaculación. El tiempo que se tarda en eyacular depende de muchos factores, por ejemplo, la edad, el tiempo desde el último orgasmo, el nivel de excitación, la novedad de la situación, etc. Con el tiempo, se suele aprender a controlar ese momento. Cuando es excesivamente breve hablamos de «eyaculación precoz».

No todas las personas segregan la misma cantidad de fluido, pero esto no está relacionado con el placer, sino que depende de las glándulas prostáticas.

5 Resolución: es la fase donde se empiezan a relajar los músculos y recuperar los niveles previos a la excitación. A diferencia de la respuesta sexual femenina, aparece el periodo refractario, lo que imposibilita alcanzar otro orgasmo durante un tiempo determinado, que varía en cada persona y está muy relacionado con la edad, de manera que en los más jóvenes es muy breve. En la resolución comienza la pérdida de erección, la disminución del tamaño y el descenso de los testículos.

6 Satisfacción: esta fase hace referencia a la respuesta afectiva, es decir, es la respuesta sobre cómo vivimos emocionalmente las relaciones sexuales. Por tanto, es la interpretación que hacemos de nuestro bienestar asociado a los encuentros sexuales.

PRÁCTICAS SEXUALES *entre hombres*

EXISTEN MUCHAS FORMAS DE TENER ACTIVIDAD SEXUAL

La **masturbación** es la forma más común de tener actividad sexual. Habitualmente, se realiza acariciando con la mano los genitales y/o el ano. También se puede realizar esta práctica rozando los genitales entre las personas que estén teniendo la relación sexual personas (*petting*), así como la masturbación mutua de forma conjunta con esas personas.

Por otro lado el **sexo oral**, abarca prácticas en las que intervienen la boca (lengua) y los genitales y/o el ano; finalmente, el **sexo anal** es otra forma de tener prácticas sexuales.

No podemos olvidar el **uso de complementos y juguetes sexuales**. Las prácticas anteriormente mencionadas se pueden realizar con diferentes juguetes como dilatador anal, bolas tailandesas, anillo para el pene (*cockring*), entre otros.

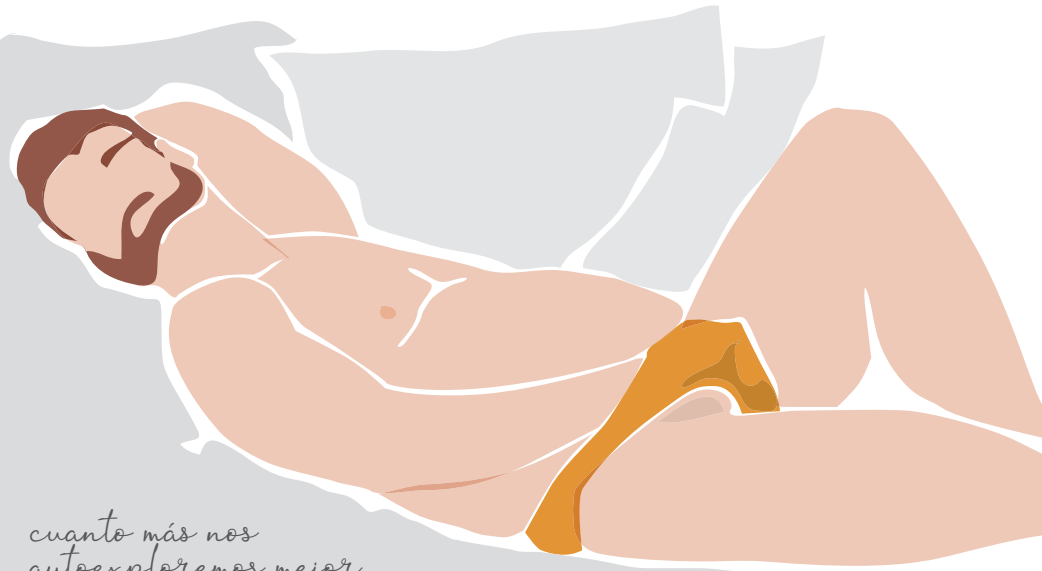
En las prácticas con complementos y juguetes sexuales, es muy importante la utilización de lubricantes. Se aconsejan con base al agua, ya que tienen menor riesgo de romper el condón.



