



**GUÍA DE  
SALUD SEXUAL**

**PARA MUJERES  
QUE TIENEN SEXO  
CON OTRAS  
MUJERES**



**GENERALITAT  
VALENCIANA**

Vicepresidència i Conselleria  
d'Igualtat i Polítiques Inclusives

**SALU [UNI  
SEX]  
SIDA**



**UNIVERSITAT  
JAUME I**

Vicerektorat 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 799-2021

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 el empoderamiento de las mujeres y la lucha contra el sexismo. El contenido de esta guía es un ejemplo de las acciones que hemos estado llevando a cabo con esta finalidad. Hay que visualizar la sexualidad en femenino, lejos de los estereotipos sexistas y tóxicos que pueden acabar minando la autoestima de las mujeres, tanto jóvenes como en otras etapas de la vida.

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 entre mujeres. 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 nuestro estudiantado, profesorado y personal de administración y servicios.

Nuestra comunidad universitaria es afortunada al contar con el impulso, 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 las mujeres y entre las mujeres. 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 mujeres que tienen sexo con otras mujeres*

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 las mujeres desde la diversidad, especialmente de las mujeres que tienen sexo con otras mujeres, se consideren lesbianas, bisexuales, o cualquier otra orientación, aunque también será útil para las mujeres que se sienten heterosexuales. Nuestro objetivo es que todas las mujeres, sean cisgénero, trans, intersexuales, no binarias, etc., se vean reflejadas 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 las mujeres no exclusivamente heterosexuales encuentren un lugar seguro que dé solución a muchas de esas preguntas que no siempre obtienen una respuesta. No queremos decir lo que se tiene que hacer, tan solo ofrecer información para que cada persona sea la que decida ser y haga lo que desee hacer, siempre desde el respeto a los demás, 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 las mujeres. 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 deseamos.**

Esperamos haber sabido acercarnos a esa mirada diversa e inclusiva de la sexualidad de las mujeres.

## ÍNDICE

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| INTRODUCCIÓN                    | _02 |
| EL CUERPO FEMENINO              | _04 |
| Zonas erógenas                  | _04 |
| Tipos de vulva                  | _06 |
| Tipos de pechos                 | _08 |
| RESPUESTA SEXUAL                | _10 |
| PRÁCTICAS SEXUALES              | _12 |
| Masturbación                    | _14 |
| Sexo oral, anal y coito vaginal | _16 |
| Juguetes sexuales               | _18 |
| POSTURAS SEXUALES               | _20 |
| SEXO SEGURO                     | _24 |
| Quizás te interese saber        | _26 |

## EL CUERPO FEMENINO

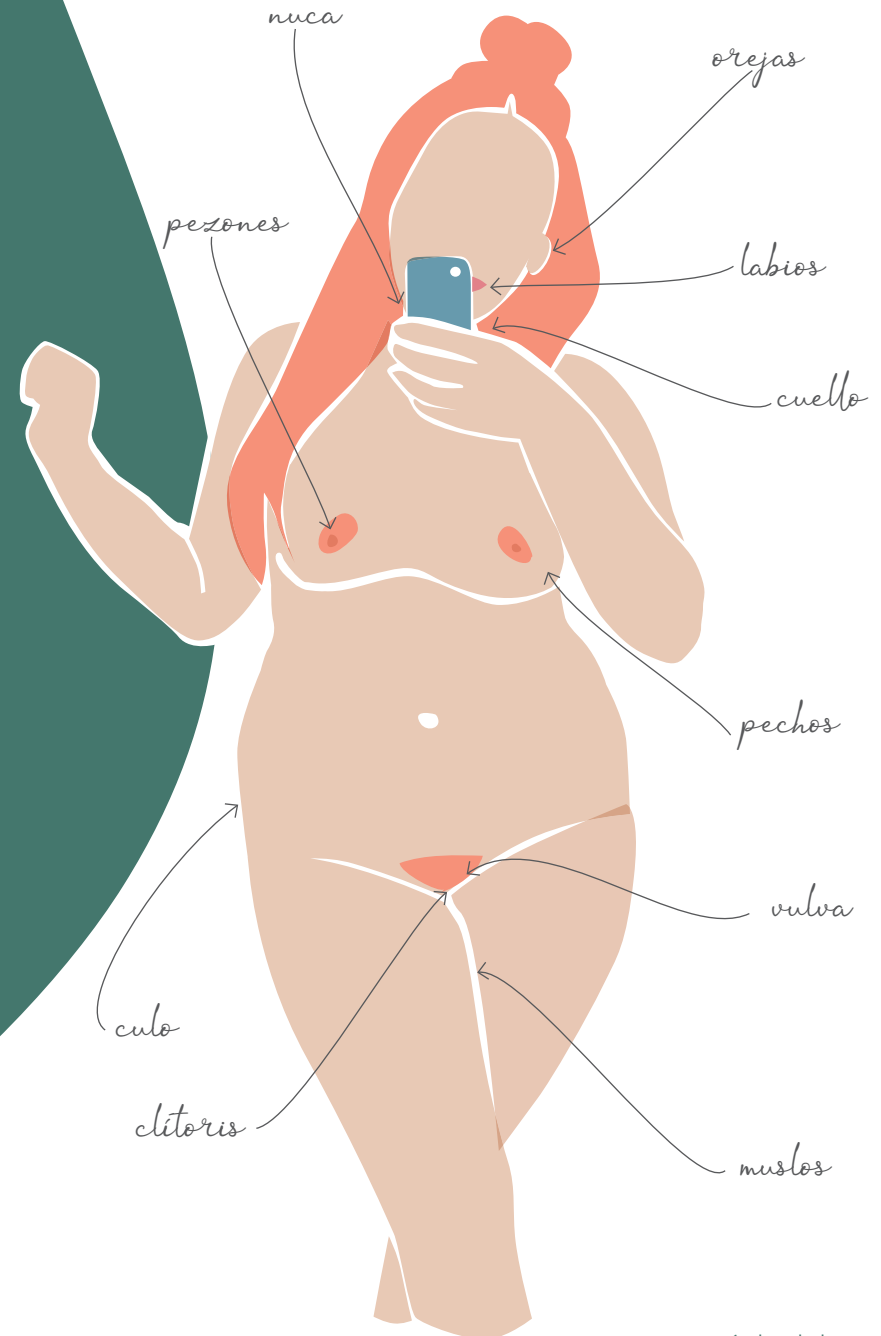
### *zonas erógenas*

Aunque cada centímetro de nuestra piel puede darnos placer, en nuestro cuerpo podemos encontrar algunas zonas específicas que nos lo suelen dar en mayor medida, es lo que conocemos como «zonas erógenas».

