

# SEXU SEGURUAGOA

gazte LGTB gida



---

## KREDITUAK

### **Argitaratzailea:**

Gehitu ([www.gehitu.net](http://www.gehitu.net)), Euskal Herriko lesbiana, gay, transexual eta bisexualen elkarte.  
Gaztegehitu ([www.gaztegehitu.com](http://www.gaztegehitu.com)), Gehituko Gazte Arloa.

### **Egileak:**

Suberri Pascual Miguelañez / Aitor Jordana Mosen / Erik Rios Salazar / Aitor Oreja García.

### **Diseinatzailea / Maketatzailea:**

David Gómez Naveros.

### **Inprimatzailea:**

Helvética S.L.

### **Lege Gordailua:**

SS-1585-2009

*Printed in Spain*

01 **GIB-hiesa** 4

02 **SHlak** 6

03 **Drogak** 11

04 **Prebentzioa**

Kondoia 12

Lubrikantea 13

05 **Jolasak** 14

06 **Mutilak**

Plazerraren bidea 16

Sexu seguruagoa 20

07 **Neskak**

Plazerraren bidea 30

Sexu seguruagoa 34

08 **Bisexualak** 37

**Bibliografia + INFO** 38

# Zer da 01 GIBa?

[\*1] Gizakiok ditugun defentsak deuseztatzen dituen birusa da. Deuseztatze prozesua azkartzen denean, sistema immunitarioa egoera kritikoan sartu da eta HIESa deitzen zaio.

Denbora luzez GIBa izan daiteke, honek prozesua hasi baino lehen. Ezagutzen diren datuen arabera 10 urte baino gehiago pasa daitezke birusa HIESa izatera pasa arte. HIESak defentsa guztiak deuseztatu eta edozein birus, infekzio gaixotasun baduzu, ez hiltzeko tratamenduak jaso beharko dituzu.

Behintzat urtean behin GIBa duzun jakiteko frogak egitea gomendagarria da, izan dituzun sexu harremanetan, jakin gabe beste pertsona batek pasa ahal izan dizulako.

[\*2] Froga hauek egiteko 3 aukera dituzu:

- Osakidetza eta Osasunbidearen HIESaren Kontrol eta Aurreikuspen Planek, zure probintziako hiriburuan duten bulegoan. Froga hauek SHlik duzun aztertzea eska dezakezu. Aste batean emaitzak izango dituzu. Ez da txanda hartu behar, adi ordutegira.
- Zure probintziako botika batzuk FROGA AZKARRA egiten dute. 15 minututan esaten dizute kutsatuta zauden ala ez XXXeuroren truke. Kontsultatu zein botikek duten alde zuretik.
- Zure probintzian badago behintzat elkarte bat, FROGA AZKARRA doan egiten duena. Aldez aurretik txanda hartu behar da.

[\*1] Hizkuntza teknikoan: GIB = Giza Inmuno eskasiaren Birusa

[\*2] Gipuzkoan, Gehituko egoitzan FROGA AZKARRA egiteko aukera duzu. Doakoa, aldez aurretik txanda hartuta.

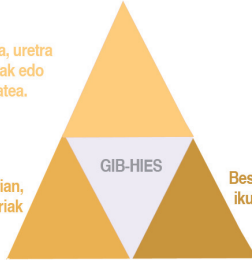
943 46 85 16 sede@gehitu.net

# GIB Hirukia

GIBa kutsatzeko hiru baldintza eman behar dira nahitaez:

Odola, bagina fluxua, semena, uretra jariakinak, prepuzio jariakinak edo semen aurreko likidoa izatea.

Pertsona batek zauria agerian, ikusten ez diren mikro-zauriak edo/eta mukosa izatea.



Beste pertsonak zauria agerian, ikusten ez diren mikro-zauriak edo/eta mukosa izatea.

[\*1] Bat ematen ez bada, ez dago kutsatzeko aukerarik. Zaila izaten da kutsatzea gertatzea, birusak ezin baitu bizigabea den gorputz batean bizi eta hil egiten da.

## ZAURIAK

Begi bistan egoten diren zauriak dira: batzuetan odola izaten dute, beste batzuetan kolore gardeneko likidoa, sendatzen ari den zaraka, edo zauriengatik odola egiten denean, hatz-bizarrak.

## MUKOSA

Kanpoan dagoena odolera sartzen duen ehuna da. Hauek ahoan, ipurtzuloan eta txirlan daude.

## MIKRO-ZAURIAK

Sexu harreman edo beste arrazoiengatik egiten diren zauriak dira, eta hauek duten azalera txikiagatik ikusi ezin daitezkeenak. Jakin gabe, ahoan, ipurtzuloan, txirlan, zakilean, lepoan eta beste leku askotan izan daitezke. Normalean gunea gorria jartzen delako jakin daiteke mikro-zauriak daudela, baina gehienetan ez zara konturatuko.

[\*1] Faktore bat eman ez arren, edozein duda baduzu joan zaitez FROGA egitera aurreko orrialdean agertzen diren Osakidetza edo Osasunbidearen bulegoetara.

# 02

# Zer dira

[\*1] Sexu harremanetan zaudela, kutsatu daitezkeen infekzioak dira. SHlak saihesteko, ez dago, baina kondoa eta lubrikantea erabiltzeak kutsatzeko gaitasuna neurri handian murriztuko du.

SHlak sexu harremanetan ematen diren jokabideen ondorio dira, neska eta mutiletan ematen dira. Sexu organoetan bizi diren bakteriak, onddo, birus edo/eta parasitoek eragiten dituzte.

SHlrik baduzu, hoberena medikuarengana edo espezialista batengana joatea duzu. Urologoa mutilentzat eta ginekologoa neskentzat. Joaten zaren lehen aldia bada, aurretik zure familia-medikuarengana edo pediatararengana joan behar zara.

SHlrik izanez gero, SHla duen beste pertsona batekin sexuan aritzen bazara eta prebentzio neurririk erabiltzen ez baduzu, berrinfektatu zaitezke, eta honek infekzioaren larritasuna handitu egingo du.

[\*2] SHlrik larriena GIB-HIESa da. GIBa kutsatzen den bakoitzean mutatu egiten da. GIBa dutenen arteko sexu harremanak prebentzio gabe izateak eraginik ez duela izango GEZURRA da, mutazio desberdinak ematen direnez, berrinfekzioak eman daitezke eta honek prozesua azkartu egiten du bizi kalitatea okerrera eginez eta bizi-iraupena murriztuz.

[\*1] Hizkuntza teknikoan: SHI = Sexu Harremanen bidezko Infekzioak

[\*2] GIB-HIESa mutatu egiten da, horregatik egun ez dago birus hau tratatzeko medikamenturik ezta irtenbiderik. Gaur egun sintomak atzeratzeko medikamentuak badaude, edonola gaixotasunaren amaiera hiltzea da.

## SIFILIA

Bakteria batek sortzen du (Treponema Pallidum).

**Inkubazioa:** 1/13 aste (orokorrean 3/4).

**Sargunea:** zakila, uzkia, mukosak, ezpainak, mingainak, behatzak, e.a.

**Kokapena:** gorputzeko organo desberdinak.

**Sintomak:**

- Minik gabeko ultzera bakteriaren sargunean.
- Leku berdinean minik gabeko adenopatiak.
- Larruazaleko seinaleak (minik gabeko arrosa koloreko orbana).
- Ondoez orokorra, nekatzea, e.a.

**Tratamendua:**

- Antibiotikoak (Penizilina).
- Sexu harremanik gabe egon zu eta zure ohe-kidea(k).

# SHlak?

## GONORREA

Bakteria batek sortzen du (Neisseria Gonorrhoeae).

**Inkubazioa:** 2/14 egun.

**Sargunea:** penetrazioa, aho-sexua.

**Kokapena:** Gernubidea, utero sarrera, ondestea, faringea eta begiak.

**Sintomak:**

- Pixa egitean ondoeza.
- Pixa egiteko maiztasun handia.
- Berehala pixa egiteko beharra.
- Ondoeza uzkiek eta kaken inguruan material mukitsua. (Ondesteko gonorrea).
- Eztarriko mina eta irenstein eragozpena. (Gonorrea faringitisa).

**Tratamendua:**

- Antibiotikoak.
- Sexu harremanik gabe egon zu eta zure ohe-kidea(k).

