

# La salud sexual

Claves para disfrutar  
de unos hábitos sexuales sanos y placenteros



Edita:



Con la colaboración de:



**Autora:** Gemma Deulofeu Villanueva

**Revisión:** Equipo técnico Dincat, Observatori de Drets Dincat

**Adaptación a Lectura Fácil:** Associació Lectura Fàcil



**Ilustraciones:** Miguel Gallardo

**Diseño:** Pilar Gorriz, Gerard Pellisa

**Impresión:** Ampans, Servei d'Impremta

**Primera edición:** Barcelona, abril 2017

**Depósito legal:** B 12768-2017

**Contacto:**

Joan Güell 90-92 | 08028 Barcelona

Teléfono: 93 490 16 88 | Fax: 93 490 96 39

info@dincat.cat | www.dincat.cat

@grupdincat /grupdincat

# Índice

**Presentación** / p. 4

**Comprendiendo la sexualidad** / p. 5

¿Qué es? / p. 6

La sexualidad es salud / p. 10

Cuestión de derechos / p. 14

**El cuerpo** / p. 21

Cambios durante la vida / p. 22

Órganos sexuales / p. 29

Embarazo / p. 34

Me protejo / p. 38

Enfermedades de transmisión sexual / p. 41

**Buscando placer** / p. 47

Me acepto / p. 48

El placer / p. 54

Expresar deseo sexual / p. 66

Otras posibilidades / p. 72

**La relación con los demás** / p. 81

Expresar afecto / p. 82

NO es NO / p. 92

Haz lo apropiado / p. 95

# Presentación

¿Por qué un libro sobre cómo cuidar nuestro bienestar sexual y afectivo?

- Para poder disfrutar de nuestras relaciones sexuales, teniendo en cuenta nuestras necesidades, nuestros gustos y los de los demás.
- Para estar bien informados y protegernos de posibles riesgos para nuestra salud y la de los demás.
- Para sentirnos felices y seguros en nuestras relaciones sexuales y afectivas.

En este libro encontrarás información y orientación para que puedas disfrutar de unos hábitos sexuales sanos y placenteros.

Este libro te puede servir a ti, a tu familia, a tus amigos, a los profesionales de tu entorno y a todas aquellas personas que tengan interés en cuidar y aprender acerca de su sexualidad.

# Comprendiendo la sexualidad



# Comprendiendo la sexualidad

## ¿Qué es?

La sexualidad es un conjunto de condiciones que afectan a nuestro cuerpo, nuestros sentimientos, nuestra conducta, nuestras emociones, y el deseo de obtener placer sexual.

La sexualidad te permite:

- dar y recibir amor
- dar y sentir placer
- expresar tus sentimientos
- estar bien contigo mismo
- tener relaciones sexuales
- tener hijos



La sexualidad es parte de la vida. Cada persona vive y expresa su sexualidad de distinta manera. No todos necesitan lo mismo para ser felices: afecto, amor, contacto sexual, amigos, etc.



## Para disfrutar de tu sexualidad es importante:

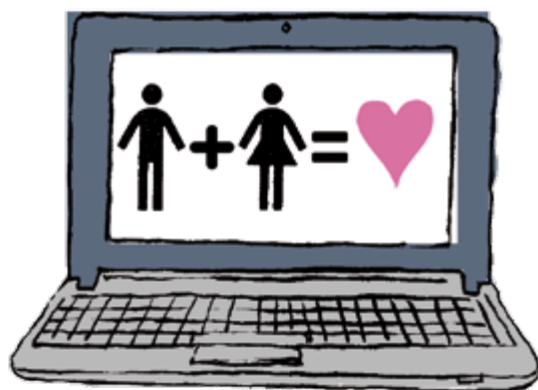
- Descubrir qué te gusta y te hace sentir bien y hacérselo comprender a los demás.
- Atender y respetar las necesidades y derechos de los demás.



- Decir “no” y pedir ayuda si te sientes incómodo en alguna situación.
- Estar informado sobre los cambios que aparecerán en tu cuerpo a lo largo de la vida.



- No hacer caso de algunas informaciones que a veces aparecen en la televisión, en Internet o en libros antiguos, porque pueden ser falsas.



Todos vivimos y expresamos nuestra sexualidad de manera diferente. Dependerá de:

- la manera de ser de cada uno
- la edad
- la familia y las personas del entorno

Fíjate, la sexualidad tiene que ver con muchos aspectos diferentes.



## La sexualidad es salud

Tu sexualidad tiene que ver con tu salud y tu crecimiento como persona.

Tener una buena salud sexual significa que:

- Te proteges de los riesgos (enfermedades, embarazos no deseados o de que se aprovechen de ti).
- No sientes molestias durante las relaciones sexuales.
- Se respetan tus derechos sexuales (de ellos hablaremos en el apartado siguiente).

La sexualidad se vive y se expresa según el entorno que tengas (familia, profesionales, tutores, amistades). Su apoyo es importante.

Busca a alguien de tu confianza con quien te sientas cómodo para hablar de ello.

### Practicas hábitos sexuales saludables si:

- Respetas tus gustos y las preferencias de los demás.



- Estás con los demás porque quieres, no porque te obliguen o te hagan regalos a cambio.
- Te aseguras que la otra persona quiere lo mismo que tú.



- Respetas a hombres y mujeres, y su orientación sexual, por igual.



- Respetas a los diferentes tipos de parejas y familias.



— Te proteges de las enfermedades o embarazos no deseados.



— Te lavas antes y después de tener contactos sexuales o solo/sola o en compañía.



— Revisas tu cuerpo a menudo (por ejemplo, cuando te desvistes o estás en la ducha, para observar si aparecen cambios en el cuerpo o en los genitales).



— Buscas o pides información para resolver dudas o aprender.



— Evitas relaciones con personas con quienes discutes o te tratan mal.



— Evitas tener relaciones íntimas en espacios públicos o sucios.



## Cuestión de derechos

Los derechos sexuales son derechos humanos universales<sup>1</sup> basados en la libertad, dignidad e igualdad de todas las personas.

Tener una sexualidad sana significa que los derechos sexuales son respetados y facilitados según los intereses, deseos y capacidades de cada persona. Tienes derecho a la expresión de tu sexualidad. Nadie puede decidir por ti, siempre y cuando no te pongas en peligro o pongas en peligro a otros.



<sup>1</sup> Declaración del 13o. Congreso Mundial de Sexología, 1997, Valencia, España. Revisada y aprobada por la Asamblea General de la Asociación Mundial de Sexología, WAS, el 26 de agosto de 1999, en el 14º Congreso Mundial de Sexología, Hong Kong, República Popular China.



## ¿Cómo puedo saber si se respetan mis derechos sexuales?

Tus derechos se respetan si:

- Puedes estar con alguien que te guste y expresar lo que sientes, amor o amistad.
- Tienes espacio privado para estar solo o para estar con tu pareja (si es un espacio compartido, puedes utilizarlo a ratos), o espacios para poder disfrutarlos juntos, siempre y cuando no molestéis a los demás.



- Te ayudan a descubrir y cuidar de tu cuerpo.
- Te asesoran para tener una imagen adecuada a tu edad y gustos personales.
- No se ríen de ti ni te tratan como a un niño cuando ya eres una persona adulta.



- Te dan información o te ayudan a resolver dudas.
- Te acompañan a los especialistas (ginecólogo, urólogo) para prevenir o detectar posibles molestias o enfermedades.



- Te ayudan y protegen de las situaciones de abusos o chantajes que te hagan otros.
- No deciden por ti y te ayudan a buscar soluciones cuando tienes problemas.



- Te guardan confidencias sobre tu vida personal si así lo deseas, si esto no supone un riesgo grave justificado en tu vida o la de otra persona.



## Reflexiona

- ¿Crees que la sexualidad y el sexo son lo mismo?

---

---

---

---

---

- ¿Tienes la posibilidad de escoger el tipo de relaciones y personas con las que te relacionas?

---

---

---

---

---

- ¿Te facilita tu entorno información y apoyo para disfrutar sin riesgo?

---

---

---

---

---

— ¿Conoces tu cuerpo y has buscado diferentes formas de sentir placer? ¿Cuáles?

---

---

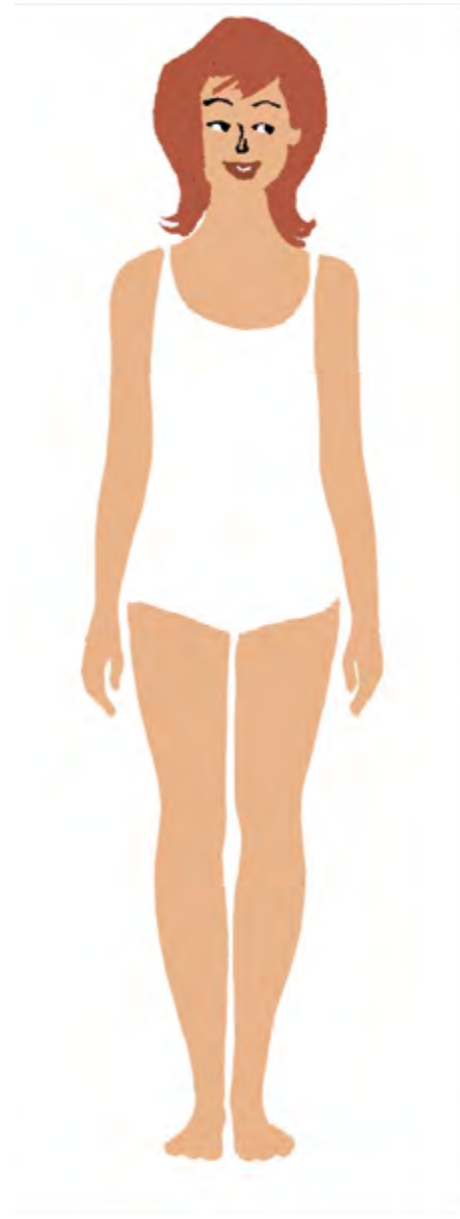
---

---

---

---

# El cuerpo



# El cuerpo

## Cambios durante la vida

En este apartado vas a descubrir aspectos relacionados con el cuerpo y los cambios que aparecen a lo largo de la vida. Cada persona es distinta, y los cambios pueden suceder en momentos diferentes y no coincidir exactamente. No te compares con nadie.

En las diferentes etapas de la vida tu cuerpo, intereses y necesidades van cambiando.

