

JULIAK

MASTURBAZIOA DESKUBRITU DU

Seme-alaba autisten gurasoendako gida

Egilea: Leila López Nieto



Sextea® es una marca registrada. Todos los derechos reservados.

Primera edición: julio 2024

Segunda edición: agosto 2025

Autora: Leila López Nieto

Traducciones: C.P "San Miguel"-Doneztebe

Doneztebeko "San Miguel" I.P

Autor pictogramas: Sergio Palao. Origen: ARASAAC (<http://www.arasaac.org>). Licencia: CC (BY-NC-SA). Propiedad: Gobierno de Aragón (España)

Presentación diseñada con Canva. web: www.canva.com

La publicación de esta guía puede estar sujeta a futuras correcciones y ampliaciones por parte de la autora.

No se permite la reproducción total o parcial de esta guía, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio sin permiso previo de la autora.

SARRERA

Emakumeen masturbazioa praktika intimo eta naturala da, eta emakume aunitzek gozamina eta plazerra aurkitzen dute esperientzia horretan. Autoesplorazio eta autoaurkikuntza ekintza bat da, eta horren bidez emakumeek beraien gorputza, zaletasunak eta desio sexualak hobeki ezagutzeko aukera izaten dute.

Juliak 12 urte ditu eta bere genitalekin esperimentatzen hasi da. Gurasoak kezkatuta daude ez dakitelako gai horiei buruz Juliak dituen jakin-minei aurre hartzeko eta erantzuteko gai izanen ote diren. Lotsa pixka bat ere sentitzen dute gai jakin batzuei buruz solas egin behar dutelako edo hiztegi zehatz bat erabiltzen dutelako. Agian zuri ere gertatzen zaizu. Gida labur honek zuen alabarekin masturbazioari buruz modu soil eta erraz batean solas egiten lagunduko dizue.



Leila López Nieto

Sexologoa eta Gizarte Langilea,
autismoan espezializatua



HELBURUAK

Helburua 1

Zure alabak masturbazioa zer den, bere genitalak non ukitu ditzakeen eta non ez, higiene-jarraibideak eta bertze zenbait kontu ezagutzea. Gertatuko zaiona aitzintzeak lasaitasuna eta segurtasun handiagoa emanen dio.

Helburua 2

Zuen alabari masturbazioarekin zerikusia duten gaiak aitzintzen laguntzeko gida bat izatea. Laguntza bisual batek gai horiei errazago heltzen lagunduko dizue.

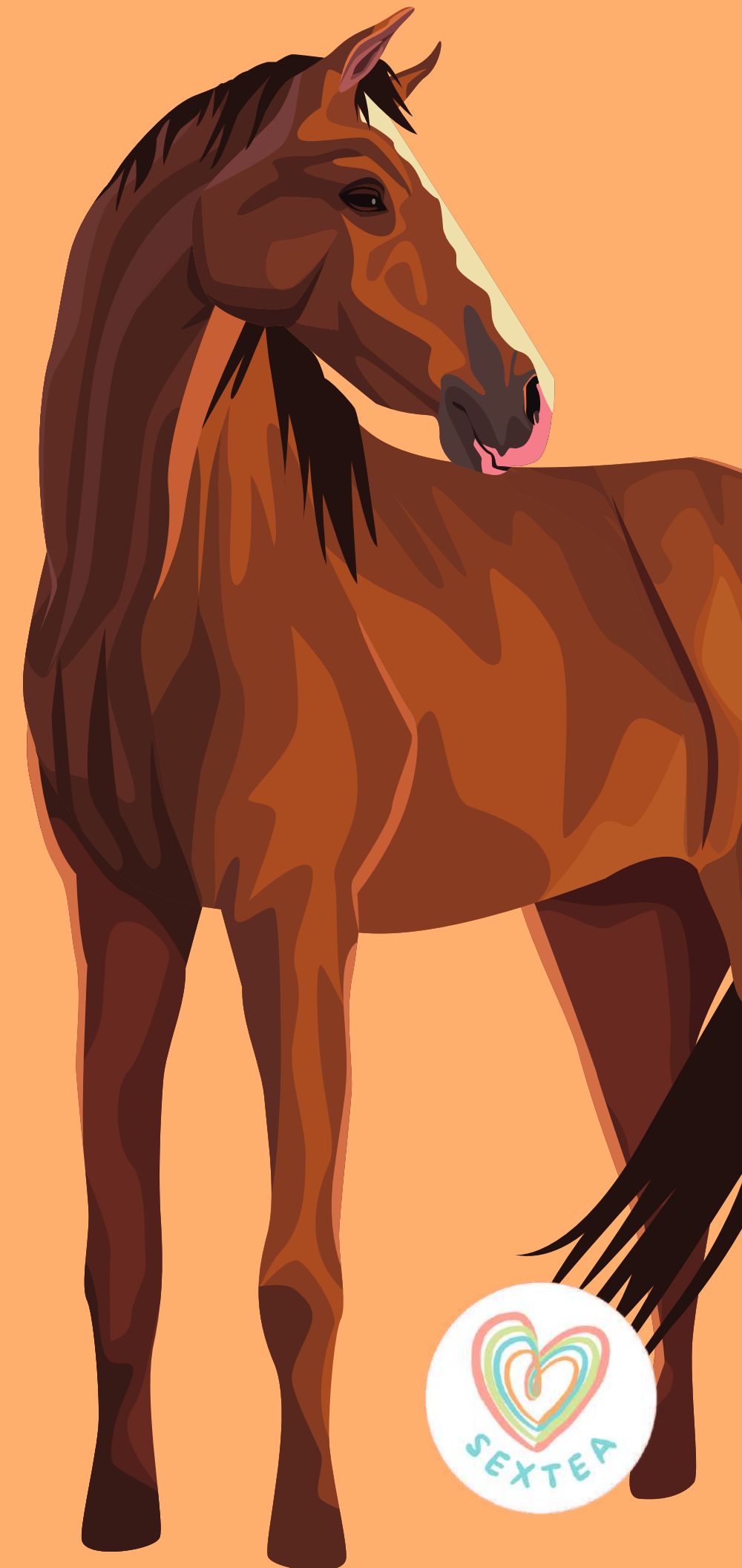


KAIXO! JULIA ÑAIZ...

Hamabi urte ditut eta Bartzelonako herri batean bizi naiz. Nire aitak Carlos izena du, eta nire amak, Lourdes. Zortzi urteko anaia bat daukat eta bere izena Gabriel da.

Asteazkenetan amatxi Encarnaren etxera meriendatzera joaten gara. Aunitz gustatzen zaio azenarioko pastela prestatzea, hori baita nire gustukoena. Beti puskaren bat gordetzen dit, hurrengo egunerako.