## SHlak

# KANDIDIASIS GENITALA

Ontto batek sortzen du (Candida Albicans).

**Inkubazioa:** 24/48 ordu.

**Arrazoiak:** higiegi txarra, defentsen beherakada, gehiegizko hezetasuna.

**Sintomak:**

- Glandean mina eta narritadura.
- Prepuzioan mina eta narritadura.
- Jariakin mukitsua (gutxitan).
- Material zuria glandean (oso gutxitan).

**Tratamendua:**

- Sexua xaboa eta urarekin ongi garbitu, toalla garbiarekin lehortu eta onddoen kontrako krema jarri.
  - Sexu harremanik gabe egon zu eta zure ohe-kidea(k).
- 

# KLAMIDIA

Bakteria bat da.

**Inkubazioa:** 7/28 egun.

**Sargunea:** begia, genitala.

**Kokapena:** begiak, konjuntibak eta betazalak, uretra.

**Sintomak:**

- Uretran ondoeza.
- Pixa egitean jariakin mukitsua eta pusa.
- Nesken esterilizatzea.

**Tratamendua:**

- Antibiotikoak.
  - Sexu harremanik gabe egon zu eta zure ohe-kidea(k).
-



## B HEPATITISA

Hepatitis B motako birusak eragiten du (VHB). Gibelaren hantura larria. Behin pasata, gorputza immunizatua gelditzen da.



**Inkubazioa:** 6/25 aste.



**Kokapena:** odola, semena, baginako jariakinak.

**Sintomak:**

- Hepatitis jarraitua eta arina.
- Hepatitis kroniko bizia (zirrosian bilakatu daiteke).
- Sintoma gabeko eramailea.

**Tratamendua:**

- Hepatitis Barentzako bakuna.
- Sexu harremanik gabe egon zu eta zure ohe-kidea(k).
- Interferon injekzioak (kasu larrietan).

## HERPES GENITALA

Herpesaren 2. Motako birus arruntak eragiten du.



**Inkubazioa:** 4/7 egun.



**Kokapena:** prepuzioa, glandea, zakil enborra, uzkiaren inguruan, ondestea.

**Sintomak:**

- Lesioak, min jarraitua eta sakabanatua.
- Lehenengo azkura, gero min egiten duten besikulak eta ultzerak.
- Zarakarrak eta orbainak.
- Ondoeza orokorra eta sukarra.

**Tratamendua:**

- Aciclovir birikoen kontrakoek sintomak gutxitzen dituzte.
- Sexu harremanik gabe.

## SHlak

### LADILLAK

Pubis-zorriak dira eta pedikulosiak eragiten du.



**Ugalketa zikloa:** 15 egun.

**Kokapena:** sexuaren eta uzkiaren inguruan, soina, axilak, hankak, izterrak, e.a.

**Arrazoiak:** higiene txarra, arropa zikina.

**Sintomak:**

Azkura.

**Tratamendua:**

- Hautsak.
- Aerosola.
- Izarak aldatu.
- Azpiko arropa eta toallak aldatzeko maiztasuna handitu.
- Sexu harremanik gabe egon zu eta zure ohe-kidea(k).

### MIKOSIA



Onddo mikroskopikoek eragiten dute. Sauna, igerileku eta gimnasioan kutsatu ohi dira.

**Kokapena:** soina, bizkarra, eskuak, izterrendoa, hanketako behatz artean, uzkiaren inguruan.

**Sintomak:**

- Pitiriasi kolore aldakorra (bizkarra) edo zikin zuria (eskuak).
- Sabelekoa (diarrea) edo uzki-narritadura.
- Gorritasuna eta hazkura (glandea, bulba, bagina, ezpain handiago eta txikiagoetan).

**Tratamendua:**

- Hautsak edo pomada.
- Sexu harremanik gabe.
- Konprimituak (epe luzera).

# DROGAK

## 03

[\*1] Txortan zaudela, drogak hartzen badituzu gerta daiteke:

- Zure inhibizioak murriztea.
- Zure erabakiak baldintzatzea.
- Kondoia eta lubrikantea erabiltzeko oztopatzea.
- Gozamina gutxitzea.

Garrantzizkoena txortan arriskuak eta negoziatzeko gaitasuna ez bermatzea dira. Hartuko ez zenituzkeen arriskuak izateko konbentzitzen erraza izango baitzara. Gero ez duzu bueltarik izango egindakoan.

Drogek eragin fisikoak izan ditzakete zure gorputzean txortan zaudela:

- Deshidratazioa.
- Hipersentiberatasuna.

### KONTUZ!

Drogek konposatu kimikoak dituzte eta ipurditik hartzen badituzu zauri eta infekzio oso larriak izateko arriskua duzu.

### POPPERRA

[\*2] Txortan egiteko gehien erabiltzen den droga da. Arnastu egiten da. Eraginak: Esfinterra lasaitzen du: penetrazioa errazten du. Odol-isuria handitzen du: odola jariatzeko arriskua handitzen du. Azidoa da: azalarekin kontaktuan erre eta zauriak egiten ditu. Zauri gehiago: segurtasunik gabeko sexuan GIB-hiesa kutsatzea errazten du.

[\*1] Stop Sidaren (Catalunya) ikerketa batean %63k sexu harremanetan drogak hartu zituzten.

[\*2] Popperra + Viagra = Hiltzeko arriskua. Arnas arazoak izateak ere, odo l presioaren beherakada eragin dezake.

## 04

### KONDOIAK

Mota askotako kondoiak daude, hiru sailkapen izan ditzakete:

- Erabiltzaile nagusia (neska edo mutila).
- Tamaina.
- Berezitasunak (zaporea, erabilerak, e.a.).

#### Erabiltzaile nagusia.

[\*1] Kondoi guztiak neska eta mutilek erabil ditzakete modu batean edo bestean, baina erabiltzaile nagusien arabera bi mota bereizten dira:

Neskentzako kondoa: goma gogorrezko bi uztail ditu eta oso zabala da. Uztail bat barruan sartzen da eta bestea bagina aurrean jartzen da.

Mutilentzako kondoa: oinarrian uztail bat du, zakilera edo jostailura egokitu behar zaio. Zakila tente dagoela muturrean jarri eta oinarria bueltaka irekitzen da.

[\*1] Kondoa erabiltzeak GIB-hiesa eta beste SHlak sahiesteko metodo segurua da.

#### Tamaina.

Kondoietan, mutilenak tamaina desberdinak dituzte. Oso garrantzitsua da kondoa beti zakilera egokitua erabiltzea. Bestela semena, odola, fluxua, e.a. tartean sartu daitezke GIB-hiesa eta SHlak kutsatuz.

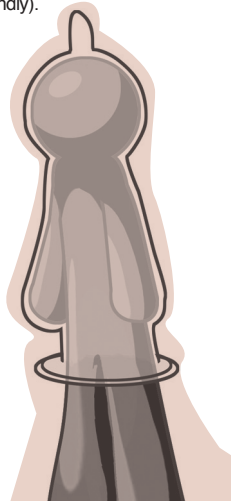
#### Berezitasunak.

Kondoi mota asko dago merkatuan, gero eta espezializazio gehiago egiten dira: zaporedunak, lodiagoak, meheagoak, anatomikoak, e.a.

#### Garrantzitsua!

Kondoiak eskuratzeko:

- Farmazietan saltzen dira.
- LGTB elkarteetan egoitzetan eskura dituzu doan.
- LGTB gazteak ibiltzen garen lokaletan (LGTBfriendly).





# IZIOA

## LUBRIKANTEAK

Lubrikatzaile edo labaingarri ere esaten zaio.

Nesken arteko sexuan, neskak berezko lubrikazioa izaten dugu, baina kasu askotan honen eza edo nahikoa ez izateak beharrezko egiten digu lubrikantearen erabilera.

Mutilen arteko sexuan, beti beharrezkoa izaten da.

Lubrikantearekin zauriak ebatziko ditugu eta GIB-hiesa eta SHlen kutsatzeko gaitasuna neurri batean jaitsiko dugu. Kondoiarekin edo latexeko hesiarekin konbinatuta kutsatzeko gaitasuna neurri oso handi batean jaisten da.

Lubrikanteak zapore gabekoak daude (arruntak) eta zaporedunak.