En general, podemos ver algunas diferencias:

<b>Bebés</b>	Comer, dormir, llorar, relacionarse
<b>Niños</b>	Jugar, amigos, colegio, padres
<b>Adolescentes</b>	Música, amor, cuidarse el cuerpo, deseo sexual
<b>Adultos</b>	Hijos, trabajo, pareja, casa
<b>Ancianos</b>	Jubilación, salud, casa, nietos

## Adolescencia

A medida que creces y entras en la adolescencia, notarás que en tu cuerpo aparecen cambios:

### Chicas

- Pelo en piernas y axilas
- Pelo en el pubis y vulva
- Se ensanchan caderas
- Crecen los genitales
- Acné
- Desarrollo de los senos
- Aparece más grasa corporal
- Más flujo vaginal
- Primera regla

### Chicos

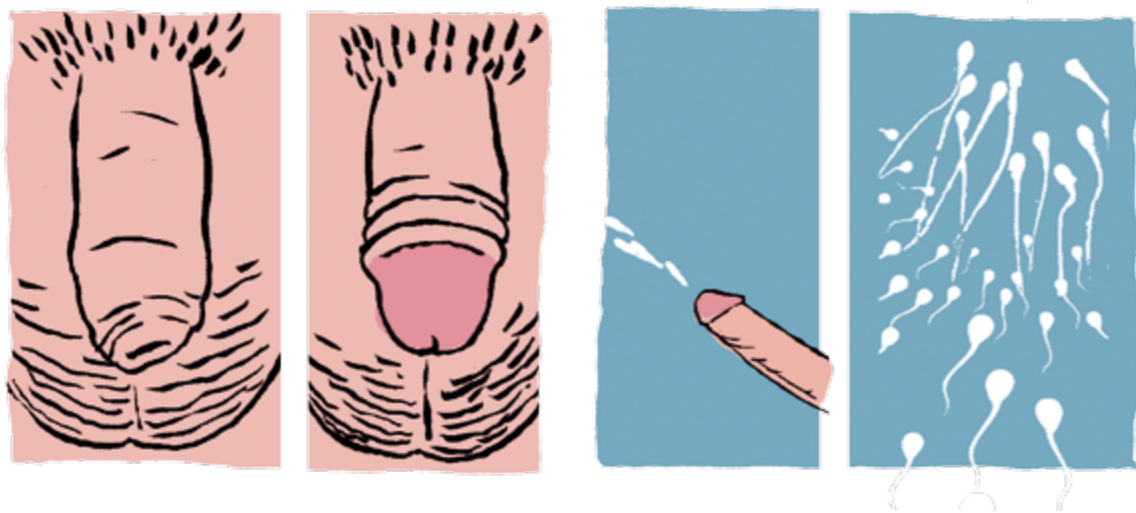
- Pelo en piernas y axilas
- Pelo en el pubis y escroto
- Aumentan los músculos y la espalda
- Crecen los genitales
- Acné
- Voz más grave
- Más altura
- Más erecciones
- Primeras poluciones nocturnas



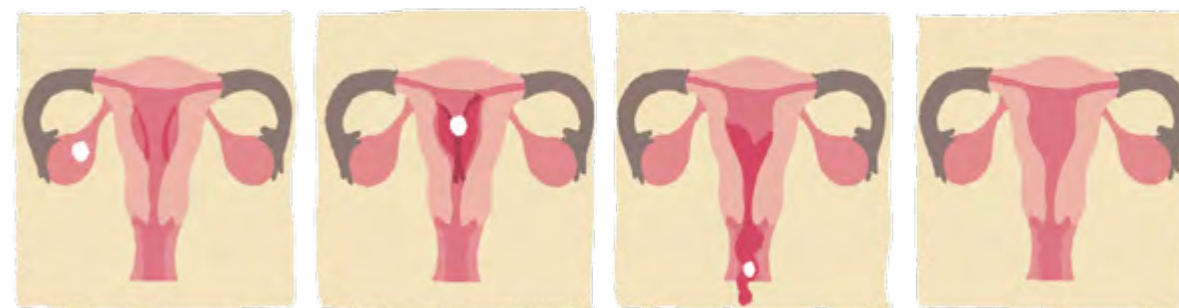
En los chicos, hay una piel que protege la parte final del pene y, cuando esta piel no baja, puede ocasionar dolor o molestias (fimosis). En este caso hay soluciones, así que consulta a tu médico.

A partir de los 12 años puede empezar a salir semen del pene sin darte cuenta, mientras duermes (se les llaman poluciones nocturnas) o cuando te acaricias los genitales.

El semen o esperma está formado por millones de espermatozoides que sirven para fecundar al óvulo, que es como empieza un embarazo. Este líquido es de color blanco e irá siendo más espeso en la edad adulta.



En las chicas, aparece la regla; es un flujo de sangre que aparece cuando los óvulos no son fecundados por el espermatozoides. Tarda unos días en ser expulsada. Al mes siguiente volverá a suceder lo mismo.



Tener la regla no significa estar enferma y puedes continuar con tus actividades diarias. Eso sí, acuérdate de llevar protección (compresas, tampones o copa vaginal) para no mancharte y tener una buena limpieza de la vagina.



Si eres mujer y tienes la regla o se está produciendo el óvulo, puedes sentirte más cansada, tener dolores, estar más sensible o, algunas veces, notar más deseo sexual.

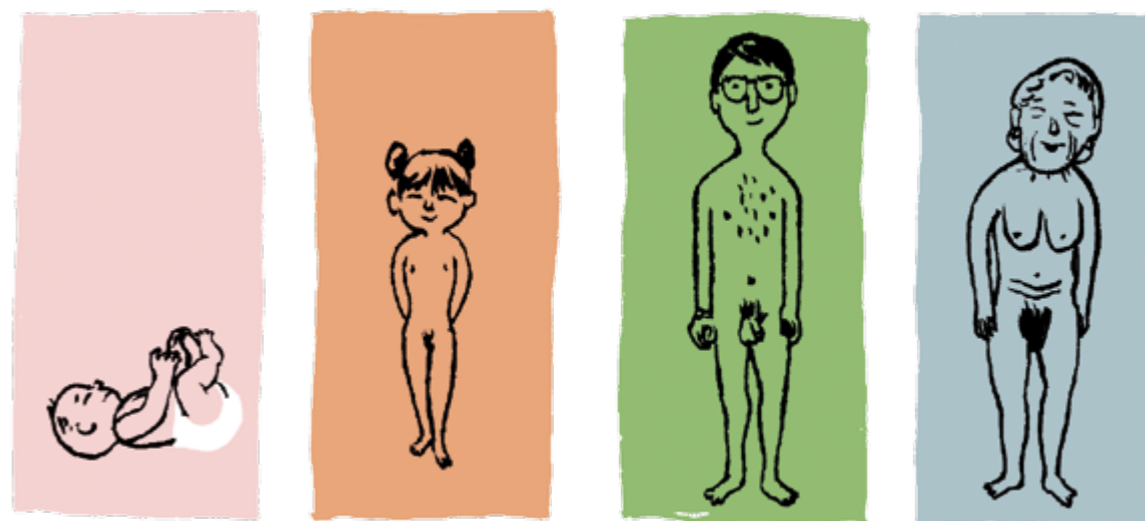
Para sentirte bien durante estos días puedes hacer ejercicio, beber mucha agua, comer alimentos como cereales, pasta, arroz, pescado, huevos o fruta, y descansar bien durante la noche. ¡Tu cuerpo lo agradecerá!



## Otras etapas de la vida

Pero no solo tienes cambios importantes durante la adolescencia. También cambia tu cuerpo en la edad adulta y cuando llegas a ser anciano: pierdes músculos y grasa y la piel es más seca. En las mujeres, la regla desaparece (menopausia) y en el hombre también aparecen cambios (andropausia).

Cuando llegas a la madurez y la vejez tendrás que seguir visitando a los especialistas (ginecólogos y urólogos) para tener una buena salud. Son etapas de la vida llenas de oportunidades. Podrás hacer muchas cosas, como disfrutar de la familia, amigos y tener más tiempo libre. También puedes seguir explorando tu sexualidad, que con los años va cambiando.



## Limpieza del cuerpo

En todas las etapas de la vida es importante mantener el cuerpo limpio, sobre todo en aquellas zonas donde el sudor o la acumulación de suciedad hace que huelan mal: axilas, pies, culo y genitales.

Es especialmente importante limpiar el pene retirando la piel que lo cubre, para quitar restos de orina o semen.

Puedes ducharte, ponerte desodorante y lavar la ropa a menudo.

Si has manchado la ropa o tu espacio, también debes limpiarlo.



## Órganos sexuales

Los órganos sexuales te permiten obtener placer, procrear y satisfacer tus necesidades.

Los externos son los que se pueden ver; los internos están dentro del cuerpo.

### Órganos sexuales externos (genitales)

Los genitales, como el resto del cuerpo, son diferentes en cada persona.

El tamaño o forma no influyen ni en el deseo, el placer ni en la satisfacción sexual.

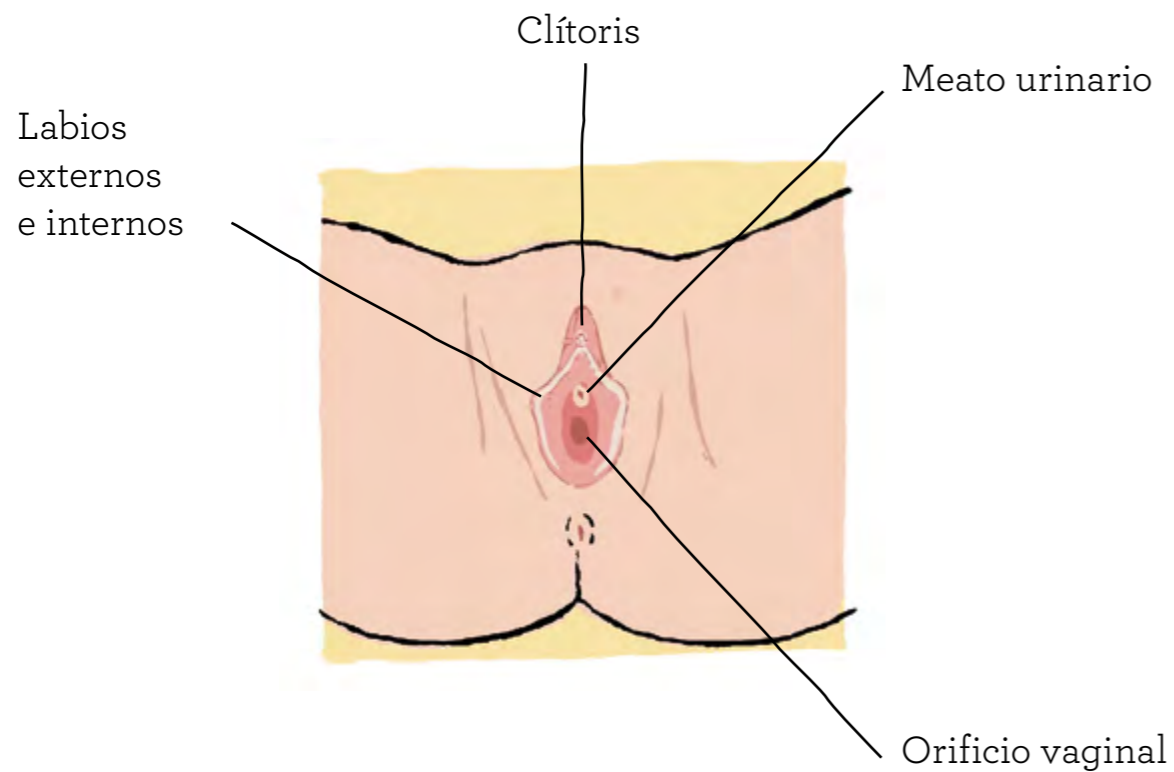
Esto dependerá de tener información correcta y de la forma como te relacionas con las otras personas.



