

LAS COSAS CLARAS

AROLA POCH

**Conócete,
exprésate, cuídate
y disfruta**



Las cosas claras

Conócete, exprésate, cuídate y disfruta

Arola Poch



Ninguno de los textos, ideas, reflexiones u opiniones contenidas en este libro deben sustituir a una consulta con un profesional. Ni la autora ni la editorial asumen ninguna responsabilidad en caso de producirse cualquier daño o perjuicio presuntamente derivados de la lectura y aplicación del contenido de estas páginas. Siempre, en caso de tener un problema de salud, es aconsejable acudir al facultativo pertinente.

Primera edición en esta colección: mayo de 2019

© Arola Poch, 2019

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2019

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

ISBN: 978-84-17622-70-1

Diseño de portada:

Ariadna Oliver

Realización de cubierta y fotocomposición:

Grafime

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

Antes de empezar

Las cosas claras: este es un libro de sexo

Cada cosa a su momento

A partir de aquí, investiga

Preguntas y respuestas

1. Yo ♥ mi cuerpo

La presión social con el cuerpo

Vamos a responder algunas dudas

¿Cuál es el tamaño normal del pene?

¿Y cuál es el tamaño normal de una vagina?

¿Mi pene es normal?

¿Es recomendable ser circuncidado?

¿Qué diferencia hay entre la vagina y la vulva?

¿A qué edad comienza la menstruación?

¿Cambia el carácter de las mujeres durante la menstruación?

¿Qué es el clítoris?

¿Dónde está el punto G en las mujeres? ¿Hay un equivalente en los hombres?

¿Las chicas orinan por la vagina?

¿Cómo se siente un orgasmo?

¿Qué es el periodo refractario?

¿La eyaculación es solo cosa de chicos?

¿Es mejor depilarse la zona genital?

¿Qué son las zonas erógenas?

PARA ACABAR

2. Quién soy o la identidad sexual

¿Qué es el sexo? ¿Qué es el género?

¿Cómo un bebé nace niño o niña?

La identidad sexual no está en los genitales

¿Es difícil el cambio de ser chico a ser chica o a la inversa?

La intersexualidad

Otros géneros: andrógino, género neutro, fluido, 'genderqueer'...

Ser diferente no siempre es fácil

PARA ACABAR

3. Quién me gusta o la orientación afectivo-sexual

La atracción hacia chicos o chicas

A veces no se tiene claro

¿Otras orientaciones afectivo-sexuales?

¿Has oído hablar de la asexualidad?

LGBTIQ, la bandera arcoíris, la diversidad

PARA ACABAR

4. Cuidarse

Hablemos de los riesgos

VIH y sida

Otras ITS

Virus del papiloma humano (VPH)

Hepatitis B

Sífilis

Gonorrea, clamidia

Infección por el virus del herpes simple

Cistitis o infección de orina

Hablemos de los embarazos no deseados

Hay otro tipo de riesgos

Con todo esto no quiero meterte miedo

Preservativo

Preservativo interno (también se conoce como femenino)

Diafragma, capuchón cervical y esponjas vaginales
Dispositivo intrauterino (DIU)
Pastillas anticonceptivas
Píldora del día después
Cómo usar bien un preservativo
¿Por qué no nos protegemos lo suficiente?
Excusas para no usar el preservativo
Con el preservativo siento menos
No tenía el preservativo a mano
¿No confías en mí?
Iba borracho/a o colocado/a y no me enteré
Corta el rollo
Soy alérgico al látex
Es que el condón me aprieta
PARA ACABAR

5. ¡A jugar!

Antes de empezar hay que ponerse en situación
¿Para qué quieres tener relaciones sexuales?
¿Qué deseas?
Objetivo: placer
Manos a la obra
¿Hasta dónde hay que llegar?
Muchas primeras veces
Darse placer a uno mismo
Petting
La boca sirve para algo más que para hablar
Hablemos de la penetración
Los chicos y el primer coito
Un paso más
Más allá de lo clásico
Lo de las cincuenta sombras
Cuando excitan otras partes y otras cosas

¡Se pueden hacer muchas cosas!
PARA ACABAR

6. No es NO

¿Por qué no se entiende cuando una mujer dice no?
¿Por qué cuesta decir no?
No hay que dar las cosas por sentadas
En cualquier momento se puede cambiar de opinión
No hay que presionar
La forma de vestir no significa nada
PARA ACABAR

7. Amigos, novios y otros amores

Todo empieza cuando te enamoras. O no
El amor no es como en las películas
Medias naranjas
Violencia de género
Naranjas enteras
Las relaciones se acaban
Otros tipos de relaciones
PARA ACABAR

8. Usa la tecnología con cabeza

Internet y redes sociales
¿Y qué tiene todo esto que ver con el sexo?
Si tengo dudas sobre sexo, ¿consulto en internet?
He visto vídeos sobre cómo hacer buen sexo oral, lo he probado pero no ha salido tan bien. ¿Qué estoy haciendo mal?
Sexo en internet = pornografía
Uso Instagram, Tinder, Grindr... para conocer a gente
He enviado fotos eróticas a mi novio a través del móvil. ¿Hago bien?
Nos hemos grabado con el móvil mientras nos liábamos
PARA ACABAR

9. El porno es ficción

¿Vemos algunas diferencias entre el sexo que se ve en el porno y el sexo en la realidad?

¿Por qué el porno es así, entonces?

El machismo en el porno

Otro tipo de porno

PARA ACABAR

10. Feliz viaje

Antes de empezar |

Las cosas claras: este es un libro de sexo

Sexo es una palabra con muchos significados. Lo mismo sirve para definir la condición de ser hombre o ser mujer que sirve para llamar a los órganos sexuales o que se usa para referirse a las prácticas eróticas. De todo esto vamos a hablar en este libro.

También vamos a hablar de sexualidad, que es cómo vivimos cada uno de nosotros el ser hombre o mujer. Aquí estaría incluido cómo nos expresamos, nuestra orientación sexual, nuestros gustos...

Sexualidades hay muchas, y todas son igual de válidas. De la misma manera que cada uno tenemos nuestra personalidad, cada uno tenemos, también, nuestra sexualidad. Hay personas que te caen mejor que otras porque vuestras personalidades son más compatibles. Pero eso no quiere decir que las otras personas, aquellas con las que no te llevas tan bien, tengan personalidades no válidas. Simplemente son diferentes. Pues lo mismo pasa con la sexualidad. No hay una sexualidad mejor que otra, todas son válidas.

Cada cosa a su momento

Sé que el sexo y la sexualidad tienen partes complicadas de entender. Sé, también, que en la adolescencia cada persona lleva ritmos diferentes y que lo que para algunos se ajusta mucho a su situación otros lo veréis más lejano porque aún no estáis en ese punto. No pasa nada; si hay partes que no entiendes, vuelve a ellas más adelante. Quizás dentro de uno o dos años cobren sentido.

A partir de aquí, investiga

Hay tantas cosas que se pueden contar sobre sexo que no caben todas en este libro. Cuento con eso, y mi objetivo, entre otros, es darte ideas y despertarte inquietudes. A partir de aquí, descubre, explora e investiga aquello que más te interese o te llame la atención.

Preguntas y respuestas

Espero que este libro te dé algunas respuestas. Pero no te las va a dar todas porque las respuestas son solo tuyas. Sí que espero que te sirva para aprender algunas cosas y que te anime a reflexionar, valorar y actuar siendo tú mismo o tú misma.

Y, sobre todo, espero que te lo pases bien leyendo.

En un libro de sexo, el primer tema que debemos tratar es el cuerpo. Nuestro cuerpo es nuestra herramienta para la sexualidad, así que tenemos que conocerlo bien. Y, quizás más importante, tenemos que amarlo porque es el nuestro y puede darnos muchas alegrías.

Sé que, a veces, amar nuestro cuerpo puede resultar complicado. Sobre todo cuando no coincide con la imagen que la sociedad tiene de los cuerpos «deseables».

La presión social con el cuerpo

Te propongo un ejercicio muy simple. Entra en Google y busca en imágenes «mujer joven». Y, luego, «hombre joven». Si te fijas, las fotos que aparecen muestran a personas muy parecidas: chicas y chicos sonrientes, ellas con pelo largo, ellos con pelo corto, majetes, delgados, con buen cuerpo, de raza blanca y parecen todos felices.

Así es como la sociedad nos dice que son los hombres y las mujeres. Pero así no es como somos en realidad. Si miras a tu alrededor, verás a hombres bajitos y a mujeres altas, a personas gordas y delgadas, a chicas con pelo corto y chicos con pelo largo, algunos con barba y otras con el pelo azul..., y así un montón de formas de ser diferentes.

Tener un cuerpo que no se ajusta a la imagen de hombre y de mujer que nos marca la sociedad es lo más normal. Quiero decir que lo difícil es cumplir con ese estereotipo que muestra una única forma de ser cuando las personas somos tan diversas. Pero, a pesar de ello, muchas personas se sienten mal por no cumplir con esa expectativa porque esa imagen es la que define, según marca la sociedad, a las personas que son atractivas y deseables.

Pero resulta que esto último es mentira: todas las personas somos seres deseables, todos somos atractivos. Y no estoy pensando en eso de que la belleza está en el interior, no. Me refiero a que igual que todos somos diferentes, los gustos también son diferentes, cada uno tiene el suyo, y lo que a ti te parece feo a otra persona puede parecerle hermoso.

Te cuento algo (empiezo con las confesiones). Cuando tenía dieciséis o diecisiete años no me gustaban nada mis pies. En verano, jamás me ponía sandalias. Siempre con zapato cerrado. Años más tarde descubrí que a mucha gente mis pies les parecían bonitos... ¡y sexis!

Sí, de acuerdo, hay una idea común de lo que es la belleza y hay personas que (casi) todos coincidimos en que son bellas. Pero eso no significa que las que son diferentes no lo sean. La belleza es algo subjetivo.

¿SABÍAS QUÉ?

Los científicos han estudiado objetivamente la belleza con el fin de definir (o al menos intentarlo) cómo es una persona bella. La principal característica que encontraron en la belleza era la simetría en el rostro y que cumpla con unas determinadas proporciones (por ejemplo, que la anchura de un ojo sea equivalente a la distancia entre los dos ojos).

No empieces a medirme ahora el ojo, ¿eh? Esto no es más que una curiosidad. Qué es bonito o feo es algo que depende de la opinión de cada uno.

Pero es cierto que la sociedad ejerce presión sobre cómo tenemos que ser. Los chicos deben ser altos, fuertes y seguros. Las chicas, delgadas, guapas y simpáticas. Si vemos series, películas, anuncios..., las mismas imágenes se repiten.

Bah, qué tópico todo, ¿no te parece? Tópico, limitador y aburrido.

Hay muchas formas de ser hombre y de ser mujer. Todas ellas son válidas. Nadie es más hombre por ser más alto, más fuerte y más seguro que otro. Nadie es más mujer por ser más delgada, más guapa y más simpática.

Además, en este momento de tu vida tienes otra particularidad: durante la adolescencia el cuerpo experimenta cambios. ¡Qué te voy a contar que no estés viviendo en tus propias carnes! Además, no hay un patrón fijo. Hay chicos y chicas que se desarrollan antes y otros que lo hacen más tarde.

Es normal que en estos momentos haya cosas de tu cuerpo que no te gusten. Entre los estereotipos sociales y los cambios repentinos, hay un reto interesante que es gustarse uno mismo. Ese es el objetivo, ¿de acuerdo? «Yo ♥ mi cuerpo» es el título de este capítulo, y lo es por algo.

En cierta ocasión, Pedro (dieciséis años) me contó que Raquel no había querido salir con él, pese a que le gustaba, porque sus amigas le decían que cómo podía salir con un chico que estaba gordo. Recuerdo también que Elena (quince años) tenía muy claro que no iba a enamorarse nunca de un chico que fuera más bajo que ella. Y Elena mide 1,75 m.

La presión respecto al físico no solo nos afecta a nosotros mismos, sino que también valoramos a los demás según esa imagen impuesta. En el caso de Raquel, además, se dejó influir por lo que opinaban sus amigas. La presión social viene por varios sitios.

Con todo esto lo que quiero decir no es que tengas que cambiar tus gustos. Simplemente que seas consciente de esta presión social por la imagen y de lo absurda que es, porque todos y todas somos diferentes.

¿SABÍAS QUÉ?

Se llama gordofobia a la discriminación cotidiana que sufren las personas con sobrepeso.

SI TE INTERESA AMPLIAR

Hay mucha información sobre la presión social que sufrimos respecto a cómo han de ser nuestros cuerpos (trastornos como la anorexia o la bulimia son consecuencia de ello). Para contrarrestar esta presión, surgen movimientos, como el *body positive*, que pretenden mostrar las realidades del cuerpo humano. Busca la etiqueta #bodypositive en internet o en las redes sociales.

Vamos a responder algunas dudas

Bueno, hecha esta defensa a favor de la diversidad y la autoestima (¡a tope!), y como lo que he dicho al principio es que tenemos que conocer nuestro cuerpo, vamos a responder algunas preguntas concretas sobre el cuerpo relacionadas con el sexo. Vamos allá.

¿Cuál es el tamaño normal del pene?

Antes de dar ese dato, vamos a comentar algunas otras cosas de este órgano genital.

El pene, en su parte externa, está formado por:

- Glande: también se le conoce como la cabeza o la punta del pene.
- Tronco: parte que se extiende desde el glande hasta el abdomen.
- Prepucio: capa de piel que cubre el glande.
- Frenillo: pliegue de piel que une la parte inferior del glande con el prepucio.

Internamente, en el pene encontramos arterias y venas que son las responsables de su funcionamiento:

- Uretra: conducto a través del cual pasa la orina y el semen para su salida al exterior a través del meato uretral situado en el glande.
- Cuerpos cavernosos: dos columnas que se extienden a lo largo del pene y que se llenan de sangre durante la erección.
- Cuerpos esponjosos: columna que se extiende a lo largo del pene, en la parte inferior, y cuya función es evitar que la uretra se comprima durante la erección.

Aunque anatómicamente es más complejo, con esto tenemos suficiente. Además, en clase de biología seguro que habéis hecho una descripción más completa.

A partir de esta descripción común, luego los penes son muy diferentes: los hay rectos y torcidos, los hay de grosor uniforme (como si fuera un tubo), otros con la base más ancha y otros con la base y la punta más estrechas, y los hay con el glande más o menos grande.

También hay penes circuncidados (se corta el prepucio para facilitar la salida del glande) o sin circuncidar.

Y llegamos al tamaño. El tamaño del pene es variable. Para empezar, depende de si está en reposo o en erección. Hay algunos que cambian mucho de un estado a otro (y que duplican incluso su tamaño) y hay otros que varían menos.

De la misma manera que los penes pueden tener formas diferentes, también son diferentes en cuanto a tamaño, tanto en longitud como en grosor. Pero que un pene sea más grande o más pequeño no significa que sea mejor o peor. Ni tampoco te va a dar más placer por ser más grande o va a hacer disfrutar más a tu acompañante. El tamaño, de verdad, no es tan importante.

Pero sé que, a pesar de todo lo que diga, el tamaño sigue siendo un dato que interesa. Así que aquí lo tienes: el tamaño medio del pene en reposo está alrededor de los nueve centímetros y, en erección, sobre los trece centímetros.

TEN EN CUENTA

No existen ni pastillas ni cremas para aumentar el tamaño del pene. El pene no es un músculo, por lo que no hay ejercicios para desarrollarlo. Si ves algo por internet que asegura que va a hacer que crezca, no te lo creas.

¿Y cuál es el tamaño normal de una vagina?

Esta pregunta normalmente no nos la hacemos. Nos preocupamos mucho por el tamaño del pene y muy poco por el de la vagina. A ver, tiene su explicación: los genitales masculinos están muy a la vista, son más evidentes.

Pero, volviendo a los genitales femeninos, una vagina mide entre unos siete y unos diez centímetros. Pero, en realidad, las dimensiones varían de una mujer a otra y a lo largo de la vida (por ejemplo, depende de si se han tenido hijos o no). Con la excitación sexual, el tamaño de la vagina también crece y durante la penetración se adapta al tamaño del pene.

¿Mi pene es normal?

Con lo que hemos visto en la primera pregunta, la conclusión es que hay mucha variedad en cuanto a penes, de modo que lo más probable es que tu pene sea perfectamente normal.

Tuve un novio que me contó que, al darse cuenta de que tenía una línea a todo lo largo del pene y que continuaba por el perineo hasta el ano, pensó que le habían operado de pequeño y nadie se lo había dicho. ¿Has visto esa línea que te comento? A lo mejor no, porque en algunos chicos es prácticamente invisible. Esa línea se llama rafe perineal y no es, por supuesto, debida a ninguna operación. Se forma durante el desarrollo fetal, al unirse dos partes para formar pene y escroto.

También puede pasar que el tono de la piel en la zona del pene sea diferente, quizás más oscura. Esa piel está más pigmentada que en otras partes del cuerpo y puede, incluso, que haya algunas partes del pene con un tono y otras, con otro.

TEN EN CUENTA

Durante la adolescencia, los cuerpos están cambiando y no todos lo hacen a la vez o al mismo ritmo. A lo mejor hay algún compañero que, con la misma edad, se ha desarrollado antes. Pero eso no significa que tú no vayas a hacerlo, solo que llevas otro ritmo.

¿Es recomendable ser circuncidado?

La circuncisión es la extirpación de la piel que cubre la punta del pene y se realiza por motivos religiosos, culturales o médicos. En este último caso, lo habitual es hacerla cuando el prepucio es estrecho y dificulta la salida del glande (a esto se le llama fimosis) o cuando se tiene el frenillo corto y eso dificulta el deslizamiento del prepucio hacia abajo.

Si esto te preocupa, puedes hacer una comprobación fácil: con el pene erecto baja la piel completamente hasta dejar libre el glande (debe quedar por debajo del borde). Si esto lo puedes hacer sin dolor ni molestias, no parece que haya ningún problema. Si, por el contrario, no lo consigues o te duele bastante al hacerlo, creo que debes acudir a tu médico para que valore tu caso.

Un pene circuncidado puede tener una cierta ventaja respecto a la higiene. Al no tener esa piel, que es más larga y que hace como repliegues, no hay recovecos y la higiene es más sencilla.

Hay estudios científicos que dicen que con la circuncisión disminuye el riesgo de algunas infecciones de transmisión sexual. Pero hay otros que dicen que no es así. Así que en este sentido no hay una clara ventaja de una situación respecto a la otra.

Por otro lado, cuando el pene está circuncidado, el glándulo queda permanentemente en el exterior, y eso hace que pierda sensibilidad.

En definitiva, es recomendable, en el caso médico, cuando se detecta algún problema. Pero no es una intervención necesaria para todos los chicos. Es una operación, por cierto, que se puede hacer a cualquier edad.

¿Qué diferencia hay entre la vagina y la vulva?

Habitualmente llamamos vagina a los genitales femeninos, pero la vagina no es más que una parte de esos genitales. En concreto, la parte interna.

En cambio, la vulva es la parte externa. Incluye los labios mayores, el monte de Venus y el clítoris.

TEN EN CUENTA

Las vulvas son muy diferentes unas de otras. Algunas tienen los labios mayores más abultados, otras tienen los menores que sobresalen, unas son más rectas, otras tienen formas más sinuosas. Y todas son bonitas.

¿A qué edad comienza la menstruación?

No hay una edad fija para todas las mujeres. Lo normal es que la primera menstruación aparezca entre los nueve y los catorce años, y la edad media está alrededor de los doce años. Si tienes ya dieciséis años y no la has tenido aún, consulta con un ginecólogo.

La menstruación ha estado rodeada tradicionalmente de muchos mitos. Que si una mujer durante el periodo no podía hacer mayonesa porque se cortaba (no ella, la mayonesa), que si no se podía bañar en la piscina o en la playa, que si no podía hacer ejercicio físico... Todo eso son falsas creencias.

La menstruación es una situación normal de cualquier mujer. Es, además, una señal de que está sana. Así que con la menstruación has de poder hacer vida normal. Puedes tener alguna molestia o incomodidad, pero no algo excesivo. Si te duele demasiado, tanto como para no poder ni levantarte de la cama, consulta al médico.

¿Cambia el carácter de las mujeres durante la menstruación?

Es un clásico oír aquello de «es que está con la regla y está insoportable». ¡Vaya rabia da eso! Pero hay una cierta base para esa frase. Ojo, no digo que sea cierta, solo digo que

tiene una explicación.

Las mujeres tenemos un sistema reproductivo cíclico, normalmente de veintiocho días, aunque se considera normal de veintiún a treinta y cinco días. Durante estos días se producen diferentes fases que tienen por objetivo preparar nuestro cuerpo para un posible embarazo. En estas fases sufrimos cambios, principalmente debido a que se nos revolucionan las hormonas (estrógenos y progesterona).

Es por culpa de las hormonas que podemos tener cambios de humor (sentirnos tristes sin motivo, por ejemplo), tener más hambre y comer más, que nos duelan los pechos justo antes de que nos venga la regla o incluso que tengamos mayor deseo sexual.

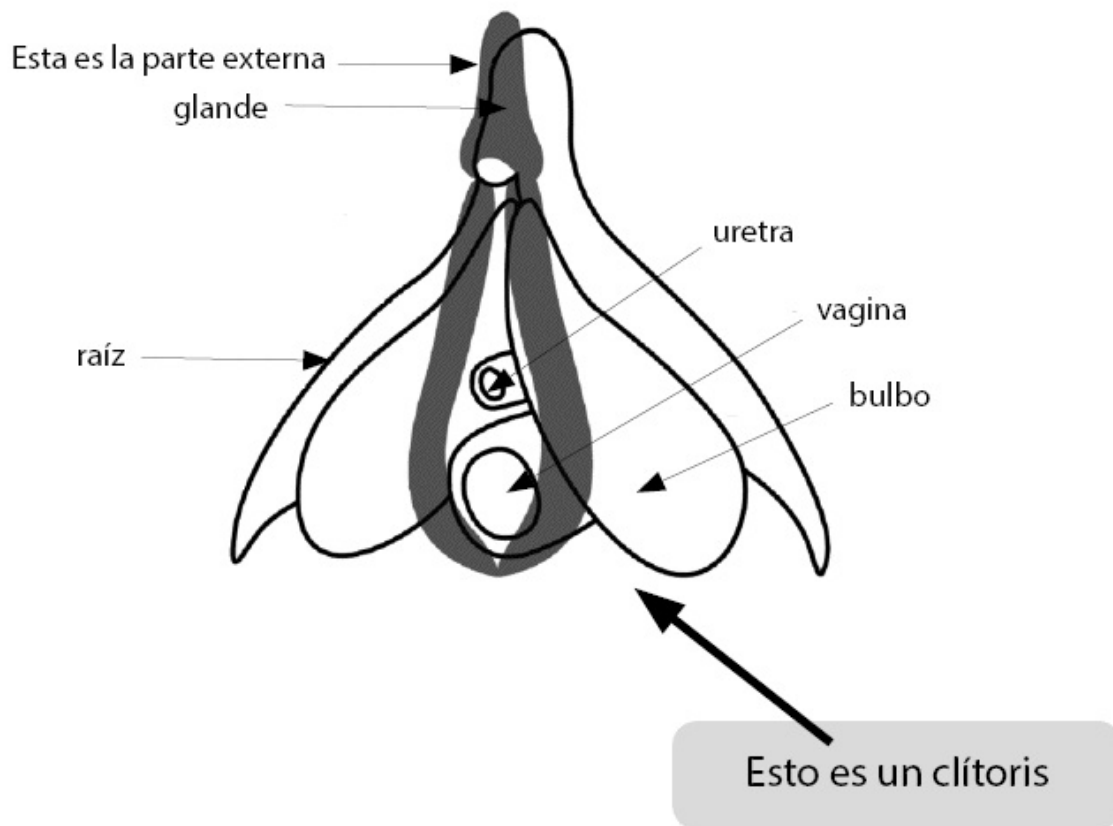
Ahora bien, nada justifica que nos digan eso de «es que está con la regla», como si eso nos desautorizara. Todos nuestros estados son válidos.

¿Qué es el clítoris?