## ZURE SEXUA NEGOZIATU

Txortan hasi aurretik, komenigarria da sexuan arituko zaren kidearekin noraino iritsi nahi duzun adostea eta zer egin ez nahi duzun. Negoziatuta, zuk sexu segurua izan dezazun lagunduko duzu.

Sexuan zaudela, burua bero duzu, eta egoera oso ahulean aurkitzen zara, norbaitek eskatuta nahi ez dituzun neurriak har ditzakezu eta.

Sexu segurua ez izatea eskatzen badizu, gogoratu:

- Ezetz esan, ziurrenik neurriak hartuta txortan egiten jarraitu nahiko du. Ez zaitez beldur izan.
- Neurriak hartuta txortan egin nahi ez badu, txorta-lagunak ez du merezi. Nazkante hutsa da.

[\*1] Zure sexua negoziatu: Zure gorputza maite, ez kutsatzeko neurriak hartu.



# 05 JOSTAILL

Sexu harremanetan bakarrik edo pertsona gehiagorekin gozatzeko tresnak dira. Esperientziarik ez baduzu, txikienkin hastea komeni zaizu, zauririk ez egiteko.

Jostailuak erabiltzen diren bakoitzean kondoia jartzeak beste erabiltzaile batek SHlak pasatzea eragotziko duzu. Lubrikantea erabiltzen baduzu, zauriak eta ikusten ez diren mikro-zauriak egitea eragotziko duzu.

|                            |                      | DILATADOREAK | DILDOAK | BIBRADOREAK | TXINAKO BOLAK |
|----------------------------|----------------------|--------------|---------|-------------|---------------|
| <b>PREZIO ORIENTATIBOA</b> |                      |              |         |             |               |
| <b>FORMA</b>               | ZAKIL ITXURA ALA EZ  |              | X       | X           |               |
|                            | ZAKIL ITXURA EZ      | X            |         |             | X             |
| <b>SARRERA</b>             | ZORROTZA             | X            |         |             |               |
|                            | BOROBILDUA           |              | X       | X           | X             |
| <b>TAMAINA</b>             | TXIKIA               | X            |         |             |               |
|                            | DESBERDINAK          |              | X       | X           | X             |
| <b>OINARRIA</b>            | HANDIA               |              | X       | X           |               |
|                            | ZABALA               | X            |         |             |               |
|                            | GABE                 |              |         |             | X             |
| <b>ENERGIA</b>             | ABIADURA DESBERDINAK |              |         | X           |               |
|                            | GABE                 | X            | X       |             | X             |
| <b>MATERIALAK</b>          | GOMA                 | X            |         |             |               |
|                            | SILIKONA             | X            | X       | X           | X             |
|                            | BESTE BATZUK         |              |         | X           |               |
| <b>KOPURUA</b>             | BAKARRA              | X            |         | X           |               |
|                            | BAKARRA/ BIKOITZA    |              | X       |             |               |
|                            | ANITZ                |              |         |             | X             |

# UAK

[\*1] Jostailuak erabiltzen dituzun bakoitzean, garbitu egin behar dira ura eta xaboiarekin. Jostailuak garbi mantentzea komenigarria da, batez ere beste pertsona batek erabiliko baditu. Honela SHI-ak kutsatzeko aukerak ezabatuko dituzu, bertan bizi ahal diren birusak, e.a. hilko baitituzu.

Utzi aske zure irudimena! Jostailurik ez baduzu, etxean dituzun gauza batzuk erabilgarri dituzu.

## Kontuan hartu!

Jostailuek dituzten bukaera zorrotzek hestearen hormak mintu ditzakete.

Egurrezkoak diren objektuak erabiltzea ez da egokia, hauek ezpalak izan ditzakete eta horregatik kondoia hautsi eta ipurtzuloan edo txirlan zauriak egin daitezke.

[\*2] Hautsi daitezkeen objektuak erabiltzen badituzu, hauek zure barruan daudenean hautsi daitezke.

Beirazko objektu bat sartzeko asmoa baduzu, kontuan izan hau ezin haustea, bizi ala hilko zauriak egin baititzake. Botila bat sartzeko asmoa baduzu, kontuan izan hau aurretik irekita egon ez izana,

bentosa egin dezake eta ezin izango duzu atera.

## Hala ere!

Barruan objektu bat edo zati bat geratu bazaizu, ez larritu. Urduritasunak ipurdia ixteko indarra eragingo du eta ezingo da atera. Lasaitzen bazara, pixka bat irekiko da eta lubrikantea sartzeko aukera emango dizu, hau eginda kukubilko kaka egiteko jarrera hartu.

HALA ERE, ez bada ateratzen, joan zaitetz Larrialdietara. Ez zaitetz lotsatu. Medikuak profesionalak dira eta zurea bezalako egoera hauek konpontzeko prest daude.

## Berdea nahi zaitut, berdea

Begetal bat sartzekotan, garbitu aurretik ur beroarekin. Edozein zikintasun kenduko duzu. Sartzeko anean hartu oinarritik tinko, barruan geratzea saihestuko duzu.

[\*1] Jolasteko anean, erabili kondoi bana eta lubrikantea. Ipurdian zauriak saihestuko dituzu eta errazago sartuko duzu.

[\*2] Objektuak min egiten badizu edo odolotan luzez badabil, komenigarriena larrialdietara joatea da, espezialista batek ikus zaitzan. Lasai, ez du zertan garrantzitsua izan behar.

# MUTILAK PLAZERRAREN

## 06

### BEGI BISTAN

**01 Prepezioa.** Zakilaren inguruko azala. 35 cm<sup>2</sup> koa. Barruan mintz xurgatzailea du.

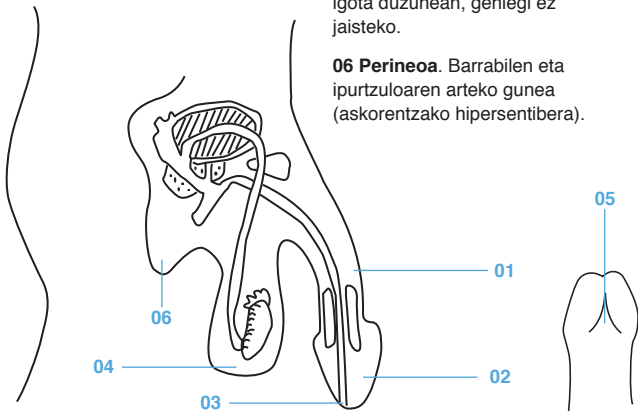
**02 Glandea.** Zakilaren burua. Handitu eta gorritzen da berotzean, odolez betetzen delako.

**03 Uretraren irteera.** Pixa eta esperma ateratzen den zulo txoa.

**04 Eskrotoa.** Barrabilak gordetzen dituen azala.

**05 Galgatxoa.** Prepezioa eta glandea lotzen dituena. Zakila igota duzunean, gehiegi ez jaisteko.

**06 Perineoa.** Barrabilen eta ipurtzuloaren arteko gunea (askorentzako hipersentibera).





# BIDEA 6.1

## EZKUTUAN

**01 Gorputz leizetsua.** Zakila igota duzula, odolez betetzen den ehuna.

**02 Cowperren guruina.** Esperma pasa aurretik, uretra garbitzeko aurre-esperma likidoa sortzen duena.

**03 Epididimoa.** Esperma heldua egiten den hodia.

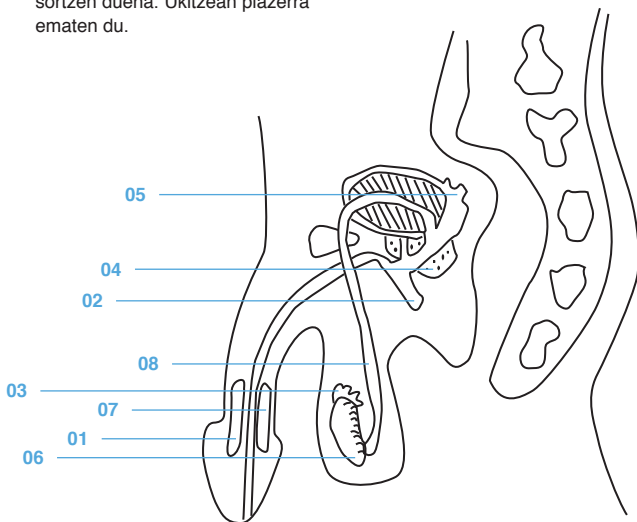
**04 Prostata.** Espermaren zati bat sortzen duena. Ukitzean plazerra ematen du.