Todas las personas son diferentes,  
pero con unas partes parecidas:

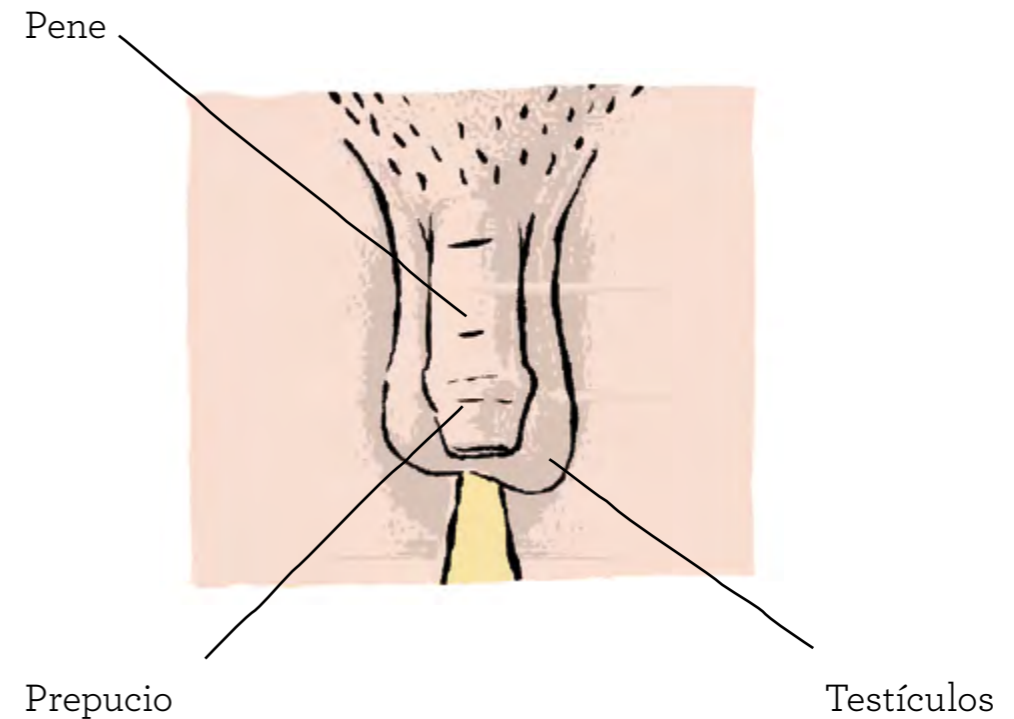
### Mujeres

- Labios externos e internos: situados en el exterior, protegen la entrada de la vagina.
- Clítoris: al principio de los labios, órgano dedicado al placer y lubricación vaginal.
- Meato urinario: por donde sale la orina.
- Orificio vaginal: por donde sale la regla y los bebés.



### Hombres

- Pene: por donde sale la orina y los espermatozoides.
- Prepucio: piel que protege el glande o parte superior del pene.
- Testículos: cubiertos por el escroto, donde se almacenan los espermatozoides.



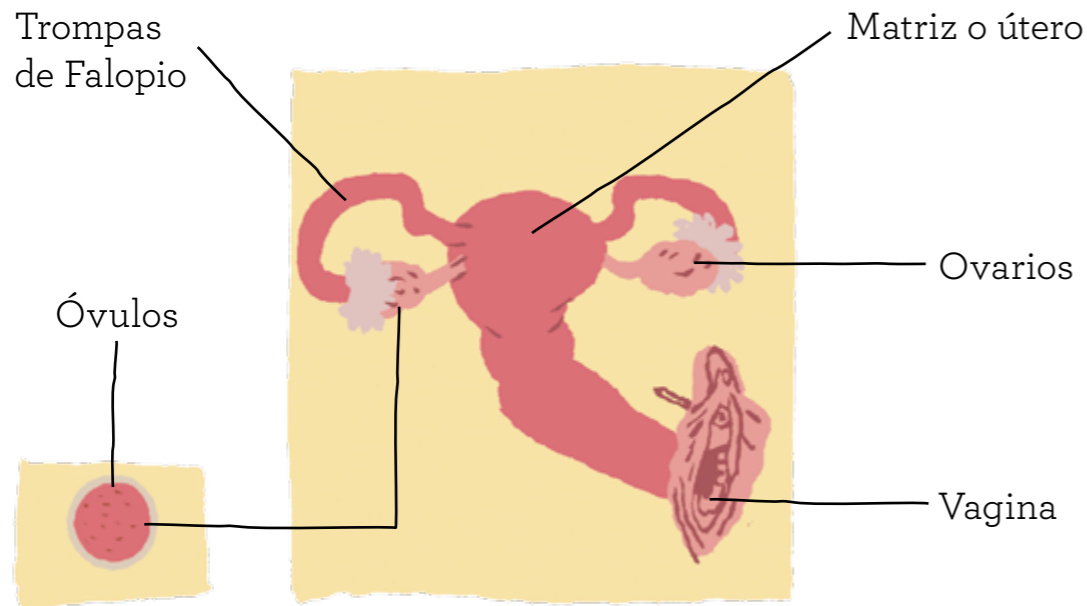


## Órganos sexuales internos

En las mujeres, son los que producen los óvulos.  
En los hombres, producen el esperma.

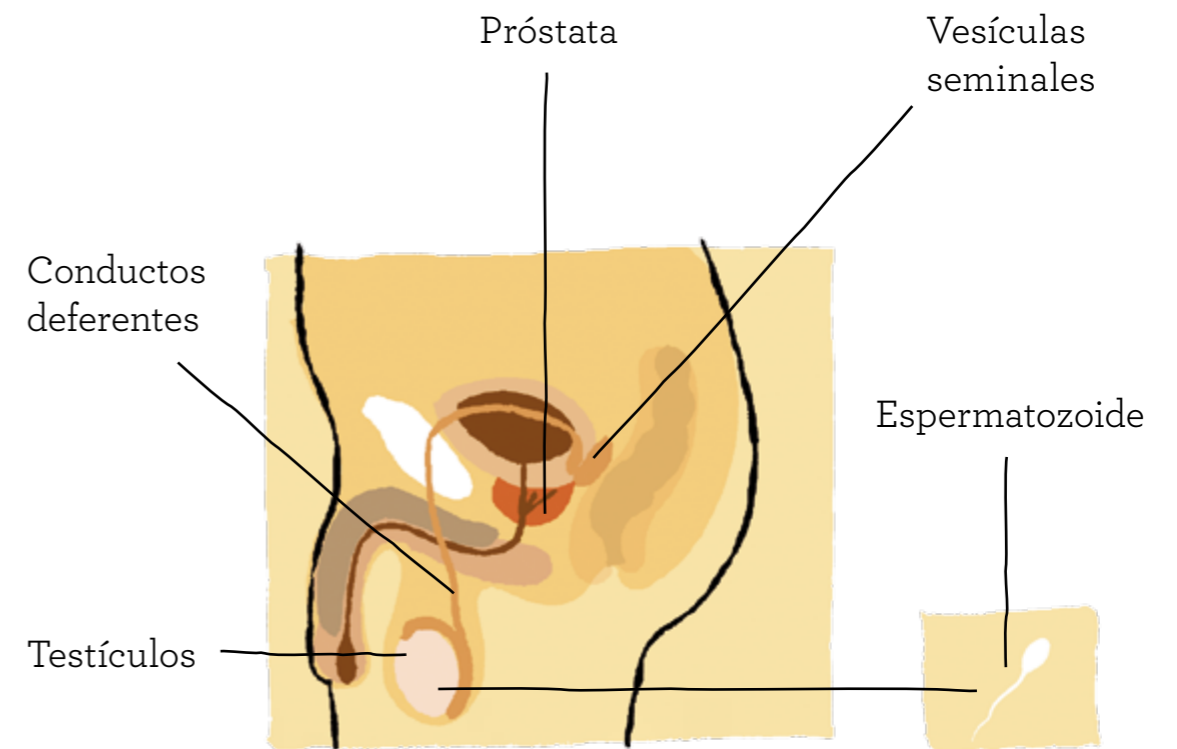
### Órganos internos femeninos:

- Trompas de Falopio: conductos que comunican el ovario y la matriz.
- Matriz o útero: espacio donde puede vivir el bebé antes de nacer.
- Vagina: conducto que comunica la vulva y el útero.
- Ovarios: fábrica de óvulos y hormonas femeninas.
- Óvulo: célula sexual que se forma en el ovario.



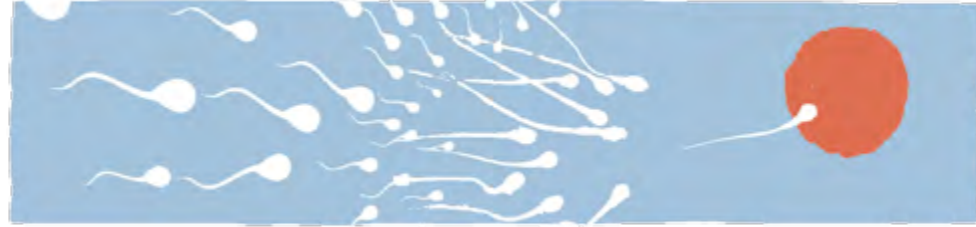
## Órganos internos masculinos

- Testículos: fábrica de esperma y hormonas masculinas.
- Conductos deferentes: tubos que salen de los testículos y llevan el esperma hasta la salida.
- Vesículas seminales: bolsitas enganchadas a los conductos deferentes que alimentan a los espermatozoides.
- Próstata: sirve para dar movimiento a los espermatozoides y evita que se mezcle semen y orina.
- Espermatozoide: célula sexual masculina.

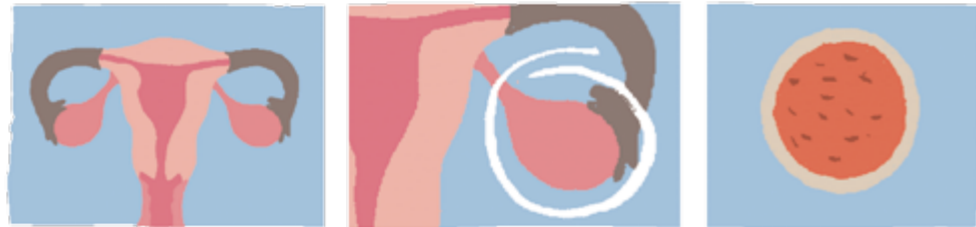


## Embarazo

La mujer queda embarazada cuando dentro de su cuerpo se junta el óvulo con el espermatozoide.



La mujeres crean óvulos cada mes...

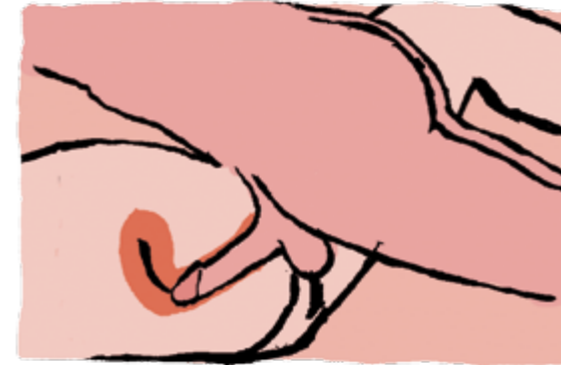


Los hombres producen espermatozoides (semen).