MASTURBACIÓN/AUTOEXPLORACIÓN

Es una práctica centrada en la estimulación de los genitales. Este tipo de práctica puede ser tanto individual como con otras personas (masturbación mutua). Se puede llevar a cabo con las manos, con vibradores o con otros juguetes sexuales. Este tipo de prácticas no tiene riesgo de transmisión de ITS (infecciones de transmisión sexual).

No existe una frecuencia de masturbación adecuada. Esta puede variar entre personas y momentos de nuestra vida, y sobre todo, debemos tener en cuenta que no se trata de una práctica sustitutoria del encuentro sexual, sino que puede ser complementaria, es decir, no hay por qué dejar de masturbarse cuando se tiene relaciones con otra u otras personas. Es importante encontrar un espacio íntimo, donde no te puedan molestar, y disponer de todo el tiempo que necesites.

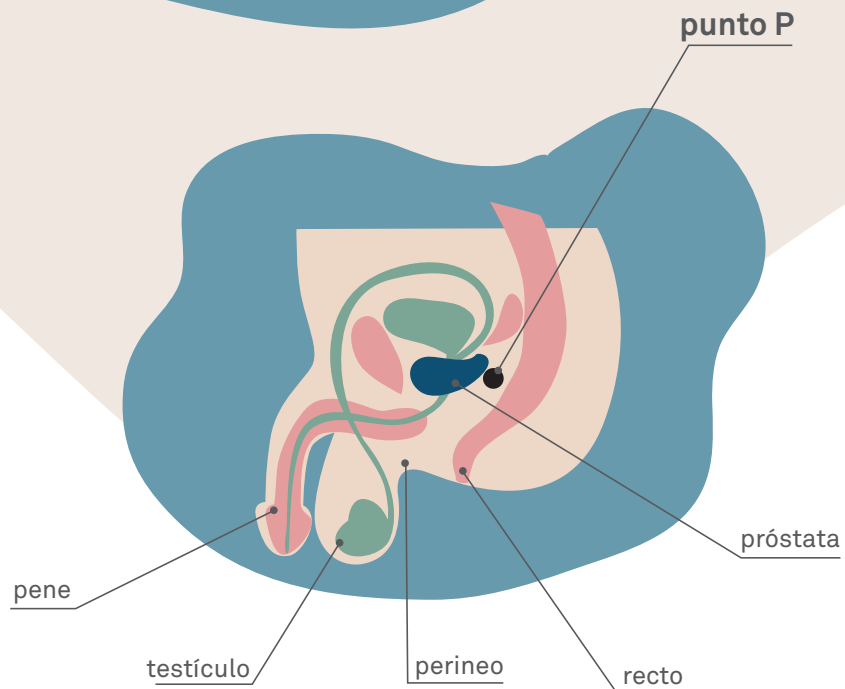


cuanto más nos autoexploremos mejor podremos transmitir en los encuentros sexuales lo que nos produce placer

Te animamos a que pruebes y encuentres el método que más se adapte a ti y/o a tu pareja. A continuación, te mostramos algunas formas de estimulación durante la masturbación.

PRÁCTICAS SEXUALES

masturbación



Control de orgasmo (Edging)

Es complementario a cualquiera de los movimientos que se muestran a continuación. Se basa en interrumpir la masturbación poco antes de llegar al orgasmo, esperar unos segundos, y volver a empezar. Tras varias repeticiones, se deja que el orgasmo llegue. De esta manera se demora el momento del orgasmo y se consigue que sea más intenso.

Estimulación de la próstata

Más allá del pene, podemos explorar otras zonas erógenas. Una de ellas es la próstata (punto P/G masculino), que se encuentra en la entrada del ano. Para ello, recomendamos empezar estimulando la zona con la yema de los dedos, e ir aumentando de forma gradual la presión y la velocidad. Recuerda utilizar lubricante para facilitar la penetración con el dedo o con el juguete que estés utilizando para estimular la próstata.