Estas zonas se caracterizan porque tienen un mayor número de terminaciones nerviosas o una mayor sensibilidad. La principal en la mujer es la vulva y, más específicamente, el clítoris.

Existen más zonas erógenas, que van desde el cuello hasta el interior de los muslos y la cadera. Hay zonas que suelen ser erógenas para casi todas las mujeres, pero estas dependen mucho de la persona, sus gustos, sus terminaciones nerviosas y su vinculación positiva con esas zonas del cuerpo. Para aprender qué zonas erógenas nos gustan y cómo estimularlas, es fundamental un autoconocimiento más allá de los genitales. Para ello os animamos a jugar, descubrir, compartir y comunicaros dentro de la pareja sexual.

*Recuerda que no nos excitamos automáticamente por tocar una zona sin más, como un botón, sino que influyen factores como el estado de ánimo y físico, el clima o ambiente que hemos creado, la relación de pareja, y sobre todo nuestras fantasías mientras lo hacemos.*

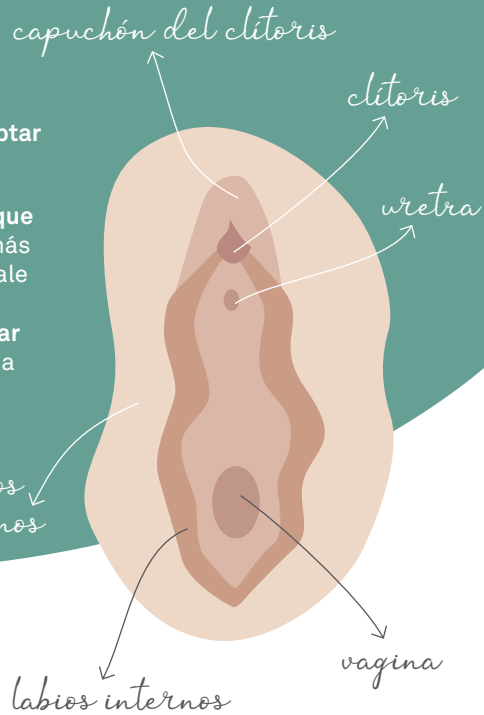


## EL CUERPO FEMENINO

### tipos de vulva

Existen muchas formas que puede adoptar una vulva y todas ellas son normales.

Uno de los órganos más importantes que encontramos en la vulva es el clítoris, es más grande de lo que parece, ya que sobresale sólo una pequeña parte. Es la única parte del cuerpo con finalidad exclusiva de dar placer, y es una zona muy sensible. Cada persona siente el placer en esa zona de diferente forma e intensidad, por eso no hay una sola forma de estimularlo.



### VULVAS ABIERTAS

**Herradura:** en este tipo de vulva los labios externos tienen forma curva, lo que hace que en la parte superior los labios internos sobresalen ligeramente y en la zona inferior los labios externos cubren los internos, de forma que quedan ocultos, simulando la imagen de una herradura.

**Mariposa o tipo cortina:** se trata del tipo de vulva más común, la forma se caracteriza porque tiene forma de mariposa. Esto se debe a que los labios internos sobresalen a los externos de forma parcial o completa.

**Flamenca o bata de cola:** se caracteriza por unos labios internos largos, caídos y con pliegues ondulados, no en todos los casos sobresalen, de tal forma que simulan una cola flamenca.

**Ostra:** este tipo de vulva suele darse cuando el clítoris es de gran tamaño, de tal forma que queda muy visible y expuesto. Recibe este nombre porque deja al descubierto el clítoris, simulando una perla dentro de la concha (los labios).

### VULVAS CERRADAS

**Tulipán:** en este tipo de vulva los labios externos cubren casi totalmente los internos, por lo que no se suelen ver o se ve solo su silueta. La forma que simula es la de un capullo de tulipán.

**Barbie u ojo cerrado:** pese a que este tipo de vulva no es de las más comunes, es la que más se conoce. Se caracteriza porque los labios internos están ocultos completamente por los externos.

**Buñuelo:** se trata de una vulva donde los labios externos tienen un mayor volumen. Esto se debe a un mayor tamaño del hueso púbico.

**Llama olímpica:** en este tipo de vulva, el clítoris queda recubierto; en ocasiones, si es muy grueso, puede que se pierda sensibilidad y derivar en una pérdida de placer.

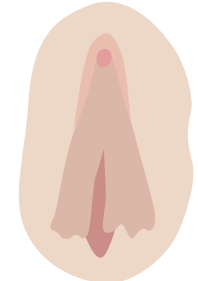
### tipos de vulva



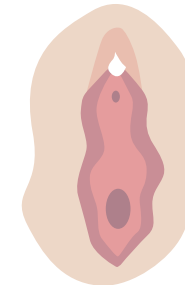
herradura



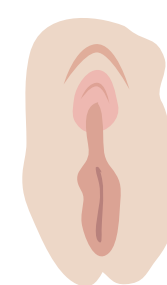
mariposa



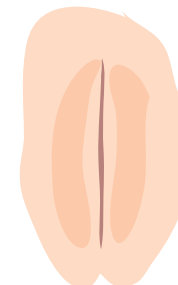
flamenca



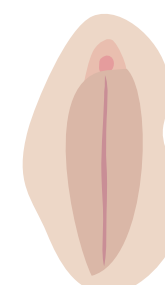
ostra



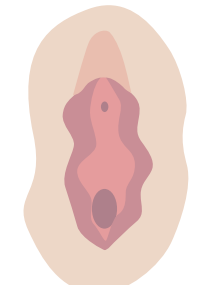
tulipán



barbie



buñuelo



llama olímpica

Algunas mujeres sienten complejo por la forma que tiene su vulva o creen que no es como la de las demás mujeres. Todas ellas son normales, de manera que no hay motivo para sentirse mal por esa razón.