**05 Semen-besikula.** Esperma babesten duen jarioa sortzen duen guruina.

**06 Barrabilak. Arrautzak.** Espermatozoideak eta testosterona sortzen diren lekua.

**07 Uretra.** Zakilaren barruko hodia. Pixa egin eta esperma isurtzeko. Mintz xurgatzailez inguratua.

**08 Hodi deferentea.** Basektomia egitean mozten dizkizuten hodiak, semenak esperma ez izateko.



## 6.2 - PLAZERRAK

### AHOA-EZTARRIA

**01 Ezpainak.** Digestio aparaturoko sarrera dira. Muskuluz josia eta barrutik mukosa dute.

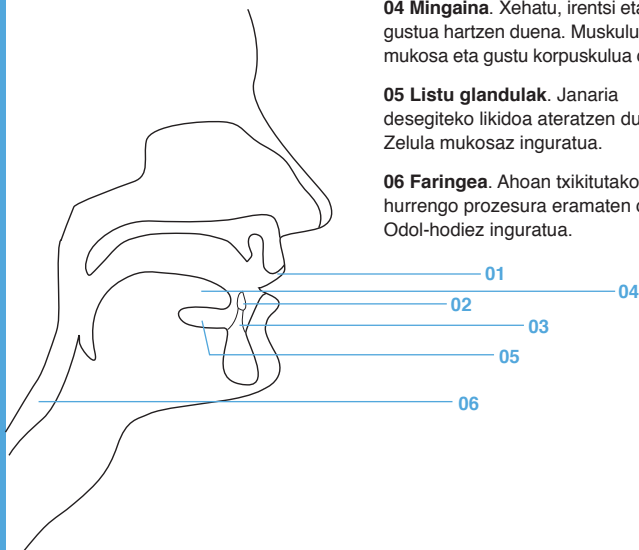
**02 Hortzak.** Digestiorako moztu, urratu, txikitu eta ehotzen dute. Zakilari min egin diezaiokete.

**03 Hortzoia.** Hortzak babestu eta eusten ditu. Odola izan dezakete.

**04 Mingaina.** Xehatu, irentsi eta gustua hartzen duena. Muskulua, mukosa eta gustu korpuskulua ditu.

**05 Listu glandulak.** Janaria desegiteko likidoa ateratzen dute. Zelula mukosaz inguratua.

**06 Faringea.** Ahoan txikitutakoa hurrengo prozesura eramaten du. Odol-hodiez inguratua.



# AREN BIDEA - 6.3

## LEIZEAREN BIDEA

**01 Kanpo uzki esfinterra.** Ipurdia irekitzen eta ixten duena. Esfinterra erlaxatuta zakila edo jostailua sartzen da.

**02 Barne uzki esfinterra.** Ipurdia irekitzen eta ixten duena. 60 segundo pasata erlaxatzen da.

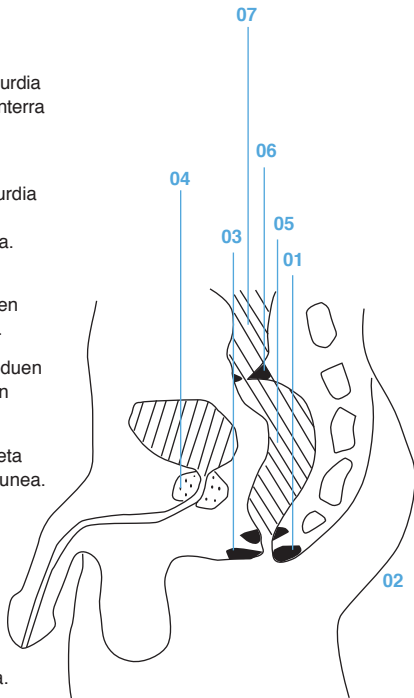
**03 Uzki kanala.** Mina edo gozamena sentiarazten dizuten nerbio-bukaerez ugari daude.

**04 Prostata.** Semena egiten duen glandula da. Gozamena eman dezake igurtzita.

**05 Ondestea.** Horma fineko eta nerbio-bukaera oso gutxiko gunea. Eskumuturra sartzen da.

**06 Ondestearen esfinterra.** Egiteko prest egon arte kaka eusten du.

**07 Kolona.** Jaten duzunetik gorputzak behar ez duelako kanpora bueltatzeko bidea da.



### KONDOIA + LUBRIKANTEA

Sexu seguruagorako prebentzio egokiena: kondoaia + lubrikantea.

[\*1]Gizonezko kondoaia erabiltzeko:

- Gorde kondoiak leku lehorretan, eguzki izpietatik kanpo.
- Begiratu iraungitze-data.
- Hartu kondoiaren punta behatz lodi eta erakuslearekin. Kendu barruko airea eta jarri zakilaren puntan, luzatu ezazu.
- Jarri lubrikantea.

[\*2] Sexu harremanak bukatzean:

- Erektzioa jaitsi aurretik, ipurditik ateratzea komeni da.
- Zakila atera bitartean, kondoaia eskuarekin heldu.
- Atera duzunean, kendu eta zakarontzira bota.

### PIERCINGAK

Piercingaren inguruan lubrikantea erabiltzen baduzu, piercingak kondoaia ez haustea lortuko duzu.

**Kontuz!!!** Lubrikante gehiegi erabiltzen bada kondoaia zakiletik irten daiteke.

[\*3] Jarri berri duzun piercinga odola eragin dezake lehenengo asteetan. Kasu honetan, kukurutxoaren batek infekzioak eragin ditzake. Kukurutxoarena egiteko zaporeko kondoiak erabiliz aukerak asko murriztuko dituzu.

[\*1] Kondoaia erabiltzeak, SHIak eta GIBa kutsatzeko gaitasuna asko murriztuko ditu.

[\*2] Lubrikantea erabiltzeak zauriak eta mikro-zauriak egitea eragozten asko lagunduko ditu. Mina eragozten eta plazer gehiago izaten lagunduko ditu ere.

[\*3] Gomendioa: piercinga jarri berri baduzu, hilabete bat itxaron inguru horretan sexu-harremanak izateko.

## KUKURUTXOAREN DIETA

[\*2] Mutil bakoitzari praktika desberdinak ematen digute gozamena, hemen dituzu ongi egiteko ideia batzuk:

- Kontuz hortzekin. Ez zaude zure maitalearen zakila jaten. Jarri zure ezpainak hortzen gainean mina ez egiteko.
- Barrabilak edo zakilaren burua miazkatzeak gozamen handia ematen du. Mutil batzuek galgaxtoa miazkatzea gustuko dute.
- Glandea oso sentikorra da. Jarri zure ezpainak eraztun bat balira bezala honen inguruan. Bere mugimenduak sentsazio bero eta gozagarria sortuko du.
- Hartu bere zakila eskuekin, miazkatzen ari zaren bitartean kontrol handiagoa izango duzu.
- Miazkatzen duzun bitartean, eskukoa egin diezaiokezu.
- Hartu arnasa zakila ahotik ateratzen duzun/dizun bakoitzean.
- Hartu abiadura desberdinak, erekzioa denbora luzez irauteko.

Lehenengo aldietan, ahoa nekatzen zaizula somatuko duzu. Lasai, praktika kontua da.

Ez baduzu nahi zure ahoan korritzea, esaiozu. GIBa kutsatzeko arriskua dago, semena ahoan dituzun zauri edo mikro-zauriekin kontaktuan jartzean edo ahoko mukosak zurrupatzean.

## GARBIKETA SAKONA

Ipurditik sartu aurretik, kaka egitea komenigarria da. Enema zein garbitzeko bat erabili dezakezu.

- [\*1] Sartu hodi bat ipurdian.
- Ez beroa ez hotza dagoen ura sartu barruan. Zuk erabaki neurria.
- Minutu batzuk pasa ondoren, ura kanporatu. Kaka arrasto guztiak uretan irtengo dira.

Dena garbia dagoela ziurtatzeko, prozesua beste behin errepika dezakezu.

