

SEXEJA'T

UNA GUIA SOBRE
SEXUALITATS DIVERSES
I PLAENTS.



4 IDEES ABANS DE COMENÇAR!

Què és la sexualitat?

La sexualitat és una dimensió de les persones que engloba aspectes com: la identitat, l'orientació afectivo-sexual, el sexe, el plaer, el gènere, les relacions interpersonals, les creences, les pràctiques, els desitjos, les fantasies... Ens acompanya sempre, des del naixement fins la mort, però no sempre de la mateixa manera: canvia i evoluciona constantment en funció del nostre moment vital, les experiències viscudes, els aprenentatges...

La nostra sexualitat està molt influenciada pel context social, cultural i econòmic en el que vivim. És per això, que la sexualitat també és un terreny de discriminacions i desigualtats relacionades amb el gènere, la identitat, l'orientació afectivo-sexual, el color de pell, l'edat, el cos (si encaixa o no amb els cànons estètics, si tenim o no alguna diversitat funcional)...

Què és l'orientació afectivo-sexual?

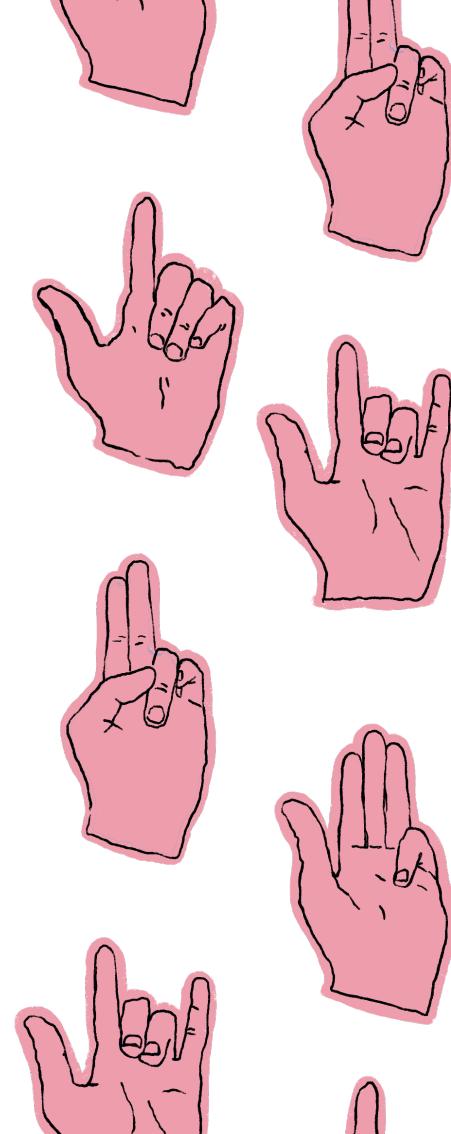
L'orientació afectivo-sexual ens parla de qui ens agrada o ens atrau sexo-afectivament. Cada persona té una manera única de desitjar i estimar, i és important que trobem quina és en cada moment i ens hi sentim plenament a gust. El nostre desig i orientació afectivo-sexual no és estàtica, sinó que pot variar i evolucionar amb el temps, com la resta d'aspectes de la nostra personalitat.

Actualment existeixen diverses identitats pel que fa a orientacions afectivo-sexuals, com per exemple: lesbiana, gai, bisexual, heterosexual... o d'altres de més desconegudes com les persones asexuals; aquelles que no senten desig ni atracció sexual cap a altres, o que no senten interès al voltant de les experiències sexuals. Hi ha diversitat de vivències de l'asexualitat i com la resta d'identitats, pot fluir amb el temps.

Què és presumpció d'heterosexualitat?

La presumpció d'heterosexualitat fa referència a la idea de pensar que totes les persones són heterosexuals fins que no diguin el contrari. Això fa que s'entengui com a "normal" l'heterosexualitat i obliga a les persones amb altres orientacions a expressar-se constantment per ser reconegudes. Et sona el concepte "sortir de l'armari"? De vegades són comentaris molt normalitzats i els rebem des de ben petites, com per exemple:

- **Que et preguntin "ja tens nòvia?" (si ets un nen) o "quin noi t'agrada?" (si ets una nena).**
- **Esperar que si una amiga o amic no és heterosexual, ens ho comuniqui.**
- **Pressuposar que un noi i una noia que tenen una relació, s'agraden o són parella.**