Aunitz gustatzen zait zaldian ibiltzea. Asteburuetan nire gurasoekin joaten naiz. Orain zerbait gehiago dakizue niri buruz.



ZER DA MASTURBAZIOA?

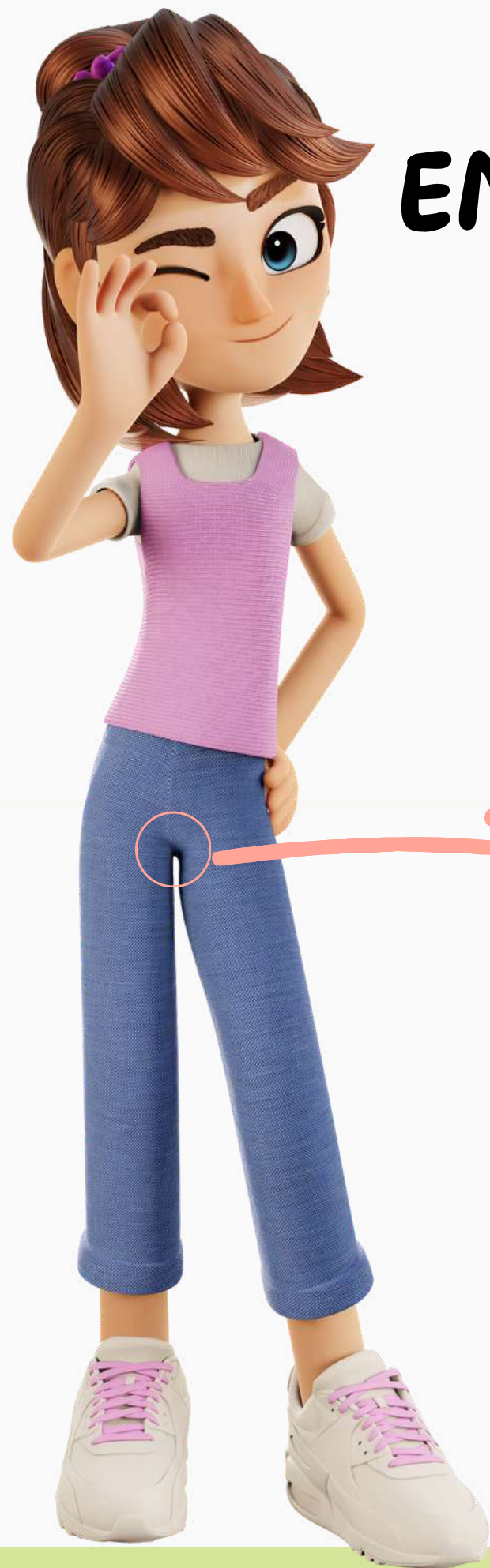
Masturbazio femeninoa emakumeen kanpo genitalak estimulatzea da plazer sexuala lortzeko eta, azken batean, orgasmoa.

Hainbat modutan egin daiteke, eskua erabiliz, objektu baten kontra igurtziz edo jostailu sexualak erabiliz.



Garrantzitsua da gogoratzea masturbazioa aukera pertsonala dela, eta emakume bakoitzak erabakitzen duela noiz, nola edo praktikatu nahi ote duen, inongo juiziorik, presiorik edo estigmarik izan gabe.





EMAKUMEEN KANPOKO GENITALAK

Alua

Pubis edo Venusen mendia
(pubertaroan ileak ateratzen dira)

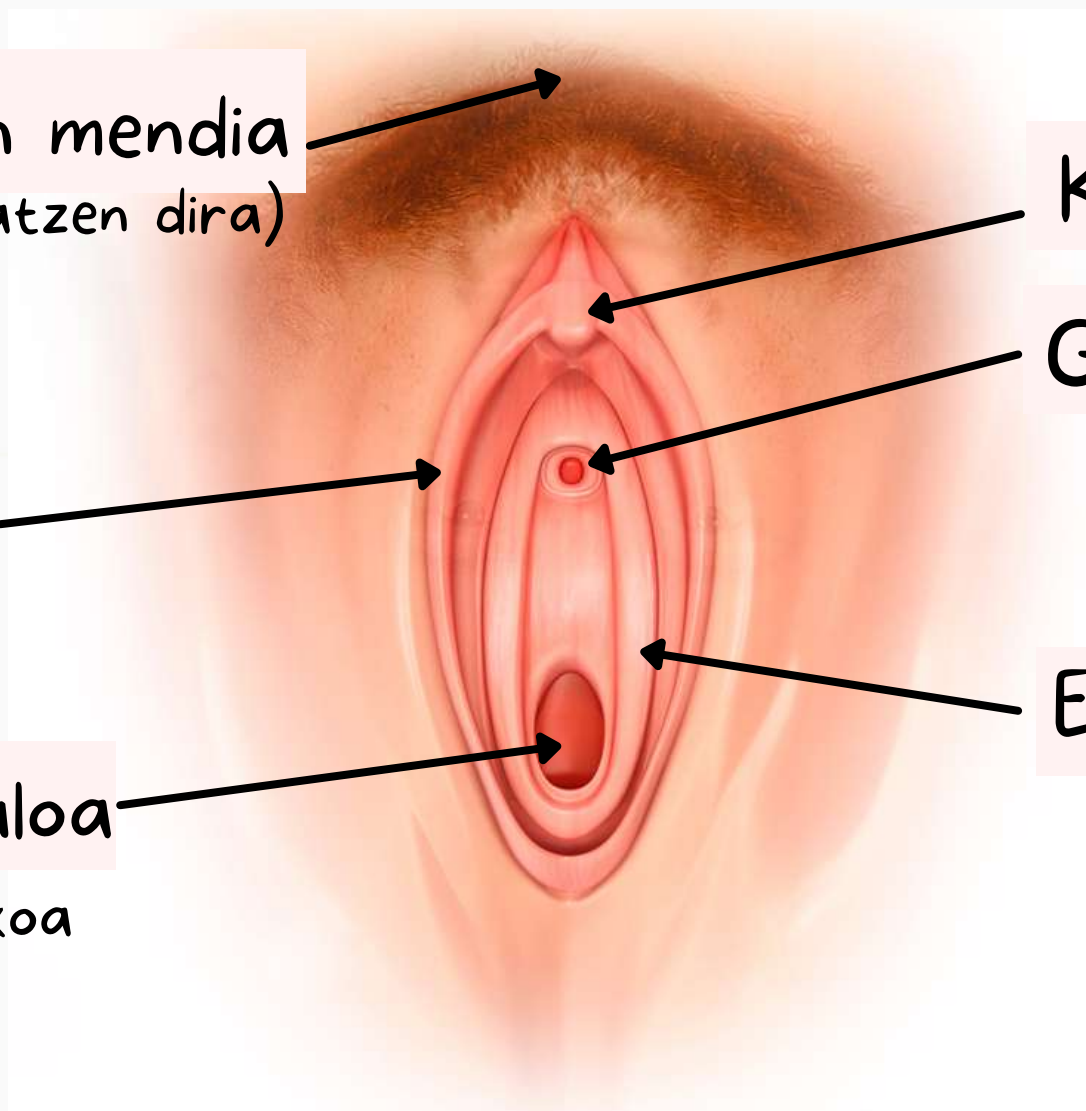
Ezpain handiak

Baginako zuloa
(hemendik hilekoa
irteten da)

