

LUBBRI  
FICANTI





libera il tuo corpo , una pianta , un  
lubrificante alla volta





# MANUALE DI AUTOPRODUZIONE

Questa fanzina, nasce come primo tentativo di portare avanti il lavoro fatto durante due giorni di laboratorio di autoesplorazione con Klau Kinki di Gynepunk.

Gynepunk era un collettivo nato nell'occupazione di Calafou e che ha posto alcune importanti basi per la decostruzione del sapere medico ginecologico e lo sviluppo di pratiche per la riappropriazione delle corpe e della salute. Klau Kinki porta avanti il lavoro di gynepunk, attraverso performance e laboratori di autoesplorazione e di costruzione di microscopi DiY.

Ringraziamo Klau che ci ha condiviso i suoi saperi, tra cui tecniche per l'autoproduzione di lubrificanti e ovuli a base di piante. Le ricette riportate in questa fanzina sono un'evoluzione di quanto condiviso da Klau.

Per questa edizione ad ogni lubrificante è stato dato un nome in quechua, una delle lingue native dell'Ecuador per rendere omaggio alle sorelle e fratelli ecuatoriani e indigeni in lotta contro la repressione dello Stato.

# Autoproduzione di lubrificanti

**L**a maggior parte dei lubrificanti contengono sostanze derivanti dal petrolio il che vuol dire infiltrarsi plastica e sostanze tossiche nelle proprie parti intime. E' possibile curare alcuni disturbi con l'aiuto delle piante medicinali, preparando un lubrificante a PH neutro. Sono ricette semplici che impiegano poco tempo, con ingredienti facili da trovare.

## ALCUNI CONSIGLI PRELIMINARI

- I metalli tolgono proprietà alle piante quindi dopo aver bollito gli infusi, lasciate raffreddare in contenitori di vetro
- I semi di lino perdono le loro pro-

prietà dopo 4 cotture quindi potete riutilizzarli per farvi una maschera per capelli, mangiarli o alterare la viscosità del lubrificante se non vi aggrada

-I lubrificanti vanno conservati in contenitori di vetro, possibilmente sterilizzati (facendoli bollire) e in frigo, e durano circa 4-5 giorni

-Sia la candida che la vaginosi alterano il Ph della vagina per cui è consigliato fare dei lavaggi con acqua tiepida e bicarbonato prima di usare i lubrificanti, così da riportare il ph al suo stato normale

-Se usate il lubrificante per rapporti anali fate in modo che venga bello viscoso così resisterà di più.

## Lubrificante di base (a PH neutro)




**I**l miglior ingrediente per un lubrificante è l'acqua. Si possono usare diversi altri ingredienti per i lubrificanti, tipo l'olio o la farina di tapioca ma entrambi tendono a macchiare in modo irreversibile e soprattutto i lubrificanti oleosi necessitano di oli essenziali che non sono di facile reperibilità o produzione come gli infusi.

Quindi vi consigliamo di creare un lubrificante a base di acqua con l'aggiunta di semi di lino, dato che in cottura perdono delle sostanze che producono la giusta viscosità che dovrebbe avere un lubrificante.

I semi di lino inoltre hanno tantissime proprietà e sono perfetti da usare sulla pelle. Sono antinfiammatori, stimolano la circolazione, combattono funghi e batteri, regolano le mestruazioni e agiscono contro le infezioni. Inoltre un lubrificante a base di acqua e semi di lino avrà un ph neutro e quindi non andrà ad alterare il ph della vagina.

## RICETTA

- 
- 1) Fate bollire dell'acqua.
  - 2) Aggiungete semi di lino. Le quantità dipendono da voi e da quanto viscoso volete il lubrificante: più semi di lino e meno acqua vuol dire lubrificante molto viscoso (adattissimo per i rapporti anali), mentre più acqua e meno semi di lino, sarà più liquido. Se dopo scoprite che non è della consistenza che volete potete aggiungere o uno o l'altro. Prendete una tazza di tè come riferimento e usatene più o meno metà.
  - 3) Fate bollire per 10 minuti. Dopodiché filtrate con un colino e fate raffreddare. Capirete la vera consistenza del lubrificante solo una volta raffreddato.
  - 4) Se la viscosità non vi va bene, rimettete sul fuoco e aggiungete o acqua o semi di lino in base a quello che desiderate.
  - 5) Ecco pronto il vostro lubrificante di base!

Di seguito vi riportiamo tre ricette per usare dare delle proprietà curative, lenitive o giocose al vostro lubrificante ma potete giocare con gli odori aggiungendo oli essenziali o con i sapori magari aggiungendo un infuso al cacao. Potete anche alterare il colore aggiungendo della curcuma o del matcha. Se conoscete le proprietà delle piante potete cambiare le ricette e fare quello che più vi aggrada secondo le vostre necessità! Qui proponiamo dei lubrificanti ad uso vaginale/anale ma potete considerarlo come un gel anche per problemi cutanei.