El clítoris es un órgano que forma parte de los genitales femeninos. Tiene una parte externa, la punta o glándula, que se asoma tímidamente un poco por encima de la abertura de la vagina. Luego tiene una parte interna que son como dos ramificaciones que se extienden alrededor de la vagina. Es decir, del clítoris solo vemos una parte pequeña, pero por dentro hay mucho más.

El clítoris tiene unas ocho mil terminaciones nerviosas, lo que lo convierte en un órgano muy sensible. Todas esas terminaciones están para una única función: dar placer a las mujeres.

El clítoris es, en definitiva, nuestro gran amigo.



¿SABÍAS QUÉ?

Durante el desarrollo embrionario, los genitales masculinos y los femeninos se forman a partir de las mismas estructuras. Así, el equivalente al pene es el clítoris, de modo que, si para ellos en el pene (y en el glande especialmente) es donde sienten mucho placer, para nosotras, por lógica, será en el clítoris.

¿Dónde está el punto G en las mujeres? ¿Hay un equivalente en los hombres?

La existencia del punto G es un tema que genera cierta polémica: ¿existe o no existe?, esa es la cuestión. Vamos a ver qué dicen sus defensores.

Para empezar, aunque se le llame punto, se trata más bien de una zona. Se sitúa en el interior de la vagina, a unos tres o cuatro centímetros de la entrada, en la pared delantera, y cuenta con numerosas terminaciones nerviosas, lo que la hace muy sensible. Al tacto hay quien la identifica como una zona un poco más rugosa.

¿SABÍAS QUÉ?

Se le llama punto G en honor a Ernst Gräfenberg, médico alemán que habló, allá por 1940, de una zona más rugosa y sensible en el interior de las mujeres.

En los hombres, se considera equivalente una zona que se encuentra en el recto, a unos cinco centímetros del ano, en la pared delantera (y que se llama punto P).

¿Las chicas orinan por la vagina?

¡No! Las chicas orinamos por la uretra, que sale al exterior por el meato uretral (esto, igual que los chicos). El meato uretral se sitúa justo encima de la vagina. Por eso podemos ponernos un tampón o una copa menstrual (en la vagina) y orinar perfectamente.

Los chicos sí que comparten el mismo conducto (uretra) y agujerito (meato uretral) para expulsar la orina y el semen.

¿Cómo se siente un orgasmo?

Con la excitación, el placer va aumentando progresivamente hasta ese momento máximo que es el orgasmo, tras el cual el cuerpo, normalmente, se relaja.

Explicar cómo se siente un orgasmo es muy complicado porque cada persona lo siente a su manera. Al final es como un pico de placer y ¿cómo definirías el placer? Por ejemplo, cuando estás comiendo algo que te gusta mucho (en mi caso, por ejemplo, chocolate negro) y lo estás disfrutando un montón. ¿Cómo lo explicas? Pues eso, muy complicado. Lo estás sintiendo, pero no puedes explicarlo.

A nivel físico sí que se pueden dar algunas pistas. En el caso de los hombres, hay una señal clara que hace fácil detectar si ha habido un orgasmo: la eyaculación (expulsión de semen por el pene tras la estimulación). Aunque, realmente, he de deciros que son cosas diferentes (una cosa es tener un orgasmo y otra eyacular). Lo más habitual es que vayan a la vez, pero no tiene por qué ser siempre así.

En el caso de las mujeres, no hay normalmente una señal tan clara como en el caso de ellos y eso nos dificulta, a veces, saber si lo hemos tenido realmente. La pista que podemos tener es cuando se sienten contracciones involuntarias en la vagina. Esas contracciones son señal de que se ha llegado al orgasmo.

Otra cosa es que, unido a ese momento de máximo placer, haya personas que griten, que tiemblen, que incluso parece que pierden el conocimiento... Son señales secundarias

que exteriorizan ese placer, pero realmente no es lo que se siente durante el orgasmo.

Por cierto, que alguien grite más no significa que esté teniendo un orgasmo más fuerte.

¿Qué es el periodo refractario?

El periodo refractario es el tiempo de recuperación que se necesita para poder volver a tener una relación erótica. Cuando se habla de él, normalmente se hace referencia a los hombres que, tras una eyaculación, necesitan un tiempo para poder volver a tener una erección. Ese tiempo necesario es variable y depende de diversos factores: la edad, la pareja con la que estemos, la presión por volver a estar a punto..., entre otros.

En las mujeres, el periodo refractario no es tan largo. Es más, muchas tienen la capacidad de recuperarse muy fácilmente tras el orgasmo, con lo que pueden seguir con la práctica erótica e incluso encadenar varios orgasmos seguidos (lo que se conoce como multiorgasmo). Chicas, alguna ventajilla teníamos que tener (guiño).

¿La eyaculación es solo cosa de chicos?

Durante la adolescencia, los hombres experimentan la primera eyaculación, es decir, la expulsión del semen por el pene. La eyaculación puede conseguirse voluntariamente con estimulación o puede que se produzca de noche, mientras duermen, y de forma involuntaria. Esto se conoce como polución nocturna y pasa sobre todo durante la pubertad.

¿Y las chicas? ¿Eyaculan o tienen algún otro proceso similar? Pues sí, también hay eyaculación en las mujeres.

A lo mejor has oído o visto en alguna película porno que las chicas pueden soltar un chorro grande de líquido. Parece como si mearan a lo bestia. A eso se le conoce como *squirt*.

Pues bien, el *squirt* y la eyaculación en las mujeres no son lo mismo. La eyaculación se produce cuando expulsamos un líquido blanquecino y viscoso durante las relaciones sexuales. A veces es muy poquito y pasa desapercibido. El *squirt* hace referencia, como te decía, a esa expulsión en gran cantidad de una sustancia más líquida. Según algunos análisis, es orina muy diluida. Hay quien dice que no todas las mujeres pueden y hay quienes defienden que sí, que todas pueden, pero que no saben estimularse o se frenan antes de conseguirlo.

En definitiva, no está claro si todas las mujeres pueden hacer un *squirt* porque es un tema que no se ha estudiado aún demasiado. Y no debes preocuparte tanto si te pasa como si no te pasa porque, además, no está vinculado con sentir más o menos placer.

¿Es mejor depilarse la zona genital?

A ver, mejor no es. Tampoco es peor. Depilarse o afeitarse es una opción personal. Si te gusta, lo haces, y, si no, no.

Debes tener en cuenta que el vello púbico cumple una función protectora, ya que evita posibles rozaduras, irritaciones, infecciones y microlesiones en la piel.

Por otro lado, quiero desmentir una falsa idea: tener pelo (ya sea en la zona genital como en cualquier otra parte del cuerpo) no es de guarros o guarras. Se puede ir muy limpio (a base de agua y jabón) y no depilarse.

Depilarse el vello púbico es una moda que se ha popularizado, en parte, por el cine porno.

¿SABÍAS QUÉ?

En los años setenta y ochenta, los actores y las actrices porno tenían pelo en la zona genital. En ellos, tener vello en el cuerpo se relacionaba con ser más «hombre».

¿Qué son las zonas erógenas?

Las zonas erógenas son zonas del cuerpo humano que, al ser estimuladas, generan excitación sexual.

Muchas veces, cuando pensamos en sexo, nos limitamos a unas pocas zonas del cuerpo: genitales, pechos femeninos, culo y poco más, cuando tenemos un cuerpo entero que nos puede dar placer. Toda la piel tiene terminaciones nerviosas que, al ser estimuladas, pueden ser zonas erógenas. Ahora bien, es cierto que hay zonas con mayor sensibilidad, y es común que estas sean las que hemos comentado.

Pero, como ya hemos visto, ni todos los cuerpos ni todas las sensibilidades son iguales, con lo que puede que lo clásico no funcione igual para todas las personas y, en cambio, haya otras partes menos habituales que a alguien le exciten un montón. Por ejemplo, hay quienes sienten mucha excitación en el cuello, o con mordisquitos en los

lóbulos de las orejas, o con caricias en el interior de los muslos... En definitiva, cada persona tiene su propio mapa erógeno.

La única manera de saber cuáles son tus zonas más erógenas es explorándote todo el cuerpo para descubrir las sensaciones que te provoca cada parte.

TE RECOMIENDO

¿Has visto la película *Intocable*? Es una peli francesa del año 2011. Trata de un millonario que se ha quedado tetrapléjico y que contrata a un chico para que lo cuide. Pues bien, el millonario, al no tener sensibilidad en el cuerpo del cuello para abajo, consigue excitarse con otra parte. No te voy a decir cuál por si ves la peli. Y, si la has visto, ¿recuerdas qué parte es?

PARA ACABAR

Me gustaría acabar este capítulo proponiéndote dos ejercicios.

Ejercicio 1: Conoce tu cuerpo. Ponte frente a un espejo y mírate. Descubre qué partes te gustan más, qué te llama la atención, qué te parece diferente. Si eres chica, además, te recomiendo que cojas un espejo de mano y te mires con él la zona genital. Mira tu clítoris, tus labios mayores y menores, la entrada de la vagina... Identifica todas tus partes. Los chicos también podéis identificar vuestra zona genital, cosa que tenéis más fácil: está más a la vista.

Ejercicio 2: Conoce las sensaciones de tu cuerpo. Cierra los ojos y acaríciate por diferentes partes. Siente qué te provocan las caricias en cada zona, incluida la genital.

Recuerda que todos los cuerpos son diferentes y hermosos. El primer objetivo es conocer y amar el nuestro.

Quién soy o la identidad sexual

¿Eres chico o chica? Al preguntarte esto estás pensando en tu identidad sexual. Y solo tú puedes responder a esa pregunta. Solo tú puedes saber si eres hombre, mujer o si no te identificas ni con uno ni con otra. A lo mejor esto último te suena raro, pero también pasa, hay personas que no se sienten ni hombres ni mujeres. Lo comentaremos más adelante, ¿de acuerdo?

TEN EN CUENTA

La identidad sexual no tiene nada que ver con la orientación sexual. Una cosa es quién eres y otra, quién te gusta.

Ahora vayamos por partes porque este es un tema complejo.

¿Qué es el sexo? ¿Qué es el género?

El sexo hace referencia a tu identidad como hombre o como mujer según tus genitales. Es decir, si tienes pene y testículos, tu sexo biológico es el de hombre, y, si tienes vulva y vagina, tu sexo biológico es el de mujer.

El género, por su parte, hace referencia a la representación social de ser hombre o de ser mujer. Es el conjunto de comportamientos, actividades y características que cada sociedad considera apropiados para los hombres y para las mujeres. Por ejemplo: el pelo largo para las chicas y el corto para los chicos, pendientes en las orejas para ellas, falda o pantalones, muñecas o pelotas de fútbol, etcétera.

El sexo es un concepto biológico y el género es un concepto social.

TEN EN CUENTA

Puede que escuches hablar de identidad de género en lugar de identidad sexual. La identidad de género es la percepción subjetiva que un individuo tiene sobre sí mismo en cuanto a su género.

En este libro vamos a hablar de identidad sexual, aunque no nos referimos solo a la identidad según los genitales, sino a un concepto amplio del ser hombre y del ser mujer.

La identidad sexual va más allá del género: no soy mujer porque lleve el pelo largo o me ponga falda y tacones. De hecho, por ejemplo, hay hombres con pelo largo o con pendientes. Ser hombre o ser mujer es la conciencia de cada uno de ser hombre o ser mujer y no tiene nada que ver con la forma de vestirse, con lo que se hace o con los gustos. Una cosa es quién eres y otra cómo te muestras.

¿SABÍAS QUÉ?

En los siglos XVI y XVII, los zapatos de tacón eran un objeto de uso masculino. Los hombres los usaban para aferrarse mejor al estribo del caballo y eran símbolo de clase social alta.

Hay muchas maneras de mostrarnos como hombres y como mujeres. Hay mujeres altas y hombres bajitos, mujeres con pelo corto y hombres con pelo largo, mujeres que practican

boxeo y hombres que hacen natación sincronizada... Pero todos somos hombres y mujeres auténticos.

SI TE INTERESA AMPLIAR

Simone de Beauvoir dijo una frase que se ha convertido en un clásico: «No se nace mujer, se llega a serlo».

Con ella hace referencia al género y quiere decir que una persona de sexo femenino, al ir asimilando todas las cuestiones sociales que definen cómo ha de ser una mujer, se convierte en mujer.

Es una de las bases de los movimientos feministas, que parten de lo que se llaman los estudios de género. Es decir, cómo la sociedad ha construido un papel diferente (y desigual) para el hombre y otro para la mujer a través del género.

Si te interesan los temas de género y feminismo, puedes leer el libro *Feminismo para principiantes* de Nuria Varela.

¿Cómo un bebé nace niño o niña?

El sexo de una persona es el resultado de un proceso muy complejo. Todo empieza, ya lo sabes, con la unión de un óvulo y de un espermatozoide, que producen un embrión de cromosomas XX (para la mujer) y XY (para el hombre). A partir de aquí, durante el periodo prenatal se producen un montón de procesos (desarrollo de ovarios o testículos, producción de testosterona, desarrollo de genitales externos...) que dan como resultado un bebé con genitales femeninos o masculinos.

Entonces nace el bebé y, en función de si tiene pene o vulva, decimos que es niño o niña. A partir de ahí empieza la influencia del género. ¿A qué me refiero? A cosas como estas:

- Si es niña, su color es el rosa. Si es niño, el azul.
- Si es niña, se le ponen pendientes en las orejas. Si es niño, no.
- Si es niña, se le regalan muñecas. Si es niño, coches.

Y ¿quién ha dicho que los niños van de azul y las niñas, de rosa? ¿O que las niñas lleven pendientes desde que nacen y los niños, no? Pues la sociedad, que define que esto son características de niño o de niña. Todo esto es el género.

En algunos de estos aspectos la sociedad se va suavizando. Ya no se regalan solo muñecas a las niñas y coches a los niños, sino que se les deja que jueguen a lo que quieran. Esta libertad es importante porque de otro modo se están marcando unas preferencias y una forma de ser en función de si son niñas o si son niños cuando todos debemos ser tratados igual y crecer con la libertad de escoger cómo somos y qué nos gusta.

TEN EN CUENTA

Las características de género, como son culturales, son diferentes según la sociedad en la que se desarrollan.

También dependen del momento histórico. Por ejemplo, a mediados del siglo XIX los bebés vestían de azul cielo o rosa pálido, tanto niñas como niños. Es más, incluso el rosa se consideraba más varonil.

La identidad sexual no está en los genitales

En el apartado anterior hemos comentado que es a partir de los genitales externos que se decide si un bebé es niño o niña. Cuando nace un bebé, es la única señal que se tiene, y lo más habitual es que se acierte. Es decir, que una persona con genitales masculinos sea hombre y que una persona con genitales femeninos sea mujer. Pero esto no es así siempre porque, realmente, lo que marca quiénes somos es la identidad sexual. Y la identidad sexual está en el cerebro y no en los genitales.

Al principio de este capítulo te preguntaba: ¿eres chico o chica? Y ya vimos que eso va más allá de la expresión de género y también va más allá de los genitales. Esa identidad es algo que internamente tú sabes, tú sientes, aunque no puedas explicar exactamente por qué. Y, si lo piensas, no tiene nada que ver con lo que tienes entre las piernas.

Con esto claro podemos entender la transexualidad.

Una persona transexual es aquella cuyo sexo biológico no coincide con el sexo con el que se identifica. Como hay muchas formas de expresión de la identidad de género dentro de la transexualidad, para englobarlas a todas usamos el prefijo *trans*. Así hablamos de hombres trans y de mujeres trans.

TEN EN CUENTA

Un **hombre trans** es una persona de sexo biológico femenino pero cuya identidad es hombre.

Una **mujer trans** es una persona de sexo biológico masculino pero cuya identidad es mujer.

Desde bien pequeños, entre los dos y los cuatro años, empezamos a ser conscientes de nuestra identidad sexual. Es decir, empezamos a ser conscientes de que somos niños o niñas. Y, a partir de ahí, empezamos a estar de acuerdo o no con las características de género que se nos han atribuido. Los niños y niñas trans pueden, por ejemplo, identificarse con un nombre del sexo opuesto (sus padres le pusieron Carlos, pero ella se siente mejor usando Carla) o no estar de acuerdo con usar ropa femenina o masculina.

A medida que vayan creciendo, esos niños y niñas irán teniendo las cosas más claras y puede que confirmen que su identidad no coincide con su sexo biológico. A partir de ahí,

pueden ir pasando más cosas. Para empezar, puede que quieran cambiarse el nombre oficialmente para que en su documento nacional de identidad conste el nombre que ellos han elegido y con el que se sienten más identificados. Quizás llegue un momento en que decidan empezar a hormonarse para contrarrestar los cambios físicos de su cuerpo. Por ejemplo, si es una mujer trans, tomará estrógenos (hormonas femeninas) para que no le crezca la barba. Más adelante, podrá operarse para que su sexo biológico y su identidad sexual coincidan. Hay que tener en cuenta que esto no siempre es así, ya que no todas las personas trans deciden operarse para realizar un cambio de sexo. Cada persona sabe cuál es su situación y decide qué quiere hacer.

¿SABÍAS QUÉ?

En 2018 la Organización Mundial de la Salud (OMS) sacó la transexualidad de la lista de enfermedades mentales, con lo que ya no se debe considerar así. La OMS especifica que es una situación relativa a la salud sexual que puede necesitar servicios médicos.

¿Es difícil el cambio de ser chico a ser chica o a la inversa?

Las personas trans no han decidido serlo. Tenemos la identidad que tenemos y no se puede cambiar. Ellas realmente no tienen ningún problema, simplemente son así. Pero viven en una sociedad que las señala especialmente, que no las comprende. Quiero decir que la dificultad no está tanto en ellas como en la forma en que las mira la sociedad.

Entonces, si aceptamos a las personas trans como son, su realidad será más fácil. ¿Cómo podemos hacer esto? Hay algo sencillo pero muy importante que cada uno de nosotros puede hacer: tratar a la persona según el sexo con el que se identifica. Por ejemplo, podemos llamarla por el nombre que ha escogido y referirnos a ella por el género gramatical de su sexo sentido. Así, si es un hombre trans, usaremos el masculino. Por ejemplo, diremos que está contento (y no contenta) o lo describiremos como alto, moreno y guapo (y no alta, morena y guapa).

De esta manera, estaremos respetando su identidad y lo estaremos ayudando.

TEN EN CUENTA

Una reivindicación del colectivo trans es desterrar la idea de que son «personas en cuerpos equivocados». No hay cuerpos equivocados, sino miradas equivocadas. Ellos y ellas son así: hombres con vulva y mujeres con

pene. Es la sociedad la que los mira como si algo no estuviera bien porque no encajan en la concepción tradicional de hombre y mujer.

¿SABÍAS QUÉ?

Se llama cisgénero a las personas cuyo sexo biológico y su identidad sexual coinciden. Es decir, personas con pene que son hombres y personas con vulva que son mujeres.

Una persona cis es lo contrario de una persona trans.

SI TE INTERESA AMPLIAR

En la página web de Chrysallis, asociación de familias de menores transexuales, podrás encontrar mucha información sobre este tema: <chrysallis.org.es>.

La intersexualidad

La intersexualidad se refiere a una variedad de situaciones del cuerpo. El factor común es que la persona nace con características sexuales (genitales externos e internos, niveles hormonales...) que no encajan en las definiciones típicas de hombre y mujer.

Entre estos diferentes casos, podemos encontrarnos con bebés que al nacer presenten rasgos de genitales masculinos y femeninos. Por ejemplo, un bebé que tiene un clítoris más largo que el promedio o que carece de la abertura vaginal.

También puede pasar que la persona descubra que es intersexual en la adolescencia, que es otro momento importante del desarrollo. Por ejemplo, personas con cromosomas XY pero que son insensibles a los andrógenos (hormonas encargadas del desarrollo de las características masculinas: pene, testículos, vello corporal). Otras personas que nacen con genitales externos femeninos (vulva) y se desarrollan como mujeres y, al llegar a la adolescencia, no les viene la regla y es entonces cuando descubren esa situación intersexual.

Esto son solo un par de ejemplos. Hay mucha diversidad de casos de intersexualidad.

¿Cómo puede pasar esto? Si recuerdas, hemos comentado que, durante la etapa prenatal, el feto pasa por diferentes procesos que hacen que se desarrolle como niño o niña genitalmente hablando. Ten en cuenta que los genitales masculinos y femeninos proceden de unas mismas estructuras en el feto. El clítoris y el pene o los ovarios y los testículos proceden de las mismas estructuras. Cuando en ese proceso algo no va según lo previsto, es cuando aparece la intersexualidad.

TEN EN CUENTA

La OMS estima que un 1 % de las personas en el mundo son intersexuales.

Tradicionalmente, cuando un bebé nacía con genitales intersexuales se lo operaba para ajustarlo a uno de los dos sexos: masculino o femenino. A veces se unía la circunstancia de que había riesgos para su salud y entonces la operación estaba justificada. Pero no siempre era así, y la operación se hacía para ajustar al recién nacido a uno de los dos

sexos, con el riesgo de operar hacia la identidad que no fuera. Por ejemplo, un bebé que se operase hacia niña, pero luego, en realidad, resultara ser un niño (al ser ambiguo, no se puede asegurar a simple vista). Al crecer, esa niña posiblemente tendría problemas porque en realidad sería un niño.

Por esto, si no hay cuestiones de riesgo para la salud, hay quien defiende que no se opere a los bebés con genitales intersexuales y que, cuando ellos crezcan, decidan qué desean hacer.

Actualmente, los médicos recomiendan analizar cada caso individualmente para decidir cómo actuar, ser respetuosos con el bebé e informar bien a los padres.

¿SABÍAS QUÉ?

En Alemania, al nacer un bebé, se puede inscribir como masculino, femenino o dejar esa casilla vacía. Es lo que se ha llamado un tercer sexo. Esto es adecuado para los casos de intersexualidad, porque no hay que definirlo en ese momento.

Nacer con alguna característica intersexual es simplemente una situación diferente respecto a lo estándar. No hay que vivirla con complejo o sentirse raro por ello. Ten en cuenta que lo normal en la naturaleza es la diversidad.

La identidad sexual, como hemos visto, es la que cada uno siente, y está más allá de los genitales o de los cromosomas.

SI TE INTERESA AMPLIAR

Hay una página web que recoge información y testimonios sobre la intersexualidad: Brújula intersexual (<<https://brujulaintersexual.org/>>).

Otros géneros: andrógino, género neutro, fluido, *genderqueer*...

Al principio de este capítulo os dije que hay personas que no se identifican ni como hombres ni como mujeres. Hablo de etiquetas de género (recuerda que el género es la construcción social). Hay un movimiento social que reivindica que en el mundo no tiene que haber solo hombres y mujeres, con una imagen y unas maneras de ser muy marcadas en las que tenemos que encajar todos, sino que hay más posibilidades, tantas, casi, como personas.

Defienden que hay muchas formas de ser mujer y de ser hombre, por eso consideran que estas etiquetas se quedan cortas para describir toda la diversidad que existe, y así van surgiendo nuevas identidades de género. Por ejemplo: andrógino, género fluido, género neutro, *genderqueer*... No vamos a entrar a definir todo esto porque es para volverse loco, solamente quiero transmitir la idea de que no todo es blanco o negro (hombre-mujer), sino que puede haber muchas opciones entre ambos extremos.

Todas estas otras identidades de género (se llamen como se llamen) vienen a decirnos que ser diferente no es un problema.

SI TE INTERESA AMPLIAR

Se conoce como *Queer* al movimiento que busca desafiar el sistema de género binario hombre/mujer y reivindicar la diversidad. *Queer* significa en castellano «raro» y era una palabra que se usaba como insulto hacia las personas diferentes. Estas cogen la palabra y le dan la vuelta para emplearla como seña de identidad y para aplaudir lo diferente.

Ser diferente no siempre es fácil

A medida que avanzábamos en este capítulo es posible que hayas tenido la sensación de que todo esto de la identidad sexual es un poco lioso. Quizás lo es. La historia ha clasificado a la humanidad en hombres y mujeres para simplificar las cosas, pero siempre ha habido personas que no se han sentido cómodas en esa clasificación, y ahora pueden expresarlo.