Klitoria

Gernu meatoa
(hemendik pixa
egiten dugu),

Ezpain txikiak



Klitoria edo baginako ezpainak estimulatuz, edo behatzak nahiz jostailu sexualak sartuz, emakumeek plazer sentrazio biziak esperimentatzen ahal dituzte.

Onurak:

- Estresa arintzen du.
- Loa hobetzen du.
- Muskulu pelbikoak indartzen ditu.



MASTURBATU EZIN NAIZEN LEKU PUBLIKOAK



Gela



Denda



Ateraldia



Karrika



Egongela



Garraioa



MASTURBATU AHAL NAIZEN LEKU PRIVATUAK



Nire etxeko komuna



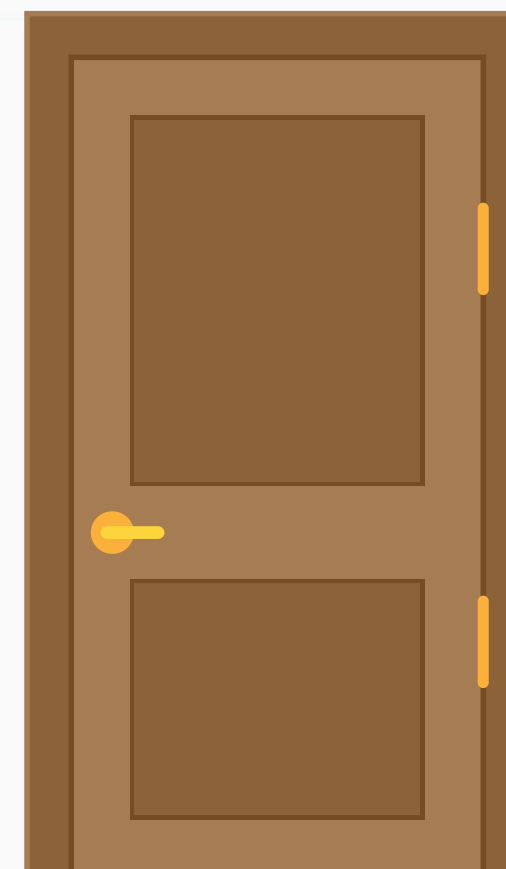
Nire logela



Hoteleko logela



**Bakarrik
eta atea
itxita**



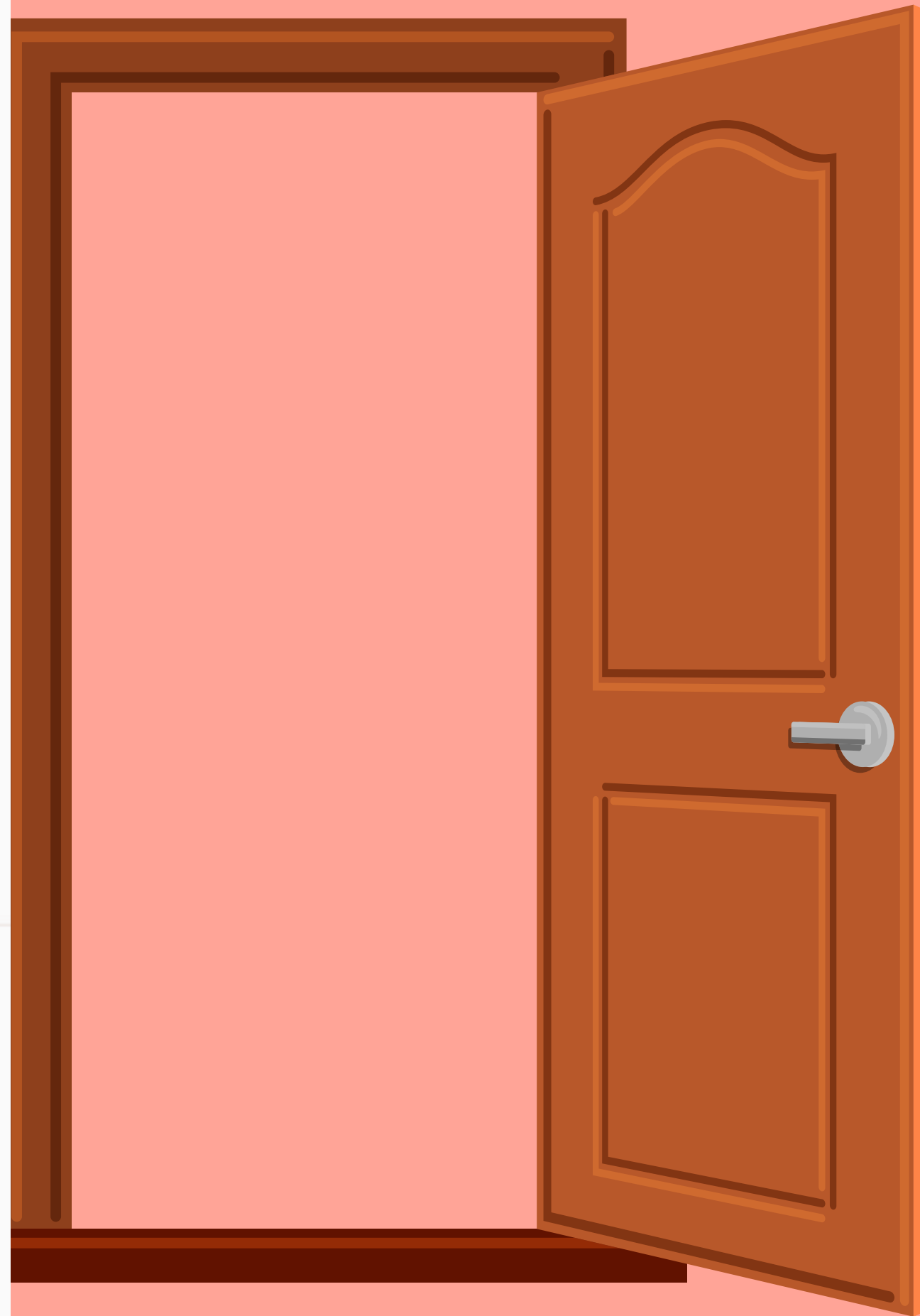
I. URRATSA

Higienea garrantzitsua da, horregatik nire bulba ukitu aitzinetik, ongi garbituko ditut eskuak xaboiarekin, infekzioak saihesteko.



