

Guía sobre

SEXUALIDAD

DESPEJA
TUS DUDAS

PARA
JÓVENES

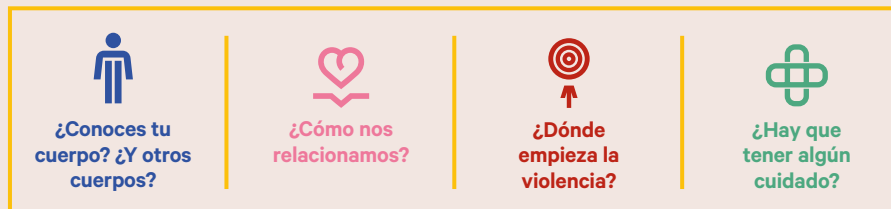
2020



**¿Alguna vez has tenido dudas en torno a la sexualidad que nadie te ha respondido?
¿Has buscado en Internet porque no sabías dónde preguntar?**

Te presentamos "Despeja tus dudas", una guía sobre sexualidad para jóvenes que te ayudará a conocerte mejor, saber cómo actuar en torno al amor, la diversidad sexual, el deseo... y también a identificar las violencias sexuales y conocer algunas medidas de prevención que puedes tomar.

Te contamos todo esto y mucho más a través de cuatro bloques temáticos que podrás diferenciar por su color e icono correspondiente.



Puedes empezar por el bloque que más te interese. Hemos tratado de que sea una guía práctica y amena, porque aprender también puede ser divertido.

Por eso te vas a encontrar con sopas de letras, crucigramas o test. Puedes ver las soluciones en la última página de la guía.

Si tienes dudas o quieres más información, puedes encontrarnos en nuestras redes sociales (@dialogasex) o en **www.dialogasex.es**

Deseamos que la disfrutes y, sobre todo, que te sea útil.

IDEA & CONTENIDO

Dialogasex

Lara Herrero Barba

M^a Luisa López Municio

M^a Eugenia Martín Domínguez

Laura Santamaría Ibáñez

www.dialogasex.es

ARTE & DISEÑO

Laura Asensio

www.lauraasensio.com

FOTOGRAFÍA

AdobeStock

IMPRESIÓN

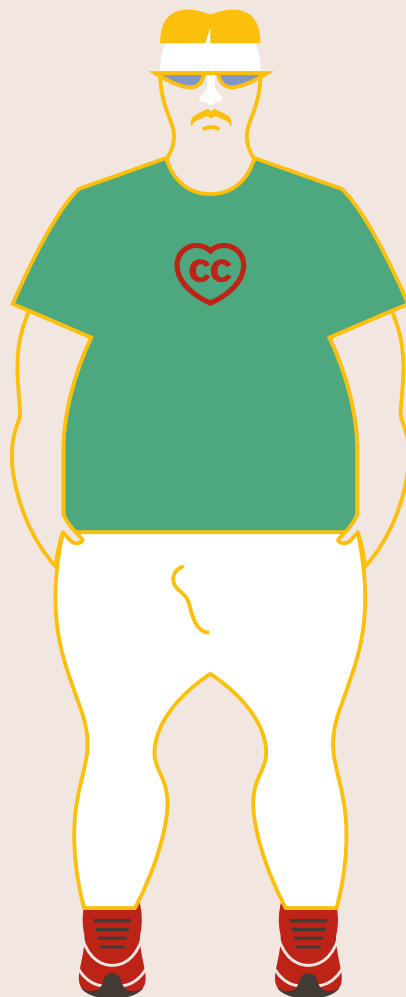
Angelma



DL VA 254-2021



Ayuntamiento de
Valladolid



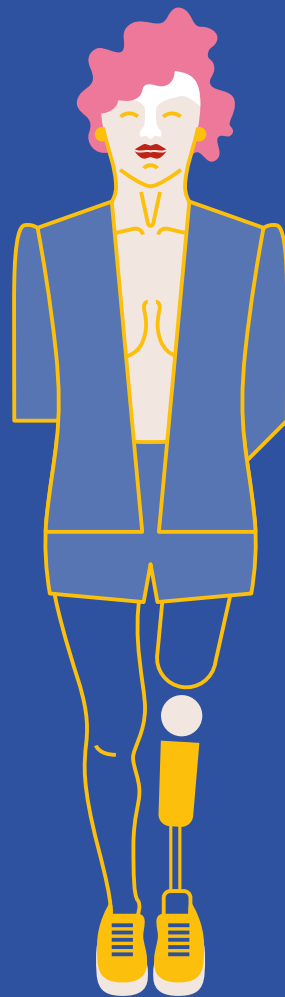
¿CONOCES TU CUERPO? ¿Y OTROS CUERPOS?

Averigüemos cuánto sabes.

Responde Verdadero o Falso, si estás de acuerdo o no con estas afirmaciones:

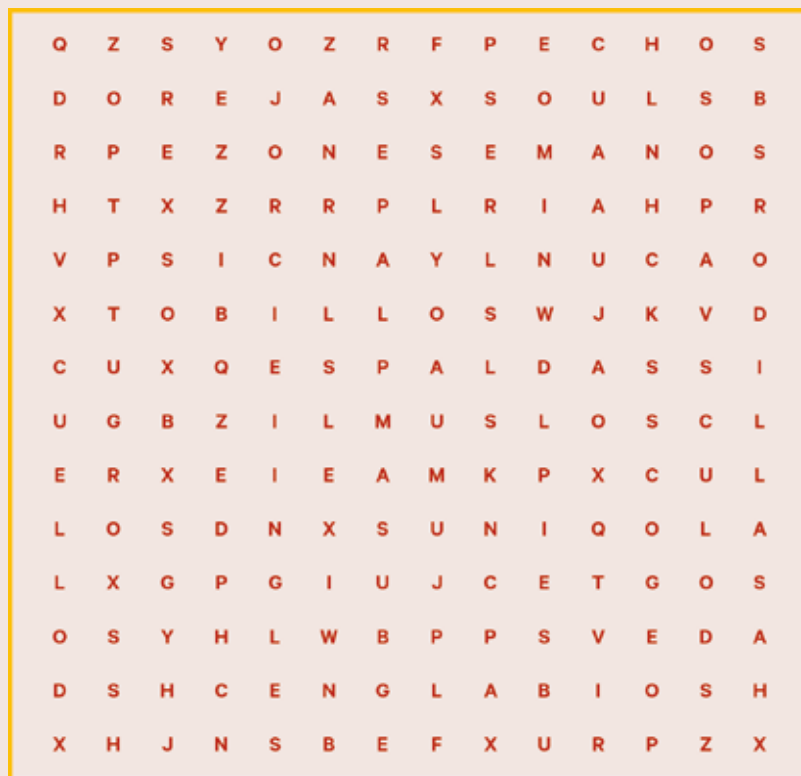
- | | V | F |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1 A todas las personas les gusta más que les estimulen los genitales que otra zona del cuerpo, como el cuello, los pies o el culo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 La identidad sexual es la percepción subjetiva que cada persona tiene en cuanto al hecho de sentirse hombre o mujer. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 Perder la virginidad significa tener relaciones sexuales con penetración por primera vez. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 El primer coito siempre duele, es normal. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 El clítoris puede llegar a medir 12 cm. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 No es aconsejable mantener relaciones sexuales con la menstruación. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 Se puede experimentar el mismo placer con un pene pequeño que con uno grande. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

¿Has dudado? ¿Has acertado? ¿Te has equivocado?
Seguro que algunas cuestiones te han generado curiosidad,
ojea las siguiente páginas para salir de dudas.





Encuentra catorce zonas del cuerpo con las que podemos experimentar placer:



Todo tu cuerpo está preparado para el placer y no sólo los genitales, ¡dispones de dos metros cuadrados de piel para disfrutar!



LA VIRGINIDAD NO EXISTE

¿Qué significa “perder la virginidad”? ¿Y hacerlo por primera vez?

¿Una mujer que nace sin himen será virgen de por vida?