Pero no siempre es fácil expresar que uno no encaja en los moldes. La sociedad señala lo diferente por desconocimiento, por miedo, por control... No solo en cuestiones de género. El racismo y la xenofobia significan también señalar (y odiar) al diferente, en este caso, por su color de piel o por su lugar de nacimiento. Por todo ello, salirse de la norma puede resultar complicado si la sociedad hace que lo sea.

Hay que tener en cuenta que la identidad sexual no se elige. Nadie se despierta una mañana y dice: «Venga, voy a ser hombre». Se es hombre o se es mujer según cómo se ha nacido. Si alguien es intersexual o transexual y no encaja con esos moldes, tiene dos opciones: aceptarse y vivir feliz siendo como es o intentar encajar en esa «normalidad» forzada, lo que seguramente le hará infeliz porque estará actuando de forma incoherente con lo que siente. ¿Te imaginas estar fingiendo siempre ser alguien que no se es?

Cada uno es como es, y eso no supone ningún problema. El problema, si acaso, viene cuando los demás señalan, marginan, insultan o se ríen de esa persona por ser diferente. Y esto es totalmente absurdo. Por naturaleza, las personas somos diferentes, cada una tenemos nuestras particularidades, y menos mal que esto es así. Si todos hubiésemos sido iguales, el mundo no habría avanzado y, además..., ¡qué aburrido!

En la introducción del libro os dije que, igual que hay diferentes personalidades, hay diferentes sexualidades. También que, de la misma manera que no hay una personalidad mejor que otra, no hay una sexualidad mejor que otra.

Todos somos diferentes en algo. Si nos analizamos, seguro que encontramos alguna peculiaridad. Pero hay diferencias que destacan mucho y otras, menos. Por ejemplo, ser trans está entre las primeras y ser pelirrojo, entre las segundas, aunque quizás el número de personas trans y de personas pelirrojas no sea muy distinto.

En definitiva, no debemos señalar a nadie porque no encaje al cien por cien en la idea que tenemos de ser hombre o mujer. Tratemos con igualdad a todas las personas.

PARA ACABAR

Con este capítulo espero haber aclarado algunas cuestiones sobre la identidad sexual o de género. Pero este es un tema tan complejo que... ¡da para un libro entero!

Creo que es importante remarcar que hay muchas formas diferentes de ser hombre y de ser mujer y que todas son perfectamente válidas. Nadie es más hombre por ser más alto, más fuerte o por tener la voz más grave. Hay mujeres a las que les gustará practicar boxeo o levantar pesas y no por ello serán menos femeninas.

Recuerda también que hay personas que son intersexuales, transexuales o que pertenecen a otros géneros y que no por ello son «raros». Se merecen el mismo respeto que cualquiera.

Quién me gusta o la orientación afectivo-sexual

La orientación afectivo-sexual es quién te gusta: chicos, chicas o ambos. Así de sencillo. O así de complicado.

TEN EN CUENTA

Hablamos de orientación afectivo-sexual porque la orientación no es solo con quién tendrías sexo, sino que también puede incluir esa parte más emotiva, más sentimental. En otras palabras, ¿con quién te acostarías? o ¿de quién te enamorarías? La respuesta no tiene por qué ser la misma.

La orientación afectivo-sexual no se escoge, no se aprende y no se puede cambiar.

La atracción hacia chicos o chicas

Las orientaciones más habituales son:

Heterosexualidad: Atracción por personas del otro sexo. A un chico le gustan las chicas. A una chica, los chicos.

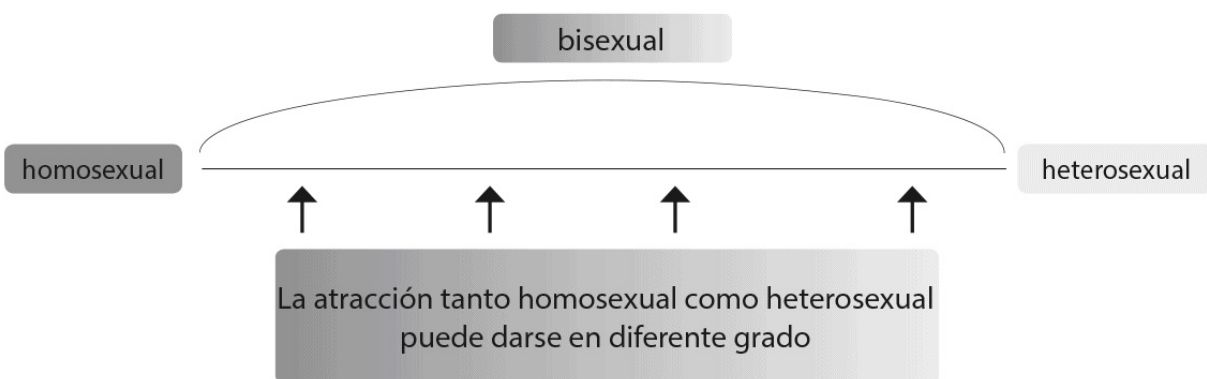
Homosexualidad: Atracción por personas del mismo sexo. Un chico al que le gustan los chicos es gay. Una chica a la que le gustan las chicas es lesbiana.

Bisexualidad: Atracción por personas de ambos sexos. A una persona le gustan tanto los chicos como las chicas aunque no necesariamente al mismo tiempo, de la misma manera o con la misma intensidad.

Hasta aquí bien, ¿verdad? No he dicho nada que no supieras ya.

Normalmente entendemos esto como círculos independientes. Una cosa es estar en el círculo de los heteros y otra, en el de los homosexuales. Luego están los bisexuales, que tienen un pie en cada círculo.

Te propongo cambiar de figura. Vamos a hablar de las orientaciones no como círculos, sino como una línea continua. En un extremo estaría la heterosexualidad y, en el otro, la homosexualidad. Y, en el medio, muchas posibilidades de bisexualidad, en función de en qué punto de la línea se esté. Creo que con un gráfico se entenderá mejor:



Una persona puede situarse en los extremos o en cualquier punto de esta línea, más cerca de un punto o de otro y, por lo tanto, con una atracción cien por cien hetero u homo (si está en los extremos) o con una atracción bisexual, aunque no necesariamente al cincuenta por ciento por hombres y mujeres. Pueden gustarle mayoritariamente los

hombres, pero sentir cierta atracción por las mujeres. O al revés. O... ¡Hay muchas posibilidades!

En definitiva, las cosas no son blancas o negras, sino que puede haber grises, y todo eso forma parte de la normalidad.

A veces no se tiene claro

Os voy a contar lo que me preguntó Marta (dieciséis años):

Noemí es mi mejor amiga. Tenemos una relación muy íntima, nos lo contamos todo y tenemos total confianza la una en la otra. A ninguna otra persona podría contarle cosas que a ella sí le cuento.

Pero hay una cosa que me preocupa: a veces siento un deseo muy fuerte de abrazarla y besarla, pero al final me controlo y no lo hago.

He estado con algún chico, pero no me ha gustado demasiado. Y me estoy comiendo la cabeza con esto: ¿soy lesbiana?, ¿soy bisexual? ¿Qué hago?

Realmente, nadie puede contestar las preguntas «¿soy lesbiana?, ¿soy bisexual?» más que la propia Marta. La orientación afectivo-sexual es algo muy personal que solo uno mismo sabe. Pero sí que podemos ayudar a Marta a encontrar la respuesta.

Lo primero que hay que aclarar es que una persona puede querer mostrar afecto a otra sin que eso implique una atracción sexual. Besar, abrazar, acariciar... son expresiones muy bonitas de cariño que podemos compartir con personas a las que amamos. Y amamos a nuestros amigos, a nuestros padres, a nuestros hermanos...

Después podemos ayudar a Marta a reflexionar sobre otras cosas que la ayuden a conocerse a sí misma:

- Cuando tienes fantasías eróticas, ¿en quién piensas, en chicos o en chicas?
- Cuando estuviste con esos chicos con los que dices que no fue bien, ¿lo hiciste movida por el deseo o a lo mejor fue por otras cosas? No sé, se me ocurren cosas como que, si todo el mundo lo hace, pues no estará mal, por probar, porque se supone que tienen que gustarte los chicos...
- Cuando estuviste con esos chicos, ¿qué es lo que no te gustó? ¿Lo que hicisteis o cómo lo hicisteis?
- Cuando piensas en Noemí, ¿te la imaginas como una novia o teniendo relaciones sexuales con ella?

A partir de estas preguntas, uno mismo puede pensar e ir aclarando sus gustos. También hay que tener en cuenta que, cuando empezamos a sentir atracción por otras personas, podemos estar confundidos con los sentimientos nuevos que ese nos genera. Es normal,

los sentimientos a veces son difíciles de entender. Pero con el tiempo las cosas se van aclarando. Lo importante es no agobiarse demasiado ni culpabilizarse ni sentirse raro ni nada negativo, porque ¡no lo es!

Por cierto, si este caso nos lo hubiera planteado Sergio en lugar de Marta, las aclaraciones y preguntas que le haríamos para ayudarlo serían las mismas.

Y tanto si eres heterosexual como homosexual como bisexual, está bien. Amar siempre está bien.

TEN EN CUENTA

En esta sociedad existe algo que se podría denominar «expectativa de heterosexualidad», que viene de los siglos y siglos en los que esta era la única orientación válida. Quiere decir que siempre se espera que una persona sea heterosexual. Por eso, las personas homosexuales son las que «salen del armario», las que tienen que dar el paso hacia fuera.

Repito aquí algo porque es importante: la única persona que puede conocer su orientación es uno mismo. Las actitudes o formas de comportarse que alguien tenga no indican su orientación afectivo-sexual. Un chico puede tener gestos más femeninos o una chica, más masculinos, y eso no quiere decir que el primero sea gay y la segunda, lesbiana. Es más, hay hombres a los que les gusta vestirse de mujer (y mujeres de hombre) y eso tampoco significa que sean homosexuales.

¿Otras orientaciones afectivo-sexuales?

Si buscas «orientación sexual» en internet, te aparecerá algún artículo en que te hablan de diez, quince o más tipos diferentes de orientación sexual. A lo mejor te suenan palabras como *pansexualidad*, *sapiosexualidad* o cualquier otra cosa acabada en *-sexualidad*.

¿SABÍAS QUÉ?

La pansexualidad es la atracción sexual hacia las personas, independientemente de su sexo o identidad de género. Es como decir «a mí me gusta la persona». Se diferencia de la bisexualidad en que esta habla de hombres y mujeres y la pansexualidad no define a las personas por estos dos géneros (ya vimos en el capítulo de identidades que el género puede tomar muchas expresiones).

Todo eso, más que orientaciones sexuales, son reivindicaciones sociales para visibilizar que hay más cosas además de lo normativo (recuerda lo de la expectativa de la heterosexualidad).

Muchas de estas nuevas etiquetas que aparecen no definen ninguna orientación afectivo-sexual. Por ejemplo, «sapiosexualidad» se define como la atracción hacia las personas inteligentes. La inteligencia es una característica de las personas que, por supuesto, nos puede resultar muy atractiva. Ahora bien, no es una orientación. Sería como decir que tienes orientación afectivo-sexual hacia las personas rubias.

Lo interesante de todo esto es saber que existen diferentes posibilidades.

Poner nombre a todas las cosas, es decir, etiquetar, también tiene su utilidad. Las etiquetas sirven para definir una realidad y para que uno pueda sentirse integrado dentro de un grupo. No es lo mismo sentirse solo o raro que decir: «Ah no, lo que a mí me pasa es que soy *nosequésexual*».

De todas maneras, no es obligatorio ni necesario definirse con una etiqueta. Cada uno es como es y no hay etiquetas para todos (ni falta que hace).

TEN EN CUENTA

Las etiquetas sirven si se las pone uno mismo. Pero no sirven para nada, más bien perjudican, si otros señalan a alguien y lo llaman homosexual, bisexual o lo que sea.

¿Has oído hablar de la asexualidad?

Hay personas que no sienten interés sexual por nadie, no tienen deseo ni hacia hombres ni hacia mujeres. Y eso no quiere decir que no tengan interés en tener relaciones afectivas, pero no sienten atracción sexual. Son personas asexuales, y no tienen ningún problema ni ninguna enfermedad. Simplemente son así.

Dentro de la asexualidad puede haber situaciones diferentes. Por ejemplo, hay quienes sí que sienten atracción sexual cuando previamente hay un enamoramiento (esto se conoce como demisexualidad). O quienes se masturban porque sí que tienen esa necesidad y su cuerpo experimenta placer (como el de cualquiera).

SI TE INTERESA AMPLIAR

Si buscas en internet «comunidad asexualidad España» encontrarás la página de AVENes (AVEN: Asexual Visibility and Education Network), que reúne a personas con esta orientación: <es.asexuality.org>.

¿SABÍAS QUÉ?

En 2016 una marca de colchones hizo un anuncio en España donde se hablaba de la asexualidad. Fue la primera acción importante para visibilizar a este colectivo.

Si buscas «colchones anuncio asexualidad» en internet, seguro que lo encuentras.

LGBTIQ, la bandera arcoíris, la diversidad

¿Sabes qué significan todas las letras de la sigla LGBTIQ? Las cinco primeras estoy casi segura de que sí. Aunque realmente hemos hablado ya de todas (si no te has saltado ningún capítulo, ¿eh?), vamos a ver:

L: Lesbianas.

G: Gais.

B: Bisexuales.

T: Trans.

I: Intersexuales.

Q: *Queer*.

Quizás la que te suena menos es *queer*. Es una palabra inglesa que, como ya comentamos en el capítulo sobre identidades sexuales, significa «raro» y que viene a recoger todas aquellas orientaciones sexuales e identidades de género que se salen de la norma heterosexual.

Si te fijas, esta sigla recoge tanto orientaciones (LGB) como identidades sexuales (TIQ). Orientaciones e identidades tienen en común que son nuestra forma de expresar nuestro ser sexual.

Se juntan para visibilizar y reivindicar su derecho a ser como son. Esto es así porque durante muchos siglos todo aquello que era diferente se condenaba por ser pecado, perversión o enfermedad. Cuando alguien era homosexual, se le podía enviar a prisión o someter a tratamientos para cambiarle la orientación sexual (cosa absurda, porque ya hemos visto que la orientación ni se escoge ni se puede cambiar). Algunos de estos tratamientos consistían en aplicar electroshocks en el cerebro, algo muy peligroso, como te puedes imaginar. Todo muy injusto, porque ¿qué habían hecho para que los arrestaran o los sometieran a semejantes tratamientos? Nada. Solo sentir atracción por personas de su mismo sexo. Y no hace tanto tiempo de eso. En 1979 se despenalizaron en España las prácticas homosexuales (puede que esta fecha os suene muy lejana, pero en la historia no lo es).

De hecho, hay países del mundo en los que aún hoy ser homosexual es delito y se los condena a prisión o incluso a pena de muerte.

¿SABÍAS QUÉ?

La OMS dejó de considerar la homosexualidad una enfermedad en 1990.

Es importante conocer la historia porque así sabemos de dónde vienen las cosas que suceden y por qué son así. Las celebraciones del Día del Orgullo Gay son ahora una fiesta arcoíris, pero no hay que olvidar que las primeras manifestaciones en España (la primera fue en Barcelona en 1977) eran perseguidas y quienes estaban allí, detenidos y a veces encarcelados.

Hablando de arcoíris, es la bandera que representa al colectivo LGBTIQ porque tanto colorido representa la diversidad sexual.

Después de leer este capítulo sobre orientaciones y el de identidades sexuales o de género, habrás visto la cantidad de posibilidades que hay más allá de lo que consideramos la norma heterosexual. Toda esa diversidad es respetable, válida, correcta..., porque así es como somos las personas y pretender meternos a todos en unas pocas casillas es un error.

¿SABÍAS QUÉ?

Se denomina LGBTfobia a la intolerancia, discriminación o rechazo hacia lesbianas, gays, bisexuales y transexuales por razones de orientación sexual o identidad de género.

Un tipo de LGBTfobia es la plumofobia, el desprecio hacia aquellas personas que se salen de sus roles de género. Es decir, hacia los hombres afeminados y hacia las mujeres masculinas.

En el capítulo sobre identidades de género dijimos que hay muchas formas de ser hombre y muchas formas de ser mujer. La plumofobia va en contra de esto, como si la expresión de género solo pudiera ser una. ¡Dejemos que cada uno sea y se exprese como le dé la gana!

TE RECOMIENDO

Nosotrxs somos es una serie documental sobre la historia LGBT en España. Puedes encontrarla en internet, en la plataforma Playz.

SI TE INTERESA AMPLIAR

La Federación Estatal de Lesbianas, Gays, Trans y Bisexuales tiene mucha información en su página web: www.felgtb.org.

PARA ACABAR

Algunas ideas que me gustaría destacar:

- La orientación afectivo-sexual es quién te atrae y es algo que no se escoge.
- Puedes tener dudas sobre tu orientación, pero poco a poco se irán clarificando. No te agobies.
- Hay muchas posibilidades en las orientaciones. No todo es blanco o negro, hay muchos grises.
- No hay que dar por hecho que todas las personas somos heterosexuales, porque los seres humanos somos muy diversos en nuestra sexualidad.
- Las actitudes, gestos o formas de comportarse que alguien tenga no indican su orientación afectivo-sexual.
- Todas las orientaciones merecen el mismo respeto.

El sexo sirve para comunicarnos, sirve para unirnos a otras personas, sirve para expresar nuestra forma de ser, sirve para el placer, sirve para el amor... Sin duda, todas son cosas positivas, que son las que queremos potenciar en este libro.

Pero sabemos que tiene también ciertos riesgos: posible contagio de infecciones de transmisión sexual (ITS) y posibles embarazos no deseados. No podemos taparnos los ojos como si eso no existiera, así que vamos a abordar todo esto en este capítulo.

Porque para poder disfrutar del sexo debemos hacerlo sin riesgos.

Hablemos de los riesgos

Los principales riesgos para la salud física en las relaciones sexuales tienen que ver con las infecciones de transmisión sexual (ITS).

La ITS más conocida y más grave en el mundo es la producida por el virus de inmunodeficiencia humana (VIH). Vamos a detenernos en ella.

VIH y sida

El VIH afecta al sistema inmunitario e impide que este funcione. Esto provoca que infecciones que en situaciones normales serían superadas se conviertan en grandes problemas.

Es el virus que provoca el sida (síndrome de inmunodeficiencia adquirida).

Cuando una persona está infectada por el VIH, se dice que esa persona es portadora del virus, que es seropositiva. Pero todavía no padece el sida. Estaríamos ante una persona sin ningún síntoma externo. Aunque estas personas aún no padezcan el sida, sí que pueden transmitir el virus a otras.

¿Y cómo se transmite? Solo hay tres fluidos corporales con suficiente concentración como para producir una transmisión:

- Sangre.
- Semen.
- Fluidos vaginales.

Para poder transmitir el VIH, estos fluidos necesitan entrar al torrente sanguíneo de otra persona. En el ámbito sexual, hay solo tres prácticas en las que esto es posible:

- Coito vaginal.
- Coito anal.
- Sexo oral.

El pene, la vagina y el ano tienen zonas mucosas con pequeñas terminaciones capilares que pueden «absorber». Si entran en contacto con fluidos infectados, absorberán el virus, que puede pasar al torrente sanguíneo.

Respecto al sexo oral, el riesgo es menor, pero, aun así, existe. Sobre todo si se tienen llagas o encías sangrantes en la boca y se entra en contacto con fluidos infectados.

TEN EN CUENTA

Besos, caricias, masajes, masturbación mutua y otras prácticas eróticas no pueden producir una infección por VIH, ya que no permiten la posible entrada del VIH a la circulación sanguínea.

Puede que hayas oído hablar de «grupos de riesgo», como si el VIH fuera más propenso en personas homosexuales. Esta es una idea falsa porque, como acabamos de ver, no hay grupos de riesgo, sino prácticas de riesgo. Es decir, el virus no entiende de orientaciones sexuales, sino que el riesgo está en lo que se hace y en cómo se hace.

También hay otras formas de transmisión: sanguínea y de la madre embarazada al feto. En el primer caso, basta con no compartir las jeringuillas o cualquier otro material que se utiliza para pincharse. El riesgo de contagio por agujas o jeringuillas en consultas médicas es cero, porque siempre se utiliza material de un solo uso o esterilizado. Lo mismo sucede con la mayoría de los profesionales que se dedican al tatuaje o al *piercing*. En la vida diaria, será suficiente con no compartir objetos de aseo personal: cuchillas de afeitar, cepillos de dientes, instrumentos de manicura...

¿SABÍAS QUÉ?

El tratamiento con antirretrovirales hace que la presencia del virus en sangre sea muy escasa, prácticamente indetectable y que las posibilidades de contagio disminuyan.

A pesar de esto, existe la serofobia: el prejuicio, miedo, rechazo y discriminación hacia las personas seropositivas.

Una persona infectada pero correctamente tratada y que, por lo tanto, no desarrolle el sida tiene la misma esperanza de vida que una persona no contagiada.

SI TE INTERESA AMPLIAR

Hay mucha información sobre VIH y sida en internet. Por ejemplo, en la página de la Cruz Roja tienen un apartado específico sobre este tema: <www.cruzroja.es/principal/web/info-vih>.

Otras ITS

Virus del papiloma humano (VPH)

Es la ITS más frecuente, y dicen los datos que casi todas las personas con una vida sexual activa se contagian en alguna ocasión. Pero hay más de ciento veinte tipos de virus y solo unos pocos (dieciocho) tienen consecuencias importantes. La mayoría de las veces no tiene síntomas y es el propio sistema inmunológico de la persona el que lo combate.

Puede producir «verrugas» en cualquier zona de los genitales, tanto externos (hombres y mujeres) como internos (en el caso de las mujeres). En el caso de contagio por uno de los tipos más peligrosos, hay riesgo de desarrollar cáncer de cuello de útero.

Hay una vacuna reciente que se está administrando a chicas, pero no de forma generalizada.

Hepatitis B

Es un virus que se transmite por vía sexual o sanguínea y que produce una inflamación del hígado que puede oscilar desde no dar síntomas hasta producir una hepatitis fulminante y la muerte. Existen, por tanto, personas con el virus que no tienen síntomas, pero que transmiten el virus a otras personas.

Sífilis

Unos treinta días después de tener un contacto sexual con una persona infectada, aparece una úlcera, parecida a un grano, generalmente en la región genital, que se cura en otros treinta días.

La enfermedad puede desarrollar otras fases más graves: manchas, lesiones en la piel, fiebre, dolor de cabeza y hasta afecciones en órganos vitales si no se trata.

Si se diagnostica a tiempo, los tratamientos resultan ser muy eficaces.

Gonorrea, clamidia

Producen inflamación de los órganos genitales y ardor al orinar. Si se diagnostican a tiempo, tanto para la gonorrea como para la clamidia existen antibióticos muy eficaces para tratarlas. Si no se tratan, pueden derivar en complicaciones más graves.

Infección por el virus del herpes simple

Produce ampollas únicas o múltiples en la piel o las mucosas de los genitales, que suelen acompañarse de picor o dolor y de síntomas generales como fiebre y malestar. Hay tratamientos antirretrovirales eficaces para que las ampollas duren menos, pero los tratamientos no curan la infección.

Cistitis o infección de orina

No es solo una ITS, se puede coger una infección de orina de otras maneras, pero está relacionada con la actividad sexual, y por eso la comento aquí.

Las mujeres tienen más posibilidades de padecerla porque la uretra femenina, conducto que comunica la vejiga con el exterior, es muy corta, y eso facilita la infección. A veces esta se debe a la presencia de una bacteria específica y en otras ocasiones tiene un origen mecánico (contracciones o espasmos involuntarios por causas diversas, especialmente por frío).

Las relaciones sexuales pueden causar infección de orina al favorecer, por un lado, la entrada de bacterias y, por otro, por las contusiones que recibe la uretra femenina durante la penetración, que puede ser uno de los orígenes mecánicos de la infección. Se recomienda orinar antes y después de haber mantenido relaciones.