No debemos olvidar complementar las prácticas con la estimulación de otras zonas erógenas como los pezones, el abdomen o los muslos, entre otras.

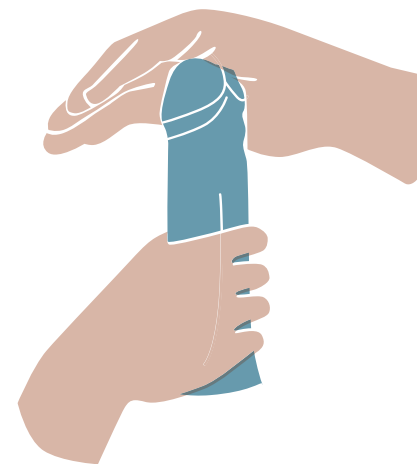


La torre

Esta estimulación se realiza con las dos manos, deslizándolas de arriba abajo desde el glande hasta a la base. Se aconseja ir aumentando la intensidad, la presión y la velocidad de forma gradual.

Juego de testículos

Los testículos son una zona muy sensible y pueden dar mucho placer, pero recuerda estimularlos con mucha suavidad. Si sientes curiosidad sobre cómo puedes tocarlos, hazlo suavemente y acariciándolos con las yemas de los dedos. Se aconseja empezar por la base del pene y bajar lentamente hacia los testículos.



El exprimidor

Para llevarla a cabo, sujetamos el pene con una mano y con la otra mano ahuecada estimulamos el glande, realizando movimientos circulares, como si se usara un exprimidor pero con mucha suavidad (cuidado con no dañar el frenillo). Se aconseja realizarlo con bastante lubricante.



El palo de fuego

Este movimiento también se realiza con dos manos, se trata de estimular el tronco del pene. Para ello, realiza movimientos como si quisieras encender fuego, pero mucho más suave, con un ritmo más lento y con lubricante.

PRÁCTICAS SEXUALES

sexo oral y penetración anal

SEXO ORAL

El sexo oral es una práctica sexual en la que una persona estimula el pene de otra (felación), el perineo o los testículos con la boca y la lengua, y con distintas intensidades. Este tipo de práctica puede llegar a ser muy gratificante y placentera, pero no a todas las personas les excita o se sienten cómodas llevándola a cabo.

Esta práctica sexual requiere una buena higiene de los genitales, la boca y de todo el cuerpo en general. El olor corporal, el sudor o, en general, la falta de aseo, pueden influir en la excitación y facilitan la transmisión de ITS.



PENETRACIÓN ANAL

Antes que nada, hay que saber que el sexo anal, como cualquier otra práctica sexual, se debe realizar solo si ambas personas se sienten preparadas y no por presión de la pareja. Es importante mantener una higiene adecuada de la zona anal por fuera y por dentro.

A la hora de realizar la penetración anal, es importante tener un nivel alto de excitación para conseguir una mayor dilatación del ano. Puedes utilizar juguetes sexuales especialmente diseñados con este fin para facilitar la dilatación. Los puedes encontrar de distintos tamaños y formas.

Se aconseja empezar introduciendo los dedos en el ano para dilatarlo poco a poco. Es importante utilizar lubricantes con base de agua (para evitar roturas de condones), ya que el ano no lubrica de forma natural. Es conveniente no utilizar saliva, ya que esta produce mayor sequedad transcurridos unos minutos. Puedes probar en diferentes posturas, ya que hay posiciones que facilitan la penetración y otras que aumentan más la fricción y, por lo tanto, el dolor.

No debemos olvidar utilizar un condón anal o extra fuerte, ya que debido a la falta de lubricación natural y a la mayor fricción, existe mayor probabilidad de rotura de los preservativos normales, lo que incrementa el riesgo de contagio de ITS.

La penetración anal tiene mayor riesgo de producir la transmisión de ITS. La penetración se debe realizar de forma gradual para ir dilatando el esfínter anal, y ha de permitir a quien recibe la penetración poder controlar la práctica y pararla en caso de sentir molestias o dolor.

