

El sexo oral es una práctica que puede ser muy placentera para ambos miembros de la pareja. Conocer algunos consejos y técnicas te permitirá disfrutar mejor de la experiencia.

SEXO ORAL



Las relaciones sexuales orales (o sexo oral) implican el uso de la boca, labios o lengua para estimular el pene (felación), el ano (*anilingus* o *rimming*) o la vagina, vulva y clítoris (*cunnilingus*) de una pareja sexual.

El sexo oral no es una práctica para satisfacer únicamente a la persona que lo recibe. Es importante que ambas partes disfruten y se lo pasen bien para que el sexo oral no se convierta en una práctica monótona e incómoda.

Es importante saber que algunas infecciones de transmisión sexual (ITS) –incluido el VIH– se podrían transmitir a través del sexo oral. No obstante, existen métodos barrera que reducen el riesgo de transmitir o adquirir una ITS (véase **InfoVIHtal 160: Sexo oral e ITS**). En el caso del VIH, además de los métodos barrera, la medicación antirretroviral previene su transmisión en el sexo oral y en el resto de prácticas sexuales (véase **InfoVIHtal 159: Sexo oral y VIH**).

ENTRE LOS CONSEJOS PARA QUE AMBAS PARTES DISFRUTEN DEL SEXO ORAL SE INCLUYEN:

Ponerse cómodo y relajarse: Buscar la comodidad en la postura resulta fundamental para que ambas partes se relajen y disfruten del sexo oral. Por ejemplo, un cojín puede ser de gran ayuda cuando se practica sexo oral de rodillas. Si, por el contrario, estás dando sexo oral tumbado, procura buscar una postura que no te contracture el cuello ni anquiloze las rodillas.

Comunicarse: Si eres la persona que recibe el sexo oral, no permanezcas en silencio; comparte tu satisfacción con tu pareja para que sepa que va por buen camino. Si eres la persona que estás dando, la comunicación no verbal a través de sonidos, movimientos y caricias es una forma de expresar a tu pareja que estás disfrutando de la experiencia.

Utilizar lubricación: La saliva es un elemento fundamental para el sexo oral; sin embargo, a veces no será suficiente. El uso de lubricante es una ayuda complementaria que permite a la lengua y los dedos desplazarse con mayor facilidad.

Avisar cuando llegue la eyaculación: No todas las personas comparten los mismos gustos sexuales: hay quienes pueden sentirse atraídas por el semen y otras que no les gusta tener contacto con él. Por ello, es importante pactar los límites antes del sexo. Las personas con vulva también pueden eyacular –aunque no es tan frecuente– cuando llegan al orgasmo; sin embargo, muchas veces sus parejas no perciben que han llegado al orgasmo cuando practican el *cunnilingus* y continúan haciéndolo. Por este motivo, es mejor avisar cuando se esté llegando.

Mantener una buena higiene personal: Se recomienda lavar los genitales de manera adecuada y regular utilizando productos específicos y secándolos de forma apropiada. Si se prevé mantener sexo oral es aconsejable darse una buena ducha, que incluya el lavado de los genitales. No solo se trata de la higiene íntima: mantener una buena salud bucodental reduce también el riesgo de transmitir y adquirir 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 SOLIDARIDAD
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 BIENESTAR 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