Hablemos de los embarazos no deseados

Otro riesgo importante es el de un embarazo. Esa posibilidad existe siempre que hay penetración vaginal. Ten en cuenta que el riesgo NO desaparece aunque:

- El pene salga antes de eyacular (lo que se conoce como la «marcha atrás»).
- Sea la primera vez que la chica lo haga.
- Lo hagáis de pie.
- Ella se lave u orine después de hacerlo.
- La chica tenga la regla.

Nada de esto impide un embarazo. Son mitos sin ningún fundamento.

TEN EN CUENTA

La «marcha atrás» no es un método anticonceptivo y no es una práctica nada fiable para prevenir embarazos. El líquido preseminal, que se expulsa antes de la eyaculación, también contiene espermatozoides. Y, si esto no le parece a alguien suficiente, añadido que hay que confiar en que el chico tenga suficiente conocimiento de su cuerpo para darse cuenta del momento antes de eyacular y que, además, salga en ese preciso instante.

Hay otro tipo de riesgos

Siempre que se habla de riesgos se habla de la parte física, pero el sexo puede tener consecuencias psicológicas, como inseguridad, ansiedad o incluso miedo. Esto puede pasar ante situaciones de abuso. También, a otro nivel, si hacemos cosas que realmente no nos apetecen porque nos dejamos presionar por el entorno o la pareja.

Siempre hay que tener muy claro qué se quiere hacer y ser muy consciente de que la opinión propia (no apetece, hay dudas...) ha de ser respetada.

Y, si estás en el otro lado, en cuestiones sexuales nunca hay que insistir por mucho que se tengan ganas o se vea claro. Cada persona hace las cosas en su momento. Además, siendo así, lo disfrutaréis los dos más.

Hablaremos más de todo esto en los capítulos dedicados a las prácticas eróticas y al consentimiento.

Con todo esto no quiero meterte miedo

Aunque parezca que quiero meterte miedo, no es así. Quiero que seas consciente de los riesgos que existen, que son reales y que pueden tener consecuencias graves. Sea un embarazo no deseado o una ITS, hay que protegerse de ambas cosas.

Pero, igual que sabemos que hay riesgos, también sabemos que hay formas de protegernos de ellos. Así que vamos a repasar algunos métodos de prevención:

Preservativo

Protege frente al embarazo y reduce el riesgo de contagio de ITS.

Por su doble protección, y porque es económico y fácil de conseguir (supermercados, farmacias...), es el método más recomendado.

Los hay de diferentes formas, tamaños, sensibilidades, colores, sabores... ¡Toda una gama de posibilidades!

¿SABÍAS QUÉ?

El preservativo masculino existe desde hace siglos. El primer documento médico en el que se habla de una funda para el pene que protegía en las relaciones sexuales es de 1564.

Los primeros condones que se han encontrado son de 1640. Estaban hechos de tripas de cordero o cerdo engrasadas y tenían un cordel para atarlo al pene.

Preservativo interno (también se conoce como femenino)

Protege frente al embarazo y reduce el riesgo de contagio de ITS.

El preservativo interno (o vaginal o femenino) es una funda que se coloca en la vagina y sobre la vulva. Es menos popular que el preservativo para el pene porque es más caro y no se encuentra tan fácilmente (se vende en farmacias).

Ambos están hechos de un material similar, pero el preservativo vaginal tiene una estructura y uso diferente. Tiene dos anillos, uno externo y otro interno. Este último se introduce en la vagina, bien al fondo y el anillo exterior debe cubrir los genitales externos. Una vez finalizado el coito, se coge el anillo exterior y se retuerce para que quede como una bolsita cerrada donde está el semen y se retira el preservativo. Puede

colocarse antes incluso de empezar el encuentro erótico, con lo que una ventaja que tiene es que no hay que interrumpir el juego cuando llega el momento.

Diafragma, capuchón cervical y esponjas vaginales

Protegen frente al embarazo, pero no evitan el contagio de ITS.

Se trata de diferentes métodos, pero con un funcionamiento similar. Se colocan en la vagina, en el cuello del útero, y crean una barrera que impide que los espermatozoides avancen. Con frecuencia se usan junto con un espermicida (gel o crema que mata los espermatozoides).

Dispositivo intrauterino (DIU)

Protege frente al embarazo, pero no evita el contagio de ITS.

Es un pequeño dispositivo en forma de T que se coloca en el útero. Los hay de cobre y de hormonas. Una vez colocado (por un profesional sanitario, que también será quien lo retire), dura años.

Pastillas anticonceptivas

Protegen frente al embarazo, pero no evitan el contagio de ITS.

Es un método contra el embarazo a base de hormonas. La mujer debe tomar una pastilla cada día a una hora similar durante veintiún días, en la semana de descanso aparece un sangrado y luego se vuelve a empezar. Se han de tomar siempre recetadas por un médico.

Las pastillas anticonceptivas son efectivas también para regular los ciclos menstruales (cuando pasa aquello de que la regla no se tiene cada mes, sino que a veces pasan meses sin tenerla o viene muy seguida).

Hay bastantes mitos asociados con las pastillas anticonceptivas: que engordan, que salen granos, que si se abusa no se podrán tener hijos, que hay que descansar de tomarlas... Estas ideas son falsas. Si bien cuando aparecieron sí que podían provocar algunos efectos secundarios, hoy en día ya están muy mejoradas.

Las pastillas no deberían producir efectos no deseados, pero, si los producen (dolor de cabeza, estar de malhumor o más sensible, manchado...), hay que acudir al médico.

¿SABÍAS QUÉ?

Se está investigando una píldora anticonceptiva para hombres. En 2019 se ha hablado de un anticonceptivo hormonal para hombres que ha dado buenos resultados en las pruebas clínicas y los expertos señalan que en 10 años debería existir ya la píldora masculina

Píldora del día después

Previene el embarazo, pero no evita el contagio de ITS.

Realmente la píldora del día después no es un método de prevención. Es un método de urgencia por si ha habido algún problema durante el coito (por ejemplo, que se rompa el preservativo). Pero no deben mantenerse relaciones sin protección pensando que después ya se tomará la píldora del día después.

Se vende en farmacias sin necesidad de receta, se debe tomar lo más rápido posible después del encuentro de riesgo y máximo dentro de las ciento veinte horas posteriores (cinco días).

Cómo usar bien un preservativo

El preservativo es un método que reduce el riesgo de contagio de ITS (aunque no lo elimina por completo) y que protege frente a embarazos no deseados. Además, es económico y fácil de conseguir. Es, por lo tanto, el método más recomendado.

Además, tiene una eficacia muy elevada. Es del 98 % si se usa bien y de manera constante. Constante significa que se use siempre, ya que un solo encuentro erótico de riesgo puede provocar el contagio de una ITS o un embarazo no deseado.

¿Y cómo se usa bien un preservativo? A continuación te planteo algunas claves:

- Revisa la fecha de caducidad (obvio, pero tenía que decirlo).
- Abre el envoltorio con cuidado para no dañar el preservativo. No uses los dientes ni tijeras.
- Coge la punta con el pulgar y el índice y aprieta para sacar el aire. Colócalo en el glande y desenrolla por completo el preservativo a lo largo del pene, hasta llegar a la base.
- Si empiezas a ponerte el preservativo al revés (lo notarás porque te costará deslizarlo), quítatelo y coge otro. Si le das la vuelta y lo reutilizas y hubiera entrado en contacto con líquido preseminal, este quedaría en la parte externa.
- Ponte el preservativo antes de iniciar cualquier contacto del pene con la vagina, el ano o la boca.
- Si lo hacéis debajo del agua, hay riesgo de que el preservativo se deslice. En piscinas, el cloro puede afectar al preservativo.
- Si usáis lubricante, que sea de base acuosa (si son a base de aceite, pueden dañar el preservativo).
- Vigila que el preservativo no se vaya desenrollando con las penetraciones. Si sube un poco, vuelve a colocarlo hasta la base. Hay diferentes tamaños de preservativos. Escoge el que mejor se ajuste.
- Cuando el chico haya eyaculado, debe salir de la vagina mientras sujeta la base del preservativo con los dedos. Así nos aseguramos de que el preservativo sale con el pene. Si esperamos más rato, el pene va perdiendo erección, el preservativo queda flojo y, al retirar el miembro, el preservativo podría incluso quedarse dentro de la

vagina. Si esto pasa, ¡tranquilos! La vagina no es un agujero negro, así que ahí estará y lo encontraréis. Que la chica se explore con el dedo hasta encontrarlo. Con eso debería ser suficiente. En este caso, deberéis tomar medidas como la píldora del día después.

- El condón es de un solo uso.
- Nunca hay que usar dos preservativos (uno encima del otro). No aumenta la protección, al contrario, el riesgo de que se rompan es mayor por el roce de uno con el otro.

TE RECOMIENDO

Si aún no has usado un preservativo... Cuando en alguna charla te den un preservativo, no lo metas en la cartera. Aunque no lo vayas a usar, ábrelo para ver cómo es, qué textura tiene, su forma, cómo se pone... Y luego lo tiras. Pero esto te servirá para familiarizarte con el preservativo y para que el día que tengas que usarlo por primera vez ya sepas, al menos, cómo es.

¿Por qué no nos protegemos lo suficiente?

Con todo lo visto, sabemos que hay que protegerse de ITS y de embarazos no deseados y que la mejor herramienta para hacerlo es usar un preservativo. Esta información, además, se machaca mucho.

Pero, a pesar de eso, aparecen informaciones como:

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) vienen registrando un preocupante y constante aumento en España desde el año 2000, cuando se invirtió la tendencia descendente mantenida al menos desde 1995.

Los casos de sífilis en España, que han pasado de setecientos a unos cuatro mil en solo quince años, lo que representa casi seis veces más; la infección gonocócica (gonorrea) se ha multiplicado por cinco en el mismo periodo.

Otras infecciones de transmisión sexual como el virus de inmunodeficiencia humana (VIH), el virus del papiloma humano (VPH), la clamidia o el herpes genital también presentan registros ascendentes, especialmente entre menores de veinticinco años, donde se concentran el 50 % de los casos de ITS.

(Noticia de la Agencia EFE, septiembre de 2018)

Entonces, si información no falta, ¿por qué que no nos protegemos lo suficiente? Puede haber varios motivos. El primero es que el miedo ante las ITS ha disminuido porque ahora hay más tratamientos que antes. Por ejemplo, cuando en los años ochenta apareció el sida, era casi un sinónimo de muerte, y ahora una persona con VIH tratada puede vivir lo mismo que una persona no contagiada por el virus.

Por otro lado, existe una percepción baja de riesgo, un «a mí no me va a pasar». Esto es una tontería, porque una ITS o un embarazo no deseado puede pasarle a cualquiera si no toma las medidas oportunas. Con esto simplemente quiero que seas consciente de que un virus o un óvulo fecundado son situaciones que ocurren en todos los colectivos y clases sociales.

TEN EN CUENTA

Hay quien se preocupa más de protegerse de un posible embarazo no deseado que de una ITS. Como si lo segundo fuera menos grave.

Las dos cosas son serias y pueden pasarte. Protégete de ambas.

Excusas para no usar el preservativo

A estos motivos se unen excusas para no usar el preservativo, que es el único método que protege de contagios y de embarazos. ¿Vemos algunas de ellas? Y vamos a desmontarlas, claro, porque ante la prevención no debe haber excusas.

Con el preservativo siento menos

No voy a discutir con nadie si siente más o menos placer, porque eso es algo personal. Ahora bien, si durante el coito hay más miedo o más tensión porque lo estáis haciendo sin preservativo, no lo disfrutarás. No vale la pena.

También hay que tener en cuenta qué pasa al día siguiente. Si tras ese encuentro erótico hay varios días de nervios, angustia y comeduras de cabeza, pregúntate si compensa no usar el preservativo.

Por último, recuerda que hoy en día hay preservativos ultrasensibles que casi no se notan y que son muy económicos. Más baratos que un refresco o una cerveza.

No tenía el preservativo a mano

Está mal visto llevar un preservativo porque parece que «estás buscando rollo» y, si eres una chica, peor aún. Esto es falso. Llevar un preservativo es ser precavido y ya está.

Además, en el caso de que no llevemos preservativo, hay que tener en cuenta que se pueden hacer muchísimas cosas en el sexo que nos permiten disfrutar, que solo una puede provocar embarazo y muchas no tienen riesgo de contagio de infecciones. Podemos besar, acariciar, lamer, chupar, masajear... todo el cuerpo (no solo los genitales). Pero tenemos la idea de que eso son prácticas menores cuando no es así.

En el capítulo dedicado a las prácticas eróticas vamos a hablar de todo lo que se puede hacer más allá de la penetración.

¿No confías en mí?

Eso es chantaje emocional. El uso del preservativo es por el bien de los dos y, si alguien se enfada o se ofende ante este argumento, está siendo desconsiderado y faltando al respeto a la otra persona.

Durante las prácticas eróticas, ambos debéis estar a gusto y cómodos. Si no quieres hacer algo sin preservativo, tienes todo el derecho a que se respete tu opinión. Y eso no significa que confíes menos o quieras menos. Significa que eres responsable y cuidas de tu salud.

Iba borracho/a o colocado/a y no me enteré

Mal asunto si alguien no se entera de lo que está haciendo. En el sexo hay que ser conscientes de lo que se hace. Ya hemos visto los riesgos que exista. Sé que es habitual tomar alcohol para ser más lanzado, pero el sexo y el alcohol, así como cualquier otra droga, no deberían ir unidos.

Corta el rollo

Hay chicos (y personas más mayores) a los que, al ponerse un preservativo, se les baja la erección porque se ponen a pensar en otras cosas y pierden la excitación. Una solución es que poner el preservativo forme parte del juego erótico. No hace falta parar del todo, se puede seguir estimulando el pene o los testículos mientras se coloca el preservativo. Si hay habilidad, ¡hasta se puede poner el preservativo con la boca!

Otra solución es usar un preservativo femenino, que se coloca antes de empezar a jugar.

Soy alérgico al látex

Si alguien os viene con esta excusa, ni caso. Hay preservativos sin látex.

También existen los preservativos veganos. Así que esta excusa tampoco vale.

¿SABÍAS QUÉ?

Los preservativos normales llevan un componente derivado de la leche para hacer el látex más elástico. Los preservativos veganos garantizan que ninguno de sus componentes es de origen animal y tienen la misma calidad que cualquier otro preservativo.

Es que el condón me aprieta

Hay preservativos de diferentes formas, tamaños, materiales... Si te aprieta, busca una talla XL. Se fabrican preservativos de diferentes largos y anchos. Muchas veces la incomodidad viene más por el diámetro que por la longitud, así que revisa el ancho del preservativo (unos 56 mm puede ser la referencia para penes más grandes).

¿SABÍAS QUÉ?

Se llama *stealth* a la práctica en la que el hombre se quita el preservativo durante el encuentro sexual sin avisar. Es una práctica lamentable y condenable porque, además del riesgo al que se expone, se hace engañando, a escondidas. Se puede considerar un abuso. En Alemania, a finales de 2018, se condenó a un hombre a ocho meses de arresto y tres mil euros de multa por hacerlo.

PARA ACABAR

Hay que tomarse en serio los riesgos que tiene el sexo porque nos puede pasar a todos y las consecuencias pueden ser graves.

La protección ha de ser tanto ante el posible contagio de una ITS como ante un posible embarazo no deseado. Ambas cosas son importantes.

No vale la pena pasarlo bien un rato si luego vamos a estar días o meses, ¡o años!, pasándolo mal.

En definitiva, hay que cuidar y cuidarse como condición previa y necesaria para disfrutar.

TEN EN CUENTA

Acariciar el vientre suavemente, notar las cosquillitas. Besar la nuca y mordisquear el lóbulo de la oreja. Masajear la espalda, los glúteos, las piernas hasta llegar a los pies. Desnudarse mutuamente. Lamer los pezones haciendo círculos. Dejarnos lamer y cerrar los ojos. Sentir. Compartir fantasías. Notar su cuerpo junto a tu cuerpo. Tocar tímidamente los genitales, avanzar, chupar. Mirarse, cogerse de la mano. Dormir abrazados. Ducharse juntos. Ver juntos una película erótica. Besarse. Reír. Jugar.

Todo esto es sexo. Sin riesgos.

5. |
¡A jugar!

Antes de empezar hay que ponerse en situación

En este capítulo vamos a hablar de prácticas eróticas: masturbación, *petting*, sexo oral, 69, coito... Este es un tema muy amplio porque ¡se pueden hacer tantas cosas en el sexo! Pero, antes de entrar en materia, vamos a comentar algunos aspectos importantes que hay que tener en cuenta. No se pueden hacer las cosas sin pensar.

¿Para qué quieres tener relaciones sexuales?

A lo mejor piensas: «Porque me he enamorado». Eso es un buen motivo, pero no responde a la pregunta. No es ¿por qué?, sino ¿para qué?

El sexo puede servir para muchas cosas: para compartir un momento íntimo, para unirnos más a otra persona, para pasar un buen rato, para comunicarnos, para recibir cariño o afecto, para dar cariño o afecto, para sentirnos incluidos en un grupo, para complacer a otra persona, para que nos vean como chicos o chicas guais, para tener hijos (cuando toque, imagino que ahora no estás en este tema)... Puede haber muchos para qué y es importante que pienses cuál es el tuyo o los tuyos, puedes tener varios.

¿Qué te han parecido los anteriores para qué? Que las relaciones eróticas vengan motivadas por estas finalidades no significa que todo sea recomendable. Por ejemplo, querer compartir un momento íntimo es un objetivo muy válido. Pero hacerlo por complacer a otra persona no lo es. Tampoco lo es querer parecer guay o querer sentirse incluido en un grupo. Y no porque esté mal desear sentirse bien o querer formar parte de un grupo. No son para qué válidos porque las prácticas eróticas son momentos íntimos y personales que cada uno ha de valorar sin presiones de ningún tipo. Tener relaciones sin estar convencidos del todo o bajo algún tipo de presión no suele resultar bien. Que tu novio o tu novia te insista en hacerlo es presión. Que todos tus amigos y amigas hayan perdido la virginidad y tú no no es ningún problema. No hay que tener prisa.

Eres una persona valiosa y tus opiniones deben respetarse siempre, tanto si has decidido que no quieres como si aún no lo tienes claro y necesitas más tiempo. No hagas nada de lo que no estés convencido por presión de nadie.

También ten en cuenta otra cosa: una relación sexual no es solo el momento en que estáis juntos. Hay cosas que pasan antes y cosas que pasan después. Si antes has sentido presión de algún tipo o si haces algo sin tenerlo claro, es posible que no lo disfrutes

porque la preocupación no es buena compañera de juegos. O, si después te arrepientes de algo o te trae consecuencias negativas, ese rato de placer que hayas podido tener se empañará.

¿Qué deseas?

Otro asunto importante que tener en cuenta antes de empezar a tener relaciones es tener claro qué se desea. La sociedad nos guía hacia un determinado tipo de sexo: heterosexual y centrado en la penetración. Parece que a todos nos tenga que gustar eso o que ese sea el objetivo que perseguimos. Pero ¿es realmente eso lo que deseas?

Miguel, quince años, me comentó que llevaba un año con su novia y que los amigos lo presionaban y le decían: «¿¿¿Lleváis un año juntos y aún no habéis hecho nada???». Realmente, sí que habían jugado a cosas, pero no habían llegado a la penetración porque no les apetecía. Entonces, era como si nada sirviera. Además, Miguel se sentía mal porque, según me decía, parecía que fuese tonto.

Este tipo de presión existe y hay que ser conscientes de ella. Y también has de tener claro que no a todos nos gustan o nos apetecen las mismas cosas en el mismo momento, con lo que está bien pensar qué se desea y hacer eso y no otras cosas. ¿Estás a gusto besándote con tu novio? ¿Os gusta el sexo oral pero no quieres llegar a más? ¿Te apetece la penetración? Cada cosa a su momento. Mejor dicho, cada cosa a TU momento.

Miguel y su novia, como os imagináis, acabaron acostándose juntos. Cuando ellos quisieron.

Otra cuestión es saber qué te gusta y cómo te gusta. Para ello lo mejor que puedes hacer es conocer tu cuerpo y sus reacciones (lo vimos en el capítulo del cuerpo, ¿recuerdas?). También prestar atención a las fantasías que se puedan tener. La cabeza nos da pistas sobre qué nos apetece hacer.

Y, hablando de fantasías, a veces uno mismo se sorprende de las cosas que su cabeza encuentra excitantes. Ten en cuenta que la imaginación es libre y puede viajar adonde le dé la gana (por eso es imaginación). Con esto quiero decirte que, si tienes alguna fantasía que te parece muy extraña, no te preocupes. Primero, porque puede que no sea tan extraña; segundo, porque en la erótica hay tantas posibilidades que lo raro sería que a todos nos gustaran las mismas cosas y, tercero, por lo que te comentaba antes: la imaginación es libre. Luego ya se le pasará el filtro de la realidad y del sentido común.

Es normal que haya fantasías que nos exciten mucho pero que no queramos poner en práctica.

Objetivo: placer

Más allá de que se tengan relaciones para comunicarse, para mostrar amor, para compartir intimidad..., hay algo común en todos los encuentros: el objetivo que debemos buscar es el placer.

Estoy segura de que escucharás por ahí que el objetivo de una relación sexual es conseguir el orgasmo (el pico máximo de placer). No estoy de acuerdo porque centrarse solo en el orgasmo puede tener dos problemas. El primero es que parece que ese sea el único objetivo y que se infravalore todo el placer que se pueda sentir antes. El otro problema es que, si no se llega al orgasmo, es como si todo lo que se ha hecho y sentido antes no hubiera servido para nada.

Cuando salimos a pasear por la montaña, normalmente disfrutamos de toda la excursión. Nos fijamos en el paisaje, saltamos por ese riachuelo que cruza, disfrutamos del canto de los pájaros, bebemos algo fresquito... ¡y mil cosas más que nos hacen disfrutar del paseo! Luego, llegamos a la cima de la montaña y flipamos con las vistas. Si, por lo que sea, no llegamos a la cima, pues volvemos, pero hemos pasado un día estupendo. ¿Sí? Pues algo similar debemos hacer con el sexo: pasarlo bien todo el rato y disfrutar de cada sensación.

Para sentir placer hay ciertas cosas que son necesarias:

- Sentirse tranquilo o tranquila.
- Estar a gusto, con confianza y respeto.
- Hacer aquello que se desea hacer.
- Conocerse a uno mismo, nuestro cuerpo y nuestras reacciones, para saber qué es lo que más nos gusta.
- Compartir y ser generoso con la otra persona pero sin olvidarse de uno mismo.

Ahora sí, ¿empezamos a hablar de prácticas eróticas?

Manos a la obra

¿Hasta dónde hay que llegar?

Como hemos comentado, hasta donde tú quieras. Pero os planteo una pregunta que me hizo hace poco una chica de dieciséis años: «A mí me gusta estar con mi novio, besarnos, tocarnos... Si empezamos, ¿tenemos que llegar al coito?». Voy a contestar de forma muy clara: no es obligatorio que todo encuentro sexual acabe en penetración.

Vas a ver que por todas partes se le da mucha importancia a la penetración, como si, de todo lo que se puede hacer, eso fuera lo único importante. Puede que tengas la idea de que, si no hay penetración, no es una «relación sexual completa» o que todos los juegos eróticos han de conducir al coito o que, si se puede llegar a la penetración y no se hace, estás perdiendo una oportunidad. ¿Sabes cómo se llama todo eso? **Coitocentrismo**, el coito en el centro de todo. Y este error no es único de los adolescentes, sino de toda la sociedad en general.

El coitocentrismo limita mucho porque parece que todo lo que hacemos no sirve para nada si no se acaba penetrando. Y eso es totalmente falso, porque se puede pasar igual de bien –o incluso hasta mejor– con otras prácticas: besos, caricias, lamer y masajear (recuerda que en el capítulo del cuerpo hablamos de las zonas erógenas y de que podemos disfrutar de muchas partes del cuerpo, no solo de los genitales), masturbación mutua, sexo oral...

Una relación sexual no es solo lo que se hace con el cuerpo. Una relación sexual tiene mucho de deseo, de comunicación, de cariño... Y de todo esto puede haber con la penetración y con muchas otras prácticas.

En definitiva, lo importante en una relación sexual es disfrutar (objetivo: placer, ¿recuerdas?), y eso se puede hacer de muchas maneras.