¿Un hombre gay que no practica la penetración vaginal es un eterno virgen?

La virginidad no es un término médico ni científico. Muchas personas lo utilizan para referirse a la primera vez que se practica el coito (penetración vaginal). Otras también lo usan para referirse al momento en el que se les rompe el himen (fina membrana flexible que se localiza a la entrada de la vagina compuesta por aberturas para permitir la salida de la menstruación, cuya función es la de proteger ante agentes externos a la vagina).

La realidad es que para cada persona la primera vez o perder la virginidad significa algo diferente, siendo siempre algo único e irrepetible.

Mi primera vez fue un morreo con Julia

Perdí la virginidad al masturbarme por primera vez

Dejé de ser virgen cuando tuve mi primer orgasmo

Yo cuando dormí por primera vez con mi novia





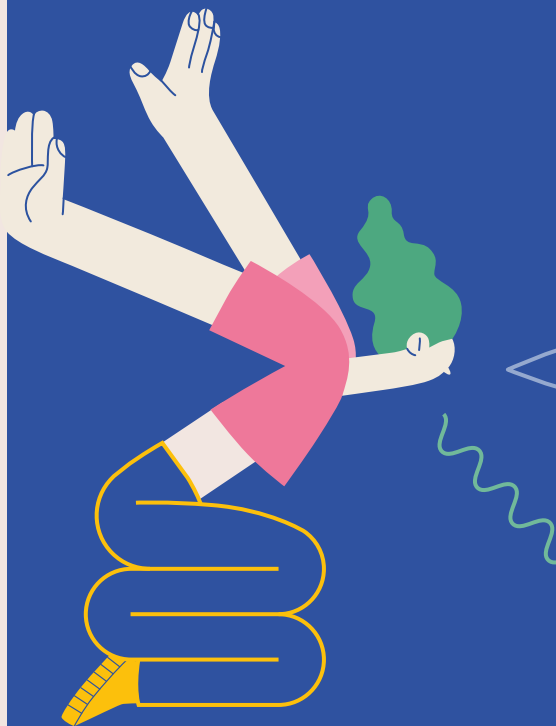
EL PRIMER COITO

no tiene por qué ser doloroso si...

- Estoy segura o seguro de que quiero practicarlo y también de que quiere hacerlo la otra persona.
- Conozco mi cuerpo, sé lo que me gusta, dónde y cómo comunicarlo.
- Sé cómo van a responder mis genitales: si tengo vulva es importante que lubrique, y si tengo pene tiene que estar erecto. Para esto tengo que estar excitado/a.
- Conozco los posibles riesgos y métodos para evitarlos: el preservativo femenino o masculino es el único método anticonceptivo que evita embarazos no planificados e Infecciones de Transmisión Genital (ITG).
- Me tomo mi tiempo y lo dejo para otro momento si no estoy disfrutando.



¿CÓMO SÉ SI ESTOY PREPARADA O PREPARADO?





SALIDA
¿Tengo deseo?

SI

NO

¿Siento presión porque mi pandilla ya lo ha hecho?

NO

SI

Me siento presionada o presionado por la persona con la que voy a hacerlo

NO

SI

Conozco las posibles consecuencias



¡Será mejor esperar!



¿Tengo métodos anticonceptivos?

SI

NO

Echa un ojo al bloque
¿Hay qué tener algún cuidado?

Pág. 39



SI

NO

¿Sé usarlos?

SI

Sé dónde puedo comprarlos

NO



[bit.ly/Preservativo Masculino](https://bit.ly/PreservativoMasculino)



[bit.ly/Preserv Femenino](https://bit.ly/PreservFemenino)

Farmacias, supermercados, máquinas expendedoras

...





El clítoris no es un botón, ¡es un iceberg!

SOPHIA WALLACE

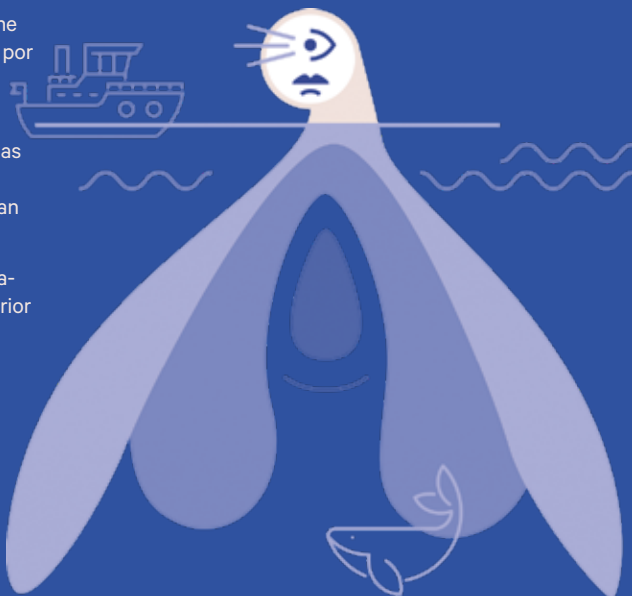
La parte visible del clítoris sólo mide unos milímetros, pero internamente puede llegar a medir entre nueve y doce centímetros. Su mayor tamaño lo alcanza cuando se produce la excitación y se llena de sangre, al igual que el pene.

El clítoris es el único órgano del cuerpo humano cuya función es, en exclusiva, proporcionar placer.

Este órgano que forma parte de la vulva tiene unas ocho mil terminaciones nerviosas y es por esto que resulta tan sensible al contacto.

Aunque sólo existe un tipo de orgasmo (el que se da a nivel cerebral), existen muchas maneras de lograrlo, y la estimulación del clítoris es la práctica mediante la cual un gran porcentaje de personas lo alcanza.

A muchas les resulta molesto tocarlo directamente y prefieren hacerlo sobre la ropa interior o alrededor del mismo, ya que sus raíces hacen que toda la vulva sea muy receptiva.



Echa un ojo al vídeo
"Entre mis labios, mi clítoris"

bit.ly/MiClitoris

Mi pene es muy grande y aún no he podido practicar la penetración con ninguna chica porque al intentarlo les duele.



Para practicar la penetración es importante que la vulva esté lubricada (y para ello es necesario que esté excitada y lo que esté experimentando le dé placer). Si no hay lubricación, puede utilizarse un lubricante artificial. Te aconsejo paciencia e ir poco a poco. También podéis realizar otras prácticas.

Creo que tengo una malformación en la vulva. Mis labios internos sobresalen mucho.



Las vulvas que he visto en el porno no se parecen en nada a la mía. Estoy asustada.



Cada vulva es diferente. La pornografía es ficción y muestra una visión distorsionada de la realidad. Tu vulva es única, como tu rostro, tus manos o tu cabello.

Me da vergüenza tener relaciones sexuales porque mi pene es pequeño, ¿puedo disfrutar y hacer disfrutar, aunque mida poco?

El tamaño no importa. Tu pene tiene la misma sensibilidad sea del tamaño que sea. Lo importante es el disfrute, así como saber qué te gusta, cómo y saber comunicarlo si mantienes relaciones sexuales con alguien.



He ido a la consulta de ginecología y me ha dicho que no es necesario que me haga una citología porque soy lesbiana, pero me ha sonado raro, ¿es así?



Todas las mujeres debemos hacernos revisiones periódicas para controlar nuestra salud sexual independientemente de la orientación sexual



bit.ly/SaludLes

EL PLACER IMPORTA





LA REGLA

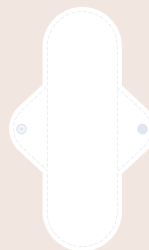


» Si la menstruación te impide llevar una vida normal, acudir a clase, hacer ejercicio o si tienes que medicarte para acabar con los dolores que te produce, consulta a tu médico/a por si algo no va bien.

» La copa menstrual puede usarse desde tu primera regla. Puedes llevarla puesta 12 horas. Te ahorrarás dinero porque puede durarte hasta 10 años. Es más respetuosa con el medio ambiente y con tu vagina. Las primeras veces que la uses, puede que no todo salga bien, pero como todo ¡es cuestión de práctica!

