

# Vulvapop!

## INSTRUCCIONES Y RECOMENDACIONES DE USO

¡Hola! Me alegro de haber aterrizado en tus manos y de que seas capaz de leerme y seguir mis instrucciones. No todo el mundo tiene esta oportunidad de autodescubrimiento, no todo el mundo es capaz de comprar, leer, mover o ver. Esta experiencia de amor propio y diversión (que en algunos países está prohibida, perseguida y castigada) necesita la conciencia de tu privilegio.



### SOBRE EL PROYECTO

Antes de entrar en el 'Cómo' de este mágico kit, me gustaría contarte por qué existe este proyecto: **Vulvapop! aboga por una educación sexual sin tapujos y por la celebración de la diversidad mientras que también incluye todas las identidades.** Vulvapop! busca concienciar y desobjetivar los genitales. El kit es apropiado para cualquier persona que posea una vulva, sin importar su género. Si deseas leer más, visita nuestra página web

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

### ¡IMPORTANTE!

Recuerda que siempre es tuya la decisión de elegir cuándo, dónde y con quién quieres establecer una experiencia íntima con tu cuerpo. Si no estás segurx de hacer esto, por favor tomate tu tiempo para sentirse cómodx con nuestro proyecto. Puedes sino ver algunos testimonios en nuestra página web que quizás te animen!

**Hacer Vulvapop debe ser una decisión autodeterminada.**

### ¡ATENCIÓN!

Antes de empezar, por favor lee todo el manual y mira nuestro video 'How to do a Vulvapop!' en nuestra página web. Sólo usa el kit una vez que el proceso esté absolutamente claro. Si no, pregúntanos.

**La silicona para hacer el molde es segura para la piel,** en cualquier caso, si tienes piel hipersensible o algún tipo de trastorno de la piel, por favor pregunta a tu ginecólogo/dermatólogo antes de usarlo.

Si tu vello púbico es largo o rizado en los labios externos, córtalo a aproximadamente a 1 cm de largo y aplica aceite de coco o algún lubricante íntimo para un mejor desmoldado.

**Ten en cuenta que es tu responsabilidad si te quemas al cocinar el azúcar,** ya que éste alcanzará más de 100 grados centígrados.

### CONTENIDO

Dentro del Vulvapop! encontrarás los siguientes artículos:

- yo, el folleto en tus manos

- Espejo
- contenedor de soporte para moldes
- 80g de silicona en tres componentes (azul, rosa y transparente)
- 2 espátulas de madera
- 60g de azúcar Isomalt / 65g de chocolate de alta calidad
- (si es un DIY de caramelo:) una botella con 2ml de sabor en base de planta
- 1 palo de piruleta de madera
- un cordel y una bolsa transparente

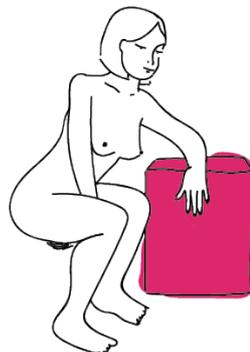
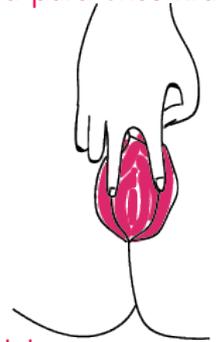
**Además, también necesitarás una fuente de calor, una olla, agua, aceite de coco o algún otro lubricante a base de aceite, tijeras y un temporizador.**

### HAZ TU VULVAPOP!

1. Aclara tu vulva con agua antes de hacer el molde. Encuentra un espacio seguro y privado donde te sientas cómodx. Desvistete, libera tu vulva, y tu mente te le seguirá!
2. Con el espejo, inspecciona tu vulva, observa sus diferentes partes: los labios interiores y exteriores, el clitoris, la uretra y la abertura vaginal. Recuerda que el vello púbico no debe tener más de 1 cm de largo, para evitar que te lastimes al desmoldarte. Aplica aceite de coco o algún otro lubricante comestible en base de aceite en la vulva para que el desmoldado sea lo más cómodo posible.
3. Intenta sostener el soporte para moldes vacío contra tu vulva para encontrar la posición correcta, porque una vez que hayas posicionado el soporte del molde con la silicona en él, no puede ser cambiado. Por ejemplo, si los labios externos esconden los labios internos, es necesario extender los labios externos con los dedos para hacer un molde de los labios internos. Recuerda que tu decides cómo se verá tu Vulvapop! El soporte debería cubrir el clitoris y la abertura vaginal y llegar hasta el ano. Cuando hagas el molde debes colocarlo de abajo hacia arriba, es decir, desde el ano hasta el clitoris, para evitar burbujas de aire en la silicona.



4. Busca una posición. La catalización del molde tardará un tiempo, así que busca una posición cómoda que puedas mantener durante 15 minutos mientras sujetas el soporte del molde con la mano. La posición más popular es la de agacharse



con las piernas abiertas. Una vez que hayas encontrado una posición cómoda, aplica un poco de lubricante en tu vulva.