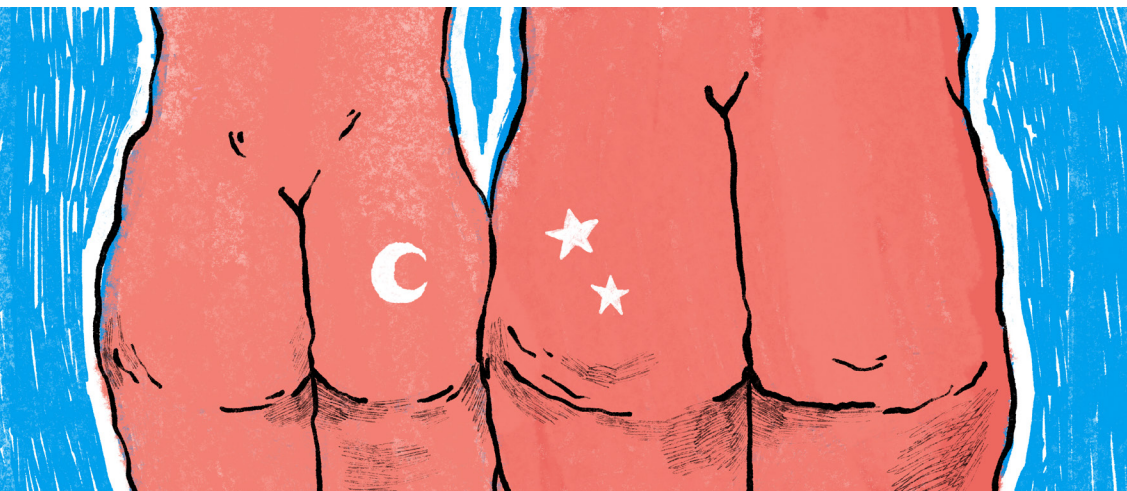
Què són els cànons de bellesa?

Els cànons de bellesa són els aspectes que defineixen socialment un cos atractiu. Estan basats en estereotips de gènere, que ens diuen com hem de ser, vestir i comportar-nos segons si som nois o noies. Acostumen a ser models irrealment, impossibles d'aconseguir, que molt sovint fan que no estiguem a gust amb el nostre cos. Aquest ideal de bellesa únic al qual se suposa que hem d'aspirar és molt més exigent amb el cos de les noies, perquè reforça la idea que aquest és per naturale-

sa defectuós i lleig i que s'ha de modificar constantment per corregir-lo: extraient els pèls, maquillant el color, alçant els pits, eliminant la panxa...

L'ideal de bellesa genera rebuig cap als cossos grassos, és el que s'anomena gordofòbia. Alhora nega l'atracció, erotització i desig cap a les persones amb diversitat funcional, per això també es diu que el model de bellesa és capacitista.

Però el cos, més enllà de tota aquesta pressió estètica, pot ser una font de plaer i autoconeixement. I volem relacionar-nos-hi des de l'escolta, la salut i el respecte. Per connectar amb tota la informació que ens ofereix sobre les emocions, els estats d'ànims, les necessitats, els desitjos i els malestars.



I TU, ON ET SITUES?

Activitat individual per a fer en un espai i moment tranquil.

Imagina't una línia continua on el desig va fluint al llarg de la vida, on situaries actualment els teus sentiments afectivo-sexuals (desig, atracció, fantasies, pensaments, relacions, pràctiques...)?



T'han sorgit dubtes d'on situar-te?
Sents que actualment no tens aquest interès sexual?
Fa un temps t'haguessis situat igual?
Pots repetir l'exercici més endavant i veure si ha canviat alguna cosa.

Follar és posar el plaer al centre!

1

QUÈ ÉS FOLLAR?

Pensa i escriu cinc paraules que defineixin per a tu què és follar.

1

2

3

4

5

El concepte follar s'associa directament a una relació sexual amb una penetració penis-vagina. Però llavors... dues persones amb vulva no follen? I dues persones amb penis?

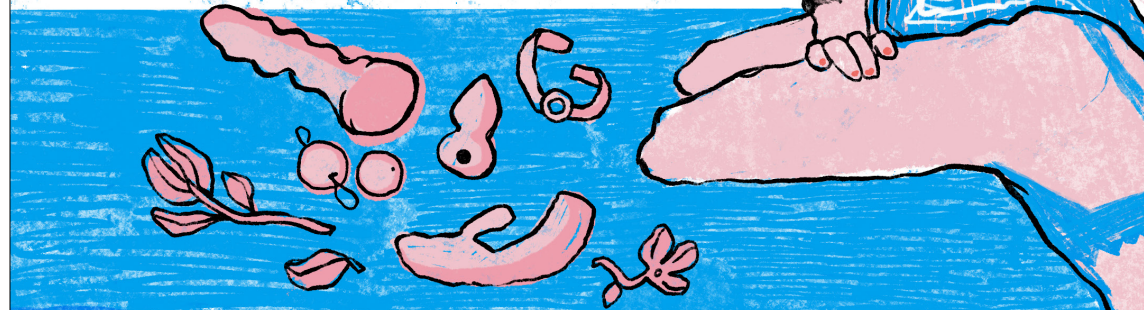
La penetració és una pràctica que no li agrada a tothom, especialment a moltes persones amb vagina, però tot i així sembla ser la pràctica que defineix una relació sexual completa. Es relega tota la resta de pràctiques (mal anomenades preliminars) a un segon terme, com a eines facilitadores per fer-la, quan sovint poden ser pràctiques més plaents. I alhora s'exclou a moltes relacions on no hi intervenen un penis i una vagina.