» ¿Sabías que, de media, la sangre que expulsas cada día son unos 40 ml.?

» La regla puede acompañar a las personas en torno a 40 años de su vida fértil, no es un proceso feo, sucio o asqueroso; sino un signo de vida y salud.



MI CUERPO
mi elección

SEXO BIOLÓGICO

El sexo biológico son las características biológicas y físicas que nos diferencian a nivel sexual. Se va construyendo a través de un proceso conocido como sexuación, en el que se suceden una serie de niveles:

	♂	♀
CROMOSÓMICO	XY	XX
GONADAL	Testículos	Ovarios
GENITAL	Pene	Vulva
HORMONAL	Andrógenos	Estrógenos

Además, existen otros caracteres sexuales secundarios, como la voz, el vello facial, el desarrollo de las mamas, etc.

Este proceso de sexuación, a pesar de lo aparente, no da como resultado un modelo binario (hombre/mujer). Nos podemos encontrar variaciones cromosómicas como son XXY/ XO. A nivel gonadal, nos podemos encontrar con personas con gónadas mixtas (ovotestis). A nivel genital, podemos encontrar características anatómicas masculinas y femeninas a la vez, estaríamos hablando de las personas intersexuales. En cuanto a los caracteres sexuales secundarios, nos vamos a encontrar a mujeres que presentan vello facial y hombres imberbes, hombres con una distribución de la grasa corporal típicamente femenina y con pechos muy desarrollados y mujeres sin apenas pecho, hombres con una voz aguda y mujeres con voz grave, e incluso a nivel hormonal, vemos mujeres con unos niveles altos de testosterona y hombres con niveles altos de estrógenos.

Cada persona es una combinación única e irreplicable de rasgos masculinos y femeninos en distinto grado, intensidad o proporción, resultando de estas combinaciones tantas formas de ser hombres y mujeres como personas sexuadas existen en el mundo.



Echa un ojo al documental
"El cazador de cerebros"

bit.ly/IdentidadSex





El proceso de sexuación también abarca la experiencia de identificarse en relación con el sexo y el género, es decir, la

IDENTIDAD SEXUAL

La Identidad sexual es la percepción subjetiva que cada persona tiene en cuanto al hecho de sentirse hombre, mujer o de género no binario, está relacionada con la vivencia del propio cuerpo, la sexualidad y la expresión de género. Cuando la identidad sexual no se corresponde con el sexo asignado al nacer, hablamos de personas transexuales y cuando la identidad se corresponde con el sexo asignado hablamos de personas cissexuales.

Utilizamos **Trans*** (con asterisco) como un término inclusivo que abarca las diferentes identidades sexuales, cuerpos y expresiones de género. Además, Trans* es un término elegido por sus protagonistas, a diferencia del término *transexualidad* que surge en un contexto biomédico con un matiz patologizador. Las personas trans son muy diversas en la manera de vivirse y comportarse. Cada una elegirá su propio itinerario como el cambio de nombre, su expresión de género o llevar a cabo alguna modificación corporal como hormonación, cirugías, etc.



Echa un ojo al vídeo interactivo
TRANS*HAPPY
bit.ly/Transhappy

MITO & REALIDAD

Todas las personas trans tienen disforia de género. Este término médico hace referencia al malestar y angustia que sufren las personas que no se identifican con el sexo asignado al nacer, pero no todas las personas trans tienen disforia de género.

Hormonan a menores sin conocer las consecuencias. A los/as menores trans, si así lo desean, les pueden administrar bloqueadores hormonales en la pubertad para que no desarrollen los caracteres sexuales secundarios del sexo asignado al nacer, informando a menores y familias de todo el proceso.

Las personas trans quieren cambiar de sexo. No, tienen muy claro cuál es su sexo percibido o sentido, lo que hacen algunas personas trans es modificar algunos de sus caracteres sexuales secundarios y a veces primarios para que las demás personas las leamos como se perciben realmente.

El tránsito social es el momento en el que cambian de sexo. No, durante el tránsito social la persona pasa a ser reconocida socialmente de acuerdo a su identidad sexual sin que ello implique una modificación en su cuerpo.

EXPRESIÓN DE GÉNERO

El género es una construcción cultural que interiorizamos a través de la socialización diferenciada, marcándonos desde los primeros años de vida unos estereotipos de género descriptivos (cómo debemos ser) y unos roles de género prescriptivos (cómo debemos comportarnos). Siguiendo estos estereotipos a los chicos se les asocia con mayor agresividad o dificultad para expresar emociones, y a las chicas con mayor sensibilidad o debilidad, entre otras muchas características.

La expresión de género hace referencia a la apariencia de las personas que se refleja a través de su aspecto físico o de su comportamiento. Así, cada género, siguiendo como criterio la anatomía genital, tiene asociadas unas características que hacen que su transgresión genere un “castigo social”, es decir, la exclusión o el rechazo hacia quienes no cumplan o transgreden los mandatos de género impuestos en cada contexto cultural.



Existen tantas maneras de ser hombre y de ser mujer, como mujeres y hombres en el mundo. Son hombres/mujeres de verdad:

- Un chico que gesticula mucho.
- Una mujer que no se preocupa por su aspecto físico.
- Un hombre que se pinta las uñas.
- Una chica que no se depila.
- Un chico que llora en público.
- Una mujer que prioriza su carrera profesional frente a otros aspectos de su vida.
- Un hombre que tiene poco deseo sexual.
- Una chica que habla abiertamente de masturbarse.
-
-
-
-

Completa la lista. No hay respuestas incorrectas.

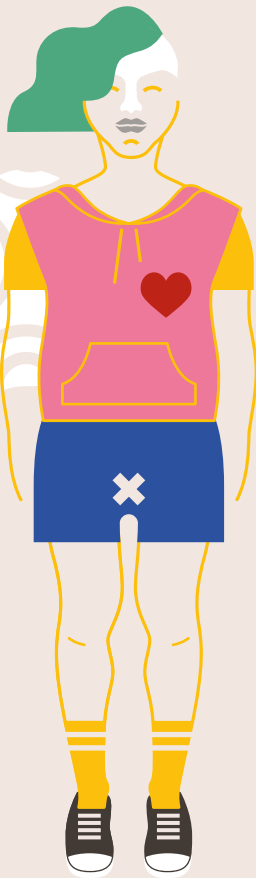




HABLAR DE SEXUALIDAD ES HABLAR DE DIVERSIDAD

La diversidad sexual alude a la pluralidad de cuerpos, de orientaciones del deseo, de identidades sexuales y/o formas de expresión de género.

¿Y tú donde te sitúas?



IDENTIDAD SEXUAL

Hombre

No binario

Mujer

ORIENTACIÓN SEXUAL

Heterosexual

Homosexual

Bisexual

Pansexual

Asexual

SEXO BIOLÓGICO

Macho

Intersexual

Hembra

EXPRESIÓN DE GÉNERO

Masculino

Género fluido

Femenino

**La diversidad sexual es la norma
y no la excepción.**

¿CÓMO NOS RELACIONAMOS?

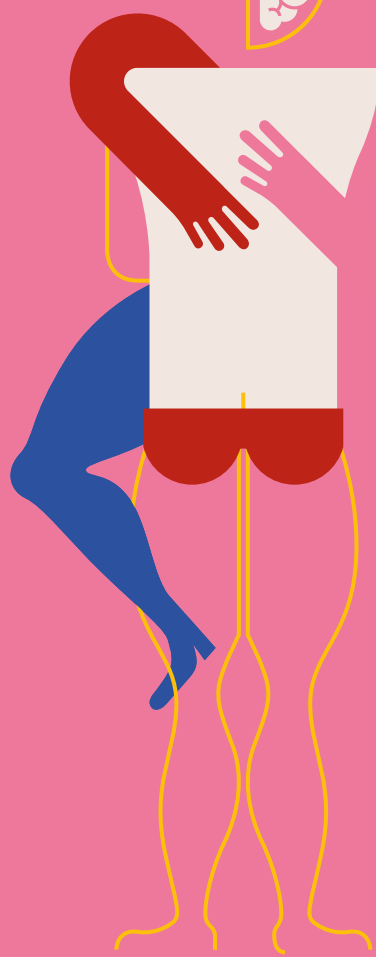
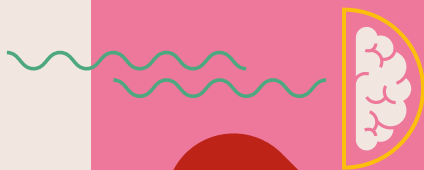
Averigüemos cuánto sabes.

