

## **CUESTIONARIO<sup>1</sup>. ORIENTACIONES PARA LA DISCUSIÓN**

### **1. La ausencia de himen prueba que una mujer ya no es virgen.**

El himen es una membrana muy fina que protege el interior de la vagina durante la infancia, mientras se forma la flora vaginal. Esta membrana puede desprenderse por muchos motivos: un golpe, ir en bici, etc. En general, se entiende que alguien es virgen cuando no ha realizado nunca la penetración vaginal. Siguiendo este razonamiento, pasa muchas veces que una mujer no tiene himen sin haber realizado esta práctica, de modo que la ausencia de himen no prueba nada.

Más allá de eso, es interesante plantear algunas cuestiones, por ejemplo: ¿Por qué se da tanta importancia a la virginidad de las mujeres y no a la de los hombres?, ¿Por qué se valora socialmente lo que cada una (y cada uno) hace con su cuerpo y con su intimidad, cuando en realidad, partiendo de un marco de derechos, esto incumbe solo a la persona que lo decide?

Este vídeo es un recurso que se puede usar para trabajar el tema desde el humor:  
[https://www.youtube.com/watch?v=h\\_QygKaDaZs](https://www.youtube.com/watch?v=h_QygKaDaZs)

### **2. La primera vez que se realiza coito se siente dolor y se sangra**

El coito quiere decir la penetración vaginal. Este es un mito muy extendido alrededor de la “primera vez”, y es importante que quede claro que, aunque esté muy extendido, no es cierto. Esta idea del dolor y el sangrado se justifica por la existencia del himen, pero el himen (cuando está) es una membrana muy fina que se abre y se desprende, y eso no duele. Si se produce dolor e incluso sangrado es porque no hay suficiente flujo vaginal, debido a nervios, prisas, lugares incómodos, poca práctica, etc. Esa situación es muy común, pero no debería ser lo “normal”. Es importante desmontar el mito de que es normal que duela, porque eso permite parar cuando hay dolor, darse más tiempo, explorar otras formas y, en definitiva, respetar y cuidar el propio cuerpo y el de las otras personas.

### **3. El deseo de masturbarse desaparece cuando se forma pareja**

Este mito está relacionado con la idea de que la masturbación es una práctica sustitutiva del sexo compartido con otras personas. El clásico “a falta de pan, buenas son tortas”. Pero podemos ver la masturbación y el sexo que compartimos con otra gente como prácticas distintas y no excluyentes, que nos mueven sensaciones y emociones diferentes, y que nos puede apetecer que coexistan. La masturbación nos permite autoconocernos, saber bien qué nos gusta y como, darnos placer de forma bastante eficaz, dedicarnos un rato a nosotras/os mismas/os... Y todas esas situaciones nos pueden apetecer, tengamos pareja o no.

### **4. Los orgasmos que uno experimenta al masturbarse son inferiores a los que produce el acto sexual.**

En general, cuando tenemos sexo, ya sea masturbándonos o compartiéndolo con otras personas, podemos sentir muy distinto dependiendo de muchísimos factores: las ganas, el cansancio,

---

<sup>1</sup> Algunas preguntas pertenecen al material de la [Campaña Sexo con sexo.](#)

### ANEXO 03. ¿VERDADERO O FALSO? (II)

nuestro autoconocimiento, la comunicación y la capacidad de escucha, el lugar, etc. Es cierto que tener sexo con otras personas pone en juego emociones que pueden ser muy agradables, como sentirse deseada/o, el cariño, la autoestima, etc. También otras que pueden no serlo tanto: la inseguridad, la vergüenza, etc. Por todo esto, habrá orgasmos que se experimentan con la masturbación que serán más intensos que otros que se experimentan en pareja y viceversa, porque la intensidad depende de muchísimos factores, más allá de si el sexo es compartido o no.

#### 5. Sólo se masturba la gente solitaria, aislada o inadecuada.

La masturbación ha sido una práctica muy denostada por las normas morales relacionadas sobre todo con las religiones. Alrededor de ella se han ido creando muchos falsos mitos, como que produce ceguera o acné, que se “nota” si una persona se masturba o no, etc. De la misma forma que estos mitos no son ciertos, tampoco lo es que solo se masturbe la gente solitaria, aislada o inadecuada. Masturbarse es una forma de autoexploración y autocuidado, y, volviendo al marco de derechos sexuales y reproductivos, cada persona debería ser libre de decidir sobre su propio cuerpo, y esto incluye las decisiones sobre la masturbación.

Relacionado con esta afirmación, que trata de una posible visión social de la masturbación, podemos trabajar la socialización diferencial de chicos y chicas relacionada con este tema, preguntando: ¿Se ve igual que se masturbe una chica y que lo haga un chico? ¿Por qué?