El sexe ha de ser un joc que posi el plaer al centre, on totes les pràctiques sexuals siguin igual d'importantes i vàlides. La penetració penis-vagina hauria de ser una pràctica més, com totes les altres. Ni millor ni imprescindible.

Proposta: Us proposem fer el més ampli possible el terme "follar", on el plaer de ningú quedi fora. Que follar signifiqui intercanvi de plaer sexual, i inclogui les pràctiques que més ens vinguin de gust en cada moment. Potser en comptes de preguntar "vau follar?" pensant en una penetració, la pregunta hauria de ser: t'ho vas passar bé? vas estar a gust?

Pràctiques sexuals, què ens ve de gust?

2



El més important en una pràctica sexual és fer-la des de l'exploració i el descobriment dels cossos. No hi ha una manera de fer-les correctament o de follar bé, perquè cada cos i cada moment és diferent. No hi ha una manera de començar ni d'acabar correcte. El sexe és jugar, combinar estimulacions, provar, equivocar-nos i sobretot, passar-nos-ho bé. Per això, és necessari escoltar el cos, els desitjos i sensacions de plaer que sorgeixen i comuni-

car-ho lliurement. És escoltar el propi cos, però també el de les altres persones. Tendim a pensar que el sexe gai és sexe anal, el sexe hetero és penetració i el lèsbic, tisorettes. Totes aquestes idees són mites perquè sigui quina sigui la nostra orientació afectivo-sexual, podem explorar les pràctiques sexuals que vulguem, no té res a veure per qui sentim atracció, amb les zones de plaer del nostre cos ni amb les preferències de pràctiques sexuals.

Petons
Jugant amb els llavis, la llengua, les dents...

Penetració Anal
Amb dits, joguines sexuals o penis. L'anus no lubrica per si sol, per això per facilitar-ne i gaudir-ne l'estimulació es pot afegir lubricant. Hi ha joguines especials per a l'estimulació anal.

Penetració Vaginal
Amb dits, objectes, joguines o penis. Tant per la penetració anal com vaginal es pot fer servir un arnès per sostenir el dildo i deixar lliures les mans.

Fregament dels genitals
entre vulves, entre penis, entre vulves i penis, amb el cul...

Sexe Oral
Cunnilingus: estimular amb els llavis i la llengua la vulva.
Fel·lació/mamada: estimular amb els llavis i la llengua el penis.
Annilingus: estimular amb els llavis i la llengua l'anus.

Magrejar-se
Estimular-se sense treure's la roba, ja sigui per sobre o per sota d'aquesta, amb les mans o fregant els cossos.

ESTIMULACIÓ AMB LES MANS DE QUALESEVOL PART DEL COS
Carícies i massatges pel cos amb les mans o amb objectes com plomes, pinzells, lubricant, olis...

ESTIMULACIÓ AMB LA BOCA, LLAVIS, LENGUA DE QUALESEVOL PART DEL COS.
Fent petons, llepant o xarrupant, més ràpid o més lent, amb més o menys pressió...

Masturbació
Simultània o no
Estimulació externa del clitoris, llavis de la vulva, penis, testicles, anus amb qualsevol part del cos (mans, peus, cuixes...)
Estimulació interna amb els dits a la vagina o l'anus.
Estimulació externa o interna dels genitals amb objectes o joguines sexuals.
Estimulació del penis amb els pits o les natges.

FISTING
Penetració amb el puny a la vagina o l'anus. És important dedicar temps a la dilatació i utilitzar lubricant per evitar lesions.

Sexting
Enviar i intercanviar missatges, notes de veu, fotografies, vídeos, fantasies... amb contingut eròtic o sexual, a través del mòbil o l'ordinador.

Pluja daurada
O water sport. Pixar a sobre d'altre i/o ser pixada.

Posicions sexuals:
Pots provar les diferents pràctiques sexuals en posicions diverses: de peu, estirades, assegudes a qualsevol lloc, una de peu i l'altre estirada/ asseguda, en posició de quatre potes, d'esquena o de cara...

PARLAR, FER SONS DE PLAER, DIR COSES A L'ALTRA QUE US EXCITIN.