Responde Verdadero o Falso, según lo que consideres:

- 1 Puedo estar enamorada/o de más de una persona a la vez. V F
- 2 Que mi pareja tenga un poco de celos significa que de verdad me quiere. V F
- 3 Reenviar una fotografía erótica sin consentimiento es delito. V F
- 4 El enamoramiento es pasajero. El amor tiene fases y el enamoramiento es solo la primera. V F
- 5 Para que una relación erótica sea placentera siempre tiene que haber orgasmo. V F
- 6 El coito no es la única forma de tener relaciones sexuales, ni tiene por qué ser la mejor. V F
- 7 Es normal que a veces alguna práctica erótica provoque dolor. V F

Las relaciones son un tema que genera muchas dudas y contradicciones. A continuación, te contamos algunas cuestiones que esperamos te ayuden, ¡echa un vistazo!

V F



ENAMORAMIENTO

Los primeros enamoramientos suelen llegar durante la pubertad. Y sí, has leído bien, los primeros, porque seguramente a lo largo de tu vida te enamores más de una vez de diferentes personas. Aunque a veces habrás escuchado “el amor de mi vida” como algo que se atribuye a una única persona, debemos saber que esto no es real. A lo largo de la vida tendremos muchos amores y cada uno lo viviremos de una manera diferente. Esto es debido a que no será lo mismo con una persona que con otra, a que las personas crecemos y vamos adquiriendo nuevos aprendizajes... Pero lo más probable es que a lo largo de tu recorrido vital tengas “bastantes amores de tu vida” y entre esos amores habrá familiares, amistades, parejas, etc. Durante tu vida vas a relacionarte con muchas personas y de diferentes maneras. Por ello, es importante que aprendas a comunicarte, a expresar y dar valor a tus deseos, a empatizar y a ver a tu pareja como un/a compañero/a con los mismos derechos y deberes que tú y, en ningún caso, como alguien que te pertenece o alguien por quien puedas decidir. El hecho de que nos vayamos a enamorar más de una vez a lo largo de la vida implica que también nos desenamoraremos y esto puede ser doloroso. Pero ¿por qué?

Se nos ha enseñado que las relaciones de pareja para ser buenas tienen que ser muy duraderas, parece que cuanto más tiempo mejor será tu relación o, incluso, si dura toda la vida habremos alcanzado el éxito en este ámbito. Y esto no siempre es cierto, lo importante de una relación de pareja es sentir que estás donde deseas estar, sentir que esa pareja te aporta cosas positivas y sentir que os acompañáis y no os obstaculizáis en vuestro desarrollo vital. No tiene ningún sentido valorar una relación por su duración, ni mantenerla si no se disfruta.

Por tanto, es importante aprender a desvincularse y a desenamorarse desde el respeto, considerándolo una oportunidad para que cada una/o siga creciendo en la dirección que desee. Poner fin a una relación de pareja en la que no se está bien, se puede vivir como un fracaso, pero desde aquí te queremos chivar que a la larga será un éxito.

Al desvincularse es habitual que se sufra, ya que dejar una relación implica dejar ir a una persona a la que has querido mucho. Pero con el tiempo esas heridas sanan y puedes quedarte con grandes recuerdos y aprendizajes. Lo positivo es saber escuchar lo que te dice tu voz interior, pero siempre siendo responsables y empáticos/as con los sentimientos del otro/a.

CURIOSIDADES



» Según investigaciones como la de Helen Fisher, el enamoramiento tiene una duración aproximada de 6 meses.

» Cuando nos enamoramos producimos una serie de sustancias (dopamina, feniletilamina, oxitocina, etc.) en una cantidad mucho mayor a la habitual y eso hace que nos sintamos más felices

» El amor tiene diferentes fases y el enamoramiento es tan solo la primera, en las siguientes la intensidad de algunos sentimientos disminuye, pero se empiezan a vivir otros también muy satisfactorios.





MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

Son algunos mandatos de cómo se supone que tienen que ser las relaciones de pareja o cómo se deben construir. Estos mitos aparecen constantemente en películas, series, canciones, etc. y siguen perpetuándose. Debemos tener presente que, como su nombre indica, son mitos y, por tanto, no son realidades.

A continuación, enumeramos algunos de los mitos del amor romántico y debajo unas frases que se ajustan en mayor medida a las realidades de las parejas.

¡Existen muchos mitos más! Prueba a teclear en un buscador: *Mitos de amor romántico*.



» **Relaciona
cada mito
con su
realidad:**

MITOS

- A Todas las personas tenemos una media naranja.
- B No se puede ser feliz sin pareja.
- C Los celos son una muestra de amor y compromiso.
- D El amor verdadero es eterno. Por eso, las relaciones exitosas son las más duraderas.
- E Te lo perdono todo porque te quiero.

REALIDAD

- 1 No tiene sentido valorar el éxito de una relación de pareja en función de su durabilidad, lo que hay que valorar es la calidad de dicha relación.
- 2 Tener o no pareja es una decisión que debe tomarse de forma consciente y desde el deseo. La felicidad depende de uno/a mismo/a.
- 3 Todas las personas somos naranjas enteras, no estamos incompletas. No necesitamos a nadie para sentirnos bien y ser felices, pero como seres sociales buscamos a otras personas que nos aporten experiencias positivas.
- 4 En la pareja, como en otros ámbitos, se deben marcar límites, y promover el respeto mutuo.
- 5 No son amor. Son miedo, inseguridades y desconfianza. Además, muchas veces derivan en relaciones de control donde uno o ambos miembros de la pareja pierden libertades.





La orientación sexual o del deseo responde a:

¿QUIÉN NOS GUSTA? ¿HACIA QUIÉNES SENTIMOS ATRACCIÓN?



Es la atracción hacia otra persona que incluye lo emotivo, lo romántico, lo sexual y lo afectivo.

Debemos tener presente que:

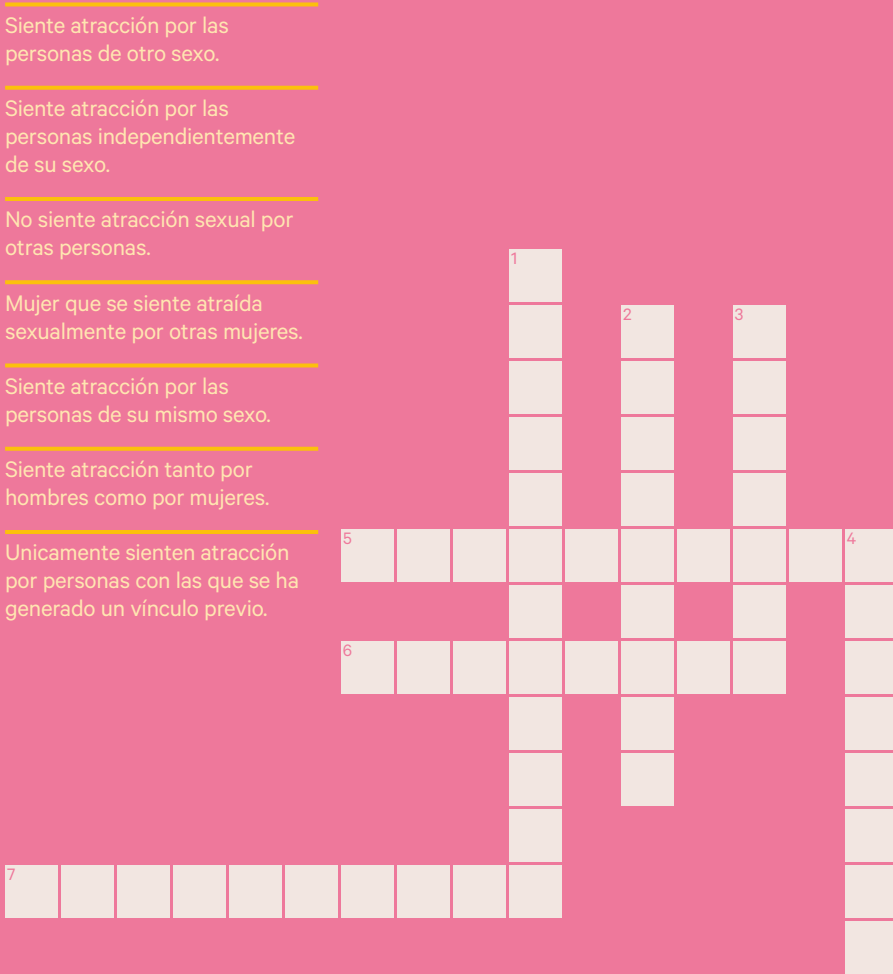


- » La orientación sexual no es una elección, sino una condición del hecho de ser sexuado.
- » No hay orientaciones del deseo más válidas o mejores que otras.
- » La orientación sexual de las personas ha de ser respetada.
- » No debemos presuponer la heterosexualidad de todas las personas porque nos equivocaremos unas cuantas veces.
- » La orientación sexual nada tiene que ver con la identidad, ni con la expresión de género.

En las últimas décadas han surgido nuevas etiquetas con las que las personas buscan identificarse, esto no es más que la muestra de la gran pluralidad que se da dentro de la propia diversidad sexual.



- 1 Siente atracción por las personas de otro sexo.
- 2 Siente atracción por las personas independientemente de su sexo.
- 3 No siente atracción sexual por otras personas.
- 4 Mujer que se siente atraída sexualmente por otras mujeres.
- 5 Siente atracción por las personas de su mismo sexo.
- 6 Siente atracción tanto por hombres como por mujeres.
- 7 Únicamente sienten atracción por personas con las que se ha generado un vínculo previo.



Y en sus posibles soluciones::

Tras acabar el juego de intercambio de imágenes borrasé las fotos que hayamos compartido.



Mira la guía **SEXTING POSITIVO** de Soraya Calvo & María Rodríguez bit.ly/GuiaSexting

SEXTORSIÓN es una de las posibles consecuencias negativas del sexting y se refiere a cuando una persona amenaza a otra con enviar los contenidos de carácter sexual que se poseen de ella. Esto es denunciable, debemos tener claro que en ningún caso la persona culpable es la que decidió enviar las fotos, sino quien se cree con derecho de reenviarlas sin permiso.

VULNERACIÓN DE LA INTIMIDAD

Alguien que posee material sexualmente explícito de una persona decide reenviarlo sin su consentimiento. Es un delito.

GROOMING es cuando una persona adulta se hace pasar por un/a menor para conseguir material sexualmente explícito o un encuentro erótico.





MODELOS DE RELACIÓN

Además de un único modelo de belleza, los programas de televisión, el cine, la publicidad, las series o la música nos muestran un modelo relacional muy rígido.

¿Qué modelo de relación nos ofrecen programas como *La isla de las tentaciones*, *Mujeres y hombres y viceversa* o *First Dates*?

¿Cuántas parejas de televisión conoces que tengan una relación no monógama?

¿Crees que en algunos programas dan más importancia a una infidelidad que a la violencia psicológica en una pareja en la que suceden ambas cosas?

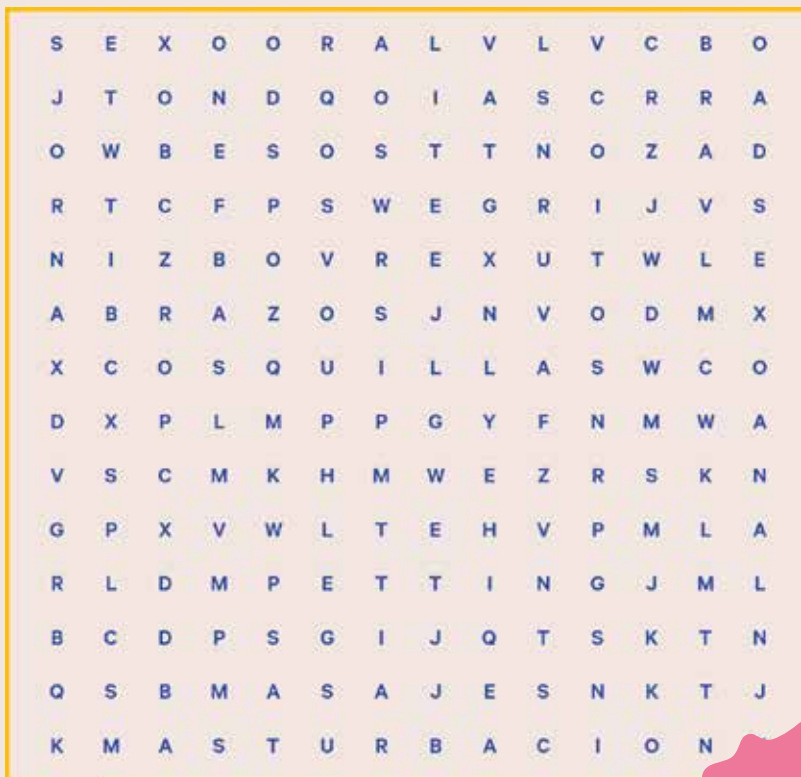
¿Cuántas series nos muestran a protagonistas bisexuales?

¿Qué opinas sobre lo que dice Maluma en la canción *Hawaii* con esta letra: *Deja de mentirme. La foto que subiste con él diciendo que era tu cielo. Bebé, yo te conozco tan bien, sé que fue para darme celos?*

A pesar de todo, tenemos la capacidad de interpretar lo que nos rodea y no dejarnos llevar, ¿te apetece intentarlo?



Encuentra las nueve prácticas eróticas que aparecen en esta sopa de letras:





¿Para qué crees que se tienen relaciones eróticas?

Piensa y escribe tu respuesta antes de seguir leyendo

MITO

Es normal que algunas veces las prácticas eróticas duelan.

Si no hay orgasmo, la relación erótica pierde calidad.

El orgasmo es más placentero para los hombres.

Las erecciones son fundamentales para que un chico pueda tener una relación erótica.

Si una relación sexual se queda en los preliminares no sería una relación sexual completa.

Si a un hombre le gusta estimular su ano significa que es gay.

REALIDAD

Ninguna práctica erótica debe doler. Si duele lo mejor es que paremos. A veces puede haber dolor debido a los nervios, falta de lubricación... Aconsejamos buscar la causa del dolor y solucionarla para poder continuar.

No hay por qué llegar al orgasmo en todos los encuentros. Puede haber relaciones eróticas muy placenteras sin necesidad de alcanzar el orgasmo. Pero si nunca conseguimos el orgasmo, debemos consultar la causa.

No, el orgasmo es una forma de placer subjetiva en la que influyen varios factores, independientemente de si eres hombre o mujer.

A veces, a pesar de existir deseo, la erección no se consigue. Hay que buscar cuál es la causa, y si es algo puntual, recordar que no es necesaria para muchas prácticas eróticas.

Una relación sexual completa es algo subjetivo y no implica la obligatoriedad del coito.

Las prácticas eróticas no definen la orientación sexual.

¿DÓNDE EMPIEZA LA VIOLENCIA?