Garbiketa sakonek zure ipurdiaren hormak mindu ditzakete. Hodia sartzeak ere, zauriak eta mikro-zauriak eragin ditzakete. Hauek eragozteko: lubrikantea erabili. Lagundu egingo dizu, gorputzari mina egitea neurri handi batean eragozten ari zarelako.

[\*1] Botiketan enema eta aiutak aurkitu ditzakezu.

[\*2] Zakilaren oinarria tinko eutsita, zure maitalearen erekzioa denbora luzeagoz mantentzea lortuko duzu.

## Mutilak

### ESKUKOEA EGIN

[\*1] Eskukoa egitean, gogoratu glandea zakilaren zatirik sentikorrrena dela. Txikitan oldartsu egiten dugu, beranduago maiztasuna jaisten dugu.

Eskukoa egiteko era desberdinak daude: esku batekin edo biekin, eskua zentzu batean edo bestean, batek bere buruari edo bataak besteari, bakarka edo taldean, e.a.

### SEXU GARBIA, SEXU SEGURUA

[\*2] Oso garrantzitsua da sexu organoak beti garbi mantentzea. Honek sexu harremanak izatean SHlak kutsatzeko aukerak murrizten lagunduko dizu.

Zakila eta ipurdia, zure gorputzeko zati dira, eta gainontzekoak bezala maiztasun batekin garbitzea komeni da. Zikintasunean mikrobioak bizi dira eta garbitzean hauek hilko dituzu.



[\*1] Eskukoa egiteko lubrikantea erabiltzeak, gustu gehiago emango dizu eta zauriak eta mikro-zauriak egitea eragozten lagunduko dizu.

[\*2] Gorputza garbi mantentzea, SHlak eta GIBak kutsatzeko aukerak murrizten lagunduko dizu.

Goragaleak saihesteko:

- Zure maitalearen zakilak eta zure eztarria lerro zuzen bat egitea
- Zure arnasa kontrolpean izatea.
- Zakila oinarritik utsita, zure ahoan dagoela, sakontasuna kontrolpean izatea.
- Aldi berean eskukoa egitea, zakila nahi duzun neurriraino sartuko duzu.

## 69

[\*1] Bi mutil batak besteari kukurutxoarena batera egiteko posizio egokia da. Bata etzanda eta bestea honen gainean dagoela, hanketara begira eta zakila bestearen ahoan dutela egiten da. Alde batera etzanda egotea egokiagoa da, maitale bakoitza egoki mugi ahal izateko.

## EZTARRI SAKONA

[\*2] Zure eztarrian leku batetik aurrera zakila sartzeak goragaleak eragiten ditu. Arnasa hartu gabe egon zaitezkeen denboran zakila hortik aurrera sartzerantz deitzen zaio.

Praktika honetan, zakila sartzen duena mugitzen da. Zakila guztiz sartuta duenez ezin duzu mingainaz miatzatu.

Zakila sakonegi sartzen uzten baduzu, mina egin dezakezu eztarrian. Praktika honetan zauriak eta mikro-zauriak egiten dira.



[\*1] Gogoratu! Ez utzi zure ahoan korritzen: GiBa ez kutsatzeko.

[\*2] Zaporeko kondoiak erabiltzen badituzu, zauriekin kontaktuan GiBa kutsatzea eragotziko duzu. Ezean, zaporedun lubrikantea erabili arriskua murrizteko.

## Mutilak

### DENA JANGO DIZUT!

[\*1] Zure maitalearen ipurdia hartu eta mingainarekin ikertzea da. Gozamen handia ematen duen praktika izan daiteke, baina mingaina ipurdian sartzea ez zaie gutzietei gustatzen, batzuei nazka ematen die.

Atseginagoa egiteko, posizioa eta abiadura aldatzen joan.

Praktika honekin GIBa kutsatzeko arriskua ez da handia, zakila sartu ondoren batez ere ematen da, egindako zauri eta mikro-zauriekin kontaktuan jartzen denean.

Muxu beltzak Hepatitis-a kutsa dezake. Hau ekiditeko prebentzio neurriak aukeran dituzu:

- Kondoia bat hartu, erditik moztu eta mingainean erabili.
- Dental Dam edo ahoko kondoia hartu eta ipurdian jarri.
- Jakietarako sukaldeko plastikoa hartu (polietileno gardena), zati bat moztu eta ipurdian ezarri.

### HIRUKOTEAN / TALDEAN

[\*3] 69aren antzera egiten da, baina hiruki edo borobil forman egiten da. Guztiak zentzu berean jartzen dira eta ahoa alboko mutilaren zakilan jartzen da. BEHATZ

### BEHATZ GOXOAK

Eskukoa edo kukurutxoarena egiten zaudela, behatz bat pixka bat sartzen baldin baduzu, gozamina handitzen lagunduko dizu. Bakarka egin daiteke edo beste mutil bat edo batzuekin batera.

[\*2] Praktika honetarako kontuan hartu behar dituzunak: sartzen dituzun behatzak hatz-bizar, zauri edo zarakarrik baduzu, kondoia erabiltzeak SHI eta GIBaren kutsatzea eta ipurdiko hormetan mina egitea eragotzi dezake.

Behatza ipurditik sartzeak prostata estimulatzen du eta gozamina eragiten du ondorioz. Prostataren estimulazioa izaten da gozamina eragiten duen gunea. Ipurditik behatza sartu eta barrabilen atzean igurtziak egitean sumatuko duzu.

[\*1] Garrantzitsua da ipurdia garbi izatea. Ezinean, lubrikantearekin eta mukizapiarekin ipurdia garbitu dezakezu, arriskua bixkitzeko.

[\*2] Behatza sartzean, lubrikanteak mina ekiditen lagunduko dizu.

[\*3] Ahoan korritzen bada, bota ezazu semena azkar eta ura / irakuzketarekin garbitu ahoa.



## URREA BARRA-BARRA

Tipo bat beste baten gainean pixa egitea da. Gorputzaren gainean edo ahoan izan daiteke.

GIB-hiesa kutsatzeko aukera oso gutxi dituzu praktika honetan.

Arrisku bakarrak:

- Pixa edaten baduzu, hepatitis har dezakezu.
- Ipurdi barruan pixa egiten baduzue, zakila ipurdi barruan sartu duzuela esan nahi du, eta honek mukosak kontaktuan jarri eta GIB-hiesa eta SHlak kutsatzeko aukerak.

## ESNEA BARRA-BARRA

Tipo bat beste baten gainean korritzea da.

Beste tipoaren ipurdiaren gainean korritzen bazara eta gero zure esnea miazkatzen baduzu ez duzu arriskurik izango, aurretik ipurditik eman edo jostailuekin egon ez bazarete.

Beste tipoa zure gainean korritzen bada, bere semena zure ipurdiko mukosen bitartez GIB-hiesa kutsatu ahal dizu. Batez ere aurretik, ipurditik jaso edo jostailuekin aritu bazara.

[\*1] Praktika honetan lubrikante asko erabiltzea oso garrantzitsua da.

## ALIBABA ETA 40 LAPURRAK!

Ohe-lagunaren ipurdian eskua sartzea da.

[\*1] Oharra:

Praktikarik ez baduzu, ez saiatu probatzen, ipurtzuloaren hormak mintu eta zauri oso garrantzitsuak egin ditzakezu.

Praktika hau egiteko oso garrantzitsua da alde aurretik jostailuekin eta behatzekin ipurtzuloa dilatatea.

Min gutxien egiteko modua, konfiantza eta intimitatea izatea da. Honela erlaxatzea lortuko duzu, esfinterra dilatatea erraztuko duzu eta indar gutxiago beharko duzue eskua sartzeko. Zauri gutxiago egingo dituzu eta plazer gehiago lortuko duzu.

## Mutilak

### TRANKA HANDITU

Aro edo eraztun baten bitartez epe motz batean zakila edo/eta arrautzak tamainaz handitzea da.

[\*1] Metala, goma edo larruzkoa izan daiteke. Honek odol zainak estutzen ditu eta ez du odola irteten uzten, tartean odola sartzen da eta puztu egiten ditu. Horregatik zakila gogorragoa, denbora gehiago eta handiagoa gelditzen da.

[\*2] Korritzean gehiago goza dezakezu. Lehenengo arrautzak sartzen dira eta gero zakila. Ezin baduzu kendu, hoberena lasaitu eta ur hotza jartzea da, honela inflamazioa jaitsi eta kentzea erraztuko baituzu.