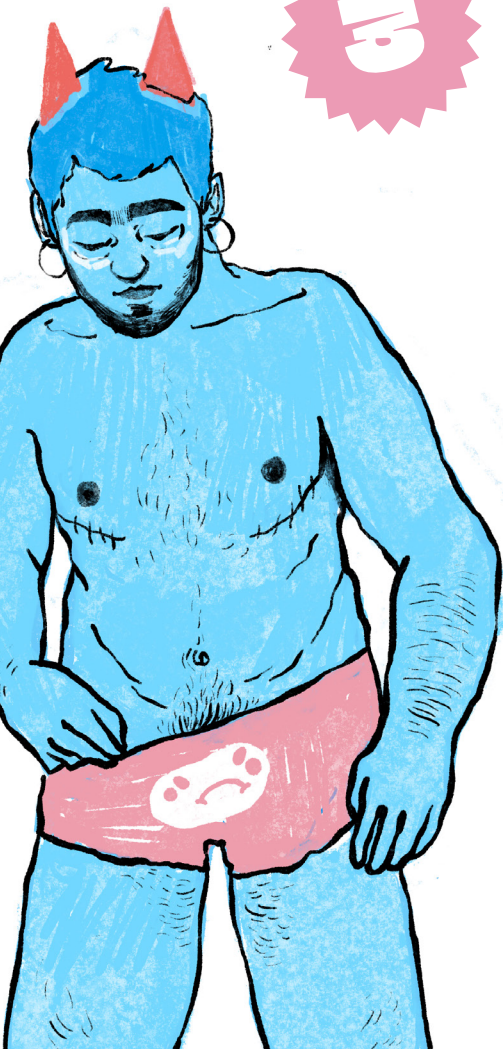
Bufar o emetre vibracions als genitals.

- Llegir o escriure literatura eròtica.
 - Mirar porno en companyia o soles.
 - Gravar la relació sexual per excitar-se
 - Fer sexe davant del mirall.
- Tapar els ulls, lligar les mans o les cames...

BDSM
Diferents pràctiques sexuals que s'emmarquen fora de la sexualitat convencional.
B: bondage (emmordassar); D: disciplina; DS: dominació i submissió; i SM: sadomasoquisme (donar o obtenir plaer a través de rebre o provocar dolor o humiliació). Aquest seguit de pràctiques van acompanyades de tres normes fonamentals: Sanes, Segures i Consensuades (conegudes com a SSC).



Sabies que es fa servir el concepte "preliminars" per anomenar totes les pràctiques que no són una penetració?
Dit així, sembla que aquesta hagi de ser la pràctica central i que tota la resta tinguin la funció de preparar-la. Us proposem eliminar la paraula preliminars i començar a anomenar totes les pràctiques pel seu nom.



Mite o Realitat?

La primera vegada fa mal perquè es trenca l'himen.



MITE

REALITAT

Resposta:

En qualsevol pràctica sexual que vulguem fer sempre hi ha una primera vegada. Tot i així, només la penetració penis-vagina defineix la mal anomenada “pèrdua de la virginitat”. Es crea tanta expectativa al voltant d'aquest moment que acostuma a generar pressió. Pressió per decidir quan, amb qui i com ha de ser, especialment a les noies, a qui també els acompanya el missatge del dolor vinculat al trencament de l'himen. Però el dolor que hi pot haver en una penetració no té a veure amb la dilatació de l'himen, sinó amb la tensió vaginal i la falta de lubricació, que pot ser generada per la no excitació i aquesta pressió i expectativa del moment. El més important en qualsevol pràctica és viure-la tranquil·lament, poder comunicar com ens sentim i parar sempre que ho desitgem.



A l'orgasme només s'hi arriba amb l'estimulació dels genitals.

MITE

REALITAT

Resposta:

L'orgasme és un moment de molt plaer sexual, on s'allibera tota la tensió sexual i la sang acumulada a la zona de la pelvis. A aquest moment de plaer s'hi pot arribar de moltes maneres diferents i no sempre ha de passar per l'estimulació genital. Es pot sentir un orgasme a través de la imaginació, de l'estimulació dels pits, les orelles, les cuixes, el coll... i una infinitat de zones del cos que podem anar descobrint. S'ha establert l'orgasme com el final d'una relació sexual i l'objectiu a assolir en aquesta. La pressió que això de vegades genera pot fer que ens desconectem del moment i del plaer. Per això és important no esperar res més que el que sentim a cada instant. L'objectiu del sexe ha de ser el plaer i no l'orgasme. Però massa sovint en les relacions sexuals heteronormatives els nois s'han des preocupat del plaer de les noies, i per això també és important reivindicar els orgasmes quan els volem i preguntar a les nostres parelles sexuals si estan gaudint de la relació.

PROPOSTA

La virginitat és un mite, una etiqueta que classifica a les persones segons si han fet o no una penetració.