Responde Verdadero o Falso, si estás de acuerdo con estas afirmaciones:

- 1 Una relación sana es aquella en la que mi pareja se preocupa por mí, por saber dónde voy, con quién y qué hago.
- 2 Una relación sexual termina cuando el hombre eyacula, tal y como muestra la pornografía.
- 3 Un tipo de violencia es la sumisión química.
- 4 Lo más frecuente es que una violación se produzca por asalto, por una persona desconocida.
- 5 Mi relación de pareja es sana porque comunicamos lo que nos molesta haciéndolo desde la empatía y la equidad.
- 6 El 90% de las mujeres prostituidas son víctimas de trata con fines de explotación.
- 7 Si mi pareja inicia las relaciones sexuales, pero a la mitad quiere parar, he de hacerlo, de lo contrario sería una violación.

V F

Vamos a reflexionar sobre las violencias sexuales para así conocerlas y evitarlas.





Si sabes diferenciar la realidad de la ficción, ¿por qué no lo haces con el porno?

Encuentra las 8 diferencias entre el porno y la realidad:



ILUSTRACIONES: RAÚL ALLÉN.

»
Echa un ojo a la campaña de sensibilización
Porno es ficción de Dialogasex
bit.ly/Pornoficción



#pornoeficción #quenotevacilen



¿DÓNDE EMPIEZA LA VIOLENCIA?

31

GUÍA SOBRE SEXUALIDAD



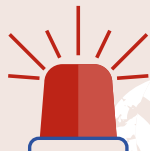
VIOLENCIAS SEXUALES

¿Cuáles de las siguientes situaciones consideras que son violencia sexual?

- Forzar a alguien a practicar una felación.
- Quitarse el preservativo en medio de una relación sexual sin avisar.
- Mantener relaciones sexuales con una persona que está inconsciente por el alcohol.
- Penetrar analmente a alguien sin su consentimiento.
- Una relación erótica en la que piden parar y no se para.
- Que una persona adulta toque y/o fotografíe los genitales de una menor.
- Una persona frota sus genitales con otra en el autobús.
- Envío reiterado de una fotografía de los genitales sin haberlo solicitado.
- Chantajear a alguien para tener relaciones.
- Tráfico de personas con fines de explotación sexual.

Todas las situaciones representan algún tipo de violencia sexual. Recuerda siempre la importancia del deseo, consentimiento y consenso.





AGRESIÓN

ACOSO

SUMISIÓN QUÍMICA

ABUSO

TRATA

EXHIBICIONISMO

ABUSO INFANTIL

VIOLACIÓN

...



La violencia sexual es todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de ésta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo.

**ORGANIZACIÓN
MUNDIAL
DE LA SALUD**





El Precio de tu Deseo

Test

* Datos de la ONU recogidos entre 2015 y 2019.

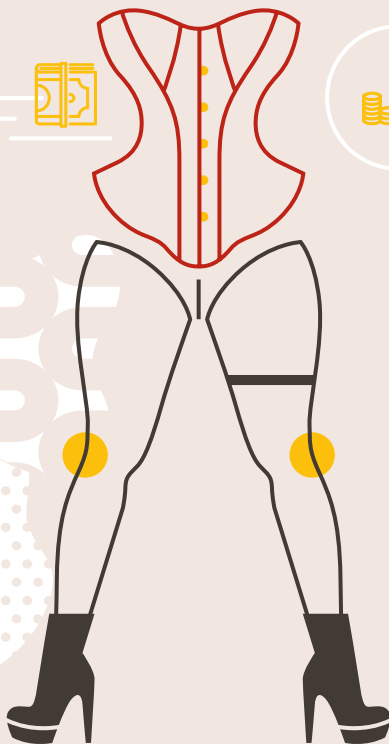
- 1 ¿Qué puesto ocupa España a nivel europeo en demanda de prostitución?
 A 5º puesto
 B 3º puesto
 C 1º puesto
- 2 Y ¿a nivel mundial?
 A 3º puesto
 B 10º puesto
 C 21º puesto
- 3 Porcentaje de prostitución que es trata:
 A 50%
 B 90%
 C 75%
- 4 Porcentaje de víctimas de trata con fines de explotación sexual que son mujeres:
 A Entre el 60% y el 70%
 B Más del 90%
 C Entre el 20 y el 40%
- 5 Porcentaje de hombres que reconocen haber demandado prostitución en España:
 A 23%
 B 65%
 C 39%
- 6 Puesto que ocupa la prostitución en el ranking de negocios que más dinero mueven en el mundo:
 A 1º puesto
 B 2º puesto
 C 5º puesto



La sexualidad a través de la prostitución no contempla el deseo, el consentimiento, la amatoria, la equidad, la igualdad, la reciprocidad ni los placeres compartidos.

Si el 90% de la prostitución es trata, hablaremos de trata en términos generales. Y si más del 90% de las víctimas de trata con fines de explotación sexual son mujeres, hablaremos de mujeres víctimas de trata.

La trata de personas es un delito recogido en el código penal. A través de su práctica se vulneran derechos humanos. Entre los derechos sexuales y reproductivos que no se respetan, se encuentra: el derecho a la igualdad y a la no discriminación, el derecho a la libertad y a la seguridad, el derecho a la atención a la protección de la salud o el derecho a no ser sometido/a a torturas ni maltrato.



DESEO, CONSENTIMIENTO & CONSENSO

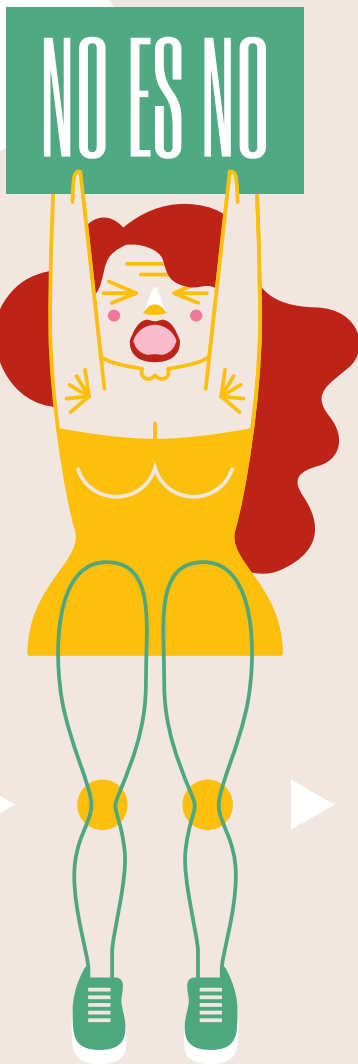
Estas frases demuestran solo consentimiento, solo deseo, o ambas. Enlázalas:

- | | |
|---------------------------|--|
| 1 Solo consentimiento. | A Me gustaría que me masturbases aquí mismo. |
| 2 Solo deseo. | B Quiero tener relaciones eróticas contigo, pero no aquí. |
| 3 Consentimiento y deseo. | C Voy a tener relaciones contigo, aunque no quiera, pero me da miedo decirte que no por si me dejas. |

Toda práctica erótica ha de ser consentida, consensuada y deseada. Para ello, es muy importante que tengamos una buena comunicación y no nos de vergüenza ni preguntar, ni solicitar lo que deseamos. Y, sobre todo, tenemos que tener muy en cuenta lo que nos transmiten.

El consenso » Las prácticas eróticas son muy variadas y, por ello, no basta con que acordemos tener una relación erótica. También tendremos que acordar de qué tipo, de qué manera... Esto no supone que tengamos que planearlo todo de antemano, sino que durante la relación tenemos que escuchar a la otra persona, estar atentos o atentas a lo que nos dice y ser leales a los acuerdos.





Echa un ojo a estos vídeos sobre el consentimiento y recuerda:
¡SOLO SI ES SI!



bit.ly/ConsentimientoSex



bit.ly/Solosiessi

Si la persona está borracha o bajo los efectos de alguna droga no puede mostrar su consentimiento.

Si la persona está dormida no puede mostrar consentimiento, ni deseo, ni puede establecer consenso.

Tener pareja no implica que las relaciones eróticas siempre sean deseadas o consentidas. Igual que sucede fuera de la pareja es necesario que haya deseo y consentimiento para realizar prácticas eróticas.