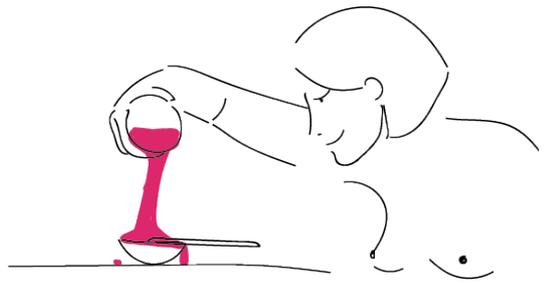
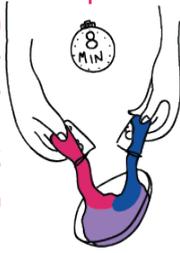
5. Pon el temporizador a 8 minutos, vierte los tres componentes de silicona en el soporte para moldes y utiliza una de las espátulas para mezclarlo. Hazlo con cuidado y precisión hasta que ambos colores se mezclen de forma homogénea.

6. Pon el cronómetro a 15 minutos, colócate en posición y sujeta el soporte contra tu vulva como lo has practicado anteriormente. Respira y concéntrate.

7. Cuando pasen los 15 minutos, desmolda con mucho cuidado y muy despacio. Afloja un poco la mano que sostiene el soporte del molde y siente como el molde se va soltando lentamente por sí mismo, si no es así, tira de él muy despacio. Felicidades! estás sosteniendo en tus manos la forma negativa de tu propia vulva pero ves con cuidado, no toques

la superficie de la silicona porque todavía no se ha solidificado.

8. Pon el temporizador otros 20 minutos. Cuando el tiempo se acabe es seguro retirar el molde de silicona del soporte para moldes.

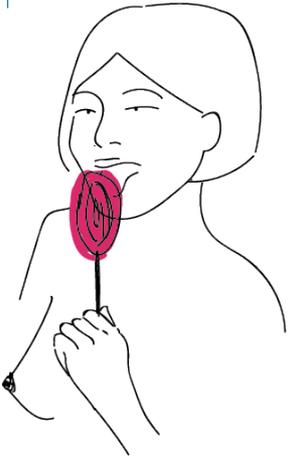


de piruleta. Si queda un poco, viértelo sobre el palito para asegurar su estabilidad.

11. Pon el temporizador a 20 minutos. Cuando el tiempo se acabe, el caramelo ya no será líquido, pero aún no estará sólido, por lo que ahora puedes cortar con unas tijeras el caramelo si se ha desbordado. Pon el temporizador otros 20 minutos.

12. Desmolda tu Vulvapop! de la silicona. Hazlo muy suavemente, afloja

primero los bordes y luego trata de sacar todo el Vulvapop!



11. Déjalo secar unas 3 o 4 horas hasta que el chocolate se haya endurecido completamente. Comprueba si está sólido presionándolo suavemente con el dedo.

### CANDY KIT:

- Necesitarás adicionalmente una olla, una fuente de calor, y un temporizador.

8. Vierte el azúcar en la olla y ponlo a fuego medio/alto, para que el azúcar se derrita. Cuando el azúcar esté completamente disuelto y sea líquido, apaga el fuego.

9. Vierte la botellita de sabor y mezcla cuidadosamente con la espátula de madera hasta que tenga un color homogéneo. Mientras se mezcla, la consistencia pasará de líquida a cremosa.

10. Vierte el caramelo fundido en el molde de silicona pero ten mucho cuidado! Cuando el molde esté completamente cubierto, coloca el palito

### CHOCOLATE KIT:

-Necesitarás adicionalmente una olla, una fuente de calor, agua para un baño maría y un temporizador.

8. Calienta el paquete cerrado de chocolate en un baño de agua pero no dejes que el agua hierva! Cuando el chocolate esté completamente derretido saca el paquete, sécalo y tus manos también.

9. Corta la esquina puntiaguda y vierte el chocolate derretido en el molde hasta que esté totalmente cubierto.

10. Coloca el palito de la piruleta. Para mantener el palito en su sitio mientras se seca, pon un libro u otro objeto debajo de él.

### HAS ACABADO?

¡Felicidades! Admira tu trabajo y tu vulva! Ahora tienes en tus manos una piruleta deliciosa con la forma de tu propia vulva.

### ¡TU VULVAPOP!

Por primera vez puedes verla sin el efecto espejo. Puedes tocarla y puedes lamérla. Puedes mostrarla con orgullo a todo el mundo, regalarla o quedártela para ti. Mira tu vulva, experimentala de una manera nueva y descubre tu belleza y singularidad!

Gracias por apoyarnos! Gracias por ser intrépido y hacer esta experiencia!

### Y RECUERDA... LA AUTOESTIMA PUEDE SER REALMENTE DELICIOSA!

Comparte tus pensamientos con nosotros o con todo el mundo y etiquétanos en las redes sociales (@vulvapop) para ayudarnos a desarrollar este proyecto y hacerlo accesible para todos!

Diseño Gráfico: Hyeseon Jeong | Ilustraciones: Elna Sanchis | Texto: Blanca Barbat & Kamala Dubrovnic | Supervisión del texto: Kate Hattely | Dirigido, Maquetado y curado por: Blanca Barbat