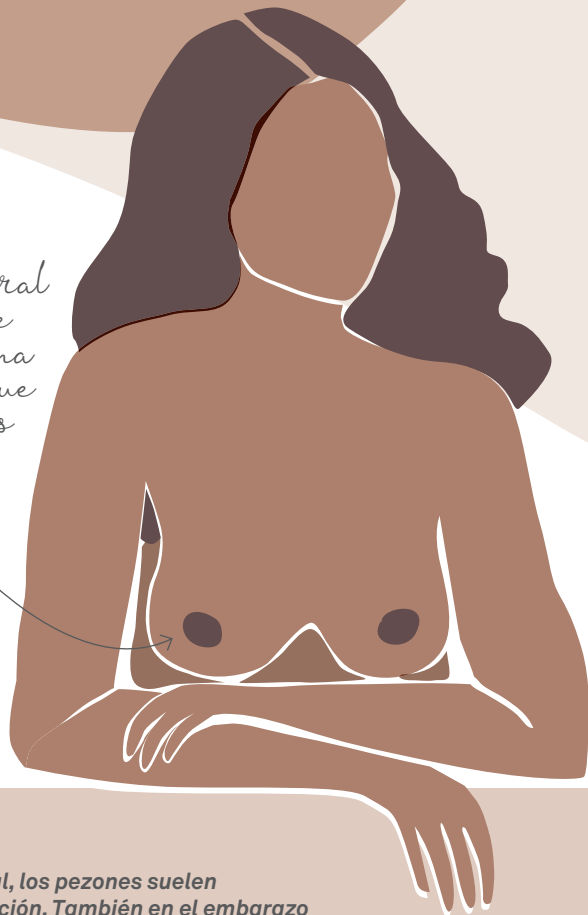
## CUERPO FEMENINO

### tipos de pechos

Existen distintos tipos de pechos, y todos ellos están bien y son bonitos. No importa el tamaño ni la forma.

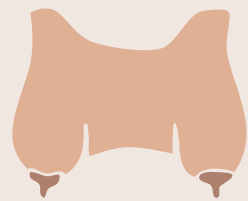
Hay diferentes tipos de aureolas y pezones: hundidos, planos, desiguales y con tonalidades distintas. Todos los pechos pueden dar el mismo placer. El pezón, es la zona del pecho más sensible al tacto y a la temperatura, y a muchas mujeres les ayuda a sentir placer. Pero al ser muy sensibles, en ciertas ocasiones, como en ciertas fases de la menstruación y con ciertos tipos de estimulación, el placer se puede convertir en molestia.

es totalmente natural la aparición de vello en esta zona del cuerpo, ya que existen folículos capilares

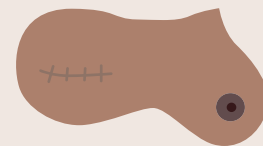


**Durante la actividad sexual, los pezones suelen cambiar debido a la excitación. También en el embarazo se pueden oscurecer y aparecer más vello alrededor de la aureola.**

### tipos de pechos



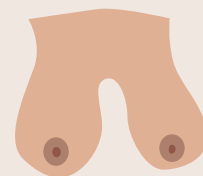
caído



mastectomía



pezones grandes



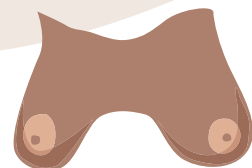
de campana



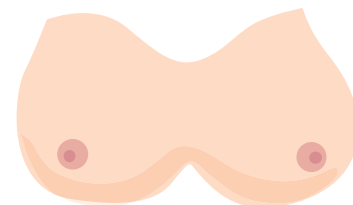
este y oeste



pequeños



asimétricos



redondos

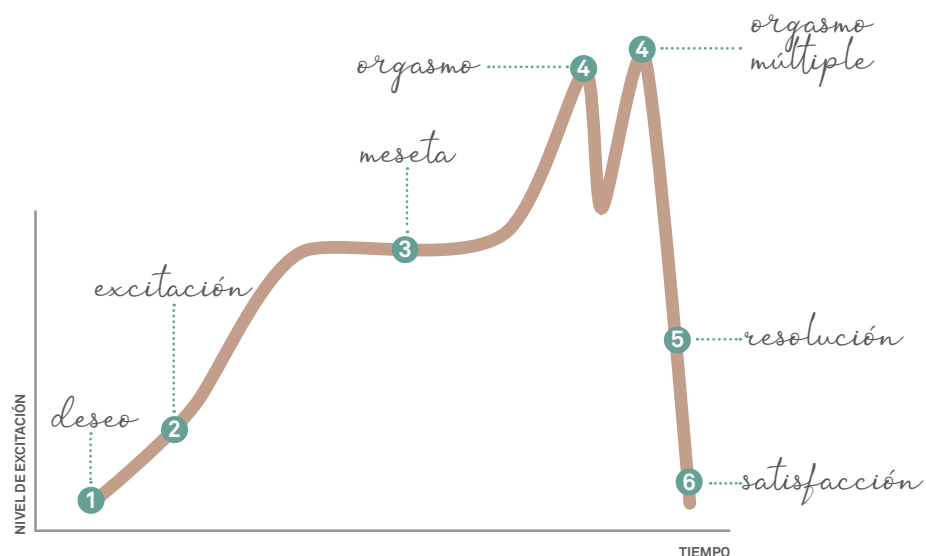
¡todos son perfectos y bonitos!