Què absurd, no? Us proposem suprimir aquesta paraula. Si volem saber quines pràctiques sexuals ha fet algú, per què no li preguntem directament; I tu, has fet sexe oral alguna vegada? t'has masturbat alguna vegada? has fet penetració alguna vegada?

Parlar durant/en el sexe
talla el rotllo.



MITE

REALITAT

Resposta:

En la majoria d'escenes de sexe que es veuen a les pel·lícules o sèries hi apareixen dues persones que només mirar-se ja saben el que volen l'una i l'altra, escenes que flueixen en silenci sense demanar res, ni compartir què els hi agrada o els hi ve de gust... Però la comunicació és imprescindible per gaudir al màxim, expressar preferències, desitjos, opinions, generar espais còmodes i segurs i relacions sexuals sanes. També ens facilitarà parlar dels mètodes de prevenció que volem utilitzar i en quines pràctiques i alhora comunicar si tenim o ens preocupa alguna infecció de transmissió sexual

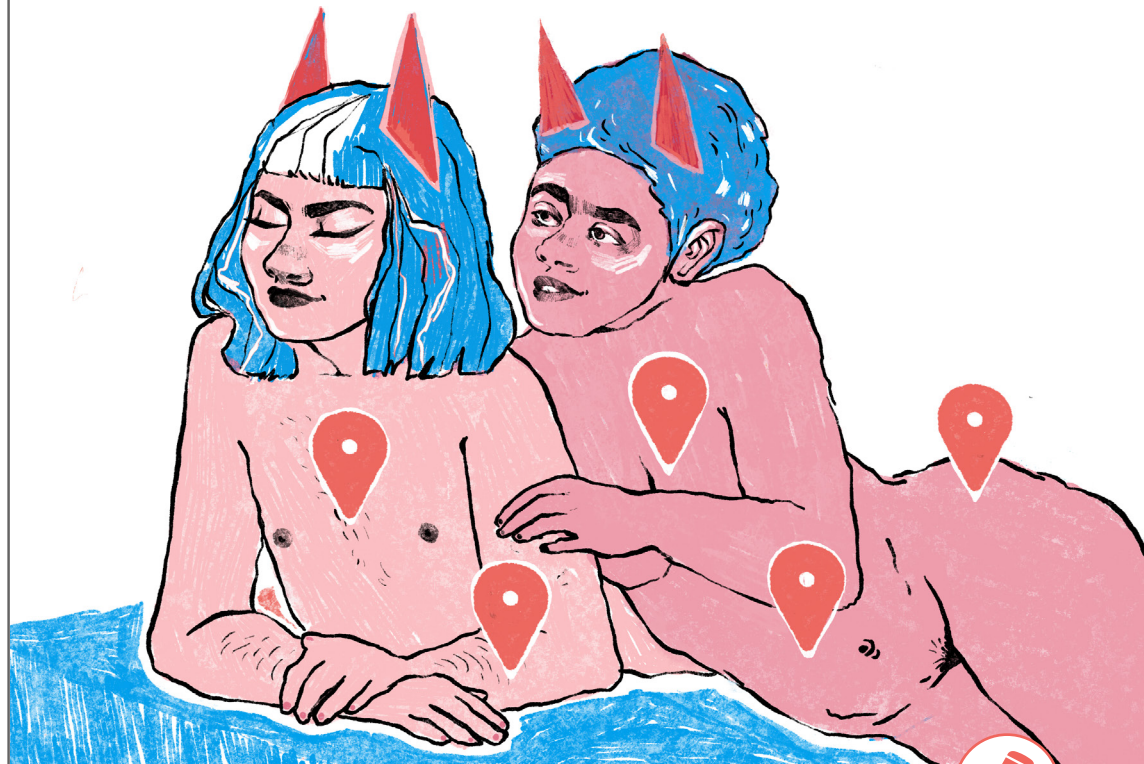
A més, comunicar-nos és importantíssim de cara a no pressuposar els límits de les altres i traspasar-los. Compartir el cos amb altres persones no vol dir que aquest passi a ser 100% accessible i estigui a disposició total de l'altra. Els límits corporals de cada persona són molt diversos i poden canviar en funció del moment i del dia. És per això que és important poder

comunicar-los i posar atenció als límits que se'ns comuniquen. Més enllà de les paraules, els cossos també parlen. Un gest, una cara, un moviment... ens pot donar molta informació sobre com ens estem sentint o s'estan sentint les altres persones en una relació sexual.



PROPOSTA

Per què no ens acostumem a acompanyar cada relació sexual amb les preguntes "Què et ve de gust fer?" i "Com estàs?"



EL MAPA DEL PLAER



Dibuixa en un full la silueta del teu cos. Amb diferents colors, pinta les teves zones erògenes (d'excitació i plaer), diferenciant tipus de contacte, estimulació i pràctiques que més t'agraden o t'agradaria descobrir. Pots guardar aquest dibuix i anar-lo ampliant a mesura que descobreixis nous gustos i plaers del teu cos.