### ARRAUTZA LUZAGAILUA

Eraztunen antzeko luzagailuak dira, hauek sentsibilitate gaitasuna handitzen dute eta eiakulazioa atzeratu.

Larruzkoak izan ohi dira. Arrautzak luzagailura ezin badituzu igo korritzen denbora gehiago emango duzu, eta hortaz plazerra areagotuko duzu.

### ESTILISMO MORBOSOA

Sexurako bereziki dauden arnesak edo inprobisatu ditzakezun antzekoak erabiltzea da.

Larruzkoak izan ohi dira. Gerriaren, zakilaren eta eskrotoaren inguruan jartzen dira. Zakila tente mantentzen laguntzen dute eta handiagoa dela dirudi.

[\*1] Hobe da praktika honekin ez luzatzea, zirkulazioa eten eta sendatzen zaila deiren zauriak egin baititzakezu.

[\*2] Ordu baten ondoren kentzea lortzen ez baduzu, medikura joan lehen bait lehen.

## BARRURA!!!

**Hurrengo orrialdetan penetrazioarentzako zenbait adibide agertzen dira.**

Komenigarria da hau jakitea: mutil guztiei ez zaie gustatzen penetrazioa egitea. Beste batzuei ipurditik ematea, jasotzea edo biak gustatzen zaizkie. Praktika hauek bakoitzak desberdin bizitzen ditu, aniztasunaren zati dira.

Sexuan rol desberdinak izan daitezke: aktiboa (ipurditik ematen duena), pasiboa (ipurditik jasotzen duena) ala aldakorra (bi rola praktikatzen dituena).

## HASTEKO

Egoera: biak etzanda alde berdina begira, ipurditik emango duenak jasoko duenaren bizkarrera begira.

*Pasiboa:* jasoko duenak azpiko belauna pixka bat tolestu, goikoa 45 gradutara jarri.

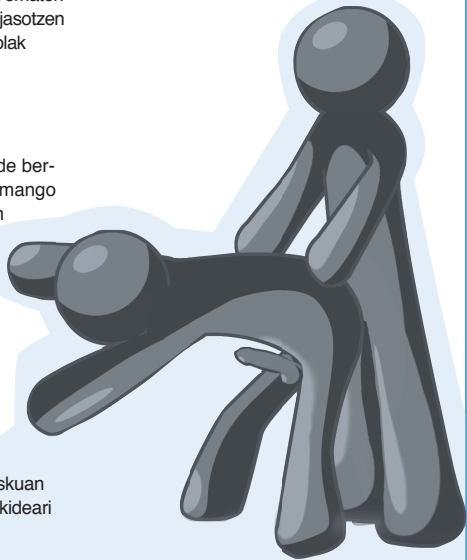
*Aktiboa:* Kondoia jarri, lubrikantea pasiboaren uzkie eta zure kondoia-ren gainean jarri. Poliki-poliki sartu, libre duzun eskuan lubrikantea jarri eta sexu-kideari zakila igurtzi.

## DILATATZEN

Egoera: bat buruz behera etzanda, bestea belauniko ipurdiaren aurrean.

*Pasiboa:* ipurdia goraka jarri, ez nekatzeko zakilaren azpian eskura duzun zerbait biguna jarri.

*Aktiboa:* kondoia jarri, lubrikantea pasiboaren uzkie eta zure kondoia-ren gainean jarri. Poliki-poliki sartu, eskuekin kidea laztandu, besarkatu.



## Mutilak

### ZUTIK!

*Egoera:* biak zutik norabide berdinera begira, bata bestearen atzean.

*Pasiboa:* belauak pixka bat tolestu, gorputza pixka bat aurreraka makurtu.

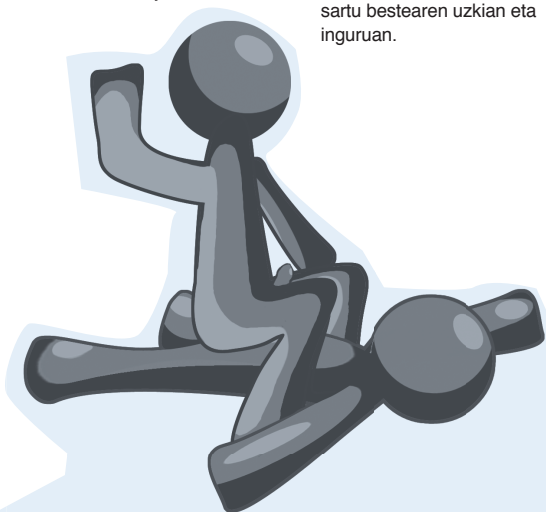
*Aktiboa:* kondoia jarri, lubrikantea pasiboaren uzkian eta zure kondoiaren gainean jarri. Poliki-poliki sartu, behin sartuta abiadura har dezakezu. Esku bat lubrikanteaz busti eta besteari zakila igurtzi diezaiokezu. Beste aukera eskuak sorbaldetan jartzea da.

### KAPITAIN PLANET

[\*1] *Egoera:* bat buruz gora etzanda, bestea ipurdia zakilaren gainean eserita.

*Pasiboa:* bestearen zakila tente duela poliki-poliki ipurdia jaitsi zakila uzkitik sartuz. Behin osorik sartuta, zuk duzu kontrola zenbat sartu eta erritmoa erabakitzeko, zure gustura egin.

*Aktiboa:* hasi aurretik zakila tente jarri, kondoia ipini, lubrikanteaz igurtzi eta behatzarekin lubrikantea sartu bestearen uzkian eta inguruan.



[\*1] Jasotzen duenak min egin dezake azkarregi hasten bazarete, kasu horretan poliki-poliki atera eta apur bat erlaxatu ondoren lubrikante apur bat gehitu eta berriz saiatu zaitzekete edo rola aldatu.

## LAU HANKATAN

*Egoera:* bat belauniko jartzen da buruz behera etzanda eta bestea belauniko altxata honen atzean zakila bestearen ipurdiaren aurrean.

*Pasiboa:* eskuak aurrean jarri lurrean sorbaldarekin 90 gradu eginez. Tartean esku bat aske utzi dezakezu eta lubrikantearekin zakila astindu.

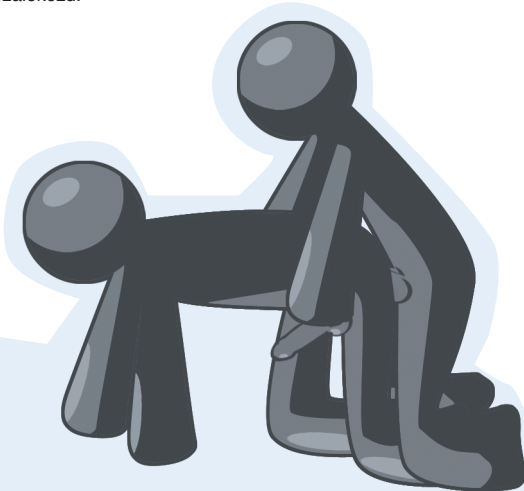
*Aktiboa:* kondoia jarri, lubrikatea pasiboaren uzkian eta zure kondoia ganean jarri. Poliki-poliki sartu, behin sartuta abiadura har dezakezu. Esku bat lubrikanteaz busti eta besteari zakila igurtzi diezaiokezu.

## GOIZERA ARTE IREKITA!

*Egoera:* bat buruz gora etzanda, bestea hanka irekiekin eserita zakila bestearen ipurdiaren aurrean.

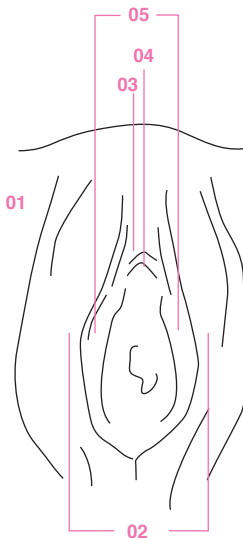
*Pasiboa:* ipurdi azpian biguna den zerbait eta hankak goraka irekita, hankak bestearen sorbaldetan jarri.

*Aktiboa:* kondoia jarri, lubrikatea pasiboaren uzkian eta zure kondoia ganean jarri. Poliki-poliki sartu, behin sartuta abiadura har dezakezu. Esku bat lubrikanteaz busti eta besteari zakila igurtzi diezaiokezu. Beste aukera eskuz eta hankaz lotuta egotea da.