El embarazo puede producirse de diferentes maneras:

- Coito vaginal: cuando el pene entra dentro de la vagina y llegan los espermatozoides hasta el óvulo. Se unen y crece el bebé en la matriz de la mujer.

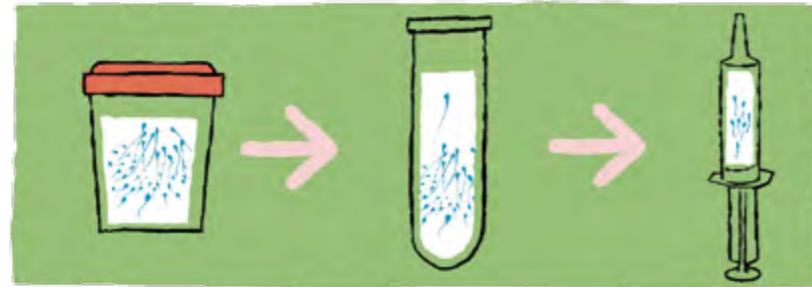


- Eyaculación cerca de la vagina: cuando hay semen cerca de la entrada de la vagina, el espermatozoide puede entrar. O bien, si el chico se masturba y tiene semen en los dedos si luego toca la vagina de la chica existe riesgo de embarazo. ¡Ten cuidado!

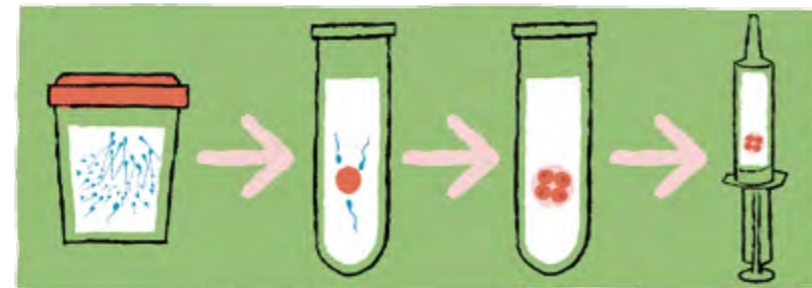


Hay otras formas de quedar embarazada, con ayuda de los profesionales médicos:

- Inseminación artificial: el médico introduce el semen (el de tu pareja o el de un donante) dentro de la vagina para que llegue al óvulo. Al unirse, crece el bebé en la matriz de la mujer.



- In vitro: un profesional juntará en el laboratorio el espermatozoide con el óvulo, y luego, fecundado, lo introducirá en la matriz de la mujer.

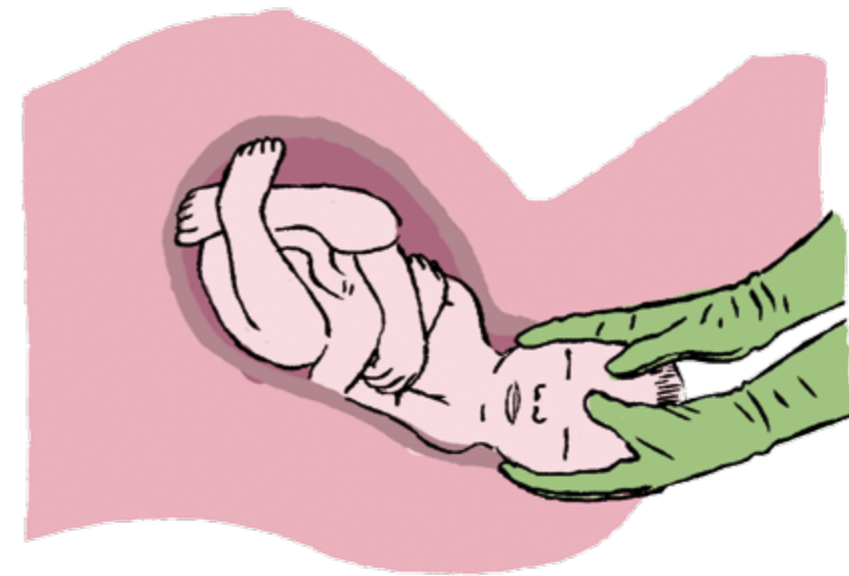


No siempre es fácil que la mujer quede embarazada. Por ello es necesario a veces la ayuda de especialistas.

El embarazo es el tiempo que pasa desde que se junta el espermatozoide con el óvulo hasta que el bebé nace. Son aproximadamente 9 meses.

Durante esos meses el bebé se alimenta y respira a través del cordón umbilical que conecta la placenta (dentro de la matriz de la mujer) con el bebé.

El momento en que el bebé sale fuera de la mujer se llama parto y puede ser vaginal -por la vagina- o por cesárea. En este último caso, los médicos hacen un corte en el vientre de la madre para sacar al bebé.



Las mujeres fabrican varios óvulos cada mes y, mientras uno sale, el otro óvulo queda dentro. Por ello también es posible quedarse embarazada durante la menstruación.

## Me protejo

Las medidas de protección sirven para evitar embarazos no deseados y enfermedades que se transmiten por contactos sexuales.

Todos podemos evitar los embarazos no deseados o posibles enfermedades.

Hay protecciones pensadas para el cuerpo de la mujer y otras, para el del hombre.

Hay unos protectores más seguros que otros; algunos pueden evitar el embarazo, pero el condón es el único que te protege a la vez de un embarazo no deseado y de posibles enfermedades.

Habla con tu médico para escoger el que mejor se adapte a ti.



Protectores pensados para el cuerpo de la mujer:

### Hormonales

Liberan hormonas dentro del cuerpo para evitar que el espermatozoide y el óvulo se junten. No te protegen de las enfermedades.



Pastillas: tomar una píldora cada día durante un mes (diario).



Inyectables: inyecciones (cada mes o tres meses).



Implantes: Colocación debajo de la piel en el brazo (cada 3/5 años).



Anillo vaginal: Se introduce en la vagina una vez al mes y se retira (uso mensual).



Parches: Se pegan en la piel una vez al mes (uso mensual).

### DIU

No te protege de las enfermedades.



Con o sin hormonas, el médico lo introduce en la entrada del útero para impedir que el óvulo y espermatozoide se junten (de 3 a 5 años).

### Diafragma

No te protege de las enfermedades.



Capuchón de silicona que debes colocar dentro de la vagina. Se tiene que utilizar con espermicidas (dura 2 años). Hay que limpiarlo después de cada uso.

### Ligadura de trompas

No te protege de las enfermedades.



Cirugía en las trompas de Falopio para evitar que se encuentren el óvulo y espermatozoide. No afecta al placer. Es una operación. Para toda la vida.

### Preservativo femenino

Te protege del embarazo y de las enfermedades.



Parecido al masculino pero se introduce dentro de la vagina (un solo uso).

### Cuadro de látex

Para practicar el sexo oral con protección.



Protege de las enfermedades, pero no del embarazo. Se coloca encima de la vulva. También puedes partir un preservativo masculino o femenino por la mitad.

Pensados para el cuerpo del hombre:

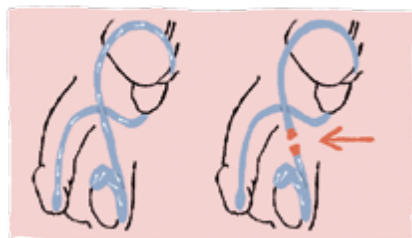
### Preservativo



Se coloca en el pene. Los hay de diferentes formas y sabores. Incluso los hay para personas alérgicas al látex. Protege de los embarazos y las enfermedades. Son de un solo uso.

Recomendaciones para colocarlo. No abras la bolsita con la boca porque puedes dañarlo. Mira el derecho y el revés para que pueda bajar hasta el principio del pene.

### Vasectomía



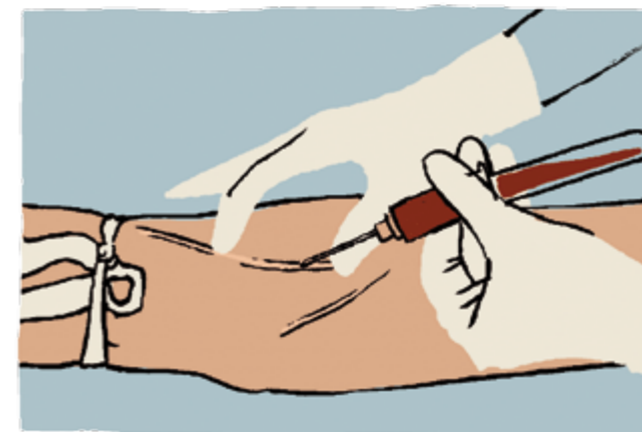
Operación que corta los conductos por los que los espermatozoides llegan al óvulo. Podrás seguir eyaculando y no afecta al placer. Durante los primeros meses después de la operación debes utilizar el preservativo como precaución.

## Enfermedades de transmisión sexual

Hay diferentes enfermedades de transmisión sexual, algunas más graves que otras, pero todas necesitan de un tratamiento y atención por parte de un profesional de la salud.

Ser guapo, ir bien vestido o limpio no significa quedar libre de enfermedades.

Te daremos pautas generales, pero si has mantenido relaciones sexuales con desconocidos o has tenido parejas poco estables, te aconsejamos que te hagas análisis de sangre para saber si estás infectado/a.



## ¿Qué síntomas podrías notar?

Si eres chico, puedes observar secreciones en el pene que habitualmente no tienes.

Si eres chica, el flujo vaginal se puede volver más espeso, cambiar de color u oler mal.

### Síntomas generales



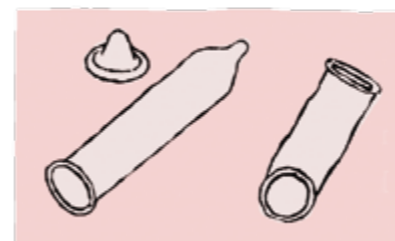
Son enfermedades que generan lesiones (úlceras, verrugas...), cambios en los flujos vaginales y picor o dolor en los genitales y conductos urinarios.

### ¿Qué hay que hacer?



Ir al médico de cabecera o especialista (ginecología, urología, dermatología). No mantengas relaciones sexuales hasta recibir el tratamiento adecuado y estés curado/a.

### ¿Cómo prevenir?



Preservativo masculino y femenino, ya sea cuando practiques sexo vaginal, oral (con la boca) o anal. Si practicas el sexo oral, evita que eyaculen en tu boca, tragarte el semen o practicarlos durante la regla.

### Tratamiento



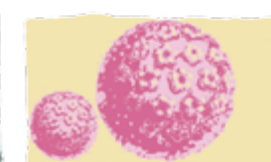
Algunas enfermedades desaparecen por si solas, otras necesitan un tratamiento médico durante días o meses. Algunas deberás controlarlas toda la vida (como el virus VIH, que afecta a nuestras defensas).



Herpes genital



Sífilis



Papiloma



Ladillas

## No te estás protegiendo si...

### “Marcha atrás”

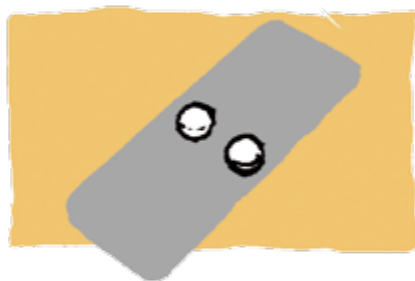
Sacar el pene de dentro de la vagina justo antes de eyacular el semen.