2. URRATSA

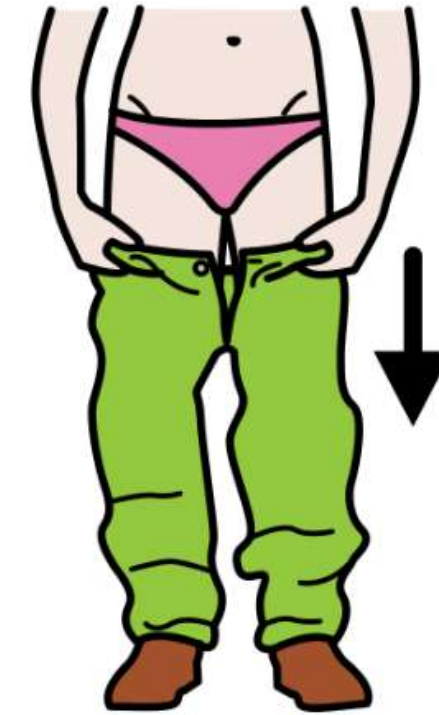
Leku pribatu batean
nagoela ziurtatuko dut,
bakarrik eta atea itxita.



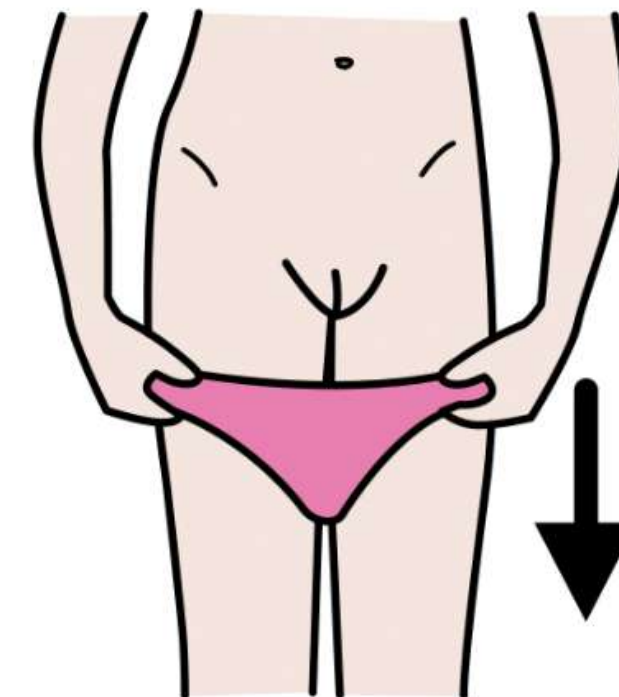
3. URRATSA

Nire galtzak eta kuleroak jausten ditut. Erabat kentzen ahal ditut edo soilik, pixka bat jautsi.

GALTZAK JAUTSI



KULEROAK JAUTSI

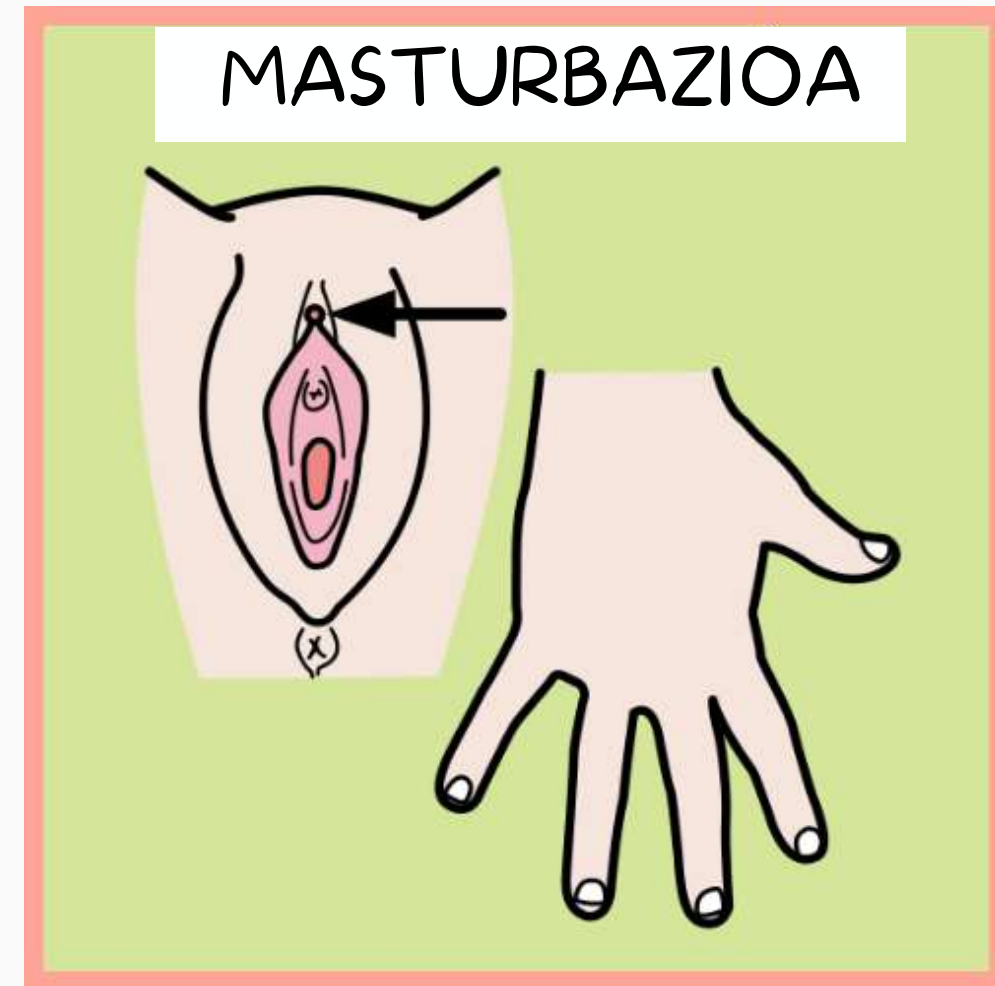


4. URRATSA

Alua (klitoria, baginako sarbideko ezpainak...), eskuarekin laztantzen dut modu erritmiko batean, goitik beheiti eta zirkulu txikiak eginez.