TEN EN CUENTA

Seguro que conoces la palabra *preliminar*. Los sexólogos estamos muy en contra de esa palabra. ¿Por qué? Porque refuerza el coito como práctica principal (el coitocentrismo). Es decir, cuando hablamos de preliminar, estamos diciendo que es lo que antecede a lo importante. Como el telonero de un concierto.

Vamos a ver al artista principal y lo que queremos es que el telonero vaya rapidito, que lo que nos interesa es lo otro. Pues con los preliminares sería la misma idea equivocada.

Por eso proponemos que a todos esos juegos, que son fantásticos y muy placenteros, los llamemos **juegos eróticos**.

Muchas primeras veces

Ya sabes que vivir en una sociedad coitocentrista implica que parezca que lo único importante en el sexo sea el coito. Y ese es uno de los motivos por los que, cuando hablamos de la primera vez o de perder la virginidad, nos refiramos a la penetración. Cuando ¡hay tantas primeras veces en el sexo!

¿Qué me dices del primer beso con lengua que te das con alguien? Es un momento muy especial porque un beso es algo muy íntimo que puede generar muchas sensaciones y significar muchas cosas. Un beso puede uniros mucho, puede significar que ya sois novios o puede no significar nada. Un beso puede ser muy agradable –¡y excitante!– o puede no serlo.

Cada momento es único, cada primera vez es única. Y, por suerte, no hay solo una. Hay muchas primeras veces en el sexo.

Darse placer a uno mismo

La masturbación (darse placer a uno mismo) es una práctica que permite conocernos mejor, saber qué nos gusta y cómo nos gusta. Es, además, un ratito de estar bien, olvidarnos y disfrutar. Así visto, no parece que haya nada malo en esto, ¿verdad? Efectivamente, no lo hay. Y no solo eso, además, es recomendable porque mediante la masturbación uno se conoce a sí mismo (qué cosas gustan más, qué partes del cuerpo son más sensibles, qué reacciones se tienen...) y conocerse a uno mismo es necesario para poder disfrutar con otro. Si no sé qué me gusta, ¿cómo voy a poder decírselo a otra persona?

Un día hablaba con un grupo de chicos de quince años y me contaban que la mayoría de las charlas en las que se hablaba de sexo se nombraba la masturbación masculina, pero poco o nada la femenina. No solo en charlas que podáis recibir, también en general se habla con más normalidad de la masturbación masculina que de la femenina. Pues bien, se hable o no, tanto hombres como mujeres (chicos y chicas) nos masturbamos. Si

piensas que ellos lo hacen más que nosotras, te aclaro que no tiene por qué ser así. ¡A las chicas también nos gusta sentir placer!

En el capítulo del cuerpo hablamos del clítoris, ese órgano que tenemos las mujeres y que solo sirve para darnos placer. Viene muy bien recordarlo ahora porque la masturbación femenina pasa, en la mayoría de los casos, por la estimulación del clítoris y no tanto por la introducción de dedos o juguetes eróticos en la vagina.

Podemos explorar nuestro cuerpo y nuestras sensaciones de diferentes maneras. Con la mano, con juguetes eróticos, con la ducha, con la almohada... Busca un momento de intimidad y tranquilidad y ¡disfrútalo!

Para acabar, solo dos aclaraciones..., por si acaso:

- Que la masturbación sea buena no significa que haya que estar todo el día «dándole al tema». La masturbación en sí misma no te va a causar ningún daño. ¿Puedes masturbarte a diario? Sí, físicamente no te va a pasar nada por ello, pero no debes obsesionarte ni dejar de hacer otras cosas importantes. Nada en exceso es recomendable.
- Que la masturbación sea buena no significa que tengas que hacerlo como si fuera una obligación. Si te apetece, bien y, si no, no lo hagas. Este punto es aplicable, por cierto, a todas las prácticas que comentemos aquí.

¿SABÍAS QUÉ?

El director de cine Woody Allen dijo en cierta ocasión: «La masturbación es el sexo con alguien a quien amas».

La masturbación ha estado tradicionalmente rodeada de mitos: que si te quedas ciego, que si se pierde energía, que si salen granos en la cara... Todo eso son tonterías, está claro. Pero hay un mito que aún sigue medio vigente: masturbarse es algo que solo se hace cuando no se tiene pareja porque ¿para qué si se tiene alguien con quien practicar sexo? Esto es... ¡¡¡falso!!!

Tener sexo con uno mismo es diferente a tenerlo con otras personas, tanto en sensaciones como en objetivos (¿recuerdas el para qué del principio?). A veces, hay

momentos en los que apetece estar a gusto un ratito con uno mismo, otros en que se prefiere compartir el placer con alguien. ¡Hay momentos para todo!

Por otro lado, un juego erótico dentro de la pareja es masturbar al otro o masturbarse delante del otro. Puede resultar muy morboso.

Petting

Cuando hablamos de *petting* nos referimos a esos juegos eróticos en los que hay besos, caricias, lametones, roces entre las zonas genitales, masturbación..., pero no llega a haber penetración. Se puede practicar vestidos, en ropa interior o desnudos.

¿SABÍAS QUÉ?

Pet significa en inglés «acariciar» y, referido al sexo, se podría traducir por manosearse o toquetearse.

Con el *petting* se puede disfrutar mucho sin riesgos. Porque, al no haber penetración, es una práctica muy segura en cuanto a posibles contagios de infecciones o a posibles embarazos. Aunque has de tener en cuenta que si el *petting* se hace desnudos, los roces piel con piel sí pueden suponer más riesgos (algunas ITS se contagian por contacto).

El *petting* es una forma fantástica de disfrutar cuando no se quiere llegar a la penetración o cuando no se puede (porque no tenéis preservativos, por ejemplo).

La boca sirve para algo más que para hablar

¿Para qué más? Para besaros, sí. Pero estoy pensando en... ¡sexo oral! Felación cuando se trata de lamer, chupar... un pene y *cunnilingus*, lamer, chupar... una vulva. Aunque, realmente, con la boca podemos lamer y chupar cualquier parte del cuerpo que sea placentera. Recuerda que todo el cuerpo puede proporcionarnos placer porque las zonas eróticas son muchas y diversas.

Pero está claro que, cuando hablamos de sexo oral, pensamos en felación y *cunnilingus*, porque los genitales son zonas muy sensibles. Por esto mismo pueden ser prácticas muy placenteras y excitantes, tanto para el que recibe como para el que da.

Hay algunas cosas que hay que tener en cuenta:

- Aunque hayas visto porno, no le cojas la cabeza a la chica o al chico y le metas tu pene en la boca hasta la campanilla. Pregunta antes si eso le gusta.
- A las chicas también nos gusta recibir sexo oral.
- Chicas, si tenéis alguna manía con el olor de vuestros genitales, quitáosla de encima. Con una higiene correcta, la vagina huele a lo que tiene que oler, y no es a colonia. El olor de los genitales femeninos no es desagradable, es más, a algunos chicos y chicas les pone mucho.

El sexo oral también conlleva riesgos de transmisión de infecciones. Lo recomendable es que lo practiques con preservativo (masculino o femenino), sobre todo si estás con alguien que no conoces mucho.

¿SABÍAS QUÉ?

El 69 es el número más famoso del sexo. Consiste en una pareja que se da mutuamente sexo oral a la vez. El número simboliza a la pareja que lo hace. Hay quienes disfrutan mucho de esta práctica porque se da y se recibe a la vez, y eso es doble placer. Pero hay otros que la consideran sobrevalorada porque prefieren primero disfrutar de una cosa y luego de la otra. Como ves, en el sexo cada uno tiene sus gustos.

Para hacer una buena felación o un buen *cunnilingus* lo mejor es dejarse llevar y disfrutar de lo que estás haciendo. Seguir las indicaciones que dé la otra persona, preguntarle si le está gustando, mirarle a la cara, estar atento a sus reacciones...

En internet encontrarás artículos que te darán algunas ideas de qué hacer, pero no hay una fórmula matemática que garantice el éxito.

Hablemos de la penetración

Antes te he hablado del coitocentrismo, es decir, de la excesiva importancia que le damos a la penetración, y que sería mejor no darle. Pues sí, es así, pero no quiero decir con esto que el coito no esté bien. Al contrario, es estupendo. Pero no hay que obsesionarse ni pensar que una relación sexual es solo eso ni que todo encuentro tenga que acabar así. El coito es una más de las muchas cosas que se pueden hacer (ya hemos visto algunas).

Pero, como le damos la importancia que le damos, es normal que pienses en el coito y, sobre todo, en la primera vez que lo hagas. ¿Te preocupa la virginidad? ¿Te planteas

cómo será esa primera vez? ¿Duele? ¿Se disfruta? ¿Qué pasa?

La virginidad, entendida como no haber tenido nunca una relación heterosexual con penetración vaginal, es un concepto cultural. En nuestra sociedad se le ha dado importancia porque se asociaba con un estado de pureza de la mujer. Hoy en día, en general, ya no es así, pero hay algunas personas y sociedades más tradicionales o religiosas que siguen manteniendo esta idea.

TEN EN CUENTA

El concepto de virginidad se crea en muchas sociedades como una forma de medir la pureza de la mujer y, de esta manera, controlar su sexualidad. Curiosamente, no pasa lo mismo con los hombres.

Hoy seguimos dándole a esa primera penetración vaginal un valor especial, no de pureza, pero sí como si fuera un hito que alcanzar cuando, realmente, no es más importante practicar el coito que otras prácticas eróticas. Es más, puede que haya otras primeras experiencias sexuales que resulten más significativas o especiales.

Por cierto, no hay una edad adecuada para hacerlo por primera vez. El mejor momento es cuando ambos estéis seguros, preparados, con ganas y sin presiones.

La primera vez es algo más simbólico que físico. Puede ser un momento único si lo haces con alguien que te importa. También puede no serlo tanto como te esperabas, porque, cuando las expectativas son demasiado altas, muchas veces no resulta tan especial como uno se imaginaba. Pero a nivel físico no va a cambiar nada en ti. No se te va a notar si lo has hecho o no lo has hecho.

TEN EN CUENTA

Muchas personas opinan que su primera vez no fue gran cosa, que se esperaban más, que no era para tanto. Pero no te preocupes: el sexo, con la práctica, mejora.

Una pregunta frecuente en las chicas es si la primera vez duele. Puede que hayas oído que con la primera penetración se rompe el himen de la chica y se sangra. El himen es una membrana delgada que cubre parcialmente la abertura vaginal. Es muy frágil y puede romperse al practicar actividades cotidianas (con el deporte o al ponerse un tampón o una copa menstrual, por ejemplo). Esta rotura no siempre va acompañada de sangrado y dolor, con lo que puede que la chica ni se entere cuando pasa.

Durante mucho tiempo se ha considerado el hecho de sangrar durante el primer coito (por la rotura del himen) como prueba de que la chica era virgen. En la actualidad sabemos que menos de un treinta por ciento de las mujeres tienen una pequeña hemorragia en el primer coito.

Así que, respecto al himen, no te preocupes demasiado. En caso de que se rompa durante la penetración, no te va a doler. También es posible que no se rompa justo en ese momento (bien porque es una membrana elástica o bien porque ya se haya roto antes) y que no sangres.

Aclarado esto, puede que te siga preocupando si puede haber dolor cuando el pene entra en la vagina. Ten en cuenta que la vagina es flexible y se adapta al tamaño del pene. Cuando hay un nivel de excitación adecuado, la vagina se lubrica, con lo que el pene resbala sin problemas. Además, los preservativos están lubricados para facilitar el deslizamiento. Con todo esto quiero decir que la penetración no tiene por qué doler, quizás puedes sentir alguna ligera molestia si el chico tiene el pene extremadamente grande (con la media de trece centímetros no hay problema) hasta que la vagina se acomoda al tamaño, pero nunca dolor. Si duele, es que algo no va bien.

¿SABÍAS QUÉ?

Hay mujeres que pueden sentir dolor durante la penetración o, incluso, que les resulte imposible. Cuando lo intentan es como si hubiera una pared que impide la penetración. Esto es un problema que se llama vaginismo. Se produce cuando, de forma inconsciente, la mujer contrae los músculos del suelo pélvico que rodean a la vagina de tal modo que aquello está tan apretado que hace imposible la penetración. Como decía, la mujer no es consciente de que lo está haciendo. Es una reacción automática del cuerpo causada por miedo o ansiedad ante el coito, por falta de educación sexual, por haber sufrido abusos... Es un problema que tiene solución.

La lubricación en la penetración es fundamental. Para conseguirla, la mujer debe estar excitada. Por eso son importantes los juegos eróticos que ponen en situación: besos, caricias, lamidas, masajes... Y también hablar y decir cosas excitantes, a lo mejor vestirse de forma *sexy*, ponerse un perfume que huelga bien. ¡La excitación viene por todos los sentidos!

Si cuando queréis intentar la penetración, la zona genital femenina no está húmeda, es posible que sea porque no hay suficiente excitación y, por lo tanto, no es el momento.

No hay que tener prisa, con lo que mi recomendación es que sigáis jugando hasta que esté preparada. También os puede ayudar usar un lubricante o, como os decía, el preservativo.

Los chicos y el primer coito

Cuando se habla del primer coito, la percepción de chicos y chicas es diferente. Ellas, como hemos visto, mayoritariamente piensan en si les dolerá. Ellos, en cómo disfrutar más o cómo hacerlo mejor. Esta diferencia viene por la manera en que se traslada la información del sexo a chicos y chicas.

Ellos también se enfrentan a ese primer coito con miedos y con dudas. Y es lo más normal del mundo. Nadie nace enseñado y ante algo nuevo nos ponemos nerviosos. Además, los chicos arrastran otra idea falsa respecto al sexo practicado con chicas: ellos han de llevar la iniciativa y han de saber qué hacer. Digo que es falsa porque un encuentro sexual es siempre cosa de dos.

Los miedos vienen de la propia ejecución: «A ver si encontraré por dónde meterla», «A ver si sabré ponerme el preservativo», «A ver si se me pondrá dura», «A ver si me correré demasiado rápido»... Ten en cuenta que comerse demasiado la cabeza durante el coito puede ser contraproducente porque puede hacer que aquello que nos preocupe pase. Por ejemplo, estamos tan pendientes de tener una erección, le estamos dando tantas vueltas, que nuestro cuerpo nos juega una mala pasada y aquello no se levanta. La mejor recomendación es dejarse llevar, no preocuparse y dejar que las cosas fluyan.

Es cierto que pueden surgir problemas. Por ejemplo, que el chico eyacule demasiado rápido. En estos casos, el problema no es que uno lo haga demasiado rápido, sino que deje a la otra persona a medias. Así que, si pasa esto, se pueden continuar haciendo otras cosas que no sean la penetración, pero que igualmente son satisfactorias, para que la otra persona siga disfrutando.

A lo mejor te preocupa tener el frenillo corto o fimosis, y si eso puede afectar a la penetración. En este caso, vuelve al capítulo sobre el cuerpo, donde hemos hablado de eso.

TEN EN CUENTA

Si tienes algún problema que te preocupa, consulta con un especialista, pues él podrá ayudarte. A veces, los problemas pueden surgir más adelante. Cosas que siempre han funcionado bien y, un día, algo empieza a fallar. El sexo nos acompaña durante toda la vida y pasa por diferentes etapas. Pero no hay que preocuparse porque no siempre aparecen problemas y porque tienen solución. Los sexólogos somos los especialistas en estos temas. Si algún día lo necesitas, consúltanos, no te dé vergüenza.

Independientemente de que seas chico o chica, seguro que el primer coito te causa dudas o temor del tipo: «¿Lo haré bien? ¿Cómo será?». No hay instrucciones que puedas seguir para garantizar que ese coito sea un éxito. Nunca las hay, ni en el primero ni cuando llevas cien.

Sí que puedo decirte que vayáis seguros a esa primera relación, con las ideas claras, sin prisas, relajados, sin demasiados miedos, con tiempo y con ganas de disfrutaros mutuamente. A lo mejor no resulta esa experiencia de cine que os han contado, pero seguro que será bonito. Ten en cuenta que el coito no es solo un intercambio físico, es también compartir intimidad, deseo, cariño...

Un paso más

Un paso más puede ser, por ejemplo, hacerlo por detrás. El sexo anal es la práctica de introducir el pene por el ano. El ano puede ser femenino o masculino. Y, en este último caso, no pienses solo en relaciones entre dos hombres, también se puede practicar sexo anal de una mujer a un hombre (*pegging*, se llama). La mujer se pone un arnés con un dildo (para que nos entendamos, un pene de plástico) y adelante.

TEN EN CUENTA

Una práctica erótica no implica una orientación sexual. Es decir, un hombre al que le guste que su mujer lo penetre por el ano no significa que tenga tendencias homosexuales ni nada por el estilo. Simplemente significa que le gusta pasárselo bien. En el interior del ano hay un punto de mucho placer para los hombres.

El sexo anal no tiene por qué ser doloroso porque el ano se dilata y permite la entrada del pene. Ahora bien, dos cosas que tener en cuenta: se necesita paciencia y lubricante. El ano necesita su tiempo para dilatarse. Con estimulación manual o con juguetes poco a poco se va abriendo. Por otro lado, esta zona del cuerpo no se lubrica naturalmente (a diferencia de la vagina), con lo que será recomendable usar lubricante siempre.

TEN EN CUENTA

Puede que hayas visto alguna escena porno en la que nada más empezar practican sexo anal. Lo que no has visto es que la chica, antes de rodar, ha estado dilatándose el ano para tenerlo preparado ante la cámara. Siempre hay que dilatar primero para que no sea doloroso. En el porno, también. Lo que pasa es que esa parte no se graba.

La mucosa anal es más frágil que la mucosa vaginal, lo cual favorece que con la penetración se produzcan pequeñas lesiones y, por tanto, el riesgo de contraer ITS es más elevado. Es muy recomendable (e imprescindible si no sabemos con seguridad que la otra persona está sana) usar preservativo.

Por otro lado, la higiene es siempre fundamental, pero en el sexo anal aún lo es más.

Más allá de lo clásico

Hay otras maneras de disfrutar del sexo. Antes eran consideradas «perversiones» o «enfermedades», pero desde la sexología ya no se consideran así. Vamos a ver un par de ejemplos.

Lo de las cincuenta sombras

¿Te suena el libro *Cincuenta sombras de Grey*? Seguro que sí. También se han hecho varias películas. Fue una historia que le dio popularidad al BDSM, que es la sigla con la que ahora se conoce el sadomasoquismo.

Las letras de la sigla BDSM significan:

B: *Bondage* (atar).

D: Dominación.

S: Sumisión o sadismo.

M: Masoquismo.

Se trata de juegos de rol –para adultos– en los que una persona domina y la otra es dominada (sumisa). Tanto hombres como mujeres pueden asumir los dos papeles, quiero decir que hay hombres y mujeres a los que les gusta dominar y hombres y mujeres a los que les gusta obedecer.

Entre las muchas cosas que se pueden hacer está dar órdenes, atar, pegar... Lo primordial en estos juegos es que todo sea **consensuado**, es decir, que todas las partes estén de acuerdo y disfruten con lo que se está haciendo. Para ello han hablado antes de lo que le gusta a cada uno y ya saben qué pueden hacer y qué no y hasta dónde se puede llegar. Otro pilar fundamental es que todo se haga de forma **segura**. Estamos hablando de atar o de pegar, por ejemplo, de modo que no hay que pasarse.

No hay que imaginarse tampoco cosas muy extremas (aunque puede haberlas, pero eso es para niveles avanzados). Ser atados a la cama o estar con los ojos vendados (como en la película *Cincuenta sombras de Grey*) o unos azotes en el culo son juegos BDSM. Y han de hacerse cuando realmente nos apetece (recuerda el apartado para qué del principio de este capítulo) y únicamente con personas con las que tengamos total y absoluta confianza.

Cuando excitan otras partes y otras cosas

El fetichismo es una práctica en la que a una persona le excita un objeto o una parte del cuerpo que no es la habitual.

Culos, pechos o genitales son las zonas más atrayentes para muchos, pero también hay personas a las que les excitan, por ejemplo, los pies. Es más frecuente de lo que parece, pero hay gente que no lo dice porque no es lo «normal». Hay que tener en cuenta que los pies (como las manos, el pelo o el ombligo, por ejemplo) son partes del cuerpo humano. ¿Por qué no nos pueden parecer atractivos o incluso excitantes? No es tan diferente a que nos guste un culo, por ejemplo. Esto es como la comida, cada uno tiene sus gustos y no hay unos mejores que otros.

Cuando a una persona le excitan, por ejemplo, los pies (que es el fetiche más habitual), le gusta mirarlos, acariciarlos, masajearlos, besarlos, chuparlos... Lo mismo que se hace con cualquier otra parte del cuerpo.

También puede haber fetichismo hacia objetos, es decir, que la persona se excite viendo o tocando algún objeto que lleve su pareja de juegos. Es decir, le pone su pareja, pero le pone aún más si lleva un zapato de tacón, por ejemplo.

Estos gustos poco habituales no han de ser vistos como rarezas ni como enfermedades. Son simplemente otras formas de disfrutar que, si no hacen daño a nadie, son perfectamente válidas. En la variedad está el gusto.

¿SABÍAS QUÉ?

En España se celebran las mayores fiestas de fetichismo de pies del mundo.

¡Se pueden hacer muchas cosas!

En el sexo se pueden hacer muchas cosas. Además de todo esto, podemos disfrazarnos y adoptar un papel específico, descubrir otras partes de nuestro cuerpo que nos den placer, utilizar juguetes eróticos, compartir un libro erótico y fantasear juntos..., ¡lo que se os ocurra y os apetezca! En el fondo, el sexo es jugar, y en los juegos la imaginación es muy importante.

Nuestra sexualidad crece cuando vamos descubriendo qué cosas nos gustan y cómo nos gustan. Pero, si nos quedamos siempre en lo mismo (y hacer veinte mil posturas diferentes, a cual más acrobática, es hacer más de lo mismo), estamos limitando nuestra sexualidad y las posibilidades de disfrutar.

Tampoco quiero decir con esto que haya que probarlo todo porque sí. Espero no liaros, porque esto es simple, lo importante es ser coherente con uno mismo. Si algo te llama la atención, lo haces. Si algo te apetece (y puedes), lo pruebas. Si algo no te apetece, no te dejes presionar. Tener más experiencias no es ser más guay ni estar más avanzado. Ser coherentes es lo que hace que nos sintamos bien.

PARA ACABAR

Seguro que me he quedado corta con este capítulo. Porque ¡se pueden hacer tantas cosas en el sexo!

Me gustaría que te quedaras con algunas ideas:

- La penetración no es lo más importante ni lo único que se puede hacer.
- Hagas lo que hagas, que sea porque te apetece y nunca por presión de nadie.
- No tomes riesgos innecesarios; en serio, no vale la pena. Usa el preservativo cuando sea necesario.
- Explora y descubre cosas que te gusten. Sin prisa, todo cuando tenga que llegar.
- En una relación sexual entre dos personas ambas deben disfrutar.
- El respeto y el consenso siempre son lo primero.

En este capítulo vamos a hablar del consentimiento sexual, es decir, estar de acuerdo con lo que se está haciendo. Es la base de cualquier encuentro erótico entre dos o más personas. Y, sin él, nada de lo que hemos visto en el capítulo de prácticas eróticas es aplicable.

Sabemos que existen los delitos sexuales (agresiones y violación), que son totalmente condenables. La falta de consentimiento en cualquier encuentro sexual es muy grave. Aunque se tiene la idea de que estas agresiones las cometen extraños, en la mayoría de los casos están cometidas por conocidos de la víctima. A veces incluso por la propia pareja, que no sabe parar cuando se le dice que no.

TE RECOMIENDO

Hay un corto que se titula «Soy ordinaria». Se hizo viral en su momento. Trata de una violación que se daba dentro de una pareja y quería visibilizar una situación que se produce pero de la que se habla poco. En Internet lo encuentras.

Vamos a hablar de consentimiento y vamos a centrarnos en situaciones que pueden ser cotidianas y en las que también hay que tener claro el respeto a la otra persona.