La masturbació, un món de plaer!



La masturbació és una manera sana i divertida de donar-nos plaer. Però va molt més enllà: ens permet relaxar-nos, tenir moments d'autocura, enfortir l'autoestima, descobrir el cos i allò que ens agrada o que no, fomentar la imaginació, reduir el dolor menstrual (si en tenim), no deixar el nostre plaer únicament a mans de les altres persones, entre d'altres.

Però la masturbació, sobretot de les noies, s'ha convertit en un tabú i un motiu de judici. Això és perquè històricament el desig dels nois ha estat permès i celebrat, i en canvi el de les noies, reprimat i invisibilitzat. Masturbar-se més o menys no té res a veure amb el gènere i tothom ha de poder ser lliure de triar si es masturba o no en cada moment de la vida.

Què passaria si...

Si una noia de la classe digues que es masturba? I si ho digués un noi?

Si un noi de la classe digues que no es masturba? I si ho digués una noia?

PROPOSTA

Parlem-ne!

Que la masturbació sigui un tabú ha fet que normalment no se'n parli amb les amigues, els amics, la parella, la família... però fer-ho pot ser una bona manera de compartir experiències, idees i dubtes i començar a viure la masturbació de manera més natural i positiva.



UN ESPAI PER TU!

Et proposem un exercici per a començar a explorar amb el teu cos i el teu plaer.

Busca un espai on puguis relaxar-te, on ningú et pugui molestar, desconnecta el mòbil i prepara un espai agradable (si vols et pots encendre alguna espelma o posar-te música que t'agradi).

Comença a recórrer totes les parts del teu cos a poc a poc i explora què sents quan toques cada una d'elles. Busca les zones que et donen més plaer, les més sensibles i les menys. Pots provar de tocar els teus genitals tant de manera externa com interna. L'objectiu d'aquesta estona es passar-t'ho bé i gaudir de tu mateixa.

L'autoconeixement del cos és una eina importantíssima per a poder millorar la relació amb nosaltres mateixes i amb les altres. Conèixer els nostres genitals ens pot fer més autònoms a l'hora de gaudir de la nostra sexualitat, en solitari o compartida.

La millor manera de conèixer com són els nostres genitals és explorant-nos-els. Pot

ser que ens faci vergonya perquè no està gens normalitzat que ens mirem els genitals detingudament, però si ho pensem bé és com qualsevol altra part del cos. Com és que ens podem mirar detingudament la cara al mirall durant hores, però no els nostres genitals?

Et ve de gust? Comencem!

El penis

Els penis són més visibles que les vulves en la nostra societat, i la mida d'aquests molts cops ha esdevingut un tema important, fent dels penis grans un símbol d'èxit i dels petits un símbol de fracàs. Et sona la frase "la mida importa"? Però més enllà dels mites, els coneixes? Posa't còmoda o còmode i explora'li!

El cos del penis

Està format per un parell de columnes de teixit erèctil que s'omplen de sang durant l'erecció. El penis pot tenir una estructura més recta o més corba, ser més llarg, curt, prim o gruixut, en funció de cada persona. Tots els penis són diferents i la seva mida o forma no té res a veure amb el plaer. Com és el teu?



L'escrot

És la pell que recobreix els testicles. És rugosa, fina i molt sensible, per això, la seva estimulació pot produir plaer. Els testicles no sempre tenen la mateixa mida i poden estar situats un més amunt que l'altre.

El prepuci

És el replac de pell que cobreix el gland quan el penis no està erecte. En cas de circumcisió, el gland està sempre visible. El gland i el prepuci estan units entre si pel frenell.

El Gland

És una estructura sensible situada al final del penis, generalment més gruixuda i que té moltes terminacions nervioses: ho notes al passar-hi el dit? Conté l'obertura de la uretra per on s'expulsa el pipí, el semen o el líquid preseminal.

La Vulva

Es parla molt poc de la vulva, sembla que a vegades costi dir aquesta paraula, per vergonya o perquè s'associa a alguna cosa lletja o bruta. Però que diem al dir VULVA? Exactament, fem referència a un tipus de genitals externs. Els coneixes? Posa't còmoda o còmode i explora'ls...

El mont del pubis

El monticle que ens ofereix l'inici d'aquest viatge. Pot tenir més o menys pèls recobrint-lo.

Clavis externs

Els identificarem perquè estan recoberts de pèls. Protegeixen l'interior de la nostra vulva.