# NESKAK 7.1 PLAZERRAR

## 07



### BEGI BISTAN

**01 Bagina.** Zuntz muskularreko hodi elastikoa da. Jostailuak erabiltzean hemen sartzen dira.

**02 Ezpain handiak.** Alua babesten duena da. Igurztean dilatatu egiten da.

**03 Klitori prepuzioa.** Ezpain txikiak lotzen ditu. Klitori glandulak ditu, igurtziz gero gozamina emango dizu.

**04 Klitoria.** Prepuzioaren azpian dago. Nerbio asko dituenez gozamina ematen duen gunea da.

**05 Ezpain txikiak.** Ezpain handien barruan daude. Mukosa mintzaz inguratua, ureztatua mantentzen da eta penetrazioa errazten dute.

GARRANTZITSUA: edozein arazo ekiditeko, komenigarria da oso gaztetik urtean behin Ginekologoarekin errebisioa egitea. Honek etorkizunean izan ditzakezun sexu osasun arazoak prebenitzeko metodo hobereana da.

# REN BIDEA 7.2

## BULARRAK

**01 Titimuturra.** Mamaren erdialdean dago, 15 eta 20 artean esne hodi ditu inguruan.

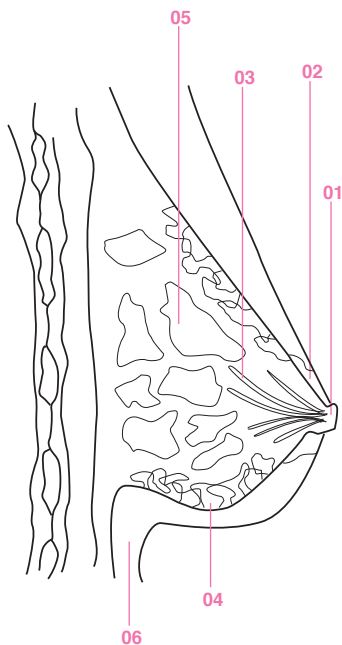
**02 Areola.** Titimuturra inguratzen duen pigmentazio ilunagoko azal zati sentikorra da.

**03 Esne hodia.** Mama lobuluetatik titimuturrera esnea eramaten duen hodia da.

**04 Ehun adiposoa.** Lipidoa gordetzen duten zelula taldeak dira. Kolpeak arindu, babestu eta organoak behar duten lekuan mantentzeaz arduratzen dira.

**05 Lobuluak.** Ehun adiposoaren eta bularreko muskuluaren artean daude, bere funtzioa esnea sortzea da gero hodietatik atera ahal izateko.

**06 Azala.** 0,5 eta 4 mm arteko organoa da, gorputz osoa inguratzen dute babesa egiteko. Titiak kanpoko eraginetatik babesten ditu.



MAMA MINBIZIA: Bularrean jaiotzen den minbizia da, tratamenduak ondorio psikologiko kaltegarri handiak eragin ohi ditu. Hau ebazteko, komenigarria da 35 urtetik aurrera errebisioa egitea. EAEn 50 urtetik aurrera nahitaezkoa da.

# 7.3 PLAZERRAR

## AHOA-EZTARRIA

**01 Ezpainak.** Digestio aparaturako sarrera dira. Muskuluz josia eta barrutik mukosa du.

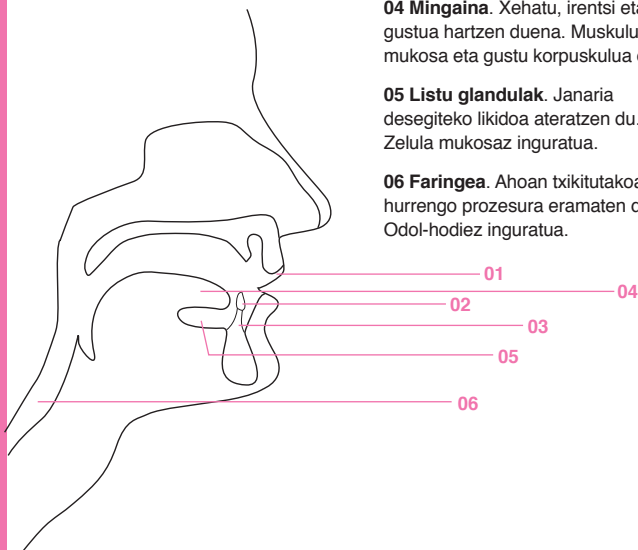
**02 Hortzak.** Digestiorako moztu, urratu, txikitu eta ehotzen du. Zakilari min egin diezaiokeena.

**03 Hortzoia.** Hortzak babestu eta eusten ditu. Odola izan dezakete.

**04 Mingaina.** Xehatu, irentsi eta gustua hartzen duena. Muskulua, mukosa eta gustu korpuskulua ditu.

**05 Listu glandulak.** Janaria desegiteko likidoa ateratzen du. Zelula mukosaz inguratua.

**06 Faringea.** Ahoan txikitutakoa hurrengo prozesura eramaten du. Odol-hodiez inguratua.





# REN BIDEA 7.4

## LEIZEAREN BIDEA

**01 Kanpo uzki esfinterra.** Ipurdia irekitzen eta ixten duena. Esfinterra erlaxatuta jostailuak errazago sartzen da.

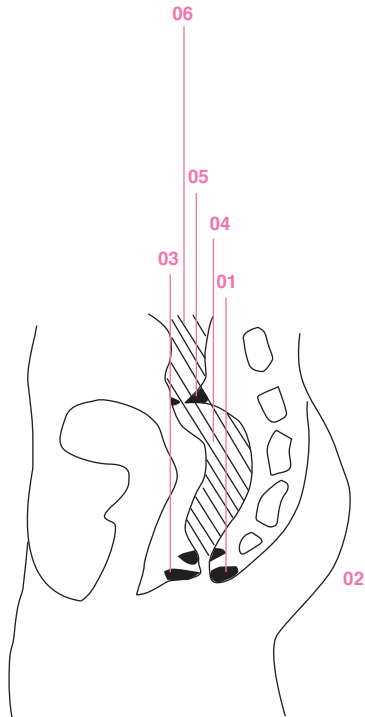
**02 Barne uzki esfinterra.** Ipurdia irekitzen eta ixten duena. 60 segundo pasata erlaxatzen da.

**03 Uzki kanala.** Mina edo gozamina sentiarazten dizuten nerbio-bukaera ugari daude.

**04 Ondestea.** Horma fineko eta nerbio-bukaera oso gutxiko gunea.

**05 Ondestearen esfinterra.** Egiteko prest egon arte kaka eusteaz arduratzen da.

**06 Kolona.** Jaten duzunean gorputzak behar ez duena kanpora bueltatzeko bidea da.



## Neskak

### BARRURA + LUBRIKANTEA

Sexu seguruagorako prebentzio egokiena: barrera + lubrikantea.

Aho barrera (dental dam):

- 1. Gorde aho barrera leku lehorretan, eguzki izpietatik eta berotasunetik kanpo.
- 2. Begiratu iraungitze-data.
- 3. Ireki bilgarria eta barrera aluaren gainean jarri.
- 4. Bukatzean bildu ezazu eta zakarrontzira bota

[\*1] Gizonetzko kondoia erabiltzeko:

- 1. Gorde kondoia leku lehorretan, eguzki izpietatik kanpo.
- 2. Begiratu iraungitze-data.
- 3. Hartu kondoia, punta moztu, alde batetik moztu eta aluaren gainean jarri.
- 4. Bukatzean bildu ezazu eta zakarrontzira bota.

Barrerarik ez baduzu, erabili sukaldeko plastikozko filma

[\*1] Barrera metodoak erabiltzeak, SHlak eta GiBa kutsatzeko gaitasuna asko murriztuko ditu.

[\*2] Lubrikantea erabiltzeak zauriak eta mikro-zauriak egitea eragozten asko lagunduko ditu.

[\*3] Gomendioa: piercinga jarri berri baduzu, hilabete bat inguru itxaron sexu-harremanak izateko.

### PIERCINGAK

[\*2] Piercingaren inguruan lubrikantea erabili dezakezu, piercingak barrerak ez hausteko. Berezko lubrikante nahikoa baduzu, ez duzu zergatik jarri behar.