Empezamos con una frase habitual: no es no. Es una frase simple y fácil de entender. ¿O no lo es? Porque, bajo algo tan «simple», se esconde una realidad compleja. A ver, entender que un «no» es un «no» es fácil. Lo complejo es ¿por qué a veces no se entiende? o ¿por qué cuesta decir no? o ¿cuándo se puede decir no?

¿Por qué no se entiende cuando una mujer dice no?

Hace años, las mujeres no podían expresar libremente su sexualidad. Era como si no tuvieran deseo, y a aquellas que lo mostraban se las insultaba y se las llamaba «guarras».

Cuando una mujer estaba con un hombre, debía hacerse de rogar porque era una manera de demostrar que no era una chica «fácil», al contrario, que era una persona «digna». Esto implicaba que no había que decir que sí a la primera de cambio. Una mujer debía fingir no querer tener sexo aunque sí quisiera tenerlo. Bajo esta forma de entender las relaciones, se generalizó la idea de que una mujer, aunque dijera que no, quería decir que sí.

Aunque las cosas ya no son exactamente así (por suerte), aún se arrastra algo de esta idea. A veces, en el tonto se sigue jugando a hacernos de rogar, a hacer ver que alguien no nos interesa para hacernos las interesantes. Y jugar es divertido, ¡claro que sí!, pero cuando no se entiende que es un juego se pueden seguir transmitiendo ideas equivocadas. Y eso nos puede llevar a situaciones incómodas.

Yo soy de las que piensa que las cosas han de decirse claramente. Si queremos, se dice que sí. Si no queremos, se dice que no. Y así no hay malentendidos.

Por otro lado, si recibes un no, no insistas. Es muy agobiante y no respetas a la otra persona. Además, estás dando una imagen muy mala de ti mismo. Hoy en día los pesados están muy mal vistos y casi todas las mujeres huyen de ellos. En definitiva, acepta un no.

Hay un tipo de mito que dice que los hombres han de insistir para demostrar que están realmente interesados, que van en serio. Está relacionado con lo que hemos visto antes de que las mujeres no debían ponerlo fácil y, por lo tanto, ellos debían esforzarse. Pero eso es otra idea falsa más. Si alguien no te hace ni caso, no insistas.

Recibir un no solo significa que en ese momento con esa persona es no. Pero hay muchos otros momentos y muchas otras personas.

¿Por qué cuesta decir no?

A veces cuesta decir no. ¿Te ha pasado? Ya no solo en el aspecto sexual. Por ejemplo, hay una fiesta con los amigos que no te apetece nada, pero no dices que no. O te han pedido un libro y no quieres prestarlo porque sabes que se pierden, pero no dices que no (este libro no lo prestes, seguro que en el futuro querrás consultar algo de lo que leas aquí).

Hay personas a las que les cuesta muchísimo decir que no. Cada persona es diferente, pero podemos definir algunos motivos:

- Por el deseo de agradar a la otra persona.
- Por tener una personalidad especialmente servicial.
- Por pensar más en los demás que en uno mismo.
- Por creer que decir no es querer menos a la otra persona (del amor y de cómo entenderlo bien hablamos en otro capítulo).

Decir no es poner límites y, cuando tenemos novio o novia, nos puede costar ponerlos. Además, podemos temer que ese no se malinterprete y la otra persona piense, por ejemplo, que la queremos menos. No es fácil decir no si creemos que puede afectar a la relación.

Pero, aunque cueste, hay que aprender a decir no. Es una forma de reafirmarnos como personas válidas y de querernos a nosotros mismos. Si tenemos miedo de que se malinterprete, pues se explica. Hablando se entiende la gente.

Decir no cuando se quiere decir no es una gran liberación.

¿SABÍAS QUÉ?

Se llama asertividad a la capacidad de defender los derechos y decisiones propios, respetando los derechos de los demás. Traduciéndolo, es la habilidad de saber decir no sin ofender ni molestar al otro.

No hay que dar las cosas por sentadas

Miriam (dieciséis años) me contó una situación que le pasó con su novio. Fran (diecisiete años) la invitó a ver una película en su casa. Iban a estar solos porque sus padres habían salido y volverían tarde. Miriam aceptó. Estaban en casa de Fran viendo la peli en el sofá y empezaron a tontear, a besarse, a meterse mano..., pero Miriam lo paró y le dijo que no quería seguir. Fran se enfadó y le dijo que para qué había ido entonces a su casa sabiendo que iban a estar solos. Miriam, enfadada también, le respondió que, aunque hubiera ido a su casa, no significaba que quisiera nada.

Miriam, más tarde, dudaba. Quizás tenía razón Fran al enfadarse y ella debía haber intuido que, si iba a su casa, daba a entender algo más.

¿Qué os parece?

Aquí el problema es que Fran ha dado por sentadas algunas cosas. Y en el sexo no debemos dar nada por sentado. Realmente Miriam ha aceptado la invitación para ir a ver una película en casa de Fran. No tiene por qué dar por hecho nada más que lo que Fran le ha dicho: ver una peli.

No se han preguntado las cosas claramente y, aunque Fran podría tener motivos para pensar que habría más, no debe enfadarse porque no lo haya. Ante todo está el consentimiento explícito de qué se quiere hacer.

Las relaciones entre las personas están llenas de malentendidos. A veces porque no se habla lo suficiente y otras veces porque, aun hablando, no solo comunicamos con las palabras y entonces hay quien entiende unas cosas y otro, otras. En las relaciones eróticas también pueden haber malentendidos, claro está. Pero se solucionan primero hablando y, luego, sabiendo decir no y respetando que la otra persona diga no.

Por cierto, ten en cuenta también que, aunque una vez se haya dicho que sí a algo (por ejemplo, a enrollarse en casa cuando no están los padres), no significa que ese sí sirva para siempre. Haber dicho que sí una vez no es un consentimiento para futuras ocasiones. Cada momento es diferente.

En cualquier momento se puede cambiar de opinión

Fíjate en lo que les pasó a Sandra (diecisiete años) y Luis (dieciséis). Estaban en la cama, besándose y tocándose, y todo iba bien. Luis se puso un preservativo para penetrar a Sandra. Pero a esta, en ese momento, le entraron dudas, se sintió incómoda y le dijo que parara. Luis paró y continuó besando a Sandra. Al final se acabaron masturbando mutuamente y pasaron un buen rato.

¿Qué tal aquí? ¿Os parece lógica la actitud de Sandra?

Haber dicho que sí en un momento determinado no implica que sea un sí para siempre. Se puede cambiar de opinión en cualquier momento. Es más, un sí no es un sí a todo. A lo mejor nos apetece estar con alguien (y decimos que sí), pero luego no nos apetece hacer según qué cosas (y decimos que no).

Hemos de tener en cuenta que el sexo es un momento muy íntimo y personal en el que pueden influir muchas cosas. Hay aspectos físicos y hay también cuestiones psicológicas. Puede que en un momento determinado estemos incómodos físicamente o puede que empecemos a darle vueltas a la cabeza y empecemos a preocuparnos por algo. El coco interfiere mucho en el sexo.

Sea como sea, tenemos derecho en cualquier momento a decir que no, a parar el juego. Y ese «no» ha de ser respetado.

Fíjate en Luis. En vez de rayarse por la negativa de Sandra y crear un mal rollo, respetó la decisión. Continuaron jugando y ambos se fueron con un buen sabor de boca (seguramente repetirán). Qué diferencia con Fran y Miriam, que acabaron la noche cabreados.

Os cuento otra situación, la última ya. En esta ocasión fueron Elena (dieciséis) y Alberto (dieciséis). Elena empezó a hacerle sexo oral a Alberto. Este, pensando que era lo que Elena quería, le cogió la cabeza y empezó a empujar con una cierta fuerza. A Elena eso no le gustó, le provocaba arcadas, pero no paró a Alberto porque no quiso cortar el rollo.

¿Qué ha pasado aquí? ¿Alberto tendría que haberse dado cuenta de que a Elena no le gustaba eso?

Se juntan aquí las dos cosas que hemos visto. Para empezar, no han hablado y, por tanto, no saben qué les gusta. Y, para continuar, Elena puede decir que no en cualquier momento y eso no significa cortar ningún rollo. Se puede continuar haciendo otras cosas placenteras para ambos.

Por otro lado, en un encuentro erótico hay que estar pendiente de las reacciones de nuestra pareja. La cara y el cuerpo nos dicen mucho de cómo está pasándoselo la otra persona (bien o mal). Más vale preguntar: «Oye, ¿estás bien?» y que te digan: «Sí, sí, estupendamente» que no preguntarlo y que alguien pase un mal rato.

TEN EN CUENTA

Hablar de sexo con tu novio o novia es muy importante. Hablando es como podemos conocer qué deseos tiene la otra persona, qué le gusta, qué temores tiene... Si no hablamos, se dan por hechas las cosas y luego vienen los malentendidos.

No hay que presionar

Tener novio o novia implica tener una relación de confianza y de intimidad. Es normal estar juntos, ir haciendo más cosas, sugerir, probar... Pero lo que nunca hay que hacer es insistir para conseguir más y, mucho menos, presionar. Decir: «Si me quieres, haz tal cosa» es chantaje emocional, y una relación nunca debería pasar por eso. El amor no justifica hacer cosas que no se desean (en el capítulo dedicado a las relaciones de pareja veremos todo esto).

Presionar en este sentido es una falta de respeto hacia la otra persona. En las cuestiones eróticas, ya lo hemos visto, hemos de ser muy empáticos y entender que cada uno y cada práctica tiene su momento. Además, como ya sabéis, se pueden hacer tantas cosas en el sexo que por qué empeñarse en hacer una en concreto.

Si te sientes presionado o presionada, mi recomendación sería que dejaras a esa persona. ¿Soy radical? Puede. Pero es que alguien que te presiona no te respeta. Y tú, como todos, tienes derecho a ser respetado o respetada en tus opiniones y decisiones. El respeto es la base de cualquier relación.

Otra cosa es que uno tenga ganas de probar algo y se lo cuente al otro. Y que a este otro, bueno, pues poco a poco le vaya gustando más la idea; le seduzca más, le llame más la atención y al final diga que sí. Eso no es presionar. Eso es compartir y dejarse seducir.

Eso es **consenso**, que es una palabra que me gusta más que consentimiento. Entre ellas hay una sutil diferencia, pero creo que importante. Consentir es como decir: «Venga, vale, de acuerdo a lo que propones». Pero consensuar implica decidir algo entre los dos: hablar, negociar, acordar juntos. Me parece que las relaciones eróticas son más bonitas así, decididas entre los dos. Ya os he dicho que la diferencia era sutil.

La forma de vestir no significa nada

Es probable que hayáis oído decir frases tipo del «con esos pantalones tan cortitos que lleva qué espera» o «que no se vista así si no quiere nada». Es como si vestir de una determinada manera significara algo. Es decir, que si una chica se pone una falda cortita o escote, es que va buscando rollo.

Pero... ¡qué tendrá que ver una cosa con la otra! Que una chica se vista de una determinada manera no significa que busque nada ni es una invitación a nada ni va provocando. Por lo tanto, una falda más corta o un escote más pronunciado no dan ningún derecho a nada.

Para saber si una chica que viste de forma más «llamativa» está interesada en algo, habrá que preguntarle y tener su consentimiento. Igual que con cualquier otra persona, vaya vestida como vaya vestida.

Pensar que una forma de vestir determinada significa algo son estereotipos de género, y estos afectan más a las chicas que a los chicos.

TEN EN CUENTA

Te habrás fijado que en este tema los ejemplos y las situaciones que he puesto son de hombres y mujeres, siendo estas últimas las que más fácilmente están en una situación vulnerable.

Es cierto que cualquiera puede estar en esa situación (hombres, mujeres, en relaciones heterosexuales u homosexuales) y todo lo dicho aquí es aplicable en todos los casos.

Pero en el caso de las mujeres se dan más posibilidades, muchas más, de sufrir agresiones de este tipo. Somos personas más vulnerables por el tipo de sociedad en la que vivimos, por la educación que tenemos y por cómo se establecen las relaciones hombre-mujer. Por eso este capítulo está enfocado así.

PARA ACABAR

Yo creo, de verdad, que el consentimiento sexual, si queremos, es fácil de entender. Hay que tener algunas ideas claras:

- Decir no y entender un no.
- Un sí no es un sí a todo.
- Se puede cambiar de opinión en cualquier momento.
- La forma de vestir no implica nada.
- Empatía y respeto hacia la otra persona.

Sobre todo esto último: empatía y respeto. Con esto hay mucho ganado.

TE RECOMIENDO

Por internet circulaba un vídeo sobre qué es el consentimiento que está muy bien. Explicaba por qué «no» significa «no» con una taza de té. Si lo buscas en internet («consentimiento taza de té»), lo encontrarás fácilmente.

7.

Amigos, novios y otros amores

En este capítulo vamos a hablar de relaciones de pareja, de mitos y de posibilidades. Al
lío.

Todo empieza cuando te enamoras. O no

Un día conocemos a un chico o a una chica, nos gusta, hablamos y nos parece agradable, seguimos hablando y nos va gustando más, pensamos en él o ella constantemente, ponemos sonrisa bobalicona... y así la cosa va en aumento.

El enamoramiento es un proceso que nos vuelve medio tontos. Porque, si uno lo mira desde fuera, lo parece, pero desde dentro ¡es tan maravilloso! Y si encima es correspondido, ni te cuento. ¡Tontería y maravilla al cuadrado!

Enamorarse es un proceso químico. Conocemos a alguien y nuestras hormonas se revolucionan y nos hacen estar felices. Si, además, le sumas que en la adolescencia ya tenéis las hormonas revolucionadas y que se descubren sensaciones nuevas..., la suma hace que todo sea demasiado.

Con los primeros amores se sienten sensaciones nuevas y es normal vivirlos de forma muy intensa.

Si te enamoras y la otra persona de ti, disfrútalo a tope porque no dura para siempre (soy una aguafiestas, lo sé). Los científicos han investigado cuánto dura y, aunque no se ponen de acuerdo, lo más frecuente es leer que son dos años. Sean dos o tres o uno (es igual), lo importante es saber que el enamoramiento evoluciona hacia otro tipo de amor, más tranquilo, pero con sensaciones igual de bonitas. En definitiva, estar enamorado es diferente de amar.

Es posible que ahora esto lo veas como algo muy lejano. ¿Relaciones de más de dos años? ¿Qué me estás contando? Simplemente te lo cuento para que lo sepas, porque normalmente nadie nos explica qué es el amor ni la diferencia entre este y el enamoramiento ni nos habla sobre qué hacer con él.

Este, como bien sabes, es un libro de sexo. Acabo de hablar del amor y del enamoramiento, pero con esto no quiero decir que solo se tenga que tener sexo con el novio o novia. De ahí el «o no» del título del apartado. Sin rodeos, estoy hablando de «follamigos». Para que una relación de este tipo funcione bien, ambas personas implicadas han de ser claras y honestas en lo que quieren. Y estar de acuerdo ambos en lo que buscan.

Insisto en lo de ser honestos: si uno quiere liarse, pero no tener una relación, es mejor decirlo que jugar con los sentimientos de la otra persona y hacerle daño. En el capítulo de las relaciones eróticas hablamos de que es importante qué pasa antes, durante y después. Si el después causa mal rollo, no vale la pena.

La honestidad también se aplica en el sentido contrario: uno quiere pareja, pero finge que solo quiere rollo. En este caso es posible que el engaño sea para él mismo. Y, si la otra persona ha sido clara, luego que no espere que cambie o se enfade o se decepcione si no lo hace.

Claro que también puede pasar que al final, con tanto roce y tanta intimidad, se acabe uno enamorando. Si es mutuo, ¡fantástico! Y, si no..., pues lo mejor es no continuar con ese «follamigo», porque continuar cuando el objetivo no es el mismo al final acaba causando algún daño.

Por cierto, no penséis que las chicas siempre buscan el amor y los chicos, siempre el sexo. Eso son tópicos. Y, aunque los tópicos tienen una cierta base y por eso se crean, no se pueden aplicar siempre. Así, cada persona busca lo que quiere en cada momento.

El amor no es como en las películas

En las películas románticas pasa más o menos lo siguiente: chico y chica se conocen. Luego o bien inicialmente se odian un poco, pero eso es porque en el fondo se atraen mucho, o bien les pasan algunos problemillas que les impiden estar juntos. Pero, al final, acaban juntos y ahí se acaba la historia. Damos por hecho que son felices y comen perdices o fresas si son veganos.

Pero, claro, esto es un guion y la vida no es así. Para empezar, eso de que «los polos opuestos se atraen» no es cierto. Hay estudios que dicen que las personas solemos sentirnos atraídas por aquellas otras con las que tenemos similitudes. Y esas relaciones son las que más duran. También puede pasar que inicialmente las diferencias resulten atractivas, pero esas relaciones, según los estudios, no duran mucho. Por supuesto, puede haber excepciones porque cada relación es diferente.

Para continuar, el amor no es algo predestinado que superará todas las pruebas porque al final de todo encontrará la felicidad. Eso es muy de cuento de princesas y tampoco es así. Eso de «sufrir por amor» es otra tontería. El amor ni duele ni ha de hacernos sufrir. Al contrario, el amor es un sentimiento bonito que ha de hacernos sentir bien.

Y, para finalizar con el guion, el amor parece que no acaba nunca y que siempre ha de ser como el primer día. Cuando realmente las cosas cambian y puede hasta que se acaben.

Imaginemos otra escena de película: la chica se enamora del «malote» que en el fondo tiene buen corazón. Ella conoce esa otra parte, lo que hay debajo de la fachada. Ella lo suaviza, lo calma y con él todo es perfecto. Se trata de otra escena FALSA y, además, muy dañina. Los «malotes» en general son eso, malotes. Si alguien tiene mal carácter, hace cosas poco recomendables, se salta las normas, es violento, egoísta, miente, se pelea, etcétera, no es recomendable. Punto. No hay que pensar que es bueno bajo ese «postureo» o que va a cambiar por amor. Cambiará si él quiere hacerlo, no porque la chica sea «sufrida y comprensiva». En definitiva, olvídate del malote y de la malota. Con una persona buena al lado te irá todo mucho mejor.

¿SABÍAS QUÉ?

La ciencia ha querido estudiar qué rasgos hacen más atractivas a las personas. Algunos estudios afirman que la simpatía, la amabilidad, la cercanía y los buenos modales hacen a una persona más deseable e incluso más atractiva físicamente.

Medias naranjas

Todo esto que acabamos de ver de las películas se basa en la falsa idea de la media naranja. Seguro que has oído hablar de ella, es esa persona que se supone que es nuestra otra mitad y que cuando la encontramos todo es fantástico. Esto influye en una forma de entender el amor, el amor romántico, que para las películas puede servir. Pero no es válido para la realidad, el amor no es así.

El problema de creernos este mito del amor romántico es que genera una serie de consecuencias en la forma en que se vive el amor que pueden derivar en relaciones tóxicas, es decir, cuando las relaciones realmente no aportan cosas positivas, sino negativas. Son relaciones muy peligrosas porque, a veces, estamos tan metidos en ellas que no nos damos cuenta de que lo son.

Vamos a concretar un poco esto. Vamos a ver algunas características del amor romántico y qué consecuencias tienen en la forma de vivir las relaciones:

Amor romántico	
Características	Consecuencias
Existe esa persona predestinada, que ha nacido para estar contigo (y tú con ella). Es el amor verdadero, la media naranja.	Al creer que no se está completo sin otra persona, se corre el riesgo de pensar que sin pareja no se puede ser feliz. Si se encuentra a alguien, se puede creer que es la única persona del mundo y aferrarse a ella como sea. Pensar que el amor dura para siempre. Hay que compartirlo todo porque por algo es LA persona.
El amor puede solucionar cualquier problema, cualquier conflicto.	Pensar que la persona cambiará por amor. Los conflictos se pueden convertir en algo normal. Se pueden justificar hasta situaciones de maltrato, tanto físico como psicológico. Por amor se perdona y aguanta todo.
El amor es entrega total a la otra persona.	La pareja se convierte en el centro de la otra persona. Perder las cosas de cada uno (abandonar aficiones, dejar de verse con los amigos) porque todo se hace junto a la pareja. Permitir que la otra persona revise el móvil o las redes sociales. Renunciar a cosas por esa persona.

El amor es poseer a la otra persona. Yo soy tuyo y tú eres mío.	<p>Los celos se convierten en algo normal y hasta deseable. Seguro que habéis oído eso de que «si hay celos, es porque te quiere».</p> <p>Se puede llegar a situaciones de maltrato al entender que la otra persona ha de hacer siempre lo que quiere y como quiere la pareja (porque es «suya»).</p>
¡El amor NO es así!	Todas estas cosas no son recomendables en una relación y derivan de una forma incorrecta de entender el amor.

Violencia de género

Antes hemos hablado sobre las relaciones de pareja tóxicas. Llegan a un extremo peligroso cuando incluyen cualquier tipo de violencia, ya sea física o psicológica.

La violencia dentro de la pareja es algo muy grave que no se debe tolerar bajo ningún concepto. El problema es que a veces las situaciones de maltrato empiezan de forma sutil, la persona que las sufre no se da cuenta y poco a poco van aumentando y se va entrando en el pozo más y más profundamente.

Por eso es importante tener claras qué cosas no debemos tolerar en una relación de pareja porque son señales de violencia. La violencia no solo consiste en pegar, también hay otra violencia, psicológica, que afecta a la integridad de la persona y que es, también, muy dañina.

De una pareja no se debe tolerar ninguna actitud de control. Por ejemplo:

- Que controle qué hacemos, dónde estamos o con quién estamos.
- Que nos diga cómo debemos vestirnos.
- Que nos pida la contraseña del móvil.
- Que revise nuestras redes sociales y nos reproche algún *like* que hayamos dado o recibido o algún comentario que hayamos puesto.
- Que nos pida explicaciones de por qué estábamos conectados a una determinada hora o con quién chateábamos por el WhatsApp.
- Que nos acuse falsamente de algo.
- Que se enfade si algo no se hace a su gusto.
- Que amenace.
- Que presione para hacer las cosas como él quiere («Si me quieres, haz tal cosa...» o «Eso es que no me quieres lo suficiente...»).
- Y, por supuesto, ningún tipo de violencia física, ni la más mínima.

En el cuadro sobre el amor romántico, hemos visto que uno de los mitos es que el amor soluciona cualquier problema y que eso puede derivar en otro mito: «Cambiará». Bajo esta falsa idea, hay personas que justifican a sus maltratadores y les dan otra oportunidad. También porque, a pesar de todo, los quieren y les duele que se pueda

acabar la relación. Mi opinión es tajante: no hay que dar una segunda oportunidad. La gente no cambia solo porque pida perdón llorando y nada justifica, ni el amor, que haya que aguantar y aguantar.

A lo largo de todo este libro hemos dado mucha importancia a que cada uno de nosotros somos personas que merecemos ser tenidas en cuenta y respetadas. El amor a uno mismo es el primer amor y el más importante que debemos tener.

TEN EN CUENTA

La violencia de género se da en mayor medida de hombres hacia mujeres debido a las diferencias de poder que tradicionalmente han existido entre hombres y mujeres y que, en cierta manera, aún arrastramos.

Si estás en una situación así y tienes miedo, explica tu caso a personas de confianza y pide ayuda.

Si conoces a alguien que esté en una relación peligrosa, aconséjala dejarla. De forma clara y sin concesiones, recuerda que la propia persona es posible que no se esté dando cuenta. Pero no la presiones, acompáñala y apóyala. Y, si ves que la situación empeora, no lo dudes y díselo a tus padres, a tu profesor o un adulto de tu confianza.

Naranjas enteras

Y, entonces, ¿cómo han de ser las relaciones?

