

Sexul oral este o practică care poate fi foarte plăcută pentru ambii membri ai cuplului. Cunoașterea unor sfaturi și tehnici vă va permite să vă bucurați mai bine de experiență.

SEXUL ORAL



Relațiile sexuale orale (sau sexul oral) presupune folosirea gurii, buzelor sau a limbii pentru a stimula penisul (fellatio), anusul (anilingus sau rimming) sau vaginul, vulva și clitorisul (cunnilingus) al unui partener sexual.

Sexul oral nu este o practică care să satisfacă doar persoana care o primește. Este important ca ambele părți să se bucure și să petreacă bine pentru ca sexul oral să nu devină o practică monotonă și inconfortabilă.

Este important să știți că unele infecții cu transmitere sexuală (ITS) - inclusiv HIV - ar putea fi transmise prin sexul oral. Cu toate acestea, există metode de barieră care reduc riscul de a transmite sau dobândi o ITS (vezi **InfoVIHtal 160: Sexul oral și ITS**). În cazul HIV, pe lângă metodele de barieră, medicația antiretrovirală împiedică transmiterea sa în sexul oral și în alte practici sexuale (vezi **InfoVIHtal 159: Sexul oral și HIV**).

PRINTRE ACESTE SFATURI PENTRU CA AMBELE PĂRȚI SĂ SE POATĂ BUCURA DE SEXUL ORAL SE INCLUD:

Fiți confortabil și relaxat: Găsirea confortului în postură este esențială pentru ca ambele părți să se relaxeze și să se bucure de sexul oral. De exemplu, o pernă poate fi de mare ajutor atunci când exersați sex oral în genunchi. Dacă, pe de altă parte, faceți sex oral culcat, încercați să găsiți o poziție care să nu contracte gâtul sau să ancoreze genunchii.

Comunicarea: Dacă sunteți persoana care primește sexul oral, nu rămâneți tăcut; împărtășiți satisfacția cu partenerul, astfel încât să știe că sunteți pe drumul cel bun. Dacă sunteți persoana care dă sexul oral, comunicarea non-verbală prin sunete, mișcări și mângâieri este un mod de a-i exprima partenerului/ei că vă bucurați de experiență.

Folosirea lubrifrierii: Saliva este un element fundamental pentru sexul oral; cu toate acestea, uneori nu va fi suficient. Utilizarea lubrifriantului este un ajutor complementar care permite limbii și degetelor mișcări mult mai ușoare.

Anunțați sosirea ejaculării: Nu toți oamenii împărtășesc aceleași gusturi sexuale: există cei care pot fi atrași de semen și alții cărora nu le place să aibă contact cu el. Prin urmare, este important să fim de acord cu limitele înainte de practicarea sexului. Persoanele cu vulvă pot, de asemenea, să ejaculeze - deși nu este atât de frecvent - când ajung la orgasm; cu toate acestea, de multe ori partenerii lor nu percep că au ajuns la orgasm atunci când practică cunnilingus și continuă să facă acest lucru. Din acest motiv, este mai bine să anunțați când ajungeți la ejaculare.

Mențineți o igienă personală bună: se recomandă spălarea organelor genitale corespunzător și regulat folosind produse specifice și uscarea corespunzătoare a acestora. Dacă sexul oral este planificat, este recomandat să faceți un duș bun, care include spălarea organelor genitale. Nu este vorba doar de igiena intimă: menținerea unei sănătăți orale bune reduce, de asemenea, riscul de a transmite și dobândi ITS.

gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO

SUBVENCIONA

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL
SECRETARÍA DE ESTADO DE SANIDAD
MINISTERIO DE SANIDAD DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA SECRETARÍA DEL PLAN NACIONAL SOBRE EL SIDA

FOR SOLIDARIEMO: OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya Agència de Salut Pública de Catalunya
Generalitat de Catalunya Departament de Justícia

Ajuntament de Barcelona ÀREA DE QUALITAT DE VIDA, IGUALTAT I ESPORTS
Diputació Barcelona ÀREA DE BENESTAR SOCIAL

COLABORA

ETIS EQUIP DE TREBALL SOBRE IMMIGRACIÓ I SALUT
Vall d'Hebron eSPiC Equip de salut pública i comunitària



¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA? PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41
consultas@gtt-vih.org