Lubrificante

# CocaMama

Curativo e lenitivo per la candida a base di aglio e lavanda

La candida è un'infezione causata da un fungo. Può assomigliare alla vaginosi ma i sintomi specifici della candida sono: dolore, prurito, perdite grigio-biancastre. L'aglio è famosissimo per curare la candida ma usarlo a base gelatinosa può essere migliore che infilarselo nella vagina. La lavanda invece ha sicuramente un buonissimo odore ma è anche analgesico per il prurito, e agisce come antimicrobico. Inoltre non irrita ed è adatto anche alle persone iper-



sensibili.

La candida può colpire anche i detentori di peni quindi questo lubrificante è adatto anche a loro da spargere sul prepuzio.

Cocamama è la divinità della salute e della felicità. Venne uccisa e fatta a pezzi dai suoi amanti gelosi che non tolleravano la sua vitalità sessuale. Dalle varie parti del suo corpo nacque la pianta di Coca. In lei si uniscono il piacere, la gioia e lo stare bene.

## RICETTA

1) Preparare un'infusione di aglio: dopo aver fatto bollire 1/2 litro d'acqua, aggiungete lontano dal fuoco 4 spicchi d'aglio

tritati e lasciate a riposo per 2 ore. In questo modo l'aglio perde l'odore ma non le sue proprietà.

2) Quando l'infusione dell'aglio è quasi pronta preparate una tisana alla lavanda: se usate i fiori freschi basterà lasciarla in infusione 3 minuti (e vi serviranno molti fiori); se usate i fiori secchi invece 8-10 minuti (basta un cucchiaino da cucina).

3) Filtrate l'infuso di aglio, aggiungete l'infuso alla lavanda e usate l'infuso come base acquosa a cui aggiungerete i semi di lino seguendo lo stesso procedimento della ricetta per il lubrificante a PH neutro, solo che invece di far bollire i semi di lino in acqua li fate bollire nell'infusione.





#### COME SI USA®

Dipende molto da voi e dalle vostre giornate.

L'ideale sarebbe spalmarsi il lubrificante (anche prima di una bella scopatina); se però non siete in una condizione in cui potete permettervi di bagnarvi di lubrificante potete usarlo per farvi un impacco, imbevendo del cotone o una garza sterile. Oppure potete farvi degli ovuletti congelati da infilarvi direttamente la sera, utilizzando un guanto o della carta stagnola.

Consigliato per 3-5 giorni due volte al giorno.

Se secondo voi la candida vi è venuta per colpa degli antibiotici, potrebbe essere d'aiuto prendere anche dei probiotici mentre curate l'infezione.

Lubrificante

# Yaku Tika

Curativo e lenitivo  
per vaginosi a base di  
calendula, camomilla e  
salvia

**L**a vaginosi è causata da diversi batteri e si riconosce per il bruciore, il dolore, le perdite gialle-verdi e soprattutto dall'odore di pesce. La calendula e la camomilla hanno ottime proprietà lenitive mentre la salvia combatte i batteri e il cattivo odore.

Yaku tika vuol dire in quechua,  
acqua di fiori e quale nome migliore  
per questa bomba di colori e  
profumi.  
stare bene.



#### RICETTA

- 1) Preparate un infuso unico con calendula, camomilla e salvia, tenendo presente che se volete usare la salvia fresca dovrete metterla nell'infusione 5 minuti dopo aver messo la camomilla e la calendula.
- 2) Usatela come base acquosa a cui aggiungere i semi di lino.



#### COME SI USA»

Dipende molto da voi e dalle vostre giornate.

L'ideale sarebbe spalmarsi il lubrificante (anche prima di una bella scopatina); se però non siete in una condizione in cui potete permettervi di bagnarvi di lubrificante potete usarlo per farvi un impacco, imbevendo del cotone o una

garza sterile. Oppure potete farvi degli ovuletti congelati da infilarvi direttamente la sera, utilizzando un guanto o della carta stagnola.

Consigliato per 3-5 giorni due volte al giorno.

Se secondo voi la candida vi è venuta per colpa degli antibiotici, potrebbe essere d'aiuto prendere anche dei probiotici mentre curate l'infezione.

Lubrificante

# Mamacha Can

Giacoso a base di zenzero

Ovviamente l'uso più divertente del lubrificante è per giocare. E perché non farlo aggiungendoci un po' di piccantezza? Con questo lubrificante avrete una stimolazione sensoriale, grazie alla leggera sensazione di piccantezza data dallo zenzero. Lo zenzero previene infezioni, protegge le pareti e ha proprietà disinfiammanti.



# andicha

Mamacha Candicha è una festa di danze ma anche il nome dato alla vergine di fuoco che invoca i Supay, esseri considerati diabolici dai colonizzatori cristiani e dagli imperialisti Inca. Per il popolo quechua i Supay e la Mamacha Candicha per quanto oscuri, sono potenti protettori che agiscono tramite il fuoco e la danza.





## RICETTA

- 1) Preparate un infuso di zenzero con un cucchiaino di zenzero grattugiato. Fate bollire per 10 minuti.
- 2) Usate l'infuso allo zenzero come base acquosa per la preparazione del lubrificante ai semi di lino
- 3) Se volete, aggiungete miele e limone per dargli un sapore dolce e gustoso e stimolare anche il gusto

OFICINA  
PIRANHA