Inoiz ez egin modu zakarrean.

Masturbazioan ez dago minik, plazerra baizik.



Labaingarriren bat erabili dezakezu larruan tiraldiak saihesteko.

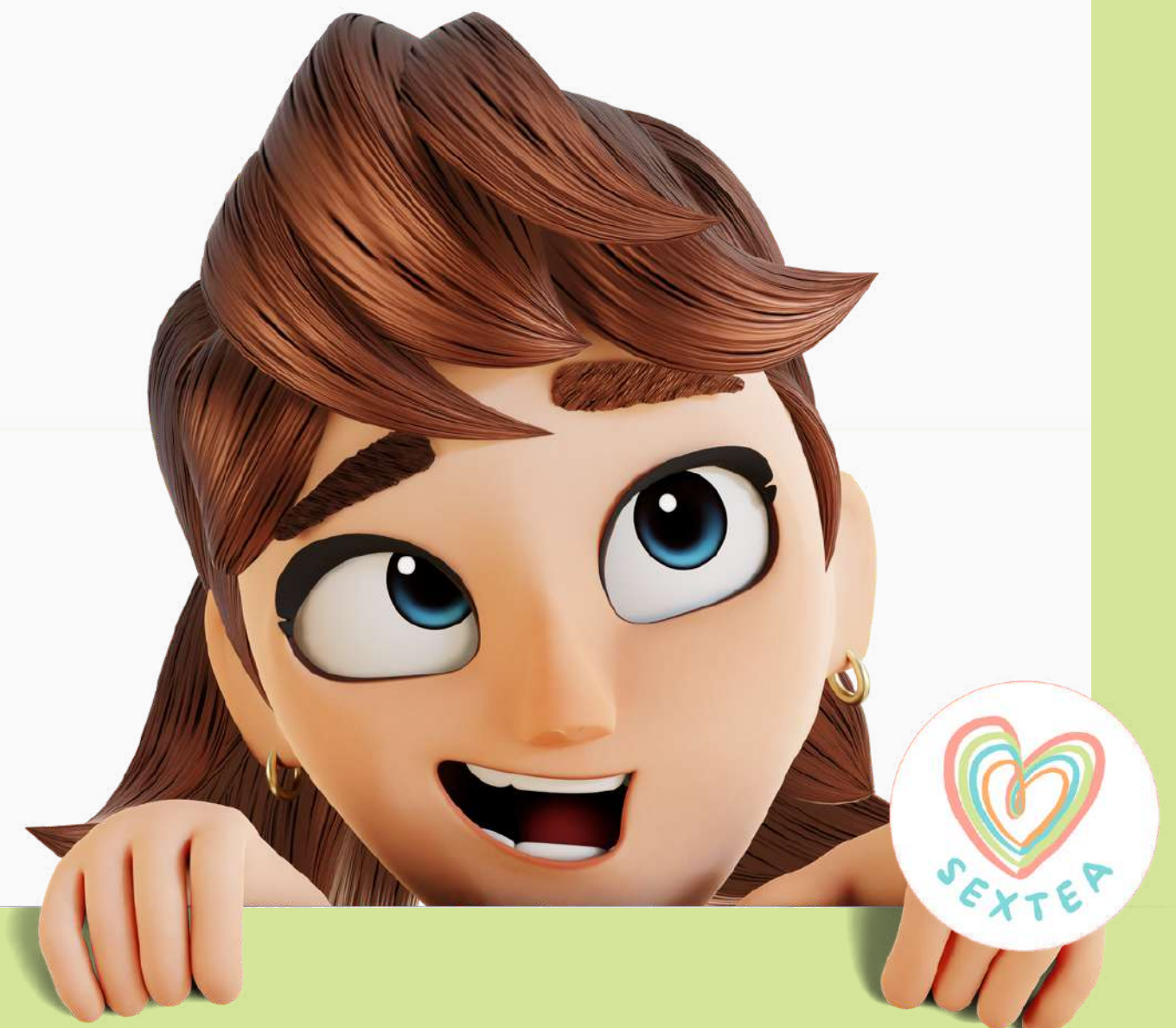


5. URRATSA

Plazerraz gozatzen dut.
Gozatzeko une bat da
niretzat.

Batzuetan, masturbatzen
denbora tarte bat
pasatzen dudanean, nire
gorputza tentsionatzen da
eta orgasmoa sentitzen
dut (tentsio sexuala
askatzen dut). Ez dut beti
orgasmoa sentitzen.