Amor romántico	
Características	Consecuencias
Cada persona es valiosa y completa en sí misma. Pero puede que encontremos a alguien que nos aporte cosas bonitas.	No es obligatorio tener novio o novia para ser feliz. Si estamos con alguien, es porque nos aporta cosas bonitas. El amor dura lo que dura. Puede ser mucho o poco, dependerá de cada relación.
El amor suma, no resta.	Estar con alguien tiene que ser algo positivo, bonito. Notar que aporta cosas buenas. Si limita o quita oportunidades, no vale la pena. Si hay peleas y conflictos constantes, no vale la pena. Si estamos incómodos, no vale la pena.
Amar es respetar la individualidad del otro.	Tener novio no implica estar siempre juntos. Cada uno tiene sus amigos y amigas y las cosas que le gusta hacer. Algunas pueden coincidir y otras, no. El WhatsApp y las redes sociales de cada uno son de cada uno. No compartirlas no quiere decir que se oculte algo, sino que cada uno tiene derecho a tener sus cosas. Se respetan las decisiones y opiniones del otro como persona válida que es.
El amor es libertad.	Cada uno ha de sentirse libre estando en pareja. Esto no quiere decir que cada uno vaya por su lado (para eso no se necesita pareja), sino que hay una serie de acuerdos con los que se está cómodo pero que no limitan. Se comparten las cosas porque se quieren compartir, no por obligación. Los celos nunca son positivos y no han de tener como consecuencia el control de la otra persona.
Así, SÍ.	

Las relaciones se acaban

Una pareja se forma porque dos personas quieren estar juntas. Para que siga funcionando, han de seguir queriéndolo las dos. Y, si una (o las dos) no quiere, la relación se acaba y se pasa mal, muy mal. Porque se vive como una pérdida, y siempre que se pierde algo importante hay que pasar un proceso «de duelo» para superarlo. Ante estas situaciones, lo mejor que podemos hacer es aceptarlo y seguir con la vida. Porque ese mal momento se supera y, cuanto antes se acepte la ruptura, antes se superará el dolor. Igual que hemos comentado que el enamoramiento provoca sensaciones muy fuertes en positivo, el desenamoramiento, lo mismo, pero en negativo. E, igual que el enamoramiento se acaba, el desenamoramiento, también.

Además, ya hemos visto que eso de la media naranja es un mito, así que ya sabes que puede aparecer otra persona que aporte más o mejores cosas. O incluso estar muy feliz sin tener novio o novia.

TEN EN CUENTA

En determinados casos, lo mejor que puede pasar es que una relación se acabe. Si ya no se está bien como pareja, no tiene sentido continuar. No es un fracaso que una pareja se rompa.

Hay personas que cuando rompen se llevan bien y acaban siendo buenos amigos. Pero también puede pasar lo contrario. A veces resulta muy difícil acabar bien con el o la ex. Pasan cosas que hacen que no se quiera saber nada de él o ella (todo es muy intenso, como ya hemos comentado). Pero nunca hay que perder el respeto hacia esa otra persona. Por ejemplo, si se han enviado fotos o vídeos eróticos, no hay que reenviarlos simplemente porque ahora sea un o una ex y ya importe menos. O comentar por ahí cosas íntimas que la otra persona contó en confianza.

Otros tipos de relaciones

En nuestra sociedad, hablar de relaciones de pareja es hablar de monogamia. Es el sistema tradicional, que implica a dos personas y que, entre otras características, se basa en la fidelidad sexual. Es decir, cuando una pareja está junta, no puede tener relaciones sexuales con una tercera persona. Si uno de los dos lo hace, está siendo infiel, y eso es una gran traición a la confianza depositada en la pareja.

Puede pasar que la relación se acabe y, entonces, se empiece una nueva del mismo estilo con otra persona. Esto se llama monogamia en serie.

Luego hay parejas que no se establecen bajo este parámetro. Son parejas que creen que el hecho de tener una relación no implica que tenga que haber exclusividad sexual, sino que se pueden mantener relaciones sexuales o afectivas con otras personas. En este tipo de relaciones se cumple la idea que comentábamos antes de que el amor es libertad, y se aplica a todos los aspectos.

Bajo este paraguas que se llama no monogamia, hay diferentes tipos de relaciones.

Por un lado, tenemos las relaciones abiertas o liberales. Son parejas que admiten tener relaciones sexuales con terceras personas, sabiéndolo ambas y de forma consensuada. Pero solo sexuales. No pueden enamorarse de otros. En estos casos se separa totalmente el sexo del amor.

Por otro, existe el poliamor, que incluye relaciones sexuales y amorosas entre más de dos personas, con conocimiento y consentimiento de todas las partes. Puede tratarse de tres personas que se relacionan entre sí. O de una pareja en la que uno de los miembros tiene otra relación que es secundaria pero estable en el tiempo. O cada miembro de la pareja tiene otra relación con otra persona. O... Hay muchas posibilidades porque, en el momento en que se rompe la norma de ser solo dos, la cosa se multiplica... hasta casi el infinito.

Las relaciones no monógamas, a pesar de que pueden ser de muchas maneras, comparten algo muy importante: el conocimiento y consentimiento de todas las partes implicadas. No puede ser que alguien diga, por ejemplo: «Soy liberal pero mi pareja no lo sabe». Entonces, simplemente, está siendo infiel.

Como ves, hay diferentes maneras de plantear una relación y no hay una forma que sea mejor que otra. Tampoco hay formas que impliquen más o menos amor. Quiero decir que no pienses (hay quien sí lo hace) que una pareja liberal se quiere menos que una monógama solo porque la primera pueda tener relaciones sexuales con más personas. El amor no está en los genitales.

Al final, cada pareja establece cómo es su relación y qué cosas son válidas y cuáles no. La mejor relación es aquella con la que la pareja se siente cómoda y feliz.

Eso sí, sea el tipo de relación que sea (monógama o no monógama), debería tener las características y consecuencias que hemos visto del amor sano: que sume, que haya respeto y libertad.

¡Ah! Y, aunque a lo mejor es obvio, añado que todas estas relaciones se pueden dar tanto en parejas heterosexuales como homosexuales. La orientación sexual no influye en el tipo de relación que se quiere construir.

PARA ACABAR

Recuerda que una relación sana es aquella que aporta cosas positivas bajo el respeto y la libertad.

Has de tener claro qué tonterías nos han vendido bajo eso que se llama «amor romántico» para darte cuenta y evitar caer en una relación tóxica.

Por otro lado, está bien saber que hay diferentes tipos de relaciones de pareja y que no hay una mejor que otra. La mejor es aquella que a nosotros nos hace felices.

El amor bien entendido es un sentimiento maravilloso.

Usa la tecnología con cabeza

Hoy en día todos los jóvenes (o casi todos) tenéis varios perfiles en redes sociales y pasáis buena parte del tiempo conectados a internet viendo lo que unos y otros han publicado. Conocéis a *influencers* y *youtubers*. Os hacéis y publicáis fotos en las redes.

Pasamos gran parte de nuestra vida en internet y eso es porque tiene muchas cosas positivas. Pero también tiene algunas negativas, y de eso (y de más cosas) vamos a hablar en este capítulo.

Verás que todo girará alrededor de una misma idea: usa las redes, sí, pero con cabeza.

Internet y redes sociales

Cosas positivas	Cosas negativas
Hay muchísima información y de todos los temas.	No todo lo que se publica en internet es cierto. Escoge bien qué páginas lees y qué información te crees.
Te permite estar en contacto con la gente que te importa.	No te hagas amigo porque sí de todo el mundo. Escoge bien con quién quieres estar conectado.
Puedes compartir fotos, vídeos y textos chulos.	Todo lo que se publica en internet, queda publicado y es muy difícil borrarlo. Todo eso que publicamos está dando una imagen de nosotros mismos.
Puedes hacer taaaantas cosas en internet.	Crea mucha adicción. Cuídate de que no te enganche y te robe el tiempo de hacer otras actividades. Hay millones de posibilidades estupendas que puedes hacer fuera de internet.
Se aprende mucho.	Nunca olvides tener espíritu crítico con aquello que lees y oyes. Tu opinión cuenta.
Puedes seguir a personas influyentes, ver tendencias y estar informado de lo último.	Las redes sociales solo muestran una parte de la vida, la más guay. ¡Los influencers también se aburren o se levantan un día de mal humor o con ojeras y despeinados!

¿Y qué tiene todo esto que ver con el sexo?

El sexo no consiste solo en mantener relaciones sexuales. El sexo empieza con cómo somos, sigue con la forma en que nos mostramos al mundo y continúa con cómo nos relacionamos con los demás. Y sí, puede acabar en la cama. Pero, antes de eso, las redes sociales pueden ser una herramienta importante porque nos permiten mostrarnos y relacionarnos.

Aparte de eso, hay mucho sexo en internet y en las redes sociales.

Seguro que navegando te has encontrado con información sexual, con posturas, con nuevas prácticas... Puede que hayas visto vídeos porno y, por cierto, no pasa nada, están ahí para que nos excitemos con ellos (solo hay que tener en cuenta algunas cosas respecto al porno. Hablaremos de ellas más adelante). Quizás has ligado a través de alguna aplicación o has enviado fotos eróticas a tu novio o novia. Sí, internet está lleno de sexo.

Así que vamos a comentar algunos casos concretos.

Si tengo dudas sobre sexo, ¿consulta en internet?

Como sabes, en internet vas a encontrar muchísima información. Y también sabes que no todo lo que se publica tiene por qué ser cierto. Así que mi primera recomendación es que seas crítico con lo que lees. Quiero decir, lee las cosas con sentido común y consulta más páginas para ver si se confirma lo que has leído. Comprueba qué estudios tiene quien escribe la información que has consultado, si es fiable lo que dice, si tiene más referencias en la web.

A partir de aquí, si encuentras artículos con títulos similares a:

- Las 12 posturas sexuales más excitantes.
- Así se comportan las mujeres (o los hombres) en la cama.
- Si le haces esto, tu chico (o tu chica) flipará.
- La nueva práctica sexual de moda.

¡¡¡Ni los abras!!! Bueno, venga, ábrelos si quieres, pero no te creas casi nada de lo que se esconde detrás de titulares de ese tipo.

Todos ellos son títulos para llamar tu atención y hacer que piques. Puede que alguno te dé alguna idea para algo, pero, como te decía antes..., aplica el sentido común (y todo lo que ya hemos hablado en los capítulos anteriores sobre las prácticas eróticas, respeto, diversidad...).

Para que veas a qué me refiero, voy a desmontar estos cuatro ejemplos que he puesto:

- «Las 12 posturas sexuales más excitantes»:

Las posturas sexuales más excitantes dependen de cada uno. Lo que es superexcitante para mí, puede no serlo para ti.

- «Así se comportan las mujeres (o los hombres) en la cama»:

Nadie puede decirte cómo has de comportarte. Ni en la cama ni en ningún sitio. Además, tampoco podemos meter a todas las mujeres y a todos los hombres en el mismo saco. Eso son solo estereotipos. Ya hemos visto que hay muchas formas de ser hombre y de ser mujer, también en los comportamientos sexuales.

- «Si le haces esto, tu chico (o tu chica) flipará»:

Ni a todos los chicos ni a todas las chicas les gustan las mismas cosas. Eso sería como decir que a todos ellos les gusta la *pizza* con anchoas y a todas ellas con piña. ¿Verdad que es ridículo? Pues en el sexo lo mismo. A cada uno le gusta lo que le gusta. Es cierto que hay prácticas en el sexo que habitualmente gustan más que otras y algunos artículos nos pueden dar alguna pista, pero siempre debemos tener en cuenta con quién estamos, preguntar y escuchar.

- «La nueva práctica sexual de moda»:

Estos son mis titulares favoritos (nótese la ironía)... Normalmente ni se trata de algo nuevo ni está de moda. A veces aparecen noticias que hablan de nuevas prácticas en el sexo y al año siguiente... ¡vuelven a aparecer las mismas prácticas como nuevas y otra vez de moda! A lo mejor, como mucho, le han cambiado el nombre por uno en inglés. Pero, de verdad, no hay nada nuevo porque en el sexo está todo inventado. La humanidad lleva miles de años practicándolo.

Internet es un buen sitio para buscar información, pero, si tienes dudas, lo primero que te diría es que le preguntes a alguien de confianza. ¿Hablas de sexo con tu padre o con tu madre? ¿Tienes algún familiar adulto con quien trates estos temas? ¿Algún profesor o profesora? Entonces, pregúntales a ellos. Seguro que tendrán una respuesta mucho mejor que cualquier página de internet.

A lo mejor estás pensando: «qué va a saber mi madre si no tiene ni idea de lo que es el *petting* o la pansexualidad o el *squirt*». Imagina que tienes que hacer un viaje y puedes escoger a qué coche subir. Tienes dos opciones. El coche A lo conduce un chico de dieciocho años que se acaba de sacar el carnet. Se sabe la teoría a la perfección, le puedes preguntar cualquier cosa, pero es su primer viaje largo como conductor. El coche B lo conduce un hombre de cuarenta y cuatro años que lleva veinte conduciendo. No se acuerda de algunas cosas del manual, pero lleva miles de kilómetros en sus piernas. ¿A qué coche subirías? Me apuesto a que en un 99 % de los casos escogeréis el coche B (y no digo el cien por cien porque siempre hay a quien le gusta llevar la contraria). Pues lo mismo pasa con el sexo.

Si no tienes a nadie a quien preguntar, en muchas ciudades hay centros de orientación sexual para jóvenes. Busca en internet el que te quede más cerca (puedes buscar por «centro joven anticoncepción» o «centro joven sexualidad» más tu ciudad). Tienen

buenos profesionales que te darán información concreta y veraz. Y muchas de sus páginas web ofrecen información muy interesante.

SI TE INTERESA AMPLIAR

Aquí te dejo algunas páginas web donde puedes encontrar información interesante:

- Centro de atención a jóvenes en materia de sexualidad en Madrid: <www.centrojuven.org>.
- Información general sobre sexualidad: <sexejoves.gencat.cat/es/inici/index.html>.
- Preguntas sobre sexualidad: <kitdelplacer.org>.
- Información sobre anticoncepción: <enanticoncepcionvive.tuvida.es>.
- Información sobre el VIH/sida: <www.unaids.org/es>.
- Acompañamiento a jóvenes embarazadas: <preinfant.org>.

He visto vídeos sobre cómo hacer buen sexo oral, lo he probado pero no ha salido tan bien. ¿Qué estoy haciendo mal?

Donde dice sexo oral puedes poner cualquier cosa que te interese y sobre la que hayas visto a algún *youtuber* explicándolo emocionado. Pero, luego, a ti no te funciona. ¿Qué estás haciendo mal? Seguramente, NADA.

La información sobre sexo que encuentres en internet te puede ayudar, te puede dar pistas, pero, al final, el sexo no es un guion que puedas seguir y te garantice el final. El sexo es escucharte a ti mismo y escuchar a tu acompañante. Es jugar, es compartir, es experimentar, es descubrir... Con el tiempo irás viendo qué cosas te gustan y cómo te gustan.

No te agobies si algo no es como esperabas o si no consigues eso tan maravilloso que has leído. Ya lo conseguirás. Y, si no, habrá otras cosas que te harán disfrutar más.

El sexo no viene nunca con un manual de instrucciones. Así que escribe tu propio manual, y eso solo podrás hacerlo conociéndote, con práctica y con curiosidad.

En definitiva, escucha a tu cuerpo y al de tu pareja, ya que eso es mejor que cualquier vídeo de YouTube.

Sexo en internet = pornografía

Pues sí. Si pensamos en sexo en internet, lo primero que nos viene a la cabeza es el porno. Hay porno en la web. Mucho. Es facilísimo encontrarlo y es probable que hayas visto algún que otro vídeo.

Pero de porno no vamos a hablar ahora. Es un tema tan importante que se merece su propio capítulo, donde entraremos bien a fondo en la pornografía (chiste malo).

Uso Instagram, Tinder, Grindr... para conocer a gente

Hace años (no tantos) decir que habías conocido a tu novio o novia por internet resultaba algo excéntrico. Te miraban raro y tenías que explicar por qué lo habías conocido por ahí. ¿No te parece curioso? Porque hoy es casi lo opuesto.

Ligar por las redes abre un mundo de posibilidades: puedes conocer a chicos o chicas que de otra manera ni te los cruzarías, puedes relacionarte desde tu habitación, no hace falta pasar por todo el tema del ligoteo cara a cara y se va directo al grano, puedes encontrar más fácilmente gente con tus mismos gustos... Parece que todo son ventajas.

Pero también hay riesgos. Y, como te vengo diciendo, de lo que se trata no es de no hacer, sino de hacer con cabeza.

Algunos consejos básicos para usar estas aplicaciones:

- No te creas todo lo que te digan. Un usuario tras una foto puede ser muy diferente de lo que te está diciendo. A lo mejor te dice que es un chico de tu edad y resulta que es un tipo de cuarenta y cinco años.
- No envíes nunca, jamás, bajo ningún concepto fotos íntimas a un desconocido. Que hayáis chateado durante algunas semanas no lo convierte en conocido. ¿De acuerdo?
- Vigila los datos que das, las fotos que cuelgas o envías. No des demasiada información.
- No hagas demasiado caso de más a los comentarios que te pueda decir por internet gente que ni tan siquiera te conoce. Ya sean buenos o malos, se están guiando solo por unas pocas imágenes tuyas. Y tú eres mucho más que un perfil de Instagram.
- Si decides quedar con alguien, no vayas solo o sola. Al menos la primera vez. Dile a tu mejor amiga o amigo que te acompañe y queda siempre en sitios públicos (un bar donde tomar algo es un sitio estupendo).
- Y si alguien te incomoda por el motivo que sea, bloquéalo sin pensártelo.

Ahora es cuando a lo mejor estás pensando: «Ya..., pero mi problema es que no ligo». Pues para eso no tengo consejos porque no hay fórmulas infalibles para ligar. Esos manuales de cómo ser un seductor o seductora están basados en estereotipos y a mí me

suenan un poco cutres, la verdad. No te preocupes demasiado porque ya te llegará tu momento.

Lo único que te puedo decir es que lo que más enamora es ser uno mismo. ¿Te parece un tópico? Pero ¡es que es así! Por eso no pongas fotos que no sean tuyas o que no te representen. A lo mejor consigues atraer a muchos perfiles *online*, pero, cuando os veáis luego, pues a lo mejor no eres lo que se esperaba. Y vaya decepción (para ti y para el otro). Es mejor tener menos contactos, pero que luego funcionen.

He enviado fotos eróticas a mi novio a través del móvil. ¿Hago bien?

O sea, has hecho *sexting*. Es posible que hayas oído que eso no hay que hacerlo, que tiene riesgos, que luego esas fotos a saber en manos de quién acaban, etcétera. También puede que hayas vivido algún caso de cerca. Quizás tienes alguna amiga que lo ha hecho, has visto alguna foto o vídeo de alguien porque ha circulado por toda la clase o has tenido algún novio o novia que te ha pedido fotos.

¿SABÍAS QUÉ?

Se llama *sexting* al envío de contenido erótico (fotos, vídeos, mensajes) a través de dispositivos móviles. Viene de mezclar, en inglés, la palabra *texting* (mensajes de texto) con *sex*. En inglés se hace mucho eso de mezclar palabras para crear una nueva.

Lo primero que hay que tener claro es que el *sexting*, en sí mismo, no es algo malo. Sirve para compartir sensaciones, excitarnos, divertirnos... Y eso está bien.

Pero, como bien sabes, el *sexting* también tiene riesgos. El principal: perder el control de las fotos o vídeos íntimos. Si esto pasa, puede que todo el mundo vea esa foto (y que «solo» sea eso, con toda la vergüenza que te pueda dar, es lo mejor que puede pasar). También la cosa puede ser peor y que aprovechen esa foto para reírse de ti, humillarte o hacerte chantaje. Todo muy serio.

TEN EN CUENTA

La ley dice que «el reenvío de grabaciones o fotografías de *sexting* sin la autorización de los afectados es un delito (regulado en el artículo 197.1 del Código Penal), aunque su captación se haya realizado con el consentimiento de las personas implicadas y se conozcan o no a las personas que salen en el vídeo».

Es decir, si te llega un vídeo de una pillada que te parece supergracioso y lo reenvías, estás cometiendo un delito. Aunque no tengas ni idea de quién sale en él. Así que si te llega la foto o el vídeo íntimo de alguien, no sigas la cadena. Bórralo. No solo porque sea un delito, sino porque puedes estar haciéndole mucho daño a alguien. Es su intimidad y merece ser respetada.

Ante esto, ¿es mejor no hacer *sexting*? Está claro que, si no envías ninguna foto ni ningún vídeo comprometido tuyo a nadie, no tendrás ninguno de estos problemas. Pero, si te decides a enviarlo, hazlo de forma responsable. Algunas ideas de cómo se hace eso:

SEXTING RESPONSABLE

Para quien envía fotos o vídeos:

Envía solo fotografías o vídeos a quien realmente conoces y en quien confíes de verdad.

Envía solo fotografías o vídeos que realmente quieres enviar.

Si no lo ves claro, no envíes nada.

Si te presionan o insisten, no envíes nada.

Si te decides a enviar alguna foto o vídeo, procura que no se te reconozca.

Pide que se borre todo ese contenido y bórralo de tu móvil.

Las imágenes no tienen por qué ser superexplícitas. ¡Insinuar es muy erótico!

Para quien recibe o pide fotos o vídeos:

Nunca presiones para que te envíen una foto o un vídeo. Si a la otra persona no le apetece, respétalo y entiéndelo.

Respetar la intimidad de la otra persona: no compartas, no enseñes el mensaje.

Borra el contenido que te han enviado. Nunca sabes en manos de quién puede caer tu móvil.

Esto se llama actuar con ÉTICA y debería ser la base de cualquier relación.

Es mucho más vergonzoso presionar a alguien o compartir un vídeo íntimo de otra persona sin su consentimiento que una foto en pelotas. Con esto quiero decir que no hay que señalar a quien aparece en el vídeo, sino al capxxx que lo ha compartido.

Nos hemos grabado con el móvil mientras nos liábamos

En este caso es aplicable, en general, lo mismo que acabamos de comentar para el *sexting*. Varias cosas que destaco:

- Grabadlo solo si ambos estáis de acuerdo.
- Si habéis empezado a grabar y por algún motivo no te sientes a gusto, puedes pedir parar en cualquier momento.
- Si tú tienes ganas y la otra persona te dice que no, respeta su opinión. No insistas. Si has empezado a grabar y te pide que pares, para y borra.
- Es un vídeo que habéis grabado para vosotros, no para compartirlo ni enseñarlo.
- Si tienes un vídeo con tu ex o de alguien con quien no tienes relación, actúa con el mismo respeto que si fuera tu pareja o mejor amigo o amiga. Es decir, no lo compartas por venganza, por reírte o porque ya no te importe. Lo mejor es que lo borres y te olvides.

El respeto a la otra persona y a su intimidad nunca debe perderse y recuerda que, además, compartirlo es delito.

PARA ACABAR

Internet ofrece muchas posibilidades y va tan rápido que aparecerán aplicaciones y modas nuevas. Pero creo que seguirá siendo aplicable la misma idea: está bien disfrutar de todas las posibilidades de internet y de las redes sociales, pero hazlo siempre siendo consciente de lo que estás haciendo, pensando en si hay algún riesgo y en qué es lo que tú quieres hacer realmente. No te dejes influir por modas porque, al final, quien está exponiéndose eres tú. Y, si dudas respecto a algo, si no tienes claro si quieres hacerlo o no, no lo hagas.

Aplica siempre el sentido crítico y el sentido común a todo aquello que ves, haces, te dicen... En internet y en cualquier otro sitio.

El porno es ficción

No hace falta navegar demasiado por internet para encontrar contenido pornográfico. Seguro que has visto algún que otro vídeo o imagen. Puede que te haya llegado algo a través del grupo de WhatsApp de los amigos.

¿SABÍAS QUÉ?

Hay una página web de contenido pornográfico, de las más conocidas, que recibe 23.000 millones de visitas al año.

Cuando alguien entra a una web a ver porno, está una media de 8 minutos y 9 segundos viendo su contenido (datos de España).

De los consumidores de porno solo el 28 % son mujeres frente al 72 % de hombres.

Lo primero que hay que tener claro es que ver porno es algo normal que hace mucha gente. La cuestión es que hay que saber ver porno. Y no me estoy refiriendo a encontrar los vídeos adecuados o a reproducirlos tapando nuestra *webcam* por si acaso. Nada de eso. Es ver el contenido sabiendo que la pornografía es ficción, una película con actores y actrices haciendo un papel. Lo mismo que en las películas en las que los superhéroes salvan al mundo o en las que el protagonista se líe a tiros. Esas pelis sabemos que no son ciertas, que no hay tipos con poderes que salvan al mundo y que no hay que ir matando a la gente con una ametralladora. Pero el porno lo vemos y hay quien se cree que el sexo es así, y no, no lo es.