No te protege de las enfermedades ni de un embarazo no deseado.

### Píldora poscoital

Pastilla de emergencia cuando se ha roto el preservativo.



Hay que tomarla antes de 48 horas. Se puede pedir en un centro médico. Es un medicamento fuerte. El efecto no es para todo el mes, solo para el momento de tomarla.

## Reflexiona

— ¿Cómo ha cambiado tu forma de ser y tu cuerpo a lo largo de tu vida?

---

---

---

---

---

---

— ¿Sabes cómo es tu cuerpo y qué zonas te dan más placer?

---

---

---

---

---

---

— ¿Vas al médico para hacerte las revisiones si notas cambios o sensaciones desagradables en tus genitales o en tu cuerpo?

---

---

---

---

---

---

— ¿Qué formas hay para protegerte del embarazo?  
¿Y de las enfermedades de transmisión sexual?

---

---

---

---

---

---

— Que una persona sea bonita, limpia y arreglada  
¿significa que está sana? ¿O también puede contagiarte  
enfermedades de transmisión sexual?

---

---

---

---

---

---

## Buscando placer





# Buscando placer

## Me acepto

Para tener una vida sexual sana debes aprender a cuidarte y quererte. Eso es lo más importante.

La opinión que tienes de ti (si te gustas o desearías cambiar y ser diferente) y cómo te relacionas con los demás (pregúntate si los demás quieren estar contigo o se alejan de ti) influye en cómo vives y expresas tu sexualidad.

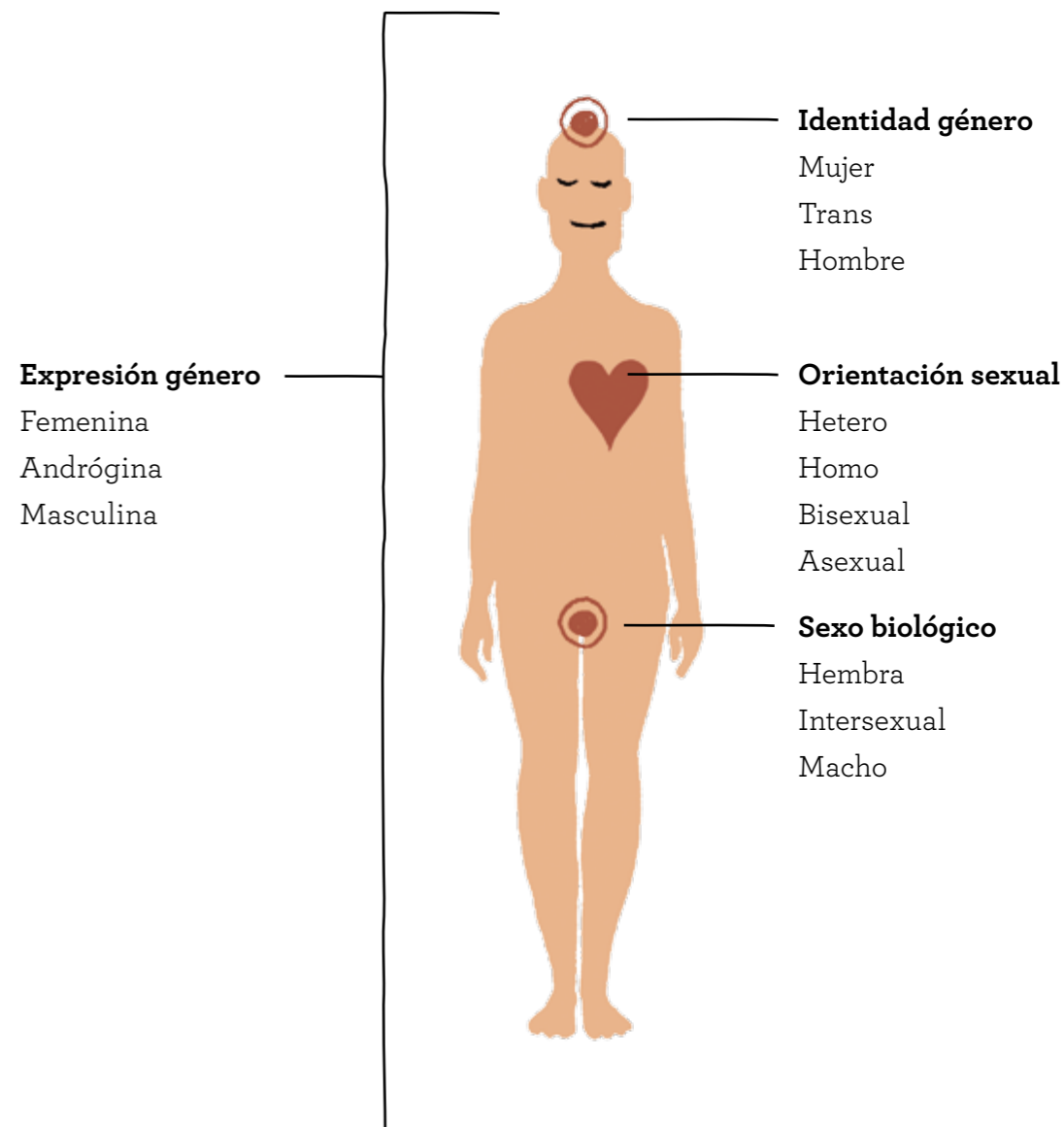
Para estar bien contigo mismo es importante cuidar tu cuerpo y mente para tener una buena autoestima. También debes aceptar quién eres y a quién deseas. No te compares con otras personas, ni te sientas inferior ni mejor que nadie, tú eres tú.

## Acepta tus deseos

Quererte a ti mismo también significa aceptar tu identidad de género, darte cuenta de qué o quién te gusta (orientación sexual) y aceptar tu cuerpo y la forma de expresar tu deseo y tus sentimientos.



La ilustración y el texto que sigue a continuación pueden ayudarte a comprender este apartado:



## Identidad de género

Se refiere a “¿Cómo te sientes?”.

Te puedes sentir hombre, mujer o una mezcla de los dos.  
Quizá te sientas diferente de las personas que te rodean.  
Pero eso no debe importarte.  
Cada hombre y cada mujer es único.  
Busca la manera que te haga sentir a gusto contigo mismo.

Hay mujeres con pene y hombres con vulva.  
Pueden desear operarse para cambiar sus genitales o su pecho, o usar ropa y complementos según el género con el que se sienten identificados.

Puede que no quieran cambiar su cuerpo con una operación (transgénero).  
Ten en cuenta que las operaciones no siempre salen como imaginamos y pueden empeorar el placer.

El género de una persona no está en los genitales, sino en cómo siente y decide, cada persona, a qué género pertenece.



## Deseo afectivo y sexual

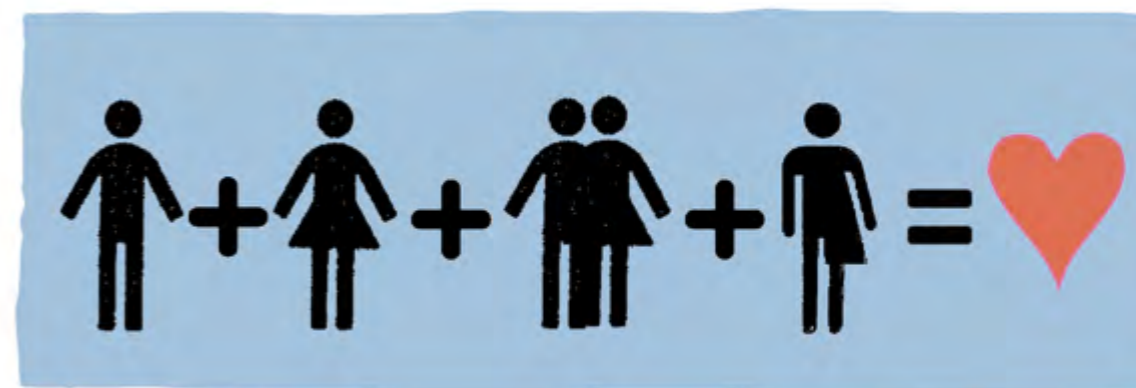
Se refiere a “¿Quién te gusta?”.

Te pueden gustar las mujeres, los hombres, ambos o ninguno.  
No es obligado sentir deseo sexual.

Te puedes enamorar y/o sentir deseo hacia diferentes tipos de personas, según seas:

- Heterosexual. Te atraen personas del otro género.
- Homosexual. Te atraen personas del mismo género.
- Bisexual. Te atraen personas de los dos géneros.
- Pansexual. Te atraen personas de los dos géneros, con independencia de sus genitales.
- Asexual. Sientes amor por las personas y no hay impulso o deseo sexual hacia ellas.

Debes respetar a todas las personas, sea cual sea su orientación sexual.



## Sexo biológico

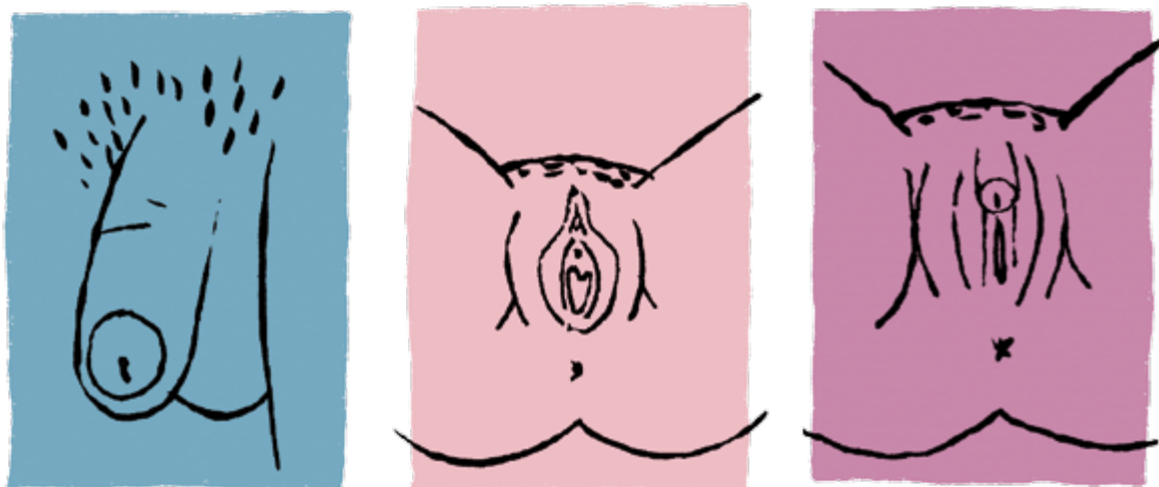
¿Tienes pene, vagina o eres intersexual?

Quizá tengas interna y externamente características propias de un hombre o de una mujer, o bien de los dos.

En este último caso, serías intersexual.

No es una enfermedad tener el cuerpo diferente.

Todos los cuerpos son diferentes,  
no hay unos mejores que otros.