relax



6. URRATSA

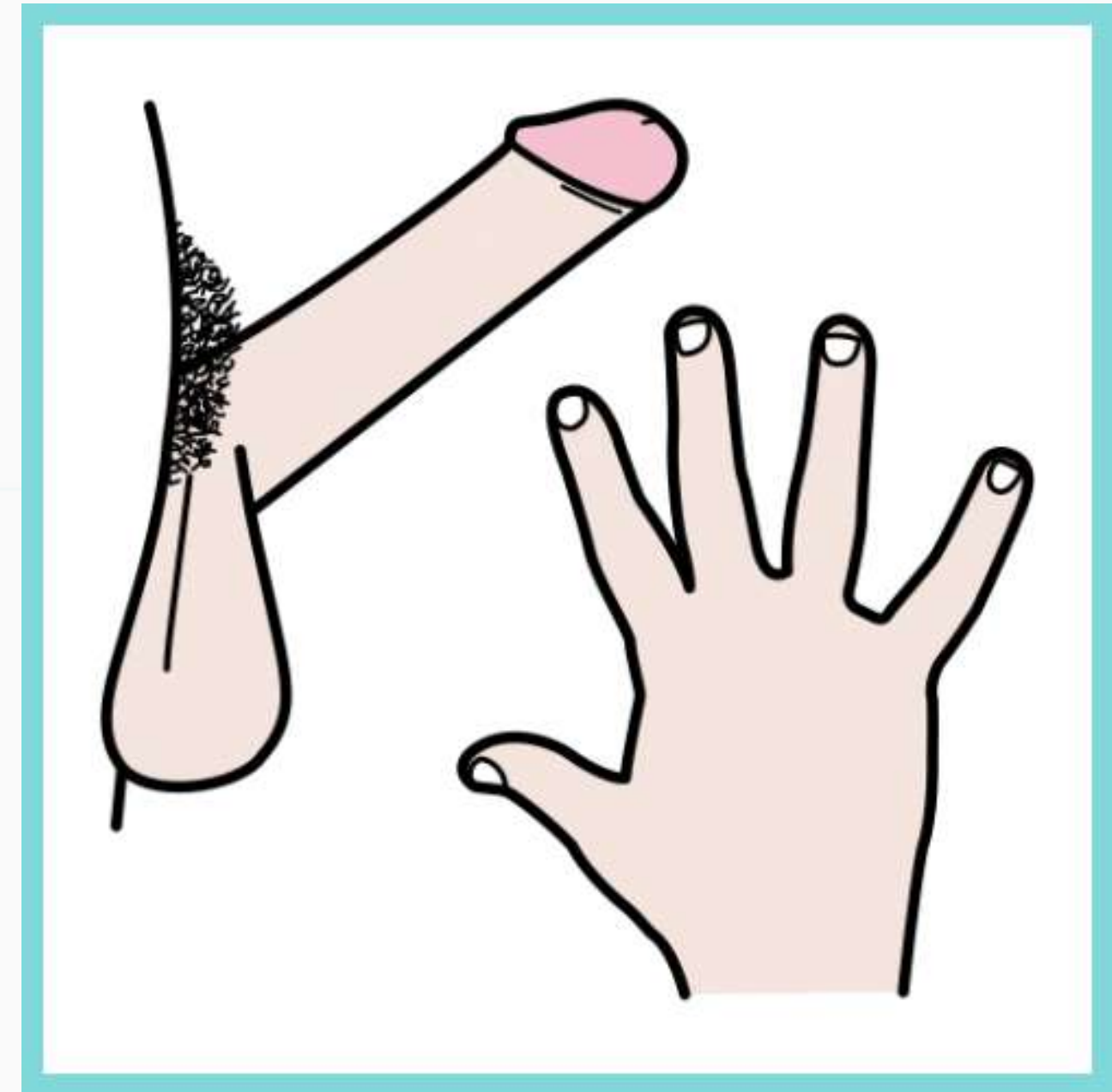
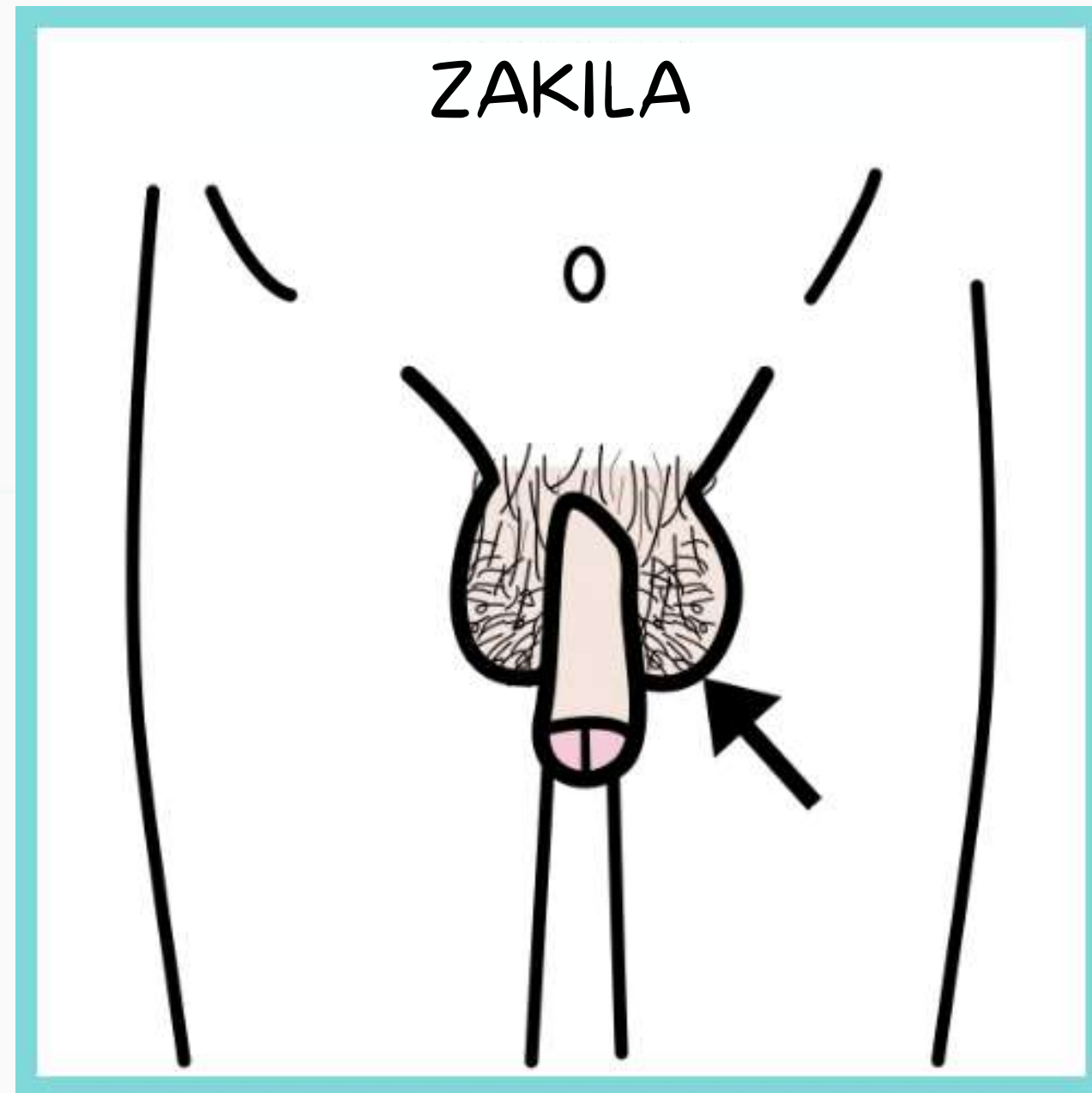
Masturbatzeaz bukatzen dudalarik, komunera joanen naiz eskuak eta alua garbitzera.

Higienea arrunt garrantzitsua da.

Masturbatu ondotik eskuak garbitzeak, edozein bakterio, germen edo substantzia ezabatzen laguntzen du.



MUTILAK ERE MASTURBATZEN DIRA





GARRANTZITSUA

Inork ez daki zuk baino hobeki
nola ikasten duen zure alabak.

Masturbazioari buruz
irakastea eta bertze gauza
batzuei buruz irakastea ez dira
oso desberdinak. Informazioa
aitzindu seguruago senti dadin..
Erantzun beti bere zalantzak
modu argian eta positiboan.