Empezar una práctica erótica supone que, en cualquier momento, cualquiera de las personas puede expresar su deseo de parar y esto tiene que implicar el fin de esta práctica.





ÉTICA DE LAS RELACIONES

Es importante que establezcamos relaciones en la que yo me sienta bien, pero también la(s) otra(s) persona(s).

Te invitamos a descubrir si tu(s) relación(es) es(son) igualitaria(s).

Lee cada uno de los ítems y suma un punto por cada situación con la que te identifiques.

- Puedes ser tú mismo/a estando con tu(s) pareja(s).
- Aunque no siempre opinéis igual, respeta tu punto de vista.
- Tenéis confianza para hablar y debatir sobre cualquier asunto.
- Me siento con libertad para desvincularme de mi(s) pareja(s) en cualquier momento.
- Tengo mis propios espacios y tiempos, y mi(s) pareja(s) los suyos.
- Me preocupo por mi placer y bienestar sexual y por el de mi(s) pareja(s).
- Cada uno/a toma sus propias decisiones y en conjunto las relativas a la pareja.
- Nadie se siente ni más ni menos. Nos relacionamos desde la misma posición.
- Me aseguro de que mi(s) pareja(s) y yo queramos lo mismo, y si no es así, llegamos a consensos equitativos.
- Escucho los deseos de mi(s) pareja(s) y los atiendo.
- Resolvemos los conflictos desde la empatía, el respeto y la escucha activa.
- Comunicamos nuestras preocupaciones de manera asertiva.
- Consensuamos las formas en las que prevenir las posibles consecuencias no deseadas de las relaciones eróticas.
- No cargo contra mi(s) pareja(s) mis frustraciones.
- Respeto la intimidad de mi(s) pareja(s).

Total

Seguro que tienes algún punto, ¿pero has logrado sumar 15 puntos? Si no, te animamos a leer estos tips.

bit.ly/Ética



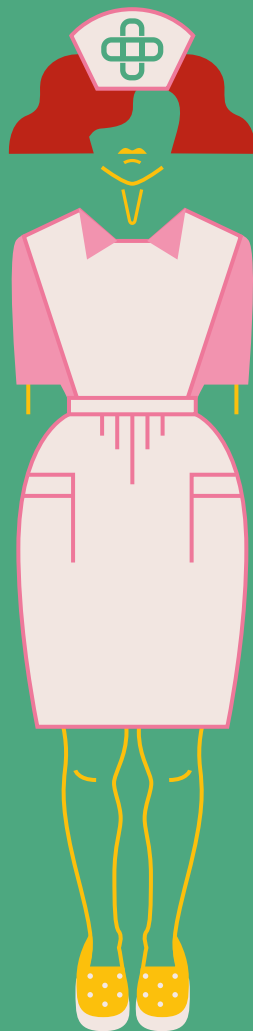
¿HAY QUÉ TENER ALGÚN CUIDADO?

Vamos a ver cuánto sabes.
Responde Verdadero o Falso:

- 1 El preservativo no es el único método que puede prevenirnos de una Infección de Transmisión Genital (ITG) en un coito.
- 2 Todas las ITG se transmiten mediante fluidos sexuales y/o sangre.
- 3 Los preservativos tienen fecha de caducidad.
- 4 Para la prevención de ITG debemos usar preservativo o barrera de látex cuando practiquemos sexo oral.
- 5 Una persona con VIH puede no transmitirlo siempre y cuando su carga viral sea indetectable.
- 6 Si compartimos juguetes sexuales existe riesgo de transmisión de ITG.

Pues sí, ¡hay que tener cuidado! Es importante tener en cuenta algunas cuestiones relacionadas con la prevención.

V F





PRESERVATIVOS

El preservativo es el único método anticonceptivo que aparte de proteger de embarazos no deseados, previene de ITG. Para su buen uso es fundamental que los coloquemos correctamente y que no estén caducados.

Existen dos tipos de preservativo:

- » Preservativo para colocar en el pene.
- » Preservativo para colocar en la vagina.



En ocasiones el preservativo se puede romper o puede quedarse dentro de la vagina (la causa de esto suele ser una mala colocación o la pérdida de la erección). En ambos casos podemos recurrir a la píldora de emergencia y, después, a realizarnos los análisis de ITG.

bit.ly/Preservativo
Masculino



bit.ly/Preserv
Femenino



bit.ly/
Erotización



¿SABÍAS QUE...

...el preservativo femenino se puede colocar hasta 8 horas antes de tener relaciones sexuales?

...el preservativo masculino se debe retirar antes de que el pene pierda la erección?

...el preservativo masculino se debe colocar con el pene erecto?

...los preservativos son necesarios para el sexo oral, para el sexo anal y para el coito?

...el gasto que conllevan los preservativos sería justo compartirlo con la pareja?

... no se deben utilizar dos preservativos a la vez?

...en una relación erótica lésbica hay que usar barrera de látex?

...si el preservativo está mal puesto tiene mayor probabilidad de romperse?

...en los preservativos masculinos existen diferentes tallas?

... no solo existen preservativos de látex?

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN GENITAL

Las Infecciones de Transmisión Genital (ITG) son aquellas que se producen por contacto genital. Tradicionalmente se han llamado también enfermedades venéreas, ETS o ITS (Enfermedades/Infecciones de Transmisión Sexual); actualmente, el término correcto es ITG ya que sabemos que no todo lo sexual es genital y, de esta manera, podemos delimitar más el significado de estas siglas.

Por ello, ITG es la abreviatura utilizada en esta guía.

Las herramientas que tenemos para protegernos de las ITG son los preservativos (coitos, felaciones y sexo anal), las barreras de látex (cunnilingus) y los dedos de látex (para masturbación). Aunque para las enfermedades que se transmiten mediante el contacto piel con piel no existe ninguna herramienta que ofrezca una protección absoluta.

Además, es importante que, si hemos tenido alguna relación en la que podemos haber contraído una ITG, acudamos a nuestro/a médico/a para que nos realice los análisis pertinentes. Estos análisis son gratuitos.



Echa un ojo al apartado
RECURSOS de
www.dialogasex.es



PRESERVATIVO



BARRERA DE LÁTEX



DEDAL DE LÁTEX





SITUACIONES EMBARAZOSAS

Para evitar embarazos se utilizan los métodos anticonceptivos.

Existen métodos anticonceptivos hormonales (anulan la ovulación), los métodos de barrera (no dejan que los espermatozoides pasen al óvulo) y los métodos quirúrgicos (conllevan una intervención quirúrgica y en ocasiones son irreversibles).

Es importante hablar con nuestro/a médico/a de familia antes de empezar a utilizar un anticonceptivo hormonal para que pueda aconsejar el más adecuado para cada persona, debido a que éstos suelen tener efectos secundarios para la persona que los toma.

¿Te has dado cuenta de que todos los métodos anticonceptivos son para mujeres excepto el preservativo masculino?

Apuesta por la corresponsabilidad.