## 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:** la respuesta sexual suele comenzar con el deseo. Es posible que si no hay excitación pueda deberse a una ausencia de deseo. Los niveles de deseo pueden variar de una persona a otra, así como en las diferentes etapas evolutivas o en distintos momentos vitales. Es importante cultivar el deseo. Hay factores como el estrés, la no aceptación del propio cuerpo, problemas de relación con la pareja, entre otras, que pueden afectar a la disminución del deseo.

**2 Excitación:** está relacionada con el deseo (a mayor deseo más facilidad de excitación). El nivel de excitación depende del tipo de prácticas y del periodo vital de cada persona. En esta fase empezamos a sentir lubricación y dilatación vaginal, erección de los pezones y aumento del tamaño del pecho y la vagina.

*Si observas que tienes dificultad en alguna de las fases, podría deberse o bien a alguna causa orgánica o a causas psicológicas (recomendamos acudir a un o una profesional de la ginecología o de la psicología).*

**3 Meseta:** tras la fase de excitación llegamos al nivel de meseta. Esta fase puede ser muy variable, y también su duración. Es la fase antes del orgasmo, y en ella se dan sensaciones específicas (sensaciones preorgásmicas), el clítoris se retrae bajo su capuchón y aumenta el tamaño de los pechos. La vagina continúa dilatándose, contrayendo los labios internos y separando los externos. En esta fase es común el rubor sexual en determinadas zonas de la piel, sobre todo en la cara.

**4 Orgasmo:** es el momento exacto en que la persona se deja llevar por las sensaciones preorgásmicas para sentir el clímax. En esta fase hay grandes diferencias de unas personas a otras, ya que no existe un patrón único de respuesta de orgasmo, sino que se puede dar desde una respuesta de orgasmo rápida muy similar a la masculina o más prolongada a través de orgasmos múltiples o encadenados. También tenemos que tener en cuenta que existen prácticas que por sí solas pueden ser en algunas personas insuficientes para alcanzar el orgasmo (penetración anal, penetración vaginal, sexo oral) y, por lo tanto, no todas las personas llegan al orgasmo con las mismas prácticas sexuales. De hecho, muchas personas creen tener un problema porque no alcanzan el orgasmo solo con la penetración vaginal, y sin embargo, esto es muy frecuente y hasta cierto punto normal si no se estimulan otras zonas como el clítoris. Las respuestas del cuerpo más características son la contracción del suelo pélvico y la expulsión de fluido.

*No todas las personas segregan la misma cantidad de fluido. Esta secreción no está relacionada con el nivel de placer, sino que va a depender de las glándulas Skene.*

**5 Resolución:** es la fase donde la excitación recupera los niveles más bajos de forma progresiva, dando sensación de relajación o incluso sueño. Según el estado físico, mental o emocional de la persona, a diferencia de la respuesta masculina, se pueden tener varios orgasmos antes de llegar a la fase de resolución.

**6 Satisfacción:** esta fase suele estar relacionada con la parte afectiva, sobre cómo vivimos a nivel emocional las relaciones sexuales. Por tanto, es la interpretación que hacemos de nuestro bienestar en función de los encuentros sexuales.

## PRÁCTICAS SEXUALES *entre mujeres*

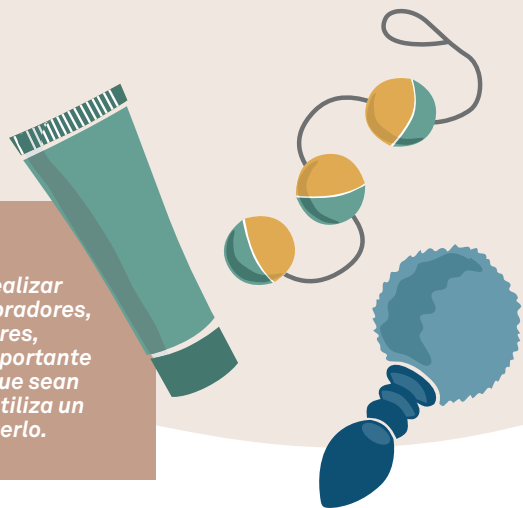
### EXISTEN MUCHAS FORMAS DE TENER ACTIVIDAD SEXUAL

En primer lugar está la **masturbación**. La forma más común de estimularnos es el contacto de la mano con los genitales y/o ano, estimulándolos por fuera y/o internamente. Esta práctica se puede realizar de manera individual pero también con otra persona, y entonces hablamos de masturbaciones mutuas. También se puede realizar esta práctica entre genitales (*petting/tribbing*).

Por otro lado, el **sexo oral** abarca prácticas entre boca (lengua) y genitales y/o ano. En el **sexo anal** podemos estimular el ano más o menos profundamente con los dedos.

Finalmente podemos realizar **sexo vaginal**, que se puede llevar a cabo con la introducción de dedos y/o con el uso de juguetes sexuales dentro de la vagina. Se aconseja realizar una introducción gradual de menor a mayor tamaño y grosor, así como tener especial cuidado si se tienen las uñas largas, ya que pueden causar pequeñas heridas en la vagina.

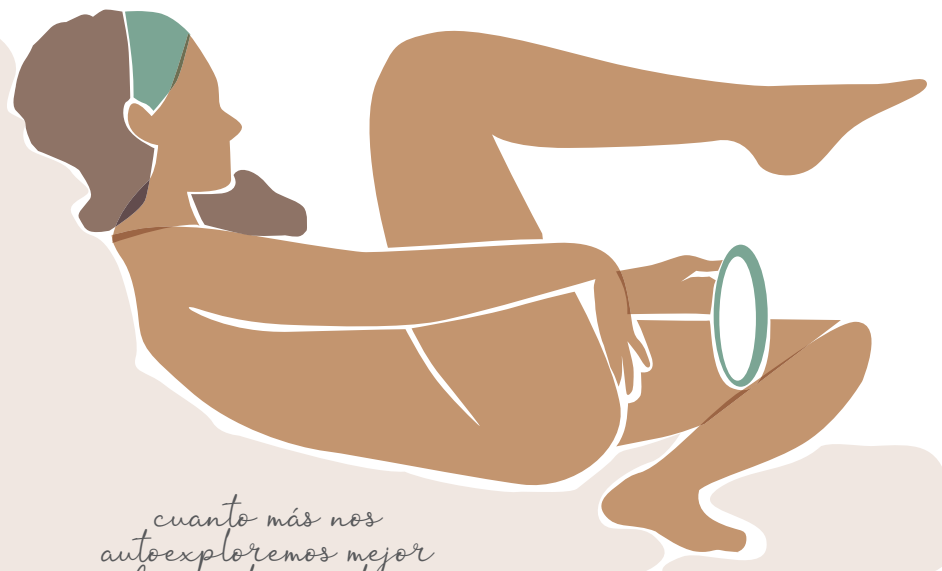
*Uso de juguetes sexuales. Todas las prácticas mencionadas se pueden realizar con diferentes juguetes sexuales (vibradores, dildos, arneses, dedos, succionadores, bolas chinas, entre otros). Es muy importante el uso de lubricantes y se aconseja que sean con base al agua, ya que cuando se utiliza un condón, existe menor riesgo de romperlo.*



### MASTURBACIÓN/AUTOEXPLORACIÓN

Se trata de una estimulación de la vagina y/o clítoris, y se puede practicar tanto de forma individual como en pareja. Se realiza con manos, dedos o juguetes. Este tipo de prácticas no supone un riesgo para la transmisión de ITS (infecciones de transmisión sexual) siempre y cuando no se compartan juguetes sexuales. En ocasiones, en la masturbación se puede hacer uso de dedos con texturas para aumentar la sensibilidad.

Existen diferentes formas de poder estimularnos, no a todas las personas les gusta el mismo tipo de estimulación. A continuación, te mostramos algunas posibilidades.



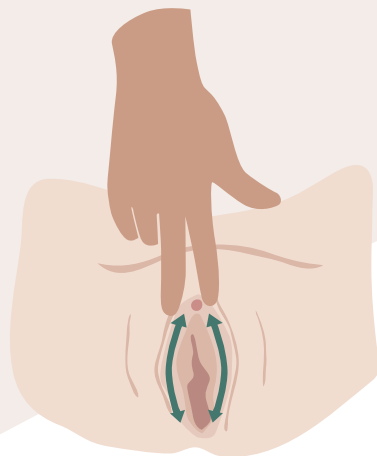
*cuanto más nos  
autoexploremos mejor  
podremos transmitir en  
los encuentros sexuales las  
cosas que nos producen  
placer*

*Te aconsejamos que encuentres el momento y lugar adecuados en los que no te puedan molestar y te animamos a que pruebes y descubras la forma de masturbación que más se adapte a ti y/o a tu pareja sexual.*



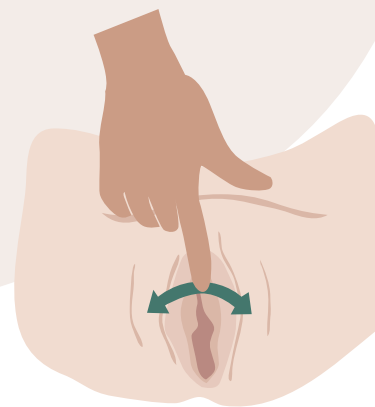
## PRÁCTICAS SEXUALES

### masturbación



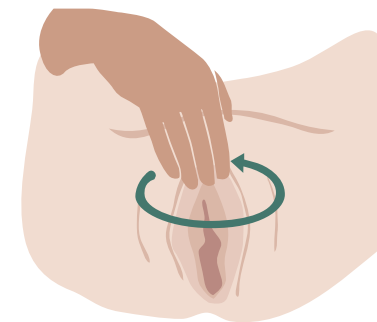
#### Caricia larga y lenta hacia el clítoris

Con un dedo o varios, prueba a deslizarlos de forma suave por el centro de tu vulva con recorridos largos hasta el clítoris, repitiendo el movimiento para así poder encontrar cuáles son los puntos donde más placer sientes. Te animamos a que cambies la velocidad y la presión de los movimientos para encontrar la que más se adecúa a ti.



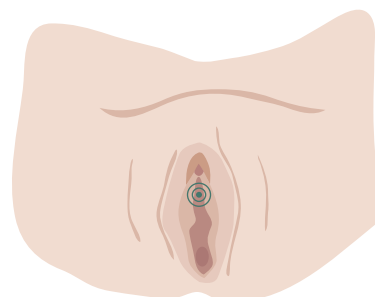
#### De lado a lado de la vulva

Hay personas a las que el contacto directo con el clítoris no les da placer, o les puede proporcionar molestia, cosquilleo... En ese caso se aconseja probar con movimientos del dedo o los dedos en la vulva, sobre los labios internos. Te animamos a que pruebes con diferentes direcciones de los movimientos e intensidades aumentando de forma gradual. En ocasiones colocar los dedos en forma de V puede resultar placentero ya que estimula ambos labios a la vez.



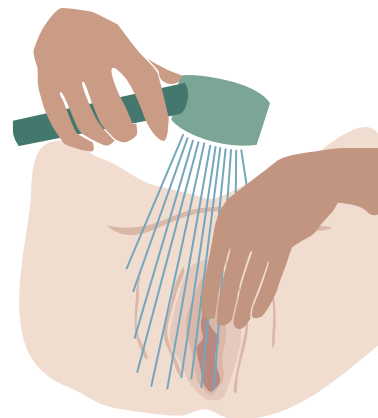
#### Movimiento circular

Movimientos en forma de círculos. Se suele aconsejar al principio la utilización de los cuatro dedos para abarcar más zonas (no solo el clítoris) y poder encontrar aquellas zonas en las que sentimos más placer.



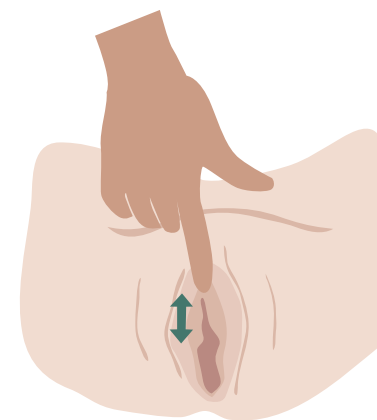
#### El punto U

Muchas personas desconocen la existencia del punto U. Este punto se encuentra encima de la uretra. Se trata de una zona que puede dar mucho placer, incluso provocar orgasmos intensos.



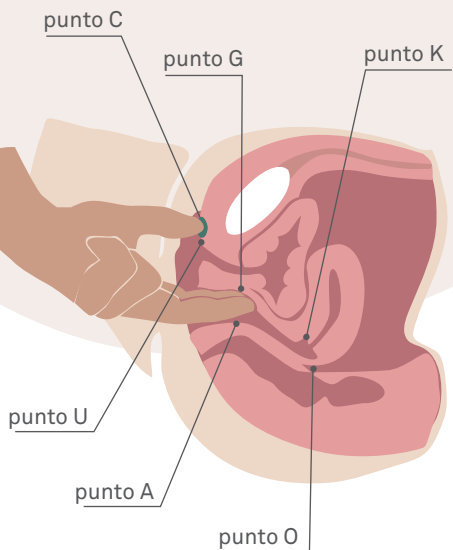
#### Masturbación con agua

Se trata de dirigir el chorro de agua de la ducha de forma que el agua presione sobre el clítoris. Te animamos a variar la presión y las zonas a estimular para encontrar aquella que más placer te aporte.



#### Estimulación del clítoris de arriba abajo

Movimientos suaves, con el dedo, de arriba hacia abajo. El clítoris puede estimularse directamente (retirando ligeramente hacia atrás la piel que lo recubre), o bien indirectamente (estimulando encima de la piel, sin retirarla). Primero puedes hacerlo en los lados, y cuando ya estés preparada, puedes estimular directamente sobre el centro del clítoris.



#### Penetración con dedos

Se aconseja estar tumbada con las piernas abiertas y las rodillas levantadas y previamente haber estimulado la zona externa. Una vez notes la zona lubricada, puedes penetrar tu vagina con el dedo medio y/o el índice. Una vez dentro, puedes estimular la parte superior interna donde se encuentra el punto G, así como los diferentes puntos erógenos.

*No existe una frecuencia o forma de masturbación adecuada. Esta varía entre personas y en distintos momentos de nuestra vida. Además, se trata de una práctica que tiene todo el sentido se tenga o no relaciones con otras personas.*

## PRÁCTICAS SEXUALES

*sexo oral, anal y coito vaginal*

### SEXO ORAL

El sexo oral es una práctica sexual donde la persona, con la boca y lengua, estimula la vagina, vulva y clítoris (*cunniligus*) o ano (*aniligus*) con distintas intensidades.

Este tipo de práctica puede llegar a ser gratificante y placentera, pero no a todas las personas les excita o se sienten cómodas llevándola a cabo. En muchas ocasiones existen prejuicios y miedos a la hora de realizarlo o de pedir que lo realicen. Por eso es importante una buena comunicación antes de realizar las prácticas sexuales. No olvides antes de este tipo de práctica sexual mantener limpios los genitales, la boca y el cuerpo en general, ya que la higiene puede influir en la excitación, así como en la facilitación de transmisión de ITS, sobre todo si la persona que recibe la estimulación se encuentra con el periodo (la regla).

### SEXO ANAL

**El sexo anal, como cualquier otra práctica, se debe realizar sólo si ambas personas lo desean y nunca por presión de la pareja.**


Se recomienda practicar la penetración anal cuando haya una excitación previa, para facilitar la dilatación. Para ello se aconseja el uso de dedos o juguetes diseñados para sexo anal como los dilatadores anales, usando lubricante, ya que la zona no lubrica de forma natural (para el sexo anal es recomendado que sea a base de silicona). También se aconseja que se prueben diferentes posturas, ya que algunas de ellas facilitan la penetración.

Usar preservativo es fundamental, ya que la penetración anal tiene mayor riesgo de producir la transmisión de una ITS. En el caso de utilizarlo, hay que poner lubricante tanto en la entrada del ano como sobre el condón.

### COITO VAGINAL

Es aquella práctica donde hay penetración en la vagina, que puede realizarse con dedos o con juguetes sexuales (dildos).

***La penetración debe hacerse de forma gradual, facilitando poco a poco la dilatación de la vagina (o del esfínter anal), sin forzar, permitiendo que la persona que recibe la penetración sea quien controle la situación y pueda parar en caso de estar sintiendo dolor.***

 **En el caso de las mujeres trans se recomienda utilizar lubricantes con base al agua, ya que tras la reconstrucción de vagina (vaginoplastia) no lubrican esa zona, o lo hacen en menor cantidad.**

## PRÁCTICAS SEXUALES

### juguetes sexuales

Son juguetes y complementos con la finalidad de aumentar el placer, tanto individualmente como con la pareja. Existen diferentes tipos y con diferentes finalidades.

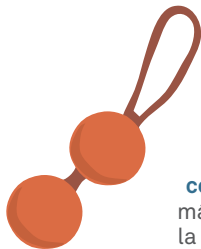
#### bolas tailandesas

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



#### bolas chinas

Tienen un uso vaginal y son dos bolas conectadas en cuyo interior hay dos bolas más pequeñas, que una vez introducidas en la vagina generan vibración al moverse. Una de las finalidades de este juguete es ejercitar los músculos vaginales y también ejercitar el suelo pélvico.



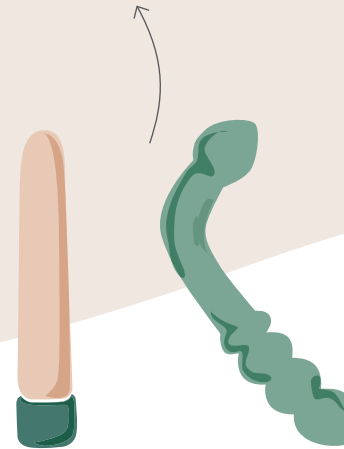
#### tapón o plug anal

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.



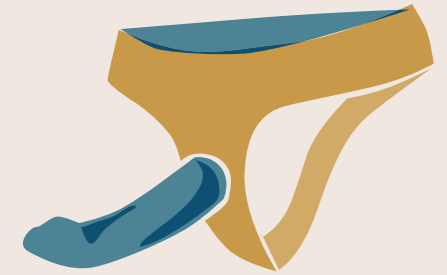
anteriormente se les llamaba 'consoladores', pero ese término no se considera adecuado, ya que tiene una connotación negativa de desconsolación



#### dildos

Juguetes con forma de falo.

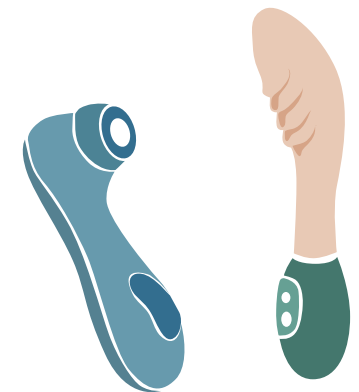
Su finalidad suele ser la penetración anal y/o vaginal. Existen dildos dobles para poder penetrar vagina y ano a la vez y también con dos extremos para la penetración entre dos personas.



#### arnés

Son sistemas para poder sujetar dildos y vibradores sin necesidad de utilizar las manos.

Suelen colocarse en el pubis o pierna simulando una parte más del cuerpo.



#### vibradores

Juguetes que emiten vibraciones.

Hay dispositivos pensados para estimulación de partes del cuerpo (externa) y otros para penetración y vibración (interna).

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 mujeres*

dificultad



## TRIBADISMO/TRIBBING

Este tipo de práctica se centra en el roce y presión entre los genitales (vulva y especialmente clítoris) de dos personas, aunque también se puede rozar la vulva con el muslo o pubis de otra persona.

Se puede realizar con diferentes posturas, pero la más conocida es la llamada «tijera». En ocasiones se realiza con la ropa puesta (*Frotting*). También se puede disfrutar de esta postura con un dildo doble. Podéis estar tumbadas o sentadas, como os sintáis mejor.

Recomendamos sosteneros con vuestras manos para tener un punto de apoyo durante la práctica.



*es recomendable  
el uso de lubricantes,  
se aconsejan con  
base al qua*



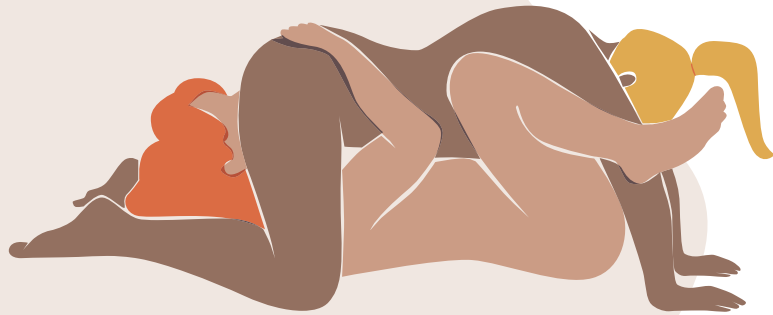
*en el tribbing,  
la tijera es una  
de las posturas más  
conocidas*

## la tijera

En esta postura ambas personas se sientan de frente con los brazos hacia atrás y entrelazan las piernas conectando ambas vulvas. Al principio puede resultar complicada, por eso se recomienda cambiar la inclinación del cuerpo y la posición de las piernas hasta conseguir el contacto entre los clítoris. La estimulación de ambos clítoris a la vez provoca que se llegue al orgasmo de forma simultánea.

**Recuerda: en las relaciones no tenemos por qué sentir dolor, debemos realizarlas con cuidado y haciendo uso de lubricantes para evitar desgarros en la vagina o ano.**

*seguro que ya  
conocias esta postura,  
también se puede usar  
en las relaciones lésbicas  
y los resultados son muy  
placenteros*



*el 69* ⚠

Para disfrutar de esta posición se recomienda tumbarse frente a frente, de forma inversa, dejando los genitales sobre la boca de cada una, lo que permite disfrutar del sexo oral de manera simultánea. Además las manos se pueden utilizar de punto de apoyo, o incluso para complementar la estimulación. La persona situada arriba apoya su peso en las rodillas para facilitar el movimiento a la persona situada abajo.



⊠ *silla de la reina*

Esta postura se lleva a cabo para realizar sexo oral.

Se sitúa la zona genital sobre la boca de la otra persona. La persona que recibe el sexo oral puede situarse de cara (mirando a la otra persona) o de espaldas. Esta postura permite a la persona que se encuentra arriba controlar la presión y el movimiento.

*la cuchara* ⚠

En esta postura perdemos el contacto visual, pero nos permite poder hablar mejor con la otra persona.

Para llevarla a cabo, nos tumbamos pecho contra espalda y la persona que se encuentra detrás es quien estimula la zona genital. Esta práctica es de las que menor dificultad conlleva.



⚠ *cara a cara*

Esta postura es perfecta para estimular el clítoris. Ambas personas se colocan cara a cara con las piernas ligeramente abiertas. Es ideal para que la estimulación sea mutua y estimular otras zonas más allá de la vulva. Esta postura permite el contacto visual, por lo que resulta estimulante como juego previo para empezar la práctica.

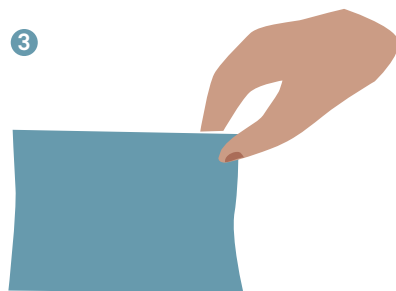
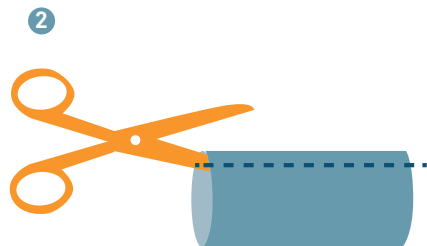
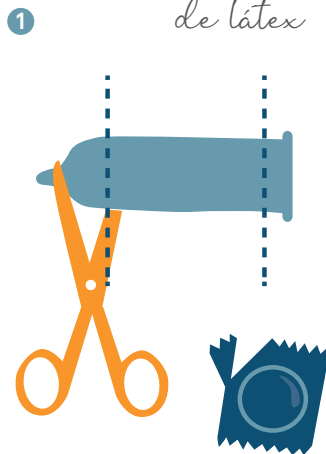
# SEXO SEGURO entre mujeres

En una relación sexual entre mujeres (o con hombres trans que mantienen su vagina) 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 o barrera de látex: genital-genital; boca-genital; boca-ano; genital-ano.**

Para relaciones sexuales orales se suele utilizar la barrera de látex. La forma de utilizar la barrera es sosteniéndola con ambas manos sobre la vulva o el ano y utilizando la boca solo 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, acudir a realizarte las pruebas de ITS.

*cómo fabricar una barrera de látex*



*existen diferentes tipos de condones*



*femeninos*

Se colocan en el interior de la vagina. Este tipo de condón permite poder llevarlo antes de la práctica sexual.



*vaginales*

Se pueden utilizar en sexo oral y vaginal.



*anales (extrafuertes)*

Son preservativos más gruesos para el sexo anal.



*orales*

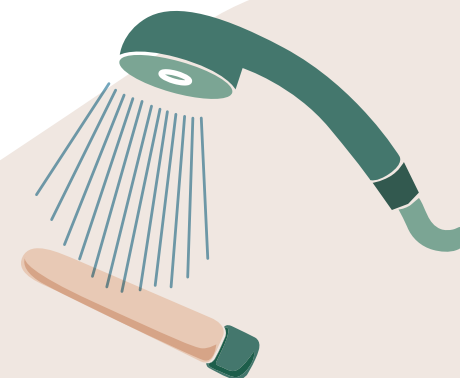
(suelen ser de sabores)  
Exclusivos para el sexo oral.

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



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

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 VAGINAL Y DE VULVA

Para realizar una buena higiene es importante lavar los labios y alrededores de la vagina (es decir, de toda la vulva) de adelante hacia atrás. Existen jabones íntimos que reducen el riesgo de perder el pH de estas zonas, pero se aconseja utilizarlo solo en las zonas externas. Para las zonas internas se aconseja no utilizar jabón (solo agua), para evitar infecciones e irritaciones. Tampoco se aconseja utilizar toallitas íntimas para las zonas internas.

**El pH vaginal nos protege contra infecciones, mantiene la zona lubricada y evita olores fuertes.**

Este pH es ácido, por lo que es probable que llegue a desteñir la ropa interior. Pese a que pueda resultar molesto, no se aconseja utilizar salvaslips a diario a no ser que sean 100% algodón, transpirables y sin compuestos químicos.



#### 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 debido a que se encuentre con restos de excrementos o heces. Este hecho es algo habitual, y es importante que lo podamos normalizar.

No obstante, si se prevé un encuentro sexual y si a una persona le da apuro que pase esto, se puede llevar a cabo una higiene interna (se aconseja antes de una penetración) mediante una «pera», conocido también como lavativa anal.

Para facilitar el proceso se puede utilizar un bol con agua tibia y colocar un poco de lubricante en el extremo de la pera, introducir suavemente y una vez dentro, presionar poco a poco pero firmemente.

Tras vaciar la pera en el interior, retener en el interior el agua unos 3-5 min y después expulsar. Repetir el proceso hasta que el agua salga transparente.

**No se debe realizar este tipo de lavado más de una vez por semana, para no dañar la flora.**



#### FLUJO VAGINAL (sequedad vs exceso)

**El flujo vaginal es algo normal y tiene unas funciones concretas: limpia y humedece la vagina, y ayuda a prevenir y combatir infecciones.**

A lo largo del ciclo el flujo puede variar en cuanto a color, textura y cantidad. Por eso es esencial conocer cómo debe ser un flujo sano y también llevar un registro de los cambios que se producen. El flujo debe ser inodoro y con un sabor ligeramente salado. Si tienes más moco cervical de lo habitual o hay picor, olor o dolor durante las relaciones sexuales, deberías consultar con un o una profesional.

Por el contrario, la sequedad vaginal es algo común que tiene tratamiento. A diferencia de lo que se cree no es exclusivo de edades avanzadas. La falta de fluido puede repercutir en sensación de ardor, molestia o picazón vaginal, incluso dolor durante las relaciones sexuales o la masturbación. Puede haber varias razones para la sequedad vaginal, tanto psicológicas como fisiológicas, e incluso ciertos medicamentos la pueden producir. Una de las razones más frecuentes de la sequedad es la falta de excitación ante una determinada práctica sexual. Si lo que haces no te está gustando, no puedes esperar estar lubricada o húmeda.



#### SQUIRTING

**Se trata de un fluido transparente y sin olor, que se expulsa por la uretra (no por la vagina), como consecuencia de una estimulación placentera del clítoris.**

Todas las mujeres tienen la capacidad de generar este fluido, pero no todas llegan a hacerlo. Esto no está asociado a un orgasmo más intenso, solo es una manifestación más de la respuesta sexual, así que no te desesperes si no lo consigues. No tiene la menor importancia.



## **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:**

C. 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:**

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 ESTATALES**

#### **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.
- Rodriguez-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]

**UJI** UNIVERSITAT  
JAUME I

Vicerectorat de Promoció Lingüística  
i Igualtat