Alguno me diría ahora: «Pero es que en el porno la gente está haciendo sexo de verdad». Claaaaaaro, estamos de acuerdo. Pero que estén haciendo sexo DELANTE de las cámaras no significa que el sexo DETRÁS de las cámaras sea así. Ahí está la cuestión: que lo que vemos es tan real que fácilmente se puede confundir.

Para empezar, la pornografía muestra unos cuerpos que no son reales. Ni todos los hombres tienen unos penes de veinte centímetros (¡y no es necesario que los tengan para disfrutar!) ni están permanentemente duros. Las vulvas de las mujeres no son todas iguales ni los anos están dilatados sin más. Los pechos de las mujeres pueden tener mil formas y tamaños diferentes. Y no hay que ir maquillada hasta las cejas para meterse en la cama. Los actores y actrices no tienen ni un pelillo y están espectaculares. Todo eso no encaja, para nada, con la realidad.

Si hablamos de lo que hacen, ya ni os cuento. Todo falso. A ver por dónde empiezo... Las cosas no van tan a saco, sin calentamiento previo ni nada. Los hombres no están siempre preparados ni las mujeres son un objeto que usar cuando y por donde apetezca. El sexo no es un mete-saca que dura horas. Las mujeres no están deseando que eyaculen cinco tíos en su cara. No a todos los hombres les tiene que gustar ser brutos.

Y, sobre todo, al porno le falta lo más importante en el sexo: comunicación, empatía, sentimiento.

Con esto del sentimiento no quiero decir que siempre tengas que tener sexo con tu pareja. Eso está genial, combinar sexo y amor es fantástico. Pero también puede haber sexo espontáneo o con alguien que es tu amigo o amiga sin más (un «follamigo», para que nos entendamos). Lo que quiero decir es que, sea con quien sea el encuentro sexual, siempre tiene que haber una parte de hablaros, de coger confianza, de saber qué os gusta a cada uno y cómo, de que haya un cariño. Me refiero a que no se puede ir a hacerlo sin más. De la misma manera, no se puede acabar, levantarse y, hala, cada uno por su lado. Es mejor acabar con un abrazo, una conversación o simplemente interesarse por la otra persona (un simple «¿qué tal estás?»). Además, después de tener relaciones, hay un momento de intimidad y de sinceridad con la otra persona muy chulo.

En el fondo, lo que quiero decir con todo esto es que habléis sobre qué queréis cada uno y cómo lo queréis. El sexo, no lo olvides nunca, tiene que ser positivo para todas las personas implicadas. No hay que dar por hecho que lo que se ve en el porno es como han de ser las cosas. Porque, para empezar, las cosas pueden ser de muchas maneras y, para continuar, el sexo tiene una parte afectiva que no se ve en el porno.

¿Vemos algunas diferencias entre el sexo que se ve en el porno y el sexo en la realidad?

Sexo en el porno	Sexo en la realidad
El pene de los hombres mide mínimo veinte centímetros.	El pene de los hombres en España mide, de media, trece centímetros.
Las vulvas son todas iguales.	Hay mucha diversidad en los genitales femeninos. ¡Y son todos bonitos!
Hombres y mujeres están totalmente depilados.	Hombres y mujeres tenemos vello y sirve de protección para esa zona íntima. La depilación integral, si te gusta, adelante. Pero no es obligatoria. Tener pelo en los genitales no es señal de ser más o menos limpio. La limpieza consiste en usar jabón.
La excitación en el porno es siempre instantánea, hombres y mujeres están siempre a punto.	Tanto hombres como mujeres necesitan un tiempo para ponerse a tono. ¿Cuánto? Pues depende de la situación y de las personas. No hay que pretender que la erección en los hombres y la lubricación en las mujeres estén listos al momento de ponerse.
Lo único importante es la penetración.	Hablar, acariciarse, besarse..., crear el ambiente perfecto es totalmente necesario. Luego, ya llegará la penetración (o no).
La penetración dura y dura. El hombre está mucho rato dándole al tema sin eyacular.	La duración media de la penetración está entre tres y seis minutos. (Ojo, este tiempo es solo de la penetración, y ya sabes que un encuentro erótico es mucho más).
Lo que todo hombre y mujer busca es la penetración, todo lo demás son cuatro cosillas previas que, cuanto antes acaben, mejor.	La penetración no es lo único ni lo más importante que se puede hacer en el sexo. Hay muchos juegos eróticos con los que se puede disfrutar. Recréate en ellos sin pensar que son prácticas «menores».
El placer máximo se obtiene, tanto para el hombre como para la mujer, con la penetración.	La mayoría de las mujeres necesitan la estimulación del clítoris para llegar al orgasmo.
Las posturas en el porno dependen de dónde está la cámara. Todo se hace para que la cámara enfoque bien los genitales.	No hay cámara, con lo que no hay que posar para ella. Hay que buscar las posturas que os hagan sentir más placer.

Una buena felación se hace cogiéndole la cabeza a la mujer y metiéndola hasta el fondo. «¡Sin arcada no hay mamada!»	Las felaciones son habituales en las relaciones, pero no de esa forma tan brusca. Además, a algunas personas les gustará las arcadas, pero para la mayoría no son nada agradables.
Las mujeres adoran el sexo anal.	No todas las mujeres están deseando hacer sexo anal y las que lo quieren no están preparadas al momento (el ano necesita un tiempo para dilatarse, como ya vimos en el capítulo de prácticas eróticas).
La eyaculación tiene que verse (es la prueba de que todo se hace de verdad, no se está fingiendo). ¿Y cuál es el mejor sitio para hacerlo? En la cara de la mujer.	No a todas las mujeres les gusta que les eyaculen en la cara. A algunas sí. ¡Pregunta siempre antes de lanzar tu chorrillo! (Por cierto, cuidadito que no caiga en el ojo, que pica mucho ahí).
La escena acaba cuando el hombre se corre.	El encuentro finaliza cuando los dos habéis disfrutado y estáis satisfechos.
No se usa preservativo aunque el sexo sea entre personas que se acaban de conocer.	Hay que usar medios de protección ante las ITS y ante posibles embarazos.
Cuando aparecen dos mujeres siempre tienen sexo entre ellas. A todas las mujeres les pone estar con otra mujer y con el hombre protagonista. Dos hombres juntos, ni tocarse (eso para el porno gay).	Hay mujeres que son bisexuales, otras, lesbianas y otras, heterosexuales. Igual que en el caso de los hombres. No es tan frecuente como aparece en el porno que dos mujeres tengan sexo entre ellas.
La forma de llamar a la mujer es siempre como putita, zorrита o guarra. ¡A las mujeres les pone que las llamen así!	A veces puede ser excitante usar un lenguaje vulgar. Pero solo si es consentido por ambas partes y forma parte del momento. Ninguna mujer es guarra porque le guste el sexo.
Recuerda: todo esto es ficción.	

¿Por qué el porno es así, entonces?

Una escena pornográfica es la representación de una fantasía erótica. Las fantasías son películas que nos montamos en nuestra cabeza, y allí todo es posible. El porno *mainstream*, que es el que he reflejado en el cuadro anterior, lo que hace es poner imágenes a fantasías habituales de hombres heterosexuales con el objetivo de que quien las vea se excite.

El machismo en el porno

Puede que hayáis oído que el porno es machista. Realmente el problema no está en el porno, sino en este tipo de películas, que son las mayoritarias y las de más fácil acceso. En estas sí que hay machismo.

El machismo en el porno se refleja en:

- Las mujeres son tratadas como objetos que sirven para ser penetradas.
- El placer que importa es el del hombre. Las escenas se acaban cuando él eyacula.
- El hombre adopta un papel dominante y superior con respecto a la mujer.
- Hay una cierta violencia del hombre hacia la mujer.
- A las mujeres se las trata con cierta humillación.
- Representa fantasías de hombre heterosexual.

El machismo es una actitud de superioridad de los hombres respecto de las mujeres. Esta actitud se ha trasladado a la sociedad en forma de patriarcado, es decir, un sistema en el cual los hombres han mandado y las mujeres han sido relegadas a un papel secundario, al de ser las que obedecen.

TEN EN CUENTA

El feminismo es un movimiento que lucha por la igualdad entre hombres y mujeres. No es lo contrario del machismo.

Escucharás opiniones desde el feminismo que critican el porno porque lo consideran un producto del patriarcado que refleja esos mismos roles en el hombre (que domina) y la

mujer (que obedece). También dicen que esa estructura social influye en las mujeres y por eso nos puede gustar ese papel en el sexo. Desde esta posición se pide incluso la prohibición de la pornografía que represente estos papeles de violencia hacia la mujer.

Por otro lado, oirás otras opiniones, también feministas pero de otra vertiente, que están de acuerdo con que el porno es machista, pero que defienden que cada mujer es libre de disfrutar el sexo como quiera. Que el porno no es el problema, el problema es que alguien se crea que el porno es la representación de la realidad.

Ya conoces la ficción y la realidad y las visiones respecto al porno. Tú decides qué opinión te generan este tipo de vídeos.

Otro tipo de porno

Cuando hablamos de porno, la mayoría piensa en el *mainstream*, que es el que hemos estado comentando hasta ahora porque es el más visible, el que se encuentra más fácilmente en internet. Pero hay más tipos de pelis dentro del porno: porno para homosexuales (gais y lesbianas), para fetichistas, dirigidas por mujeres, con actores y actrices que tienen cuerpos diferentes, con protagonistas transexuales...

El porno *mainstream* muestra solo un tipo de sexo, el más tradicional. Pero hay otras formas de disfrutar. Ya sabes que no a todos nos tiene por qué gustar lo mismo.

PARA ACABAR

Lo más importante de este capítulo es que sepas que el porno no es un lugar para aprender de sexo. Porque te vas a llevar una visión muy parcial, pobre y errónea de lo que es tener relaciones sexuales.

El porno no es un modelo que seguir. Cuando vayas a tener una relación, no pienses que tienes que reproducir lo que has visto en esas pelis para ser bueno en la cama. Ya sabes que todo lo que has visto es ficción.

Serás bueno en la cama escuchando a tu pareja, respetándola y haciendo aquello que a los dos os dé placer.

10.

Feliz viaje

La sexualidad es un viaje que dura toda la vida. Ahora, en la adolescencia, empiezas una etapa fascinante de este viaje: la atracción erótica, las prácticas, el deseo, compartir intimidad y afecto con otras personas.

En esta etapa aparecerán sensaciones nuevas, situaciones diferentes y quizás hasta deseos inesperados. Todo ello es posible que te plantee preguntas. Este libro no te da todas las respuestas, porque algunas de estas son solo tuyas, pero sí espero que te haya dado algunas ideas que te ayuden a entender y ciertas pistas a partir de las cuales reflexionar. Espero que este libro te sirva para encontrar TUS respuestas.

Me encantaría que algunas cosas de las que hemos hablado hayan despertado tu curiosidad y tus ganas de saber más. Si es así, te animo a que investigues y profundices en ellas.

El tiempo y la práctica son dos aliados fantásticos en el viaje de la sexualidad. Se adquiere más seguridad, más experiencia y se tienen las ideas más claras. Por cierto, con el tiempo el viaje no se acaba. Dura toda la vida y podemos seguir descubriendo cosas siempre.

El viaje de la sexualidad tiene una meta maravillosa: ser felices con nosotros mismos y con nuestras relaciones. ¡Disfrútalo!

Si quieres compartir conmigo alguna duda, alguna situación, algún sentimiento..., algo de tu viaje, puedes escribirme a arolapoch@gmail.com o a través de las redes sociales; estaré encantada de leerte y darte mi opinión.

Su opinión es importante.
En futuras ediciones, estaremos encantados
de recoger sus comentarios sobre este libro.

Por favor, háganoslos llegar a través de nuestra web:

www.plataformaeditorial.com

Para adquirir nuestros títulos, consulte con su librero habitual.

«Sin la cultura, y la relativa libertad que ella supone, la sociedad, por perfecta que sea, no es más que
una jungla.»*

ALBERT CAMUS

«*I cannot live without books.*»

«No puedo vivir sin libros.»

THOMAS JEFFERSON

Plataforma Editorial planta un árbol
por cada título publicado.



* Frase extraída de *Breviario de la dignidad humana* (Plataforma Editorial, 2013).

El cerebro del niño explicado a los padres

Dr. Álvaro Bilbao
Autor de *Cuida tu cerebro*

Plataforma
Actual



«Un libro que
todos los adultos
deberían leer.»
Javier Ortigosa

**Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar
su potencial intelectual y emocional**

El cerebro del niño explicado a los padres

Bilbao, Álvaro

9788416429578

296 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar su potencial intelectual y emocional. Durante los seis primeros años de vida el cerebro infantil tiene un potencial que no volverá a tener. Esto no quiere decir que debamos intentar convertir a los niños en pequeños genios, porque además de resultar imposible, un cerebro que se desarrolla bajo presión puede perder por el camino parte de su esencia. Este libro es un manual práctico que sintetiza los conocimientos que la neurociencia ofrece a los padres y educadores, con el fin de que puedan ayudar a los niños a alcanzar un desarrollo intelectual y emocional pleno.

"Indispensable. Una herramienta fundamental para que los padres conozcan y fomenten un desarrollo cerebral equilibrado y para que los profesionales apoyemos nuestra labor de asesoramiento parental." LUCÍA ZUMÁRRAGA, neuropsicóloga infantil, directora de NeuroPed "Imprescindible. Un libro que ayuda a entender a nuestros hijos y proporciona herramientas prácticas para guiarnos en el gran reto de ser padres. Todo con una gran base científica pero explicado de forma amena y accesible." ISHTAR ESPEJO, directora de la Fundación Aladina y madre de dos niños "Un libro claro, profundo y entrañable que todos los adultos deberían leer." JAVIER ORTIGOSA PEROCHENA, psicoterapeuta y fundador del Instituto de Interacción "100% recomendable. El mejor regalo que un padre puede hacer a sus hijos." ANA AZKOITIA, psicopedagoga, maestra y madre de dos niñas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Reinventarse

Tu segunda oportunidad
Dr. Mario Alonso Puig



21^a
edición ampliada
Traducido a 13 idiomas
Más de 100.000
ejemplares vendidos
en España

**¿Qué te atreverías a hacer si supieras
que no puedes fallar?**

Reinventarse

Alonso Puig, Dr. Mario

9788415577744

192 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El Dr. Mario Alonso Puig nos ofrece un mapa con el que conocernos mejor a nosotros mismos. Poco a poco irá desvelando el secreto de cómo las personas creamos los ojos a través de los cuales observamos y percibimos el mundo.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Vivir la vida con sentido

Actitudes para vivir con
pasión y entusiasmo

Victor Küppers



Solo se vive una vez, pero una vez es
suficiente si se hace bien

Vivir la vida con sentido

Küppers, Victor

9788415750109

246 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Este libro pretende hacerte pensar, de forma amena y clara, para ordenar ideas, para priorizar, para ayudarte a tomar decisiones. Con un enfoque muy sencillo, cercano y práctico, este libro te quiere hacer reflexionar sobre la importancia de vivir una vida con sentido. Valoramos a las personas por su manera de ser, por sus actitudes, no por sus conocimientos, sus títulos o su experiencia. Todas las personas fantásticas tienen una manera de ser fantástica, y todas las personas mediocres tienen una manera de ser mediocre. No nos aprecian por lo que tenemos, nos aprecian por cómo somos. Vivir la vida con sentido te ayudará a darte cuenta de que lo más importante en la vida es que lo más importante sea lo más importante, de la necesidad de centrarnos en luchar y no en llorar, de hacer y no de quejarte, de cómo desarrollar la alegría y el entusiasmo, de recuperar valores como la amabilidad, el agradecimiento, la generosidad, la perseverancia o la integridad. En definitiva, un libro sobre valores, virtudes y actitudes para ir por la vida, porque ser grande es una manera de ser.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

VENDER COMO CRACKS

Técnicas prácticas y eficaces
que no utilizan los merluzos

Plataforma
Actual



Victor Küppers

Autor de Vivir la vida con sentido

Para vender, o enamoras o eres barato

Vender como cracks

Küppers, Victor

9788417002565

208 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La venta es una profesión maravillosa, absolutamente fantástica. Difícil, complicada, con frustraciones, solitaria, pero llena también de alegrías y satisfacciones que compensan sobradamente esa parte menos bonita. Este libro intenta ayudar a motivar, a ilusionar, a disfrutar con el trabajo comercial. Es un ámbito en el que hay dos tipos de profesionales: los cracks y los chusqueros; los que tienen metodología, los que se preparan, los que se preocupan por ayudar a sus clientes, por un lado, y los maleantes, los colocadores y los enchufadores, por otro. He pretendido escribir un libro que sea muy práctico, útil, aplicable, simple, nada complejo y con un poco de humor, y explico sin guardarme nada todas aquellas técnicas y metodologías de venta que he visto que funcionan, que dan resultado. No es un libro teórico ni con filosofadas, es un libro que va al grano, que pretende darte ideas que puedas utilizar inmediatamente. Ideas que están ordenadas fase a fase, paso a paso.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Vivir con ABUNDANCIA

**Por qué algunas personas consiguen
lo que se proponen y otras no**

SERGIO FERNÁNDEZ

Plataforma
Actual



Por el autor de
Vivir sin jefe
y **Vivir sin**
miedos

**El éxito tiene sus reglas y conocerlas
lo hace todo más fácil**

Vivir con abundancia

Fernández, Sergio

9788416256471

237 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Por qué algunas personas consiguen lo que se proponen y otras no. Algunas personas materializan todo aquello que desean sin esfuerzo; otras parecen condenadas a una vida de resignación y sufrimiento. Vivir con abundancia no es un libro: es una revolución que te permitirá pasar a formar parte –y para siempre– del primer grupo. La vida es un juego que tiene sus propias reglas. Comprenderlas e interiorizarlas te permitirá manifestar la abundancia de manera natural. En esta obra práctica y optimista, Sergio Fernández te ofrece las diez leyes para cristalizar tus sueños, así como las treinta claves prácticas para incorporarlas. "Un mapa para cristalizar nuestros sueños a través de una lectura inspiradora y muy necesaria", Pilar Jericó. "Aprecio a Sergio, respeto su trabajo y admiro su frescura. Es un ejemplo de lo que escribe", Raimon Samsó. "Me ha encantado su lectura. Es necesario e imprescindible", Juan Haro. "Sergio es libre, sabio, eficaz y generoso y lo que predica les da estupendos resultados a quienes siguen sus métodos", José Luis Montes. "Sergio Fernández es definitivamente el referente del desarrollo personal en España", Fabián González. "Gracias, Sergio, una vez más, por ayudarnos a crear el mundo que soñamos", Ana Moreno. "Vivir con abundancia se ha convertido en uno de mis libros de cabecera. Imprescindible", Josepe García.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Portada	2
Créditos	3
Índice	4
Antes de empezar	9
Las cosas claras: este es un libro de sexo	10
Cada cosa a su momento	11
A partir de aquí, investiga	12
Preguntas y respuestas	13
1. Yo ♥ mi cuerpo	14
La presión social con el cuerpo	15
Vamos a responder algunas dudas	18
¿Cuál es el tamaño normal del pene?	18
¿Y cuál es el tamaño normal de una vagina?	19
¿Mi pene es normal?	19
¿Es recomendable ser circuncidado?	20
¿Qué diferencia hay entre la vagina y la vulva?	21
¿A qué edad comienza la menstruación?	21
¿Cambia el carácter de las mujeres durante la menstruación?	21
¿Qué es el clítoris?	22
¿Dónde está el punto G en las mujeres? ¿Hay un equivalente en los hombres?	23
¿Las chicas orinan por la vagina?	24
¿Cómo se siente un orgasmo?	24
¿Qué es el periodo refractario?	25
¿La eyaculación es solo cosa de chicos?	25
¿Es mejor depilarse la zona genital?	26
¿Qué son las zonas erógenas?	26
PARA ACABAR	28
2. Quién soy o la identidad sexual	29
¿Qué es el sexo? ¿Qué es el género?	30
¿Cómo un bebé nace niño o niña?	32
La identidad sexual no está en los genitales	33

¿Es difícil el cambio de ser chico a ser chica o a la inversa?	34
La intersexualidad	36
Otros géneros: andrógino, género neutro, fluido, 'genderqueer'...	38
Ser diferente no siempre es fácil	39
PARA ACABAR	41
3. Quién me gusta o la orientación afectivo-sexual	42
La atracción hacia chicos o chicas	43
A veces no se tiene claro	45
¿Otras orientaciones afectivo-sexuales?	47
¿Has oído hablar de la asexualidad?	49
LGBTIQ, la bandera arcoíris, la diversidad	50
PARA ACABAR	53
4. Cuidarse	54
Hablemos de los riesgos	55
VIH y sida	55
Otras ITS	57
Virus del papiloma humano (VPH)	57
Hepatitis B	57
Sífilis	57
Gonorrea, clamidia	57
Infección por el virus del herpes simple	58
Cistitis o infección de orina	58
Hablemos de los embarazos no deseados	59
Hay otro tipo de riesgos	60
Con todo esto no quiero meterte miedo	61
Preservativo	61
Preservativo interno (también se conoce como femenino)	61
Diafragma, capuchón cervical y esponjas vaginales	62
Dispositivo intrauterino (DIU)	62
Pastillas anticonceptivas	62
Píldora del día después	64
Cómo usar bien un preservativo	65
¿Por qué no nos protegemos lo suficiente?	67
Excusas para no usar el preservativo	68
Con el preservativo siento menos	68

No tenía el preservativo a mano	68
¿No confías en mí?	68
Iba borracho/a o colocado/a y no me enteré	69
Corta el rollo	69
Soy alérgico al látex	69
Es que el condón me aprieta	70
PARA ACABAR	71
5. ¡A jugar!	72
Antes de empezar hay que ponerse en situación	73
¿Para qué quieres tener relaciones sexuales?	73
¿Qué deseas?	74
Objetivo: placer	75
Manos a la obra	76
¿Hasta dónde hay que llegar?	76
Muchas primeras veces	77
Darse placer a uno mismo	77
Petting	79
La boca sirve para algo más que para hablar	79
Hablemos de la penetración	80
Los chicos y el primer coito	83
Un paso más	84
Más allá de lo clásico	85
Lo de las cincuenta sombras	85
Cuando excitan otras partes y otras cosas	86
¡Se pueden hacer muchas cosas!	87
PARA ACABAR	88
6. No es NO	89
¿Por qué no se entiende cuando una mujer dice no?	90
¿Por qué cuesta decir no?	91
No hay que dar las cosas por sentadas	92
En cualquier momento se puede cambiar de opinión	93
No hay que presionar	95
La forma de vestir no significa nada	96
PARA ACABAR	97
7. Amigos, novios y otros amores	98

Todo empieza cuando te enamoras. O no	99
El amor no es como en las películas	101
Medias naranjas	103
Violencia de género	105
Naranjas enteras	107
Las relaciones se acaban	108
Otros tipos de relaciones	109
PARA ACABAR	111
8. Usa la tecnología con cabeza	112
Internet y redes sociales	113
¿Y qué tiene todo esto que ver con el sexo?	114
Si tengo dudas sobre sexo, ¿consulto en internet?	115
He visto vídeos sobre cómo hacer buen sexo oral, lo he probado pero no ha salido tan bien. ¿Qué estoy haciendo mal?	118
Sexo en internet = pornografía	119
Uso Instagram, Tinder, Grindr... para conocer a gente	120
He enviado fotos eróticas a mi novio a través del móvil. ¿Hago bien?	122
Nos hemos grabado con el móvil mientras nos liábamos	124
PARA ACABAR	125
9. El porno es ficción	126
¿Vemos algunas diferencias entre el sexo que se ve en el porno y el sexo en la realidad?	128
¿Por qué el porno es así, entonces?	130
El machismo en el porno	130
Otro tipo de porno	132
PARA ACABAR	133
10. Feliz viaje	134
Colofón	135