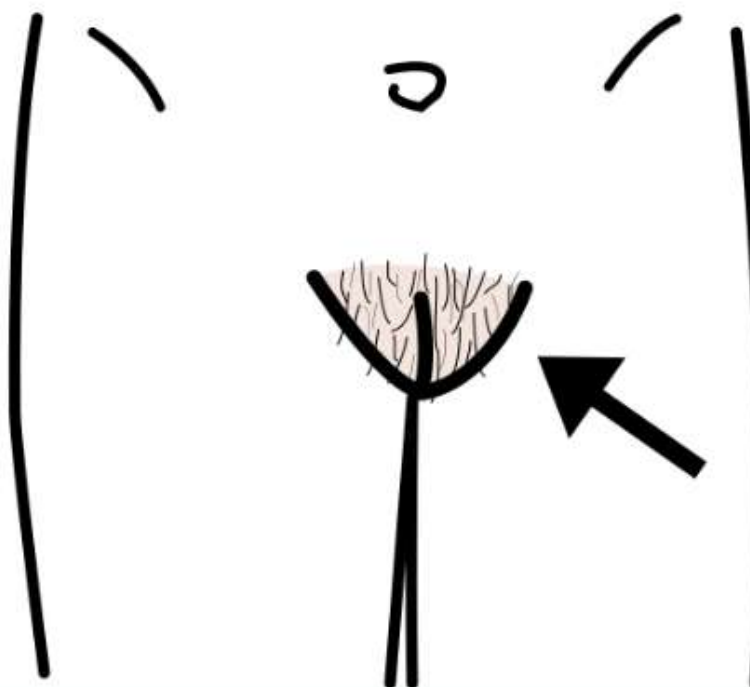


BA AL DAGO ARG GERATU EZ ZAIZUN KONTZEPTUREN BAT?

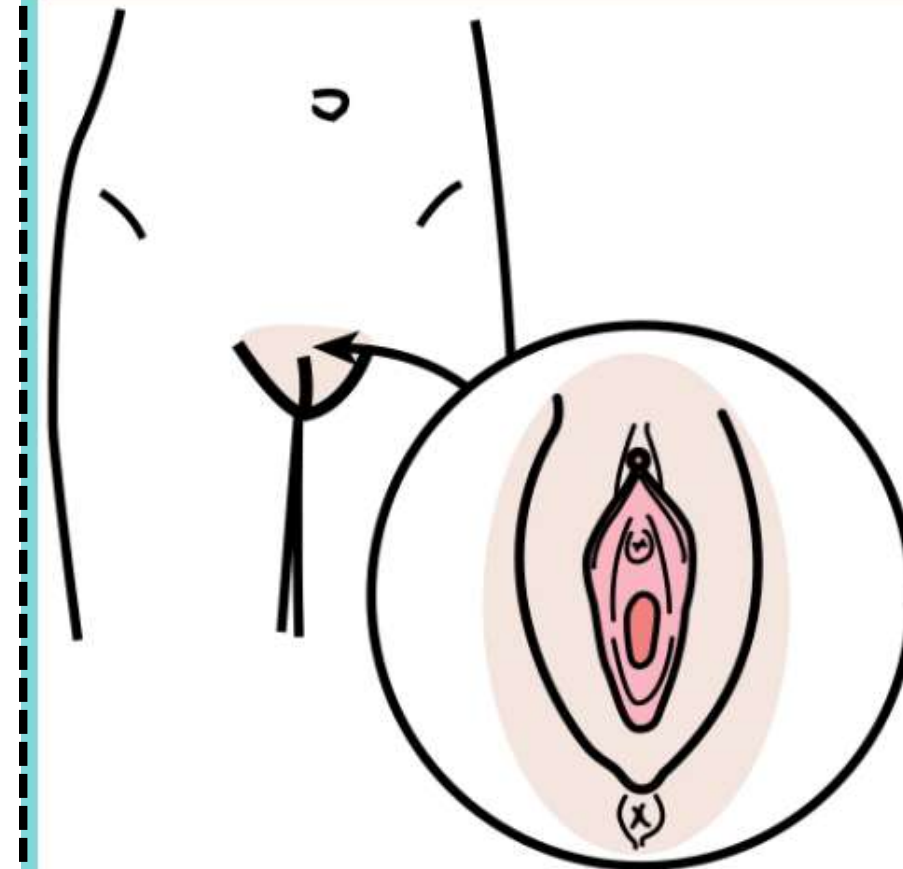
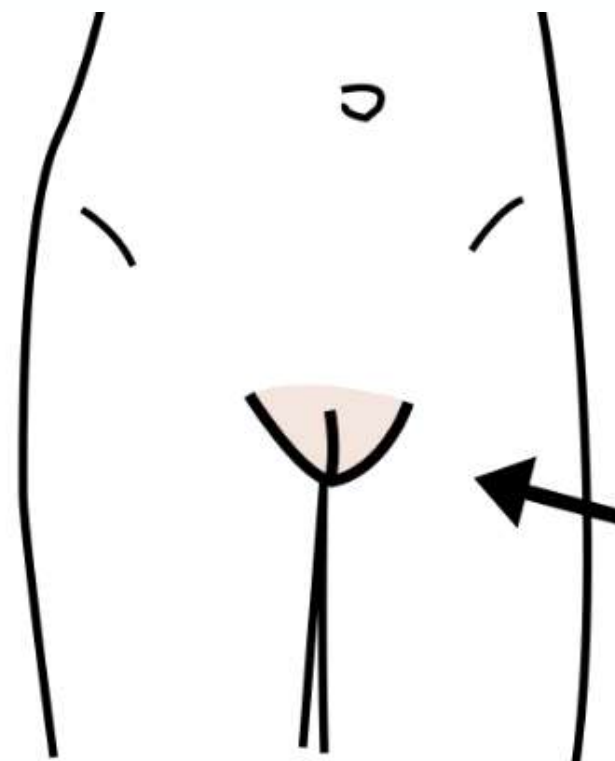
Horren inguruan ikertzeko ordua
iritsi da