Clitoris

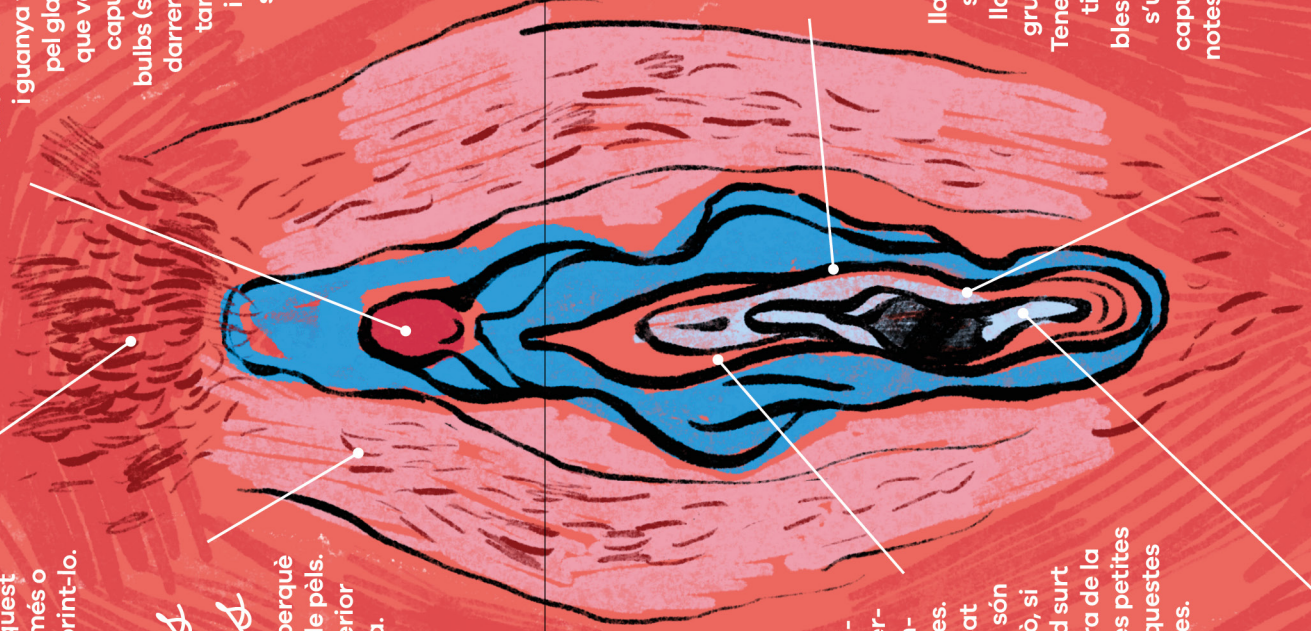
És un òrgan amb l'única funció de proporcionar plaer. És erèctil i amb l'excitació s'omple de sang i guanya volum. Està format pel gland (la part externa que veuràs si enretires el caputxó) i els pilars i els bulbs (situats internament darrera dels llavis i envoltant els orificis uretral i vaginal). Té moltíssimes terminacions nervioses i mesura aproximadament uns 9 centímetres. Increïble, oi?

OBERTURA URETRA

A més, a banda i banda de l'orifici de la uretra (per on pixem), sobre l'orifici de la vagina, hi tens les obertures de les glàndules ejaculadores. És molt complicat veure-les perquè són molt petites però, si ejaculem, el líquid surt tant per l'obertura de la uretra com per les petites obertures d'aquestes glàndules.

Himen

És l'últim plec de la membrana vaginal i, al contrari del que sempre hem sentit, l'himen no és una capa que cobreix l'obertura de la vagina, sinó que és un perimetre que es pot dilatar, esquinçant-se per una o més zones i de diverses maneres, no sempre arrel d'una penetració. No perdem mai l'himen, simplement canvia la seva forma al llarg de la vida.



Clavis interns

Poden ser petits o sobresortir dels llavis externs, poden ser iguals o un més llarg que l'altre, més gruixuts o més prims. Tenen propietats erèctils i són molt sensibles. A la part superior s'uneixen i formen el caputxó del clitoris: ho notes al posar-hi el dit?

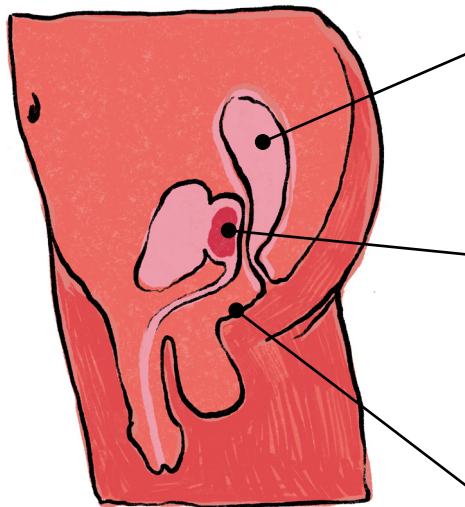
OBERTURA VAGINA

Si continues baixant, a banda i banda de l'obertura vaginal, hi trobaràs les obertures de les glàndules lubricants, també imperceptibles a simple vista. Contribueixen a la lubricació, però en menor mesura que la vagina. Per la vagina hi surt el flux menstrual, el flux vaginal i la lubricació.