En muchas ocasiones, existen prejuicios y miedos a la hora de realizar o pedir que nos realicen ciertas prácticas sexuales. Por eso es importante una buena comunicación antes de realizarlas.

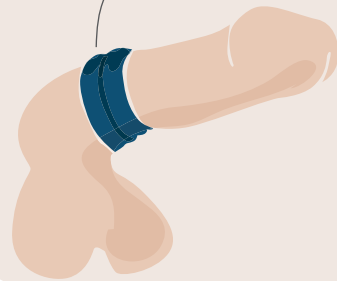
PRÁCTICAS SEXUALES *juguetes sexuales*

Son juguetes y complementos que se utilizan en las prácticas sexuales para aumentar el placer, tanto individualmente como con otras personas. Existen diferentes tipos y con diferentes finalidades.

es importante usar un tamaño que no quede ajustado, se recomiendan los que tienen correas ajustables, sobre todo al principio

anillo para el pene o cockring

Es un aro o anillo, que puede ser de metal, goma o cuero, que se coloca alrededor del pene y los testículos. Provoca que la erección dure más tiempo. En algunas personas también puede incrementar el placer en el momento de la eyaculación. Para colocarlo, primero se introducen los testículos y luego el pene sin erección, para que no duela.



bolas tailandesas

Tienen un uso anal y son varias bolas que van de menor a mayor tamaño. Una de sus finalidades es mejorar la dilatación.



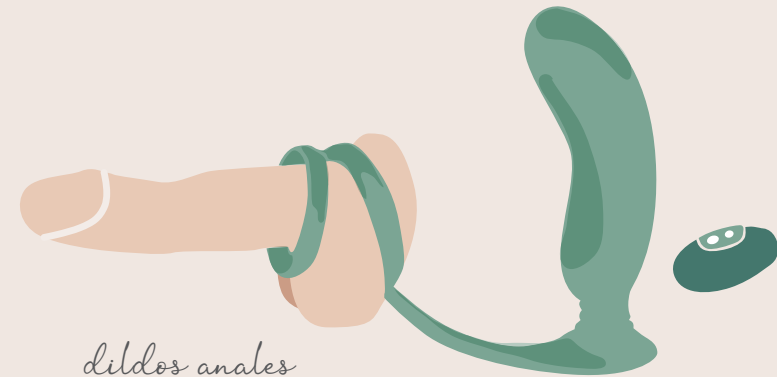
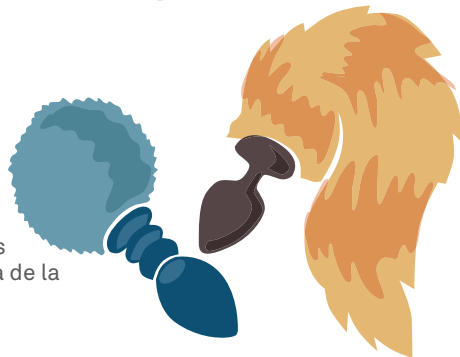
separador

Es un arnés de cuero que se coloca alrededor del pene y del cuello del escroto. Permite mantener la erección durante más tiempo.



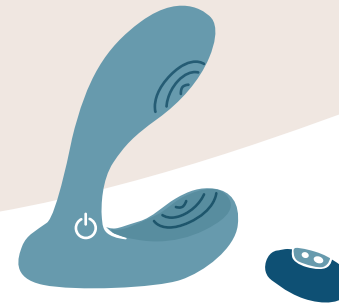
tapón anal o plug

Juguetes exclusivos para penetración anal. Tiene un tope al final, lo que facilita que no se introduzca entero. Se recomienda para las personas que quieren iniciarse en la práctica de la penetración anal.



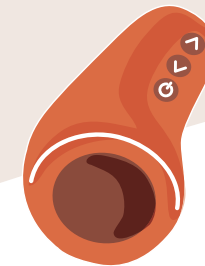
dildos anales

Dildos anales que emiten vibraciones. Algunos modelos permiten la penetración mientras se mantiene el vibrador en el interior.