## Cómo te expresas

Tu manera de ser se manifiesta en todo lo que haces:  
en la forma de andar, de hablar, vestir o peinarte,  
en las tareas que realizas,  
en lo que haces en tu tiempo libre.

Y todo ello puedes expresarlo de manera masculina,  
femenina o andrógina (un poco de cada);  
pero eso no determina tus preferencias  
por los chicos o por las chicas.



## El placer

Sentir placer y bienestar forma parte de tu sexualidad. En este apartado explicaremos qué sensaciones puede experimentar tu cuerpo y las posibilidades de obtener placer.

A veces puedes necesitar acariciar tu cuerpo o bien el de alguien que te gusta. Si te acaricias el cuerpo o bien lo hace otra persona, puedes empezar a sentir sensaciones agradables.

Estas sensaciones pueden ir aumentando de intensidad hasta alcanzar el momento máximo de placer, sobre todo en la parte de los genitales.



Son las fases de deseo, excitación, orgasmo, eyaculación y calma, que sentirás más suaves o con más fuerza según el momento, la edad, la persona con la que te relaciones o cómo estés de salud.

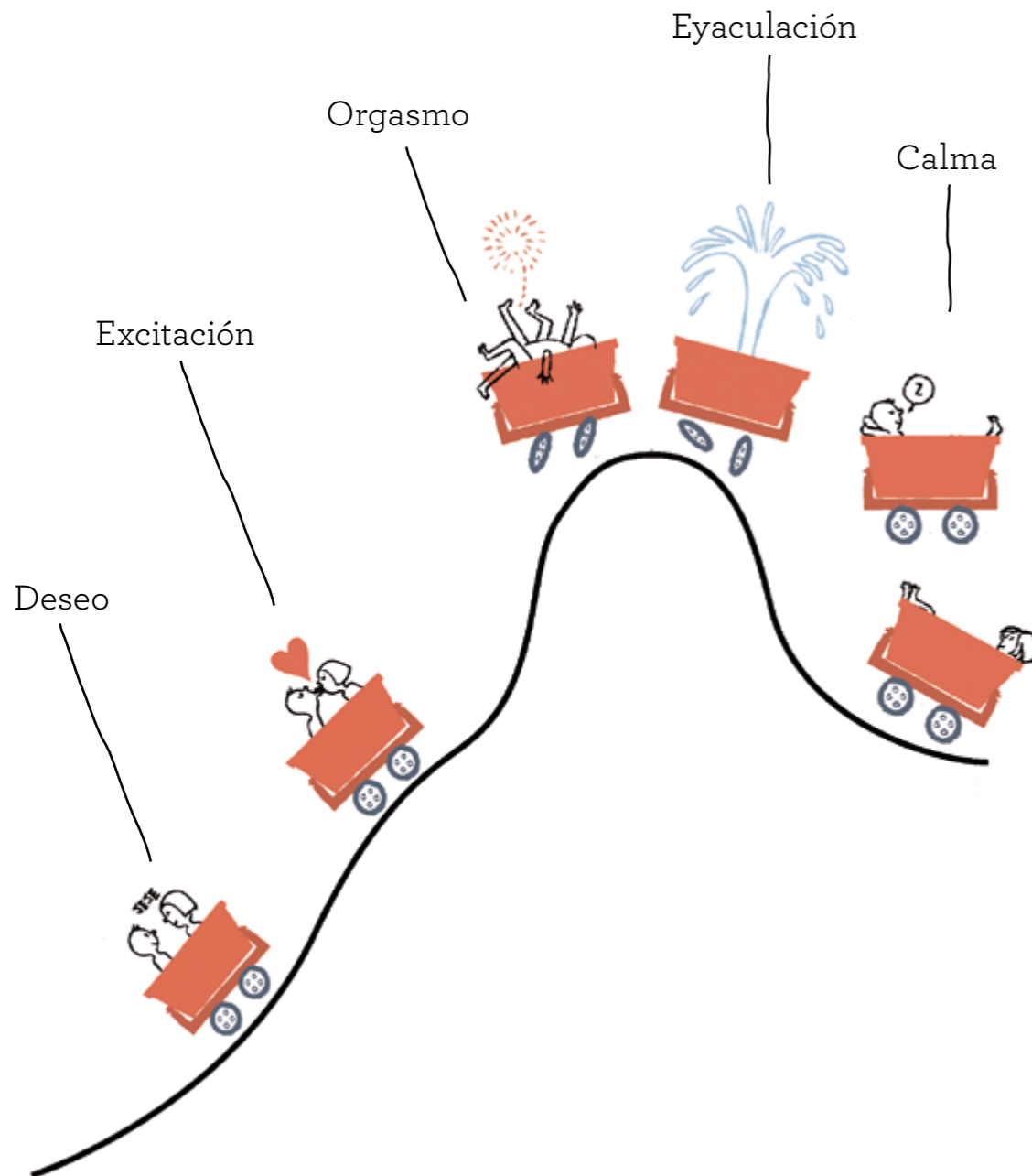
Lo habitual es que una fase siga a la otra, pero no pasa nada si llegas a la mitad o paras si así lo quieres. Todos los cuerpos son diferentes y cada persona responde de manera y con sensaciones distintas porque no todo el placer está en los genitales. Cualquier parte de tu cuerpo te puede hacer sentir cosas fantásticas.

A veces puedes sentir placer y excitación sin tocarte y sin que te toquen. La fantasía, tu imaginación o acordarte de algo sexy pueden hacerte sentir mucha satisfacción.

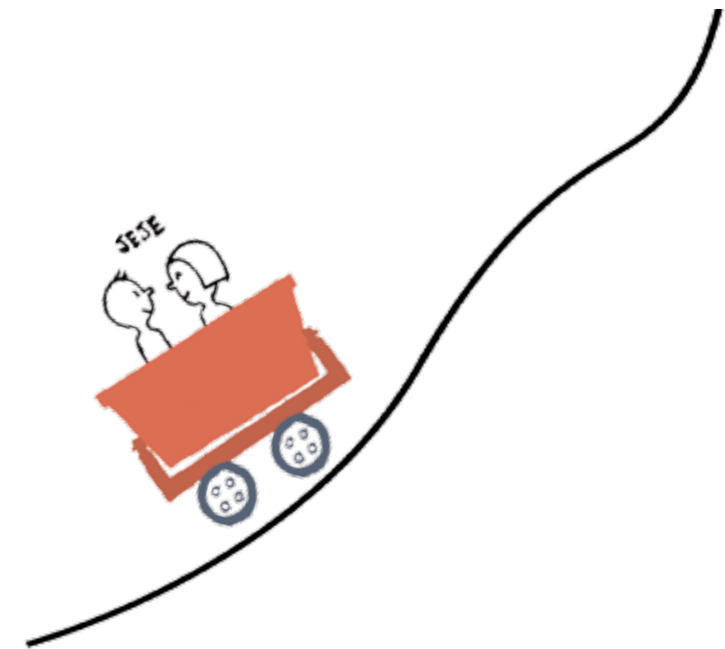


Vamos a explicar cada fase con más detalle:

Deseo → Excitación → Orgasmo → Eyaculación → Calma



## Deseo



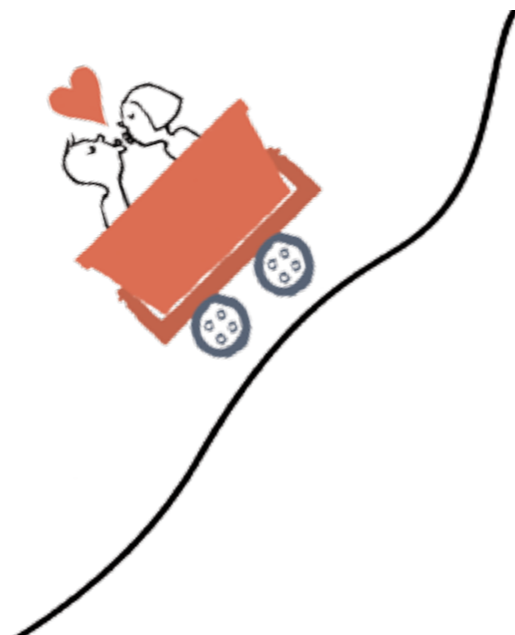
Puedes sentir deseo de comer, descansar, ir al baño, relacionarte con otros, de abrigarte.

Cuando ves o estás cerca de alguien que te gusta, o ves ciertas imágenes en la tele, las revistas o internet que te resultan sexys, sientes otro tipo de deseo. Quizá desees acariciar o besar a esa persona, o bien tocar zonas de tu cuerpo que te dan placer.

O quizá no experimentes ningún deseo ni sensación especial. También puede ocurrir.

A lo largo de las distintas etapas de la vida (infancia, juventud, madurez y vejez), tu cuerpo va cambiando. Es importante que seas consciente de estos cambios y que descubras las posibilidades de placer en cada etapa.

## Excitación



Cuando notas que alguien te gusta y deseas acercártele, tu cuerpo te avisa y se activa: el corazón late más rápido, respiras más deprisa, sientes más calor y ganas de besar, acariciar y tener contacto sexual con esa persona.

Puede pasar que tus genitales se hinchen, se hagan más grandes y se humedezcan. Si quieres, puedes quedarte en este momento tanto tiempo como te apetezca a ti o a la persona con la que estés.

Puedes parar o bien seguir si necesitas más caricias y te sientes intranquilo.

Si quieres continuar, date cuenta de qué tipo de caricias te gustan más. Tu cuerpo se sentirá cada vez más excitado, con más calor, de camino hacia la otra fase.

## Orgasmo y eyaculación



Si te acaricias, o te acarician el cuerpo o los genitales, puedes sentir placer y continuar hasta sentir una sensación agradable y fuerte, que notas en todo el cuerpo y especialmente en los genitales, que se llama orgasmo.

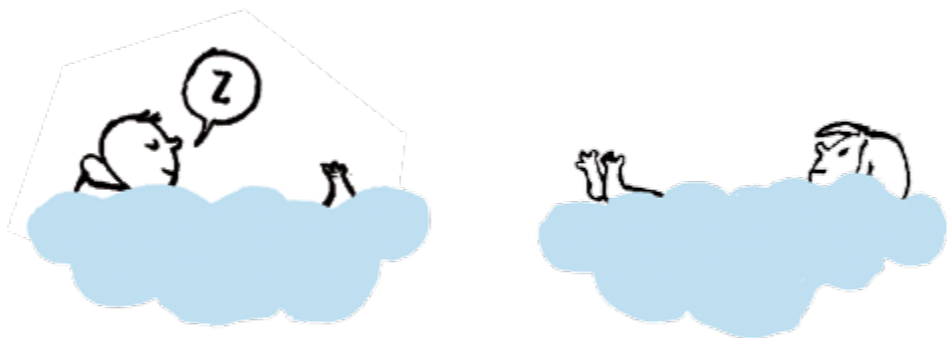
En el caso de los chicos viene acompañado de la salida de semen del pene (no es orina) y, en el caso de las chicas, puede ir acompañado de la salida de más líquido vaginal.

Cuando sale este líquido se le llama eyaculación. Tanto los hombres como las mujeres eyaculan aunque el tipo de líquido es distinto.

