

ANNEX 02: Fitxes de continguts per a cada cas

CAS 1. ESTIMULACIÓ/MASTURBACIÓ

- Presentar el cos com un “mapa de sensacions”. No tot el plaer es troba en els òrgans genitals.
- El *petting* és una pràctica sexual que consisteix en el fregament i acaronament entre els cossos.
- Les àrees erògenes són àrees amb més terminacions nervioses i per tant, àrees més sensibles.
- Noies i nois tenim zones erògenes en comú: anus, mugrons, costelles, coll...
- Noies i nois tenim relacions diferents amb el nostre cos i, concretament, amb els nostres genitals. Els nois estan més familiaritzats i socialment la masturbació està “ben vista”. Les noies estan menys familiaritzades amb els seus genitals i socialment no es parla de la masturbació.

Estimulació de la noia

- El clítoris és l'òrgan que dona plaer. Es troba on s'uneixen els llavis menors. Allò que veiem és “la punta de l'iceberg” ja que el clítoris té ramificacions internes.
- En els tres primers centímetres de l'interior de la vagina trobem molta sensibilitat perquè aquesta part està en contacte amb les ramificacions internes del clítoris.
- El clítoris es pot estimular de forma directa i indirecta, fent una pressió suau i escoltant el ritme que marca la pròpia persona segons el plaer que va experimentant.
- *Fer dits* és sinònim d'entrar a la vagina i/o moure'ls per la vulva.
- Per obtenir plaer no és necessari introduir res a la vagina. Els llavis i el clítoris són parts de la vulva molt sensibles. Per obtenir plaer, es pot acariciar els llavis i l'orifici de la vagina per fora.

Estimulació del noi

- L'àrea de major sensibilitat és el gland
- També trobem molta sensibilitat en el perineu, zona que està entre els testicles i l'anus.
- L'estimulació es pot realitzar amb carícies.
- Veure si el prepuci es pot retirar completament fins al gland. No estrènyer ni forçar si no es pot.

Aspectes a tenir en compte

- Vigilar la intensitat de la pressió que realitzem. Els genitals són tan sensibles al plaer com al dolor.
- La higiene (mans, ungles, genitals) és important.
- El lubricant es pot usar com a complement per desplaçar-se més en la masturbació
- Hem de respectar els ritmes. Cada persona és diferent i cada moment també ho és
- Estar atents/es a la comunicació corporal. Una mà pot guiar a l'altre fins allà on es produeixi plaer
- No hem de sentir-nos obligats/des a res, ni a fer, ni a deixar que ens facin si no ens ve de gust

CAS 2. L'ORGASME

- Per identificar l'orgasme és necessari tenir un coneixement del propi cos i reconèixer sensacions.
- La concepció actual del plaer vincula aquest amb l'orgasme. Aquesta és una concepció que nega el plaer experimentat durant el procés i es centra només en el moment de l'orgasme.
- En el llenguatge que fem servir diem “corre's” per parlar de l'orgasme. “Corre's” es refereix a l'ejaculació del semen. Aquest és un altre exemple de com parlant de sexualitat, prenem com a única referència la sexualitat dels homes.
- La dona identifica l'orgasme basant-se en la seva pròpia experiència i sensacions. No té claus externes com és el cas de l'home (erecció, ejaculació, pèrdua d'erecció).
- És possible que una dona també ejaculi, però aquesta possibilitat no implica que necessàriament hagi de ser així ni que totes les dones ejaculin. L'ejaculació no està relacionada amb el fet de sentir més plaer.
- És possible que una dona tingui diferents orgasmes (multiorgàsmica), però aquesta possibilitat no implica que necessàriament hagi de ser així.

Procés d'excitació d'un noi

- Erecció.
- Pistes de l'orgasme: semen, sensació intensa de plaer, pèrdua de l'erecció.
- Entre l'erecció i l'ejaculació, en qualsevol moment pot aparèixer el líquid pre-seminal. És un líquid que no es nota i que no produeix plaer, però que pot contenir espermatozous i per tant, pot deixar embarassada una noia.

Procés d'excitació d'una noia

- Des del començament de l'excitació apareix el flux vaginal, que va en augment amb l'excitació.
- L'orgasme en la noia no té pistes externes. Com a pista interna tenim les contraccions pelvianes.
- Més calor corporal, “subidón”, alleujament, etc.
- Una noia només sap si ha tingut un orgasme a partir de l'experiència, en comparació amb el que ha anat sentint en anteriors experiències. Pot ser que una noia ejaculi, però no sempre ni totes les noies.

Aspectes a tenir en compte

- Si un orgasme “s'escapa” o “es talla” ens pot fer “ràbia”, però això no implica que no ens ho haguem passat bé. És important gaudir de les sensacions de tot aquest procés i no plantejar-se l'orgasme com a única meta.
- Tant els nois com les noies si estan súper excitats/des però no arriben a l'orgasme poden sentir molèsties per la tensió acumulada que no s'ha alliberat. No és res greu i per tant, aquestes molèsties no s'han de fer servir per insistir a continuar la relació sexual fins a arribar a l'orgasme.