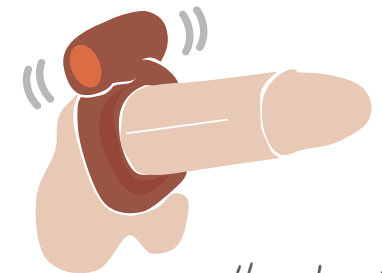
estimulador de próstata

Se introduce la parte larga del estimulador en el ano, con la parte más corta en dirección hacia los testículos, para así poder estimular suavemente la próstata moviendo ligeramente el estimulador prostático. Existen estimuladores vibradores, que incluso se pueden controlar con un pequeño mando a distancia.



masturbador masculino

Son masturbadores eléctricos, con vibración, e incluso algunos con efecto calor. Tiene diferentes programas de vibraciones, desde suaves a fuertes, para una mayor estimulación del glande.



anillo vibrador

Es un aro o anillo de silicona, con un dispositivo que acciona la vibración. Está pensado para utilizarse en el momento de la penetración para aumentar el placer.

Existen complementos que pueden ayudar en las prácticas a sentir más placer (aceites frío-calor, polvos de sabores, velas, ropa y complementos...)



POSTURAS SEXUALES *entre hombres*

el perrito de pie ◻

La persona que penetra se coloca de pie (detrás) mientras que la otra persona se inclina hacia delante colocando las caderas a la altura del pene de la persona de detrás.

se recomienda apoyarse en alguna superficie, para no perder el equilibrio y contrarrestar los movimientos de la penetración.



△ *la silla del rey*

La persona que va a realizar el sexo oral se tumba sobre una superficie plana, boca arriba, y la persona a la que le realizan la felación se sienta encima, apoyando el peso sobre sus propias rodillas flexionadas. Puede ser de ayuda sostener el pene con las manos y guiar los movimientos.



dificultad

△ alta

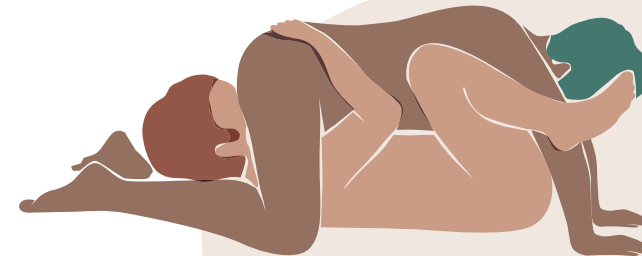
◻ media

▽ baja

el 69 △

Dentro del sexo oral, esta postura permite practicar sexo oral de forma simultánea. Se trata de tumbarse cara a cara, de forma que la boca esté a la altura de los genitales, lo que hace posible realizar sexo oral mientras se recibe al mismo tiempo.

Además, deja las manos libres para realizar la estimulación de otras zonas de forma manual.



en el sexo oral, esta postura es de las más conocidas...

borde de la cama ◻

La persona que es penetrada se coloca boca arriba en el borde de la cama o sobre una superficie plana. La persona que penetra se queda de pie. Esta postura facilita la penetración y la hace más profunda, lo que aumenta el placer.

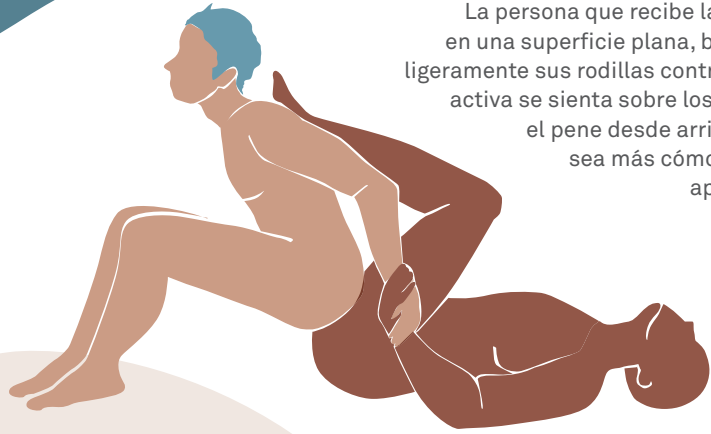


Recuerda: en las relaciones no tenemos por qué sentir dolor y se puede evitar desgarrar en el ano.