Las mujeres pueden tener varios orgasmos seguidos si lo desean (multiorgasmo), porque su cuerpo no necesita un tiempo de descanso para recuperarse después de su eyaculación.

Si conoces bien tu cuerpo y lo que te gusta, primero prueba a tocarte más despacio y suave, y luego más rápido o con más fuerza. Practica hasta sentir el orgasmo.

Esta sensación es tan intensa que normalmente tienes que parar porque sientes cosquillas, un temblor placentero en la parte de los genitales y sensaciones agradables por todo el cuerpo durante un rato. Para y disfruta. Después, la tensión va bajando poco a poco hasta sentir calma y relax en todo el cuerpo.



Recuerda que no todos necesitamos lo mismo ni de la misma manera, así que no te preocupes ni te compares con los demás o con lo que has visto en las películas. ¡Lo importante es que te sientas satisfecho a tu manera y escojas hasta dónde llegar!

Hasta aquí hemos hablado del placer en términos generales.

Si tú no te sientes a gusto o no sientes placer, puede ser por diferentes motivos que veremos en el siguiente apartado.



## Cuando no siento placer y siento malestar

Existe un problema si quieres tener relaciones sexuales con una persona y, por ejemplo:

- no sientes el mismo deseo que antes y la otra persona, sí (necesitáis cosas distintas).
- sientes dolor en la vagina durante las relaciones sexuales y no se humedece; o tu pene está flojo todo el rato y antes no te pasaba.
- no sientes el orgasmo o eyaculas demasiado rápido (no controlas tu cuerpo).
- tu pareja se queda insatisfecha y no se lo pasa bien.
- te aburres y no deseas que el otro se acerque a ti para tener contactos íntimos.



Si te ocurre algo de esto y te preocupa o te hace sentir enfadado y triste, debes saber que hay solución.

Lo primero que debes hacer es preguntarte si te pasa alguna de estas cosas:

- ¿estás nervioso o preocupado?
- ¿duermes y descansas lo suficiente?



- ¿tienes miedo de no hacerlo bien o hacerte daño?
- ¿sabes lo que te gusta a ti y a tu pareja?  
A veces cuesta hablar de ello...





- ¿te falta información para sentirte seguro?
- ¿has tenido malas experiencias anteriores?
- ¿estás tomando alguna medicación?



- ¿tienes alguna causa física o enfermedad que te hace sentir dolor?
- ¿discutes muy a menudo con tu pareja?
- ¿crees que las relaciones sexuales solo tienen que ver con el pene/vagina?



Si has contestado sí a alguna de las preguntas, esto te puede dar una posible explicación de tu problema. Y en cada caso se buscará una solución.

Esto les pasa a todas las personas, lo importante es que puedes pedir ayuda al profesional adecuado (psicólogos, sexólogos, médicos) que te darán su apoyo en lo que necesites o te ayudarán a comprender qué le pasa a tu cuerpo.



## Expresar deseo sexual

Existen muchas maneras de obtener y dar placer para poder satisfacer tu deseo sexual hacia otras personas. Todas son diferentes pero tienen en común que deben darse en espacios con intimidad o privados:

### Besos

Los que refieren al deseo sexual generalmente se dan en la boca. A veces se puede utilizar la lengua en la boca del otro con suavidad si a los dos os gusta.



## Masajes en el cuerpo

Las dos personas tienen que estar de acuerdo. Podéis abrazaros y sentir vuestros cuerpos. Se debe hacer en un espacio privado (en una habitación).



### Caricias en los genitales (masturbarse)

Puedes acariciar tus genitales para descubrir sensaciones. No es perjudicial, permite conocer tu cuerpo y puedes hacerlo si te apetece, pero tampoco te sientas obligado/a. Es importante lavarse las manos antes y después, y también limpiar lo que se haya ensuciado. Está bien si no te impide realizar tus actividades diarias y si no te causa ningún dolor o molestia.



Si necesitas tocar tus genitales muy a menudo puede ser por otros motivos diferentes que el deseo sexual. Piensa si es por aburrimiento, porque te pica debido a alguna infección, porque has tenido experiencias sexuales anteriores dolorosas, estás incomodo, nervioso, necesitas cambiar de actividad o sientes un impulso que no puedes controlar.

Para solucionarlo, puedes buscar otras distracciones, buscar un espacio para calmarte o hacer algo que te guste y te haga sentir bien. Si no funciona, pide ayuda a un profesional.

### Sexo oral

Es besar o tocar con la lengua y boca los genitales del otro. Es importante que estés limpio y respeta si encuentras a alguien a quien no le gusta. Puedes probar, si quieres, y decidir si repetirlo o no.



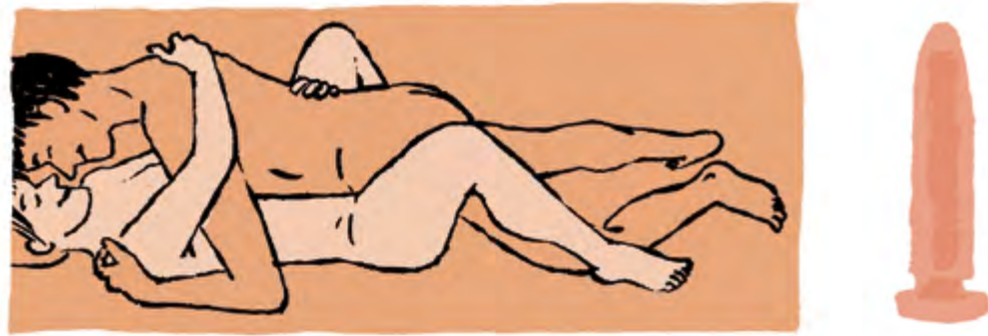
### Coito anal

Es poner el pene, o estimuladores sexuales, en el ano de uno mismo o de la otra persona. El sexo anal puede resultar doloroso y molesto si no se utilizan lubricantes. Nunca se debe introducir el pene en la boca o vagina si antes ha estado en el ano porque puede contagiarnos con microbios. Si utilizas el preservativo masculino es mejor. Lo puede practicar tanto hombres como mujeres, no solo las personas homosexuales.



## Coito vaginal

Es poner el pene, o estimuladores sexuales, dentro la vagina. Se debe realizar lentamente y con cuidado para no lastimarnos y solo cuando la vagina está húmeda. Es una forma más de disfrutar, pero no es la única, ni la mejor, ni la más importante.

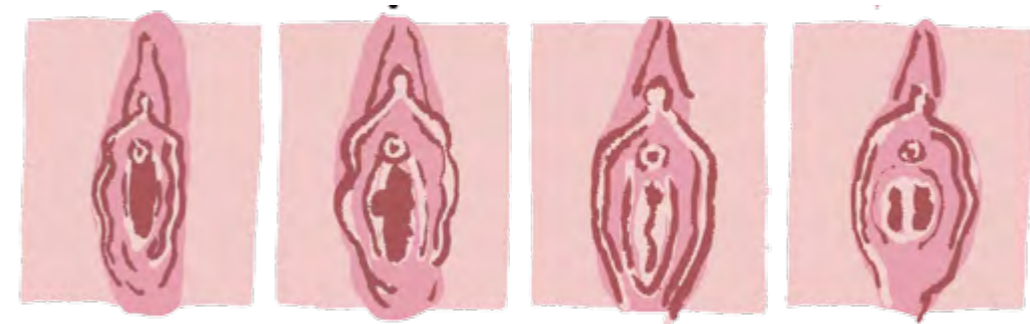


Las primeras veces que empiezas a tener relaciones sexuales (con o sin coito) no debes sentirte obligado a hacer nada en concreto. Es importante sentirte a gusto y confiado con la persona con la que estés.

Podéis buscar un espacio tranquilo e íntimo donde nadie os pueda molestar.



Primero podéis empezar por caricias, besos, abrazos, con ropa y, después, sin ropa. Si queréis seguir adelante, tenéis que estar excitados y experimentar los diferentes contactos antes comentados. Si os apetece probar el coito vaginal, hay que saber que algunas mujeres tienen una membrana protectora (himen) en la entrada de la vagina y que hay que ir con cuidado y despacio. Hay diferentes tipos de himen:



Flaciforme Franjeado Bilabiado Septado

Esta membrana puede tener diferentes formas, o no existir. Sin embargo, hay que ir despacio y sin brusquedades para que no se produzca un sangrado o molestias. Primero se pueden introducir los dedos y, más adelante, el pene o estimuladores sexuales. De menor a mayor tamaño.

Recuerda que existe la posibilidad de embarazo, o de riesgo de infecciones, las primeras veces que tenéis contactos sexuales (¡y en las siguientes también!).

## Otras posibilidades

Este apartado está pensado sobre todo para aquellas personas que, de manera voluntaria y con la información suficiente sobre los riesgos y los beneficios, decide buscar formas de experimentar placer o descubrir nuevas experiencias. Para poder explorar este tipo de contactos es importante protegerte para que no te engañen, te utilicen o resultes dañado.



## Acerca de la pornografía

Está bien utilizar revistas o imágenes eróticas para sentir placer si así lo deseas. Pero es importante darte cuenta de lo exageradas y poco respetuosas que son algunas relaciones. Casi siempre son relaciones entre hombres y mujeres, el hombre manda y ordena, todos los cuerpos son iguales y utilizan siempre los genitales. No utilices aquellas que muestren niños, animales o torturas. Son un delito.



## Acerca de los estimuladores sexuales

Hay tiendas que venden aceites y cremas para masajes, plumas, disfraces de fantasía, películas y vibradores. Existen vibradores para hombres y mujeres. Tienen formas distintas y, según el tipo, estimulan una parte del cuerpo u otra (genitales, ano, vagina, cuerpo, testículos).



También hay los “dildos” (estimuladores genitales que no vibran, antes llamados “consoladores”). Debes utilizarlos con cuidado para no hacerte daño. Busca materiales antialérgicos y de calidad.



Acuérdate de limpiarlos bien antes y después de su uso. Guárdalos en un sitio privado y seco.

Ponles un preservativo si los utilizas con personas que no son de tu confianza.

Piensa que todo el cuerpo es una zona sensible y se pueden utilizar para aumentar las sensaciones de bienestar.

Algunos nos pueden resultar de gran ayuda para masturbarnos o tener contactos sexuales con otras personas con poca movilidad en el cuerpo. Lo más estimulante es que le hagas a la otra persona algo que le guste mucho: pregunta primero y luego ¡prueba!



## **Acerca de las redes sociales / Internet**

Podemos utilizar las redes sociales (Whatsapp, Facebook) para relacionarnos con personas que conocemos y están lejos o para mantener conversaciones con los amigos.

No deberías agregar como contactos en el Whatsapp o Facebook a personas que no conoces, porque pueden engañarte o averiguar información privada tuya.

No des datos personales.

Tapa la cámara de tu ordenador y ábrela cuando quieras utilizarla.

Bloquea y borra aquellas personas que te pongan en grupos de conversación sin tu permiso.

Si utilizas las redes para enseñar tu cuerpo, el de alguien o dar tus datos personales, otras personas pueden utilizar esa información sin tu permiso.



Aunque sean personas de confianza, si te piden enviar fotos o propuestas sexuales, explícalo a tu familia, tutores o profesionales para que te ayuden.