- L'expressió de l'orgasme és personal. No hem de suposar que la persona amb qui estem reaccionarà com a vegades se'ns mostra en les pel·lícules (per exemple amb crits...). Reaccionarà com li vingui de gust i ho senti.
- Si "fer-lo" és la penetració vaginal, què és el que fem si no realitzem aquesta pràctica? Hem de qüestionar aquesta afirmació perquè no sempre que tenim relacions sexuals realitzem aquesta pràctica.

CAS 3." PRIMERA VEGADA"

- És important tenir un coneixement del propi cos i aprendre a reconèixer les sensacions a partir de l'experiència amb ell.
- Desmitificar la imatge de l'himen com a barrera. És una membrana. L'exemple d'allò és que l'himen no interfereix en la regla.
- Desmentir la vinculació entre l'himen i el dolor.
- Perquè hi hagi una penetració vaginal agradable les dues persones n'han de tenir ganes. A més de les ganes, el noi ha de tenir una erecció i la noia ha d'estar molt excitada i per tant, tenir molt de fluix vaginal que ajudi a que la penetració sigui plaent. Si no hi ha fluix vaginal, la penetració fa mal.
- La primera vegada que realitzem qualsevol pràctica podem sentir-nos nerviosos/es. A més, en el cas de les noies aquests nervis van en augment pel mite de que la "primera vegada" d'una penetració vaginal els farà mal.
- La primera vegada d'una penetració vaginal les noies poden estar il·lusionades, però potser una mica tenses. Aquesta tensió dificulta l'excitació i per tant, la penetració pot causar dolor.
- L'himen no "es trenca", això ens porta novament al mite de que sentirem dolor. L'himen és una membrana, una pell molt fina que es va obrint i que finalment es desprèn
- Si sentim dolor, hem de recordar que el que busquem és plaer i no dolor.
- Hem de respectar i escoltar el que ens demana el cos. Si fa mal, hem d'aturar-nos.

CAS 4t. SEXE ORAL

- En les parelles heterosexuales sovint sorgeixen dubtes sobre com funciona el cos de l'altra persona.
- És important relacionar el sexe oral amb tot el que ja hem parlat en els casos anteriors, especialment sobre la masturbació. El sexe oral seria com un acaronament humit, calent, més suau, que provoca altres sensacions.
- Desmitificar els complexos sobre l'olor de la vulva i/o el penis. Hem de mantenir la nostra higiene, i si és així, l'olor és una olor natural.
- Tenir especial cura amb les dents, podem cobrir-los amb els llavis
- Controlar l'espai que necessitem per sentir-nos còmodes i respirar lliurement.
- Alguns trucs: acompanyar l'acaronament de la boca amb mans/dits, estimular la part del perineu o altres parts del cos, apropar-se lentament i respirar a prop (l'alè és calent i és agradable), bufar a prop, etc.

- Podem “agafar idees” d’allò que ens expliquen les nostres amistats però finalment serà la nostra experiència la que ens guïi.
- Com en totes les pràctiques, també aquí convé situar el que es mostra a les pel·lícules “porno” com alguna cosa de “peli”. En aquestes pel·lícules poques vegades apareix el diàleg. Segurament parlar i riure amb la parella a nosaltres ens ajudarà a estar a gust, a desinhibir-nos i a gaudir més.

CAS 5è. PENETRACIÓ ANAL

- Tant les noies com els nois tenim una zona amb molta sensibilitat: el perineu i la part externa de l’anus.
- El llenguatge “petar” porta implícit el dolor. En aquest sentit hem de recordar que allò que estem buscant és el plaer per a les persones implicades en la pràctica.
- És imprescindible utilitzar el lubricant les primeres vegades perquè el fregament sigui agradable. Es pot usar la saliva com a alternativa.
- Abans de la penetració s’ha d’estimular l’esfínter anal amb carícies i pressionant-lo perquè es dilati.
- Cada pràctica té temps i intensitats diferents. Si busquem plaer hem de trobar el temps que ens calgui. Per això és també molt important comunicar-nos entre les persones implicades en la pràctica, per assegurar-nos que allò que es sent és el que es busca.
- Hem d’ escoltar i respectar el que en diu el cos, sentint quins són els seus límits.
- És important mantenir la higiene.
- S’han de vigilar les infeccions si realitzem la penetració vaginal i la penetració anal de forma consecutiva. Hem de canviar el preservatiu per a cadascuna d’aquestes pràctiques.
- Hi ha postures que poden ajudar que la persona penetrada pugui sentir-se més còmoda, amb més autonomia per marcar el seu propi ritme. Una vegada més, remarcar la importància de la comunicació i de sentir-nos bé amb la parella sexual tant per expressar com ens sentim, com per saber com se sent.