⚠ doble mortal

Esta postura es más complicada, pero resulta muy placentera.

La persona que recibe la penetración se tumba en una superficie plana, boca arriba, flexionando ligeramente sus rodillas contra su pecho. La persona activa se sienta sobre los glúteos, introduciendo el pene desde arriba. Para que la postura sea más cómoda, se aconseja que os apoyéis mutuamente con las manos.



en esta misma posición se puede cambiar el rol de penetración, es decir la persona que está debajo penetra a la persona que está arriba

⚠ el vaquero

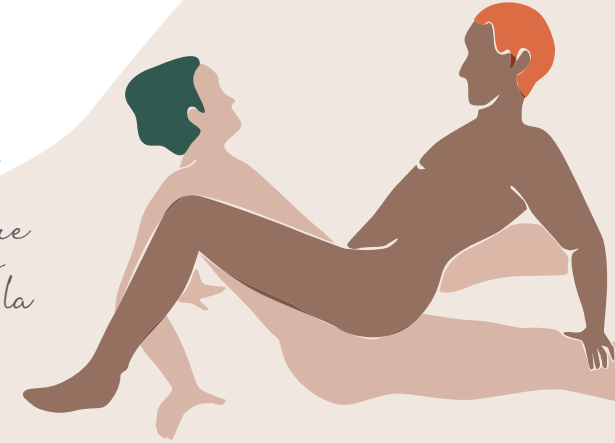
Una parte de la pareja cabalga a la otra, pero esta vez la persona que está arriba se colocará al revés, de espaldas. De esta forma, mientras se recibe la penetración, se puede estimular a la vez la zona P de su pareja manualmente o con algún estimulador prostático.



el cangrejo ⚠

Para esta postura, la persona que recibe la penetración se coloca encima boca arriba, mientras que la persona que penetra se coloca debajo, tumbado también boca arriba.

se aconseja que la persona que se encuentre arriba aguante el peso sobre sus pies y manos, y marque el ritmo de la penetración.



⊠ la profunda

La persona que recibe la penetración se tumba boca arriba flexionando las rodillas, y la persona que penetra se coloca sobre ella. Se recomienda colocar los tobillos sobre los hombros de la otra persona, para facilitar la penetración y conseguir mayor profundidad.



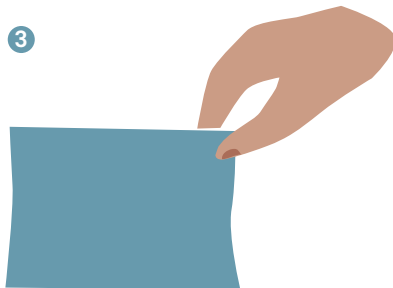
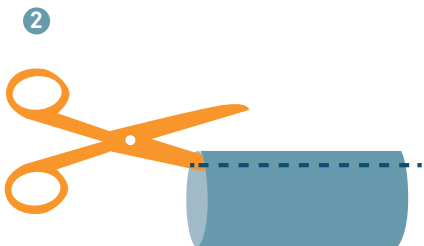
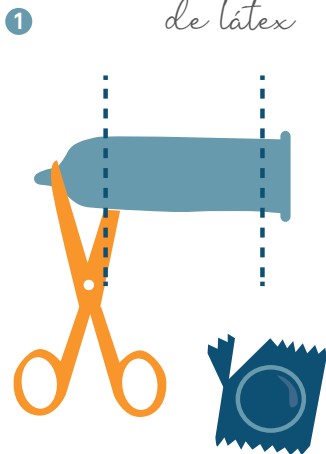
SEXO SEGURO entre hombres

En una relación sexual entre hombres (o mujer trans con pene) existe el riesgo de contraer ITS, ya que existe contacto de fluidos y/o zonas con infección. Para que exista riesgo, se tiene que dar la siguiente combinación de prácticas sin condón: **boca-genital, boca-ano o genital-ano.**

Para las estimulaciones orales en el ano (aniligus) se suele utilizar la barrera de látex. La forma de utilizar la barrera es sosteniendo con ambas manos sobre el ano y utilizando la boca sólo en el espacio del rectángulo. Existen barreras de sabores y también se pueden fabricar a partir de un condón, cortando ambos extremos y luego cortando por un lado para que quede un rectángulo.