Desconfía de los desconocidos. Muchas personas mienten sobre su identidad, ponen fotos e informaciones falsas y te hacen pensar que son otras personas para engañarte. La amistad se hace en la vida, no en las redes.

Si te hacen propuestas sexuales a través de la red, primero recuerda que las relaciones deben estar basadas en el consentimiento, es decir, que las dos partes quieran hacer algo y estén de acuerdo y, segundo, si te sientes incómodo, consulta con alguien o pide ayuda.



## Acerca de los profesionales del sexo

Está bien si son profesionales que ejercen el trabajo en una casa (no por la calle) sin estar obligados por nadie.

Sobre todo utiliza preservativos para evitar contagios indeseados, y ten cuidado si te sirven alcohol si estás tomando alguna medicación.



Pregunta el coste y la duración del servicio y explica cuáles son tus intereses y deseos antes de pagar, así evitarás que te engañen. Si lo deseas, puedes pedir a alguien de confianza que te acompañe.

Ten claro que no serán tus parejas. Ellos reciben un dinero a cambio de tener contacto erótico o sexual contigo (esto no lo hacen los amigos o parejas).

## Reflexiona

— ¿Los juguetes eróticos se utilizan porque las personas están insatisfechas?

---

---

---

---

---

— ¿Las relaciones que ves en el porno crees que tienen que ver con la fantasía o con la realidad?

---

---

---

---

---

— ¿Sabes qué necesitas?  
¿Amor, pareja, relaciones sexuales o amistad?

---

---

---

---

---



# La relación con los demás



# La relación con los demás

No todas las personas necesitan el mismo tipo de contacto físico (besos, abrazos, caricias, relaciones sexuales...). Hay personas que necesitan tener más distancia con los demás y eso está bien. La manera de relacionarte y demostrar afecto es diferente según los países y las culturas. Debes saber lo que te gusta a ti, respetando a los demás.

## Expresar afecto

Puedes necesitar amor y contacto de tu familia, tus amigos, tus compañeros de trabajo, tu pareja y los profesionales que te apoyan en el trabajo o piso.



Con cada una de las personas que conoces tienes relaciones y sentimientos diferentes. Por lo tanto, debes tratarlos de manera distinta. Recuerda que a todos no les gusta lo mismo y no debes enfadarte por ello.



Para relacionarte de una manera respetuosa y agradable con los demás, repasaremos algunas ideas importantes que te pueden servir. Vamos a poner unos ejemplos:

- Cuando nos presentan a alguien a quien no conocíamos, podemos saludarle hablando, dándole la mano o sonriendo. No es obligado dar besos y abrazos a todos.
- Cuando ya nos conocemos más, debemos saber si a esa persona le gusta dar besos en la mejilla, dar la mano, saludar hablando o con un abrazo. Si los dos queréis, eso está bien. Es el caso de conocidos, familiares cercanos y personas de confianza.

- Si no sabes qué quiere la persona, puedes pedirle permiso para besarla o abrazarla, o preguntar si le molesta. Si no lo tienes claro, puedes dar la mano y fijarte en lo que le gusta a la otra persona.
- Tu cuerpo es tuyo, y el cuerpo del otro es del otro... por eso tú decides qué quieres (tipos de abrazos, caricias o saludos) y qué no quieres que te hagan porque te molesta, y las otras personas deciden qué quieren que tú les hagas (tipos de abrazos, caricias o saludos).



## La familia

- Cuando eres pequeño necesitas de todo el cariño y cuidados de tu familia para todo.
- Cuando eres mayor puedes pedir ayuda a otras personas, pero no hace falta que se lo expliques todo. Tampoco es preciso que les cuentes todo lo relacionado con tu sexualidad si no quieres.
- Puedes comentarlo y preguntar a alguien de tu confianza y podéis aprender juntos.
- Te pueden acompañar a los centros de salud sexual para hacerte revisiones.
- Existen diferentes tipos de familias y todas están bien.



## La amistad

- La amistad es la relación que existe entre personas con las que compartes intereses, aficiones o con las que puedes conversar. Puedes pedirles ayuda.
- Normalmente son personas que hace tiempo que conoces y los ves a menudo.
- Hay personas con las que solo te encuentras de vez en cuando, o son amigos de tus amigos, pero que no conoces directamente, o solo por el móvil o el ordenador. Entonces diremos que son conocidos.
- La familia y los profesionales no son amigos, son personas que te ayudarán si lo necesitas.
- A veces es suficiente tener solo un buen amigo.
- Si necesitas más amigos puedes realizar actividades fuera del trabajo para relacionarte con más personas que, con el tiempo, pueden llegar a ser amigos.
- Si alguien siempre te pide dinero o regalos... quizá no sea un buen amigo.



## La pareja

- Tu pareja es aquella persona con la que deseas un contacto más íntimo que con los amigos. Tenéis que querer los dos.
- Puede ser con un compromiso estable de hace tiempo o reciente porque os estáis conociendo.
- El compromiso debe ser el mismo para las dos personas. Si quieres evitar problemas, di claramente si quieres compartir tu pareja con otras personas. Si no estáis de acuerdo en eso, mejor que cada uno vaya por separado.
- Las parejas pueden ser dos mujeres, dos hombres o de una mujer y un hombre.



- Hay parejas que desean casarse (o irse a vivir juntas) o tener hijos... en este caso recuerda que los hijos dependen del todo de sus padres, necesitan amor y cuidados continuamente (durante el día y la noche), recursos económicos (tener trabajo e ingresos necesarios para ofrecer alimento, educación y protección) y una casa o espacio donde vivir. No es obligado casarse ni tener hijos. Hay muchas maneras de vivir la vida en pareja.



Una pareja ideal es aquella que sabe escucharte, comprenderte y respetarte. Hay muchas personas por conocer y descubrir: elige con la que mejor estés.

Debes tener claro qué tipo de relación quieres tener con tu pareja: más o menos cercana, con más o menos confianza. Y si no queréis lo mismo, no es bueno que uno obligue al otro a hacer algo que no quiera.

Algunos consejos para tener una relación satisfactoria:

- No chilles, insultes o trates mal al otro.
- No discutas o hables sobre las cosas importantes por el móvil o Internet.



- No tienes la obligación de tener sexo si no te apetece. Lo importante es hablarlo con la otra persona y, si es necesario, pide ayuda a alguien.
- Si sientes celos y quieres siempre tener la pareja solo para ti no es sano. Sois dos personas que libremente decidís estar juntas.



## Los profesionales

- Son personas que te ayudan y te orientan.
- No son tu familia, amigos o pareja.
- Debes respetarles y no ser demasiado insistente porque tienen que ayudar u orientar a otras personas.
- No debes tocarles nunca las partes íntimas ni besarlos todo el rato para demostrarles que valoras su trabajo y compañía. Puedes demostrarlo de otras maneras.



## NO es NO

Está bien dar la mano, un abrazo amistoso o un saludo. Hay personas (familiares, profesionales, vecinos, compañeros o desconocidos) que pueden pedirte o hacerte cosas con tu cuerpo que tú no deseas y sin pedirte permiso.

Tu cuerpo es tuyo y de nadie más. Para que otra persona te haga algo, tiene que pedir permiso y tú quererlo.



No está bien que porque alguien sea más fuerte, de más edad, con más habilidades, o porque te dé miedo o no quieras decepcionarlo, te pida o te obligue a:

- Ver revistas o películas eróticas.
- Ver o tocar sus genitales.
- Tocar tus propios genitales.

- Enseñar tu cuerpo desnudo o con ropa interior (también por el móvil o Internet).
- Tener relaciones sexuales.
- Meter sus genitales en tu boca, la vagina o ano.
- Ver como otros tienen relaciones sexuales.

A eso se le llama abuso.

El abuso significa que tú no lo harías pero lo haces porque recibes regalos a cambio, algún premio, tabaco, dulces, tablet... o que te lo pone como condición para darte su amistad o amor de pareja, para así quererte más. Esto no está bien.

El abuso te lo puede hacer alguien de la familia, profesionales de apoyo o personas que conoces, o también desconocidos que te encuentres en la calle, en el bar, en un centro de deporte...

Debes relacionarte libremente con las personas y por propia elección, sin que nadie te fuerce a ello.



## ¿Qué puedes hacer si te ha pasado?

No debes guardar el secreto de algo que te hace sentir mal. Que te molesta. Si te piden que nunca cuentes a alguien lo sucedido, porque es un juego o dejarás de ser especial para esta persona, ¡debes contarlo igualmente!

No debes subir al coche, ir a su domicilio o entrar en el baño con una persona desconocida. Puedes decir no y pedir ayuda.

Y si aunque lo digas no te hacen caso, puedes:

- Explicarlo a algún vecino o profesional de confianza.
- Llamar por teléfono a la policía (112 o al 016).
- Enviar un mensaje por teléfono o por Internet a alguien de confianza.
- Gritar.
- Escribirlo o dibujarlo en una hoja para que lo vea alguien.
- Apretar un objeto ruidoso.



## Haz lo apropiado

En los contactos sexuales y afectivos es importante distinguir entre lo que es apropiado, es decir, tiene un resultado positivo y sano y lo que es inapropiado.

Veamos las diferencias:

Apropiado	Inapropiado
Sentir satisfacción.	Sentir tristeza o ansiedad siempre.
Sentir placer.	Sentir dolor no deseado.
Con personas iguales (que uno no pueda manipular o abusar al otro).	Niños (menores de 16 años) o personas que no se pueden defender o no sabemos qué desean: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Animales</li> <li>– Profesionales</li> <li>– Familiares (padres-madres, abuelos/as, tíos-tías, primos/as..).</li> </ul>
Espacios privados (casa, WC, hotel).	Espacios públicos (calle, supermercados, WC, centros comerciales, playa, parque, cine..).
Utilizar productos estimulantes (aceites de masajes, vibradores, películas).	Utilizar objetos dañinos. Hacerte daño o expresar el deseo en el sitio o momento inadecuados.



## Apropiado

## Inapropiado

Puedo dejar para más tarde el impulso sexual (de tocar, o tocar a otros).

No puedo controlar el impulso.

Que los 2 quieran.

A cambio de dinero, drogas o regalos, amistad o cariño (chantaje).

Tener pensamientos o fantasías sexuales.

Pensar que las fantasías son la realidad.

Guardar el secreto de las intimidades de otros (cada uno debe hablar de lo suyo).

Guardar el secreto de algo por amenazas “si te chivas te va a pasar que...” o “si explicas esto te va a suceder algo malo...”.

Si te encuentras en una situación inapropiada puedes pedir ayuda o información a los profesionales y te orientarán sobre cómo buscar una solución o dónde ir.

## Reflexiona

— ¿Cómo te comportas con tus amigos?, ¿y con tu pareja?

---

---

---

---

---

— ¿Conoces las diferencias entre los amigos y la pareja?

---

---

---

---

---

— ¿Cuando tu pareja dice no... en el fondo quiere decir que Sí?

---

---

---

---

---

— ¿Cómo sabes lo que al otro le gusta?

---

---

---

---

---

---

— ¿Es obligado dar besos y abrazos  
a todas las personas que conocemos?

---

---

---

---

---

---

— ¿Que harías si te piden o hacen algo  
que no quieres o no deseas?

---

---

---

---

---

---

**dincat**