Si el método que utilizamos para prevenir embarazos falla, se puede recurrir a:

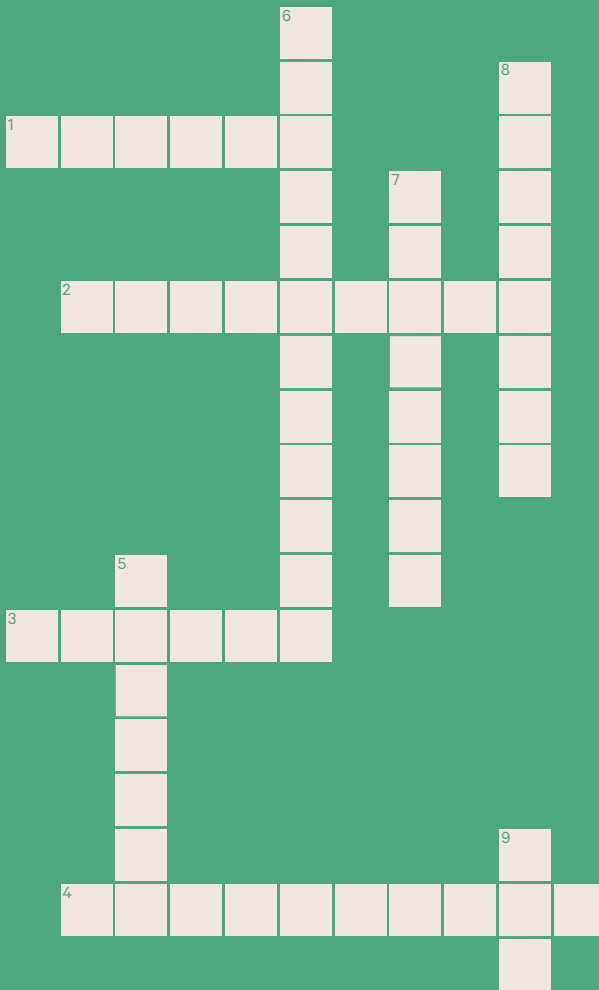
» **La píldora de emergencia**

» **Interrupción voluntaria del embarazo (aborto).**



Echa un ojo al apartado
RECURSOS de
www.dialogasex.es

- 1 Se coloca en la piel como si de una tirita se tratase. Se cambia semanalmente
- 2 Cúpula de látex o silicona con un anillo flexible que se inserta en la vagina. Para su eficacia, hay que utilizarlo con crema espermicida.
- 3 Redondo y flexible, se introduce en la vagina. Se cambia mensualmente.
- 4 Método quirúrgico practicado en los testículos.
- 5 Anticonceptivo oral. Debe tomarse una pastilla al día.
- 6 Método de barrera, habitualmente de látex. Existe su versión para el pene y su versión para la vagina.
- 7 Método quirúrgico practicado en las trompas de Falopio.
- 8 Varilla de 40 mm. de largo y 2 de grosor que se coloca en el brazo debajo de la piel.
- 9 Se coloca en el cuello del útero. Existe la versión hormonal y la versión de cobre.





CONSULTORIO

¿Las personas homosexuales deben utilizar preservativo?

Sí, porque al igual que en las relaciones heterosexuales existe riesgo de transmitir y/o contraer ITG.

Se nos ha roto el preservativo realizando un coito, ¿qué puedo hacer para no quedarme embarazada?

En caso de que hayan pasado menos de 72 horas deberás tomarte la “píldora de emergencia” o “del día después”, aunque es recomendable tomarla cuanto antes.

Si han pasado más de 72 horas, deberás esperar a la próxima menstruación y en caso de ausencia de ésta realizar un test de embarazo. Si éste fuese positivo y no deseas el embarazo podrás recurrir a la interrupción voluntaria.

Además, es conveniente que ambas personas os hagáis análisis médicos para descartar la transmisión de ITG. Aunque para esto se deben esperar unos meses debido al periodo ventana, que es el periodo que existe entre contraer la infección y que ésta se puede detectar en los análisis. Por ello es mejor que planifiques este tema con tu médico/a de cabecera.



¿Puede tener VIH por haber abrazado a una persona con VIH?

No, el VIH no se trasmite por el contacto piel con piel. Además, ni si quiera las ITG que se transmiten por el contacto piel con piel se transmiten mediante los abrazos.

¿Qué debo saber antes de empezar a usar un método anticonceptivo?

Es importante que antes de decidirte por un método anticonceptivo conozcas bien su forma de uso. Además, debes saber que los métodos anticonceptivos hormonales pueden causar efectos secundarios. Es importante que los conozcas para poder decidir el más conveniente.

Para más información te animamos a consultar con tu médico/a de familia que será quien mejor te pueda ayudar. Además, tu historia clínica en algunas ocasiones puede ser decisiva en la elección de uno u otro método.

Si tengo dudas o dificultades eróticas, si tengo dudas sobre mi orientación o identidad sexual o quiero iniciar el tránsito social.

DIALOGASEX

Asesoría sexológica gratuita para jóvenes de entre 16 y 30 años de Valladolid
Tlf. 629 018 309
asesoria@dialogasex.es
www.dialogasex.es

Si soy víctima de violencia de género o violencia sexual. Si conozco a alguien que lo es y quiero informarme. Si soy agresor.

ADAVASYMT

Asistencia psicológica gratuita, información, atención a víctimas, asistencia legal gratuita.
Teléfono 24 horas: 606 79 23 98
adavasymtvalladolid@gmail.com
www.adavasymt.org

POLICÍA 112

También puedo acudir para denunciar o informarme sobre delitos como la sextorsión.

Si necesito información sobre el VIH/SIDA.

COMITÉ CIUDADANO ANTISIDA

Tlf. 983 35 89 48
Tlf. 690 24 35 32
info@ccasv.org - www.ccasv.org

Si quiero informarme sobre una interrupción voluntaria del embarazo.

CENTRO DE SALUD

Acude al trabajador social o pide cita con tu médico o médica.

GINEMÉDICA

Tlf. 983 479 950
info@ginemedica.com
www.ginemedica.com

Si quiero informarme sobre los pasos a dar ante una agresión por delitos de odio.

MOVIMIENTO CONTRA LA INTOLERANCIA

Tlf. 983 37 45 07 - valladolidmci@gmail.com

Si quiero saber más sobre sexualidad mediante vídeos, guías, libros, etc.

www.dialogasex.es/multimedia-bibliografia

Aquí encontrarás recursos sobre diferentes temas en torno a la educación sexual.

Si quiero más información.

Dialogasex
Asociación de Gerología

dialogasex@gmail.com
www.dialogasex.es

@dialogasex



SOLUCIONES

Pág. 5: ¿Conoces tu cuerpo?

1 F - 2 V - 3 F - 4 F - 5 V - 6 F - 7 V

Pág. 17: ¿Cómo nos relacionamos?

1 V - 2 F - 3 V - 4 V - 5 F - 6 V - 7 F

Pág. 21: Mitos del amor romántico

1 D - 2 B - 3 A - 4 E - 5 C

Pág. 23: Crucigrama

1 Heterosexual - 2 Pansexual - 3 Asexual -
4 Lesbiana - 5 Homosexual - 6 Bisexual -
7 Demisexual

Pág. 29: ¿Dónde empieza la violencia?

1 F - 2 F - 3 V - 4 F - 5 V - 6 V - 7 V

Pág. 34: El Precio de tu deseo

1 C - 2 A - 3 B - 4 B - 5 C - 6 B

Pág. 36

1 C - 2 B - 3 A

Pág. 39 - ¿Hay que tener algún cuidado?

1 F - 2 F - 3 V - 4 V - 5 V - 6 V

Pág. 43 - Crucigrama

1 Parche - 2 Diafragma - 3 Anillo - 4
Vasectomía - 5 Píldora - 6 Preservativo - 7
Ligadura - 8 Implante - 9 DIU

Pág. 30 : Las 8 diferencias

1. Práctica erótica:

Porno: coito. / Realidad: masturbación.

2. Placer:

Porno: masculino. / Realidad: compartido.

3. Roles de género:

Porno: Dominación masculina y sumisión masculina. Ella es el objeto de deseo. / Realidad: Nadie está por encima y si se desea, se consensua.

4. Comunicación de los deseos:

Porno: Ausencia de comunicación, el hombre hace lo que desea. / Realidad: Existe comunicación para que todas las partes disfruten.

5. Modelos de belleza:

Porno: modelos que cumplen con los cánones de belleza imperantes. Poco realistas.
Realidad: cuerpos diversos.

6. Genitales:

Porno: penes de gran tamaño. Depilación como una obligación.
Realidad: diversidad en el tamaño y forma de los penes. Depilación como una opción.

7. Responsabilidad y salud:

Porno: Ausencia de métodos anticonceptivos.
Realidad: presencia de métodos anticonceptivos y productos para favorecer la satisfacción (como lubricante artificial).

8. Dinámica relacional:

Porno: ausencia de afectos.
Realidad: presencia de afectos.



Ayuntamiento de
Valladolid

Asociación de Sexología
Dialogasex



www.dialogasex.es

