



CAS 1. ESTIMULACIÓ/MASTURBACIÓ

- Presentar el cos com un “mapa sensible”. No tot el plaer es troba en els òrgans genitals.
- El *petting* és una pràctica sexual que consisteix en el fregament i carícies entre els cossos.
- Les zones erògenes són zones amb més terminacions nervioses i per tant, zones 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 està “ben vista” la masturbació. Les noies estan menys familiaritzades amb els seus genitals i socialment no se’ls parla de la masturbació.
- Podem mostrar les imatges dels genitals externs (*Material 3*) i explicar-les.

Estimulació noia

- El clítoris és l’òrgan més sensible a l’estimulació sexual. Es troba on s’ajunten els llavis menors, a l’exterior de la vagina. 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 o 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 poden acariciar els llavis i l’orifici de la vagina per fora.

Estimulació noi

- La zona de major sensibilitat és el gland.
- També trobem molta sensibilitat en el perineu, zona que es troba entre els testicles i l’anus.
- L’estimulació es pot realitzar amb carícies.
- Estar atent a si el prepuci es pot retirar completament fins al gland. No cal 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 utilitzar com a complement per lliscar més en la masturbació.
 - Hem de respectar els ritmes. Cada persona és diferent i cada moment també ho és.
 - Atendre a la comunicació corporal. Una mà pot guiar l’altra cap on li produeix plaer.
 - No hem de sentir-nos obligats/obligades a res. Ni a fer, ni a deixar que ens facin si no ens ve de gust.
-



CAS 2. ORGASME

- Per identificar l'orgasme és necessari de tenir un coneixement del propi cos i reconèixer sensacions.
- La concepció actual del plaer vincula aquest a l'orgasme. Aquesta és una concepció que nega el plaer experimentat durant el procés i s'enfoca només en el moment de l'orgasme.
- En el llenguatge que utilitzem diem "córrer-se" per parlar de l'orgasme. "Córrer-se" es refereix a l'ejaculació del semen. Aquest és un altre exemple de com en parlar 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 en el cas de l'home (erecció, ejaculació, pèrdua de l'erecció).
- És possible que una dona tingui diversos orgasmes (multiorgàsmica), però aquesta possibilitat no implica que necessàriament hagi de ser així.
- Sovint en aquesta situació apareix la idea que les noies "fingeixen" els orgasmes. És interessant plantejar la pregunta de per què una noia s'estimaria més "fingir" que explicar-li a la seva parella sexual que no ha tingut un orgasme.

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 preseminal. És un líquid que no es nota, que no produeix plaer, però que pot contenir espermatozous i per tant, pot deixar embarassada a una noia. Relacionar aquest fet amb la pràctica de la "marxa enrere" com a pràctica no segura encara que es retiri el penis de l'interior de la vagina abans d'ejacular.

Procés d'excitació d'una noia

- A l'interior de la vagina, sempre hi ha flux vaginal que la protegeix i manté la flora vaginal en equilibri. La quantitat de flux augmenta considerablement amb l'excitació.
- L'orgasme en la noia no té pistes externes. Com a pista interna tenim les contraccions pèlviques.
- Major 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.

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 el procés i no plantejar-se l'orgasme com a única meta.
- Tant els nois com les noies si estan superexcitats/ades 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 en 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 la qual estem reaccionarà com de vegades se'ns mostra a les pel·lícules (ex.: crits). Reaccionarà com li vingui de gust i ho senti.
- Si "fer-ho" és fer la penetració vaginal, què és el que fem si no realitzem aquesta pràctica? Hem de qüestionar aquesta afirmació perquè no sempre que tenim una relació sexual 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 que cobreix una part de l'interior de la vagina, no la "tapa". Exemple d'això és que l'himen no interfereix en la regla.
- Podem utilitzar la imatge dels genitals interns d'una noia per explicar on es trobaria l'himen i què seria (i què no).
- Desmentir la vinculació entre l'himen i dolor.
- Perquè hi hagi una P+V (penetració vaginal) plaent, 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 fluix vaginal que ajudi que la penetració sigui plaent. Si no hi ha fluix vaginal, la penetració fa mal.
- La primera vegada que realitzem qualsevol pràctica podem sentir nervis. A més, en el cas de les noies aquests nervis van en augment pel mite que la primera vegada d'una P+V els farà mal.
- La primera vegada de una P+V 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 de nou al mite que sentirem dolor. L'himen és una membrana, una pell molt fina que es va obrir i que finalment es desprèn.
- La idea "d'acostumar el cos" ens porta a pensar que la vagina es va "donant de si" a mesura que s'ha fet més vegades la P+V. Això no és cert, la vagina s'adapta perquè és un múscul, i després torna al seu estat original. L'important, per tant, no és fer-ho moltes vegades, sinó fer-ho amb escolta i sensibilitat.
- Si sentim dolor, hem de recordar que el que busquem és plaer i no dolor.
- Hem de respectar i escoltar el que ens diu el cos. Si fa mal, hem de parar.
- En relació amb el sexe, si fa mal és que hi ha alguna cosa que no està funcionant bé.

CAS 4. SEXE ORAL

- En les parelles heterosexuales és freqüent tenir 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 amb la masturbació. El sexe oral seria com una carícia humida, calenta, 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 un olor natural.
- Tenir especial compte amb les dents, podem cobrir-les amb els llavis.
- Controlar l'espai que necessitem per sentir-nos còmodes i respirar lliurement.
- Alguns trucs: acompanyar la carícia de boca amb mà/dits, estimular la part del perineu o altres parts del cos, acostar-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 guiï.
- Com en totes les pràctiques, també aquí convé situar el que es mostra a les pel·lícules porno com cosa de "pel·li". En aquestes pel·lícules rarament apareix el diàleg. Segurament a nosaltres parlar i riure amb la parella ens ajudarà a estar a gust, a desinhibir-nos i a gaudir més.
- L'única forma d'assegurar-nos que a l'altra persona li agrada el que li fem, és preguntant-li. Hi ha moltes maneres de preguntar, no fa falta fer una entrevista prèvia. Un exemple pot ser preguntar: "així?" o, "ho vols més suau?" quan estàs acariciant l'altra persona.

CAS 5. 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.
- L'anus no té lubricació natural. És imprescindible utilitzar lubricant perquè el fregament sigui agradable. Es pot utilitzar la saliva com a alternativa.
- Abans de la penetració s'ha d'estimular l'esfínter anal amb carícies i pressonat perquè es dilati.
- Cada pràctica té tempos i intensitats diferents. Si busquem plaer hem de trobar el tempo que ens doni plaer. Per això és també molt important comunicar-nos entre les persones implicades en la pràctica per assegurar-nos de que allò que se sent és el que es busca.
- Hem d'escoltar i respectar el que ens diu el cos, sentint quins són els seus límits.
- Important mantenir la higiene.
- S'ha de vigilar amb les infeccions si realitzem la P+V i la P+A (penetració anal). Hem de canviar el preservatiu per a cada una d'aquestes pràctiques.
- Hi ha postures que poden ajudar que la persona que rep la penetració pugui sentir-se més còmoda, amb més autonomia per marcar el seu propi ritme. Un cop més, remarcar la importància de la comunicació i de sentir-nos bé amb la parella sexual tant per expressar com ens sentim, com per a saber com se sent.