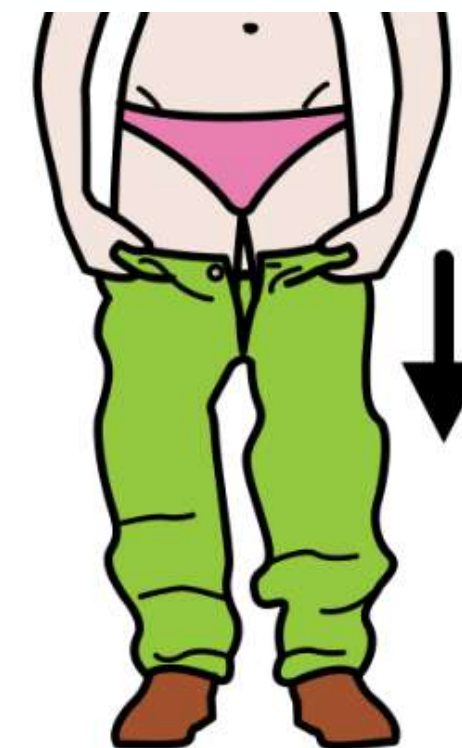
ALUA



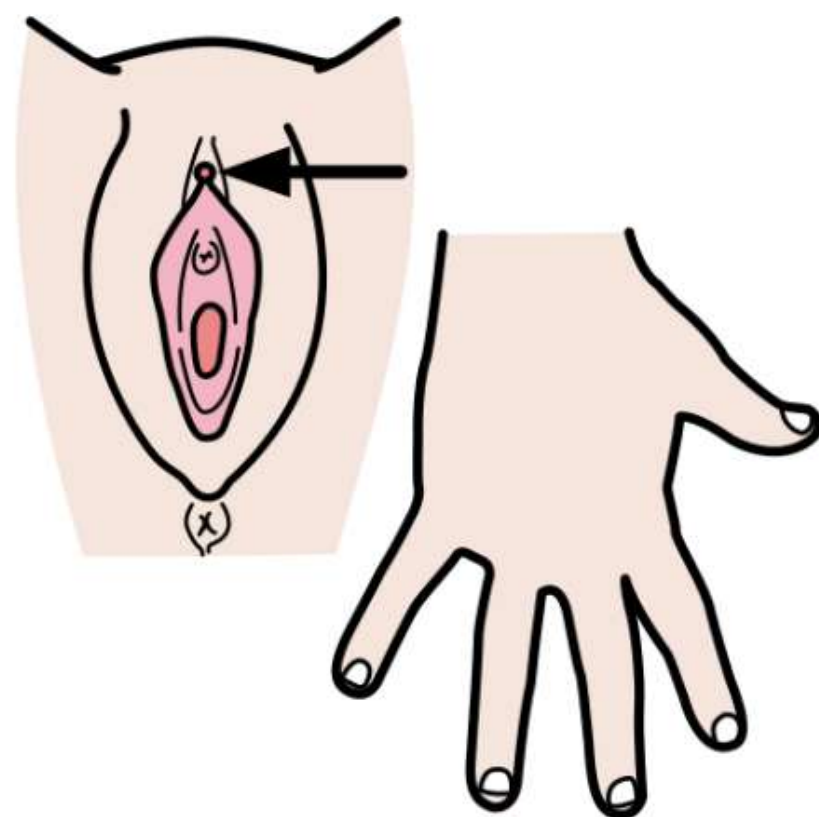
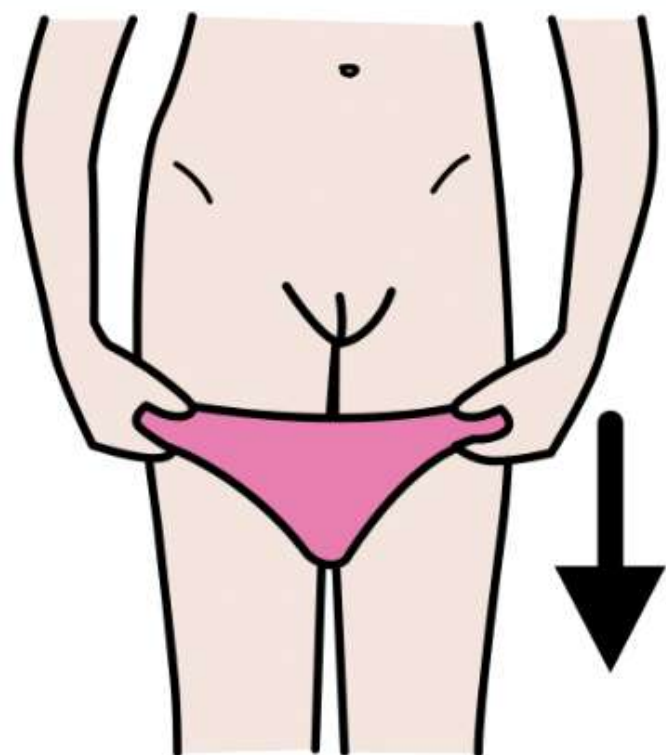
ALUA



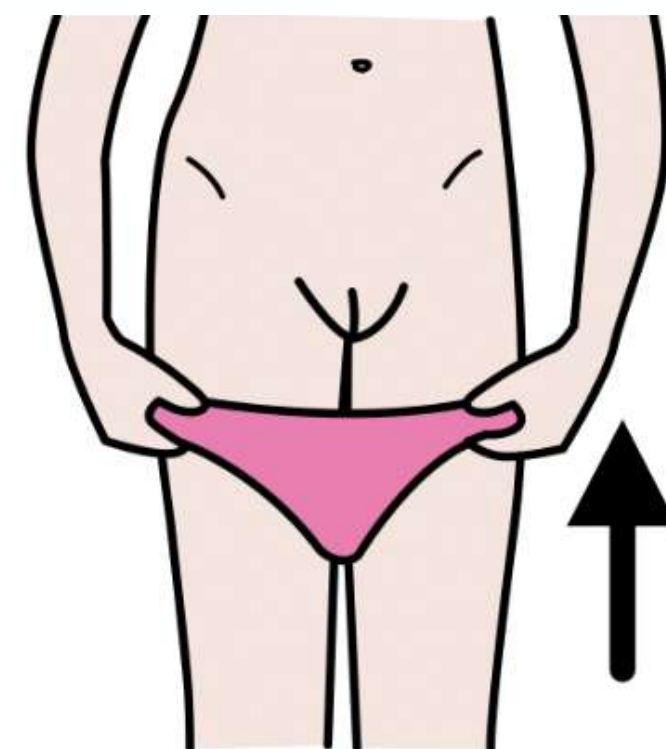
GALTZAK JAITSI



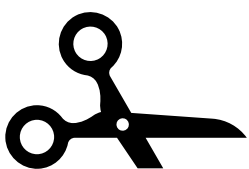
KULEROA JAITSI



KULEROA IGO



ESKUAK GARBITU



GOMENDATUTAKO LIBURUAK



DOAKO BERTZE MATERIAL BATZUK

Pubertaroan izaten diren aldaketa fisikoak aitzintzeko gida



www.sextea.es

[Descarga](#)





ZALANTZAREN BAT DUZU?

Galdetu!



www.sextea.es



[@sexualidadtea](https://www.instagram.com/sexualidadtea)



hola@sextea.es