### ANTXUA, ANTXUA!!!

Hurrengo orrialdetan sexu praktika batzuk adibide gisa agertzen dira.

Komenigarria da hau jakitea: neska guztiei ez zaizkie gustatzen praktika guztiak egitea. Praktika hauek bakoitzak desberdin bizitzen ditu, aniztasunaren zati dira.

## ALTXORRAREN BILA

Latinez Cunnilingus ezagutzen da. Aho bidezko sexua da.

[\*1] Ahoa, mingaina eta ezpaineekin, bulbaren ezpainak, baginaren sarrera eta klitoria miatzatu, igurtzi edo hozkatzea da. Intentsitatea aldatu dezakezu eta listuarekin busti, gozamena areagotzeko.

*Humming* egin daiteke praktika honekin batera. Eztarriko ahotsak egitea da, mukosa genital sentiberetan kilimak eragiten baititu.

Aho eta bagina mukosak kontaktuan jartzen direnez, GIB-hiesa eta beste SHlak kutsatzeko arriskua dago.

## LEIZEAREN MUXUA

Zure maitalearen ipurtzuloan miatzatzea da.

Praktika honek hainbat arrisku ditu: Hepatitis A, B eta C, **heste-zizarea**, Klamidia, Papiroma Giza Birusa (PVH), Gonorrea eta herpesa kutsatzea. GIB-hiesa hartzeko arriskua soilik odola badago emango da

Arrazoi hauengatik, babesa beharrezkoa da.



[\*1] GIB-hiesa eta beste SHlen kutsatzea ebazteko aho barrerak erabil ditzakezu. Film gardena edo kondoi bat irekia adibidez.

## Neskak

### VENUSKO TXIMELETA

Behatzak baginan edo/eta ipurtzuloan sartzea da. Barne estimulazioa da.

Bakarka zein taldean, emakumeak egin dezakeen sexu praktikarik hedatuenetakoa da behatzak baginan sartzea.

Behatzez gain, beste objektu batzuk erabili daitezke praktika honetan (bibradoreak, adibidez). Bularretan, lepoan eta gorputzeko hainbat lekutan egindako fereka eta igurtziketekin batera eman daitezke, barne estimulazioa eta kanpoko konbinatuz. Praktika honek gozamen handia ematen die neska askori, baina beste batzuk ez dute barne estimulazioa gogoko.

Babesa eta garbitasuna beharrezkoak dira edozein gaixotasun saihesteko. Pixkanaka behatz kopurua gehitu daiteke eta badira ere bikotearen baginan eskua sartzen dutenak ere. Kontuan izan behar da bagina oso organo elastikoa dela.

### GORAIZEA

Neska batek beste batekin sexua igurztea da.

Gune erogenoak marruskatzen dira, penetrazioarik gabeko praktika da eta arroparekin edo gabe egin daiteke. Bulbak, bata bestearen kontra bultzatu eta igurtzi egiten dira, klitoria eta beste gune erogenoak estimulatzen dira orgasmora iritsi arte. Batzuetan ezpain arteko eta klitori arteko kontaktuak lor daitezke. Belaun edo izterra eta pubisaren artean, edota pubis artekoak ere lor daitezke.

Goraizea deitzen zaio biak burua bestearen hanketan jartzean egiten denean. Praktika hau aldaka mugimenduan oinarritzen da, pelbisak eta bularrak beren artean aurkitzen direnean eta hankak elkartzten direnean ematen da, laztanak eta marruskadurak eraginez.

[\*1] GIB-hiesa eta beste SHlen kutsatzea ebazteko aho barrerak erabil ditzakezu. Film gardena edo kondoi bat irekia adibidez.

# B/SEXUALAK

## 08

### MUTILA!

Neskekin sexu harremanak izango badituzu, garrantzitsua da mutilekin izan behar duzun prebentzio berdina aplikatzea, bai baginatik egiten duzunean eta baita ipurditik ematean.

- Erabili kondoia beti. Baginatik eta ipurditik ematen badiozu aldatu ezazu kondoia zuloa aldatzen duzun bakoitzean. Bestela SHlak infektatzeko gaitasuna asko handituko da.
- Korritzean, ez egin neskaren ahoan ezta bere bagina eta ipurtzuloan. Horrela GIB-hiesa eta SHlak kutsatzea eragotzi ahal izango duzu.
- Cunnilingusa egingo baduzu, barrera metodoa erabiltzea komenigarria da GIB-hiesa eta beste SHlak ekiditeko.

### NESKA!

Mutilekin sexu harremanak izango badituzu, garrantzitsua da neskekin izan behar duzun prebentzioaz gain beste batzuk ere kontuan izatea.

- Mutilak zure bagina eta ipurtzuloan bere zakila sartzen duen bakoitzean ziurtatu ezazu kondoia jarria duela, horrek bere haserrea eragiten badu ere. Zakila bietan sartzen badu, ziurtatu zaitez batetik bestera aldatzen duen bakoitzean kondoia aldatu dezala, bestela zu GIB-hiesa eta SHlak kutsatzeko aukera izango duzu, bereziki jada hauetako bat baduzu.
- Ez ezazu utzi inoiz zure barruan korritzen. Ez ahoan, ez txirlan, ez ipurtzuloan. Haserretzen bada, merezi ez duela esan nahi du.
- Ipurdian zakila kondoiarekin sartzeko min egiten baduzu, eskatu mutilari lubrikante gehiago jartzea eta lasai sartu, denbora dago. Lehenengo pixkanaka sartu eta behin sartu dizula, erritmoa hartzen hasi zaitezke.

[\*1] Neskak: Sexu harremanetan bikain pasatzeak ez du zerikusirik sexu segurua ez izatearekin. Biak bat egiten dutenean gehiago gozatzen da, segurua sentitzen baitzara.

# BIBLIOGRAFIA

- **Esta guía va de culo.**

Stop-Sida. Coordinadora gai-lesbiana.  
Muntaner 121 – entlo 1º. 08036 Barcelona.  
Tel.: 902 10 69 27 Maila: stopsida@stopsida.org  
www.stopsida.org

- **Esta guía es la polla.**

Stop-Sida. Coordinadora gai-lesbiana.  
Muntaner 121 – entlo 1º. 08036 Barcelona.  
Tel.: 902 10 69 27 Maila: stopsida@stopsida.org  
www.stopsida.org

- **Guía del sexo más seguro para hombres gays y bisexuales.**

Stop-Sida. Coordinadora gai-lesbiana.  
Muntaner 121 – entlo 1º. 08036 Barcelona.  
Tel.: 902 10 69 27 Maila: stopsida@stopsida.org  
www.stopsida.org

- **Guía lésbica de sexo más seguro para mujeres que tienen sexo con mujeres.**

Col·lectiu Lambda. FELGTB.  
Vivons, 26 Baix – 1. 46006 València  
Tel.: 96 334 21 91 Maila: info@lambdavalencia.org  
www.lambdavalencia.org

- **Guía sobre la infección por vih-sida en la comunidad LGTB.**

FELGTB. LGTB Estatus Federazioa.  
Calle de las Infantas 40 – 1º der. 28004 Madrid  
Tel.: 902 28 06 69 Maila: info@felgtb.org  
www.felgtb.org

- **Sexu bidez transmititutako gaixotasunak. Zer jakin? / Las enfermedades de transmisión sexual. ¿Qué necesitas saber?**

Gehitu. FELGTB.  
Arrasate 51 – 3 esk. 20005 Donostia  
Tel.: 943 46 85 16 Maila: info@gehitu.net  
www.gehitu.net



Kolaboratzaileak:



**Gipuzkoako Foru Aldundia**  
Diputación Foral de Gipuzkoa

Giza Eskubideak Derechos Humanos



**Donostia Urdin**  
Ayuntamiento de San Sebastián

Gazteria eta Giza Eskubideak  
Juventud y Derechos Humanos





[www.sexuseguruagoa.com](http://www.sexuseguruagoa.com)

SHlak badituzu, Hiesaren Prebentzio eta Kontrol Plana:

- Nafarroa etorbidea 4 behea, 20.013 Donostia. Tel. 943 00 64 64
- Bombero Etxaniz plaza 1, 48.010 Bilbo. Tel. 94 600 69 69