Recuerda mantener una buena higiene y realizar las revisiones médicas necesarias y, en el caso de tener una práctica de riesgo, hacerte las pruebas de ITS.

cómo fabricar una barrera de látex



existen diferentes tipos de condones



finos o extrafinos
Están pensados para sexo oral.



anales (extrafuertes)
Son preservativos más gruesos para el sexo anal.



orales (suelen ser de sabores)
Exclusivos para el sexo oral.



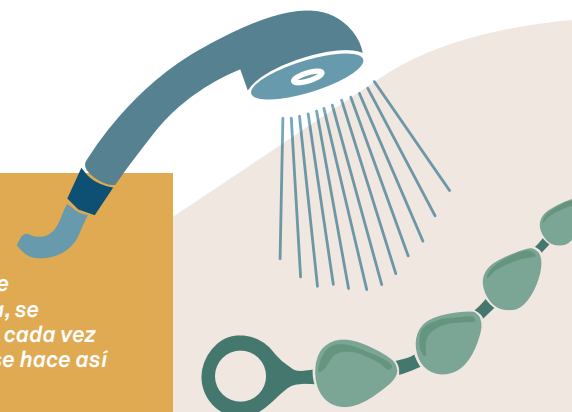
de dedo o dedales de textura
Para la penetración con dedos.

Importante: no se deben usar dos preservativos a la vez, ya que la fricción puede facilitar la rotura o que se salgan.



con texturas...
Existe un gran abanico de preservativos con texturas, con anillos vibradores, con retardantes...

A la hora de compartir juguetes es importante limpiarlos bien después de cada uso y, en caso de compartirlo en la misma práctica, se aconseja utilizar un preservativo cada vez que lo utilice una persona. Si no se hace así se puede transmitir una ITS.



SEXO SEGURO
*quizás te interese
saber que...*

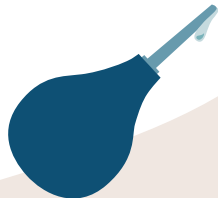


HIGIENE DEL PENE

Lavar con agua tibia y jabón neutro y prestar atención a la zona del prepucio para evitar acumulación de esmegma (células de piel muerta y sebo natural que mantiene el pene húmedo). Además de limpiar la superficie del pene, es importante retraer el prepucio para poder llegar al glande, especialmente las zonas cubiertas por los pliegues o el frenillo. Finalmente, seca bien la zona, a ser posible con una toalla exclusiva, para evitar humedades que pueden producir hongos.



En el caso de los hombres trans se recomienda utilizar lubricantes con base de agua, ya que tras la reconstrucción de pene (faloplastia) no lubrican esa zona, o lo hacen en menor cantidad.



HIGIENE ANAL

Es importante limpiar la zona anal por la parte externa con abundante agua tibia y jabón.

En ocasiones, uno de los miedos frente al sexo anal es el hecho de manchar a la otra persona al encontrarse con restos de excrementos. Este hecho es algo frecuente y es importante que lo podamos normalizar. No obstante, se puede llevar a cabo una higiene interna (se aconseja antes de una penetración) mediante una «pera», conocido también como lavativa anal. Para ello se aconseja realizarla con agua tibia sin jabón, para evitar irritaciones y daño de la flora. Se debe utilizar un bol con agua tibia, y colocar un poco de lubricante en el extremo de la pera, introducir lentamente y, una vez dentro, presionar poco a poco pero firmemente. Una vez vaciada, retener en el interior el agua unos 3-5 minutos y después expulsar. Repetir el proceso hasta que el agua salga transparente. Es importante no realizar este tipo de lavado más de una vez por semana, para no dañar la flora.

RECURSOS LOCALES

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

Asociaciones y centros médicos de prevención de 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

Asociaciones 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 ESTATALES

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

REFERENCIAS

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>



descárgate esta guía

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