#### 6. La masturbación es algo compulsivo, una vez que uno empieza ya no puede detenerse.

Sobre esta afirmación, cabe preguntarse: ¿Y por qué tendría alguien que dejar de hacer algo que le gusta, le sienta bien y no incumbe a nadie más? Además, la afirmación deja entrever que si empiezas a masturbarte no puedes evitar hacerlo en todo momento, y eso no es cierto. Las personas somos perfectamente capaces de diferenciar momentos de intimidad de los que no lo son, y saber en consecuencia cuales son momentos y espacios adecuados y cuales no.

#### 7. El orgasmo es más placentero si ambas personas llegan a la vez

Como hemos comentado en la afirmación 4, hay muchos factores que influyen en el placer que se experimenta, y llegar o no a la vez a un orgasmo no está muy correlacionado con eso. Puede ser que haya gente a la que le haga sentir una conexión especial, y está muy bien, pero no es algo imprescindible para sentir placeres muy intensos. Es más, cuando llegar a la vez al orgasmo se convierte en el objetivo último de la práctica, se pueden dejar de lado otros factores (como la tranquilidad, la escucha, la imaginación, etc.) que sí son muy necesarios para el placer.

#### 8. El orgasmo es obligatorio en la relación sexual. Sin orgasmos no hay sexualidad

¿Eso lo pensamos igual para los chicos que para las chicas? ¿Qué pasa si un chico no llega al orgasmo? ¿Qué pasa si una chica no llega? Físicamente, la sensación de tensión acumulada y no liberada cuando no se llega a un orgasmo es la misma para chicos y para chicas, a pesar de que el mito diga que para los chicos es peor. En cualquier caso, aunque llegar a un orgasmo es muy placentero y debería ponerse en el mismo plano el orgasmo de unos y de otras, no puede ser lo único que valoremos de las relaciones sexuales. El resto de la relación también puede ser muy placentero y darnos momentos de intimidad, conexión, comunicación que nos pueden gustar mucho. Podemos imaginar un encuentro sexual como una obra de teatro: el orgasmo sería el

### ANEXO 03. ¿VERDADERO O FALSO? (II)

aplauzo final, pero si no hay función, no hay aplauzo... Y aunque el aplauzo sea muy emocionante, no podemos desconocer el valor de la función.

#### 9. Si una mujer no se excita mucho es porque es frígida

Nos podemos preguntar: ¿Existe la figura del hombre frígido? ¿Por qué? La frigidez femenina no existe, de la misma forma que no existe la masculina. Puede haber gente a la que no le interesa compartir su sexualidad con nadie, y eso no sería en ningún caso un problema, pero no existe gente que no se excite por una disfunción fisiológica. Como hemos comentado la excitación depende de muchos factores: cansancio, escucha, comunicación, tiempo, lugar, nervios, etc. Así, si una mujer (de la misma forma que un hombre) no se excita mucho no es porque es frígida, sino que puede ser por cualquiera de estos motivos.

Es interesante pensar como la figura de la mujer frígida pone la responsabilidad de la no excitación sobre ella, en lugar de ponerla sobre su amante.

#### 10. La masturbación produce esterilidad, impotencia y anorgasmia

Esterilidad quiere decir imposibilidad de engendrar hijos, impotencia significa imposibilidad de erección, y anorgasmia, imposibilidad de tener orgasmos. Estos falsos mitos recurren a la imagen de la fertilidad, las erecciones y los orgasmos como si fuera algo finito, que se gasta con el uso. Eso no es cierto y, de hecho, muchas veces es al contrario: la masturbación permite conocer mejor el propio cuerpo, de forma que llegar al orgasmo (con otra persona o con una misma) es más fácil cuanto más autoconocimiento se tenga.

#### 11. El clítoris está en el interior de la vagina

No, el clítoris está en el exterior de la vagina, en la parte de arriba, donde se juntan los labios menores.



#### 12. El mayor grado de placer se consigue con la penetración

### **ANEXO 03. ¿VERDADERO O FALSO? (II)**

En los cuerpos de las mujeres, el órgano de mayor sensibilidad sexual es el clítoris, que como hemos visto se encuentra en el exterior de la vagina. Éste no se estimula directamente con la penetración vaginal, de modo que aunque pueda ser una práctica muy placentera para algunas mujeres, hay muy pocas que lleguen al orgasmo solamente con la penetración vaginal.

#### **13. La masturbación es una práctica sexual**

Entendemos como práctica sexual todas aquellas acciones, compartidas o no, que nos dan placer erótico o sexual. En este sentido, la masturbación, compartida o no, es una práctica sexual.

#### **14. El líquido pre-seminal puede controlarse**

El líquido pre-seminal es un líquido transparente, que sale en pequeña cantidad y puede salir en cualquier momento entre la erección y la eyaculación, no va acompañado de una sensación de placer (no se nota cuando sale) y no se puede controlar. Es importante poder relacionar esta afirmación y la siