

SEXO ORAL



**Para mujeres que queremos
sexo seguro con mujeres**



Coordinación del proyecto
ANA LUCIA RAMÍREZ - CLAUDIA CORREDOR

Apoyo Logístico ALEJANDRA DAZA - DANIELA SANTOS

**Creación talleres, investigación, textos, ilustración
y diseño ANA LUCIA RAMÍREZ - CLAUDIA CORREDOR**

Diagramación SANDRA A. RAMÍREZ

**Asesoría en salud sexual MARÍA PAULA HOUGHTON MARTÍNEZ -
Médico Residente en Ginecología y Obstetricia U.Nal.**

Con el apoyo de FONDO MUJER

Impreso Febrero 27 de 2010. Bogotá, Colombia.

!Por que nuestro deseo es nuestra revolución!



Bienvenida **AL BORDE!**

Esta **guía de sexo seguro entre mujeres**, ha sido creada para tí, por Mujeres **Al Borde**. Aquí te compartimos los aprendizajes de casi 1000 mujeres de diversas orientaciones sexuales e identidades de género y la experiencia de 21 talleres de **SEXO ORAL** realizados durante 9 años de trabajo en la ciudad de Bogotá.

Hablaremos de nuestras prácticas sexuales, de los riesgos que pueden tener para nuestra salud y te propondremos formas de autocuidado para que disfrutes de sexo seguro con mujeres!

!Queremos aportar al pleno ejercicio de los derechos sexuales y de la salud sexual de las mujeres que tenemos sexo con mujeres!

Es puro cuento que...



En el sexo entre mujeres solo hay miradas, besos y tiernas caricias.

Solo hay orgasmo con penetración.

Los juguetes sexuales son solo para las protagonistas de las películas porno.

En las prácticas sexuales entre mujeres no hay intercambios de sangre menstrual ni de flujo vaginal.

¿ Cómo hacer el amor con otra mujer ?

El placer sexual entre mujeres puede disfrutarse de miles de formas. Lo importante es que todo lo que hagas sea acordado con tu pareja o parejas sexuales.

Te compartimos
el **TOP 5** de las
prácticas sexuales
favoritas de
Mujeres
AL BORDE!



Date la oportunidad de experimentarlas, combinarlas, reinventarlas y encontrar las que más te gusten. En especial hazlo en relaciones donde sientas confianza y respeto, **recuerda que en el sexo también puedes decir NO.**

1. Sexo Oral ó "Cunnilingus"

Es **lamer, besar, chupar los genitales y la vagina** de tu compañera o compañeras sexuales. El "69" es la famosa posición con la que puedes hacerlo mientras te lo hacen!



El sexo oral requiere de mucha intimidad y confianza, entras en contacto directo con el olor, el sabor y los fluidos de tu amante. **Esto la hace una práctica especialmente rica, pero también riesgosa para tu salud cuando la realizas sin protección.**

2. La Tijera o "tribadismo"

Consiste en frotar y presionar directamente tu sexo con el de tu compañera o compañeras sexuales. Es una práctica sin penetración que provoca muchos orgásmos a través de placenteros roces y golpecitos de clítoris con clítoris, de clítoris con pubis, de clítoris con labios!

Goza explorando diversas posiciones y pon a prueba tu flexibilidad e imaginación!

Nuestro clítoris es el único órgano del cuerpo humano exclusivo para el placer sexual!



3. Penetración

Es introducir tus dedos, tus manos o juguetes sexuales en la vagina o en el ano de tu compañera o compañeras sexuales.

Experimenta ritmos, caricias, velocidades y posiciones. **Asegúrate de lograr una buena lubricación:** los juegos previos a la penetración te ayudarán a relajar, dilatar y lubricar.

Importantísimo: No utilices los mismos dedos, ni tampoco el mismo condón en tus juguetes para entrar en la vagina y en el ano!

3. Penetración Anal: ¡Adios Tabues!

Si vas a tener sexo anal, aplicar lubricante con base acuosa en tus dedos y en el ano facilitará la penetración.



Introduce un dedo con delicadeza moviéndolo suavemente para dilatar el músculo del ano, esto ayudará a eliminar sensaciones de dolor. NO introduzcas cualquier objeto, preferiblemente usa juguetes anales.

Rompe con tabús milenarios y descubre que tu ano y tu recto también son una zona erógena con múltiples terminaciones nerviosas excitables!

4. Juguetes Sexuales



Son maravillosos para enriquecer con fantasías, juegos eróticos y nuevas sensaciones nuestra vida sexual!

Con imaginación tú y tu amante pueden hacer de elementos cotidianos los mejores juguetes sexuales, prueba con frutas, ten sexo frente a los espejos ó con los ojos vendados.

Experimenta de común acuerdo con tu pareja o parejas, siempre cuidando de tí y de tu cuerpo!

4. Vibradores y Dildos:

Son los juguetes más famosos en el sexo entre mujeres, los encuentras en diversos materiales, formas y texturas. Importante: Úsalos SIEMPRE con condón!

Con los vibradores puedes dar y recibir estimulación en el clítoris, los pezones, la vagina, el ano, y en cualquier parte del cuerpo!

Con los dildos consigues penetraciones muy placenteras y puedes proponer muchos juegos eróticos y de roles sexuales.

5. Masturbación mutua

Es cuando con las manos tú y tu compañera o compañeras sexuales estimulan, acarician, frotan, juegan y exploran sus genitales. Lograrán una deliciosa lubricación, gozando de la maravillosa sensibilidad del clítoris y la vagina!

Mansturbate, conoce tu vulva y qué te produce mayor placer!

IMPORTANTE:
Manos limpias y
uñas cortas!



PRACTICAS SEXUALES DE RIESGO ENTRE MUJERES

En nuestras prácticas sexuales **SI HAY RIESGO** de contagiarnos con ITS (infecciones de Transmisión sexual), **VIH-SIDA** o **VPH** (Virus del papiloma humano).

Conoce los riesgos,
Cúidate,
Quierete.

Es puro cuento que...

Una mujer no puede transmitir el VIH-SIDA ni ninguna ITS a otra mujer.



Si no tienes relaciones sexuales con hombres no necesitas realizarte la citología ni hacerte la prueba de VIH.

Las mujeres bisexuales y heterosexuales son las que transmiten el VIH-SIDA a otras mujeres.

Si conoces a una mujer seropositiva no puedes tener relaciones sexuales con ella nunca.

En una relación sexual con otra mujer no necesitas usar condón.

Prácticas Sexuales de Riesgo

Son prácticas sexuales de riesgo para tu salud y la de tu pareja o parejas sexuales todas aquellas donde haya intercambio de fluidos (sangre, sangre menstrual o flujo vaginal), contacto directo con las mucosas de la boca, el ano o la vagina, especialmente cuando hay heridas que pongan en contacto tu sangre con los fluidos de tu amante.

También la falta de higiene en manos, uñas y juguetes sexuales, o el uso de estos sin condón en las prácticas de penetración o estimulación, pueden infectarnos con bacterias o ser transmisores del VPH.

La Salud Sexual es tu Derecho

Son síntomas de infección: La aparición de llagas, verrugas o irritación en la zona genital, cambios en el color y olor de las secreciones vaginales, sensación de picor o ardor en la vulva, dolor o molestias al orinar, inflamación de los ganglios, fiebre.

Pero **existen ITS que pueden tardar años en manifestarse y que son muy graves** como el VIH ó el VPH responsable del cáncer de cuello uterino.

Es **MUY IMPORTANTE:** Realizarte la **citología anualmente**, consultar a la ginecóloga, **hacerte la prueba del VIH** y cada mes **autoexaminar tus senos!**





**SEXO SEGURO
ENTRE MUJERES**

**iMás placer,
Más salud,
Más confianza,
Más autonomía,
Más juego eróticoo,
Más derechos,
Más información!**

Más información, Menos prejuicios

Con las prácticas de sexo seguro disminuyes el riesgo de contraer y transmitir Infecciones y enfermedades de transmisión sexual.



El sexo seguro te asegura placer y salud a tí y a tu compañera o compañeras sexuales.

Recuerda que cerebro e imaginación son tus principales órganos sexuales y lo que más disfrutas es lo que haces de común acuerdo, así que si no te sientes cómoda con alguna práctica sexual no la realices.

Más confianza, Menos miedo

Se honesta con tu pareja o parejas sexuales sobre tu salud sexual y pregúntale sobre la suya.

Mantente alerta a cualquier signo de infección y consúltalo inmediatamente con tu ginecóloga para iniciar el tratamiento adecuado. Es importante que tu pareja también lo haga.

Si tú y/o tu compañera o compañeras sexuales tienen VIH el sexo seguro es vital.



iSexo Seguro con todos los juguetes!

Tus juguetes sexuales deben estar siempre limpios. Lávalos antes y después de cada uso con agua hervida y dos goticas de clorox.

Siempre debes usarlos con condón. Nunca utilices el mismo condón para ti y para tu pareja o parejas sexuales. Cambia de condón si pasas del ano a la vagina o viceversa.

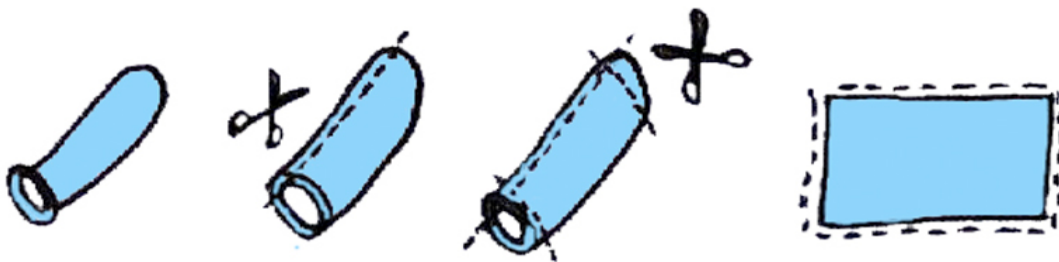
Es mejor que **no compartas o intercambies juguetes sexuales**, si lo haces ten especial cuidado con su aseo.



No introduzcas en tu cuerpo objetos que pueden lastimarte. Tampoco metas en tu ano objetos pequeños por que pueden quedarse adentro.

Sexo Oral con Seguridad

**Para el sexo oral puedes fabricar una "barre-
ra" en látex** abriendo un condón o recortando un
cuadrado de vinilpel (papel transparente para en-
volver alimentos) .



**No cepilles tus dientes inmediatamente antes del
sexo oral**, por que causas pequeñas heridas y san-
grado en tus encías aumentando el riesgo de con-
tagio. **Si tienes el periodo menstrual ten sexo oral
con protección!**

Manos seguras para tu salud y tu placer

Lavarte las manos antes de hacer el amor y mantener las uñas cortas y bien limadas es básico para el sexo seguro y saludable!

Un guante de latex en las prácticas de penetración es una excelente barrera para el contagio de ITS. Úsalo especialmente cuando tengas alguna herida -aunque sea muy pequeña- en tus dedos. Cambia de guante cada vez, No lo reutilices!

Infórmate más en:
www.the-clitoris.com
www.mujeresalborde.org



AGRADECIMIENTOS

A todas las mujeres **AL BORDE** que han participado en nuestros talleres de **Sexo Oral**. Especialmente a aquellas que se han atrevido a romper con miedos y tabues, compartiendo con nosotrxs sus secretos, afectos, sexualidades y deseos.

También agradecemos a ASTRAEA, Fundación Lésbica para la Justicia por su apoyo para el funcionamiento general de Mujeres **AL BORDE** y a FONDO MUJER por hacer posible este sueño!



Realizada por:



Con el apoyo de:



www.mujeresalborde.org