L'anus

Moltes vegades pensem en l'anus com una zona bruta del nostre cos i l'associem només a la seva funció excretora. Sovint s'ha vinculat l'estimulació anal a l'homosexualitat, i a una pèrdua de la masculinitat. Sembla que els cossos dels nois cishe-

terosexuals siguin els únics que no poden ser penetrats. Però a la zona de l'anus i el perineu tothom hi tenim moltes terminacions nervioses, que la converteixen en una zona erògena important. Posa't còmoda o còmode i explora'!!



El recte

L'anus és sensible externament, però també internament. Amb un líquid lubricant, pots provar d'explorar amb els dits o amb una joguina sexual les terminacions nervioses a l'interior de l'anus.

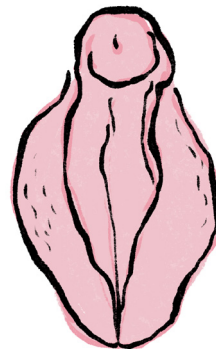
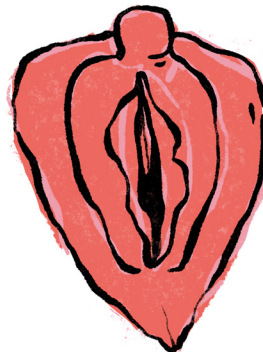
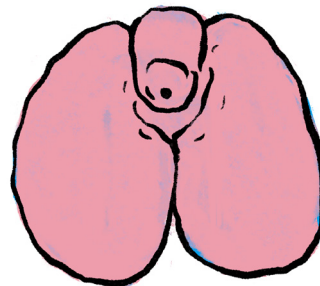
La pròstata

Si tens penis, amb l'estimulació interna de l'anus també pots estimular la pròstata, un òrgan amb molta sensibilitat que està a prop de la bufeta, a uns 7cm de l'entrada de l'anus.

El perineu

És la zona que va del final dels llavis de la vulva o del final dels testicles, fins l'anus. És una zona molt sensible i la seva estimulació pot produir plaer. Notes més sensibilitat al passar-hi el dit?

La dilatació de l'anus és lenta i és convenient usar lubricants. Si s'hi introdueixen objectes és important tenir en compte que l'anus pot absorbir cap a dins qualsevol element que s'hi introdueixi.



Genitals amb variacions intersexuals

Tot i que sempre ens han explicat que hi ha únicament dos tipus de genitals que engloben vulva-vagina-úter-ovaris i penis-testicles, existeixen altres realitats, és el cas d'algunes persones amb variacions intersexuals. Aquesta realitat, tot i ser molt freqüent (1,7% de la població), continua molt invisibilitzada.

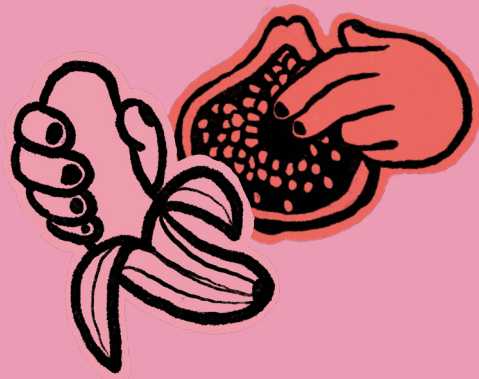
Les variacions genitals són diverses, i poden ser per exemple la presència d'un òrgan erèctil que no respon a l'estàndard de clítoris o penis, variacions que només afecten als genitals interns o de vegades que l'aspecte dels genitals externs no encaixi en el binomi vulva-penis.

I el més important: cada persona té uns genitals únics i no n'hi ha cap que sigui millor que un altre. Varien en la mida dels llavis, la simetria, la mida del clítoris, la quantitat de pell, la mida dels testicles, la posició del penis ... la diversitat de genitals és infinita!

En col·laboració amb:



Ajuntament de
Barcelona



Edita:



www.cjb.cat

C/Gran de Gràcia, 190 08012 Barcelona

Tel 93 265 47 36

cjb@cjb.cat

Contingut realitzat per **Mandràgores**.
Més info: mandragores.cat

Il·lustracions i disseny de **Queralt Guinart**
(@kerrature).

LLICÈNCIA



Creative Commons.
Reconeixement - NoComercial - CompartirIgual
No es permet un ús comercial de l'obra original ni de les possibles obres derivades, la distribució de les quals s'ha de fer amb una llicència igual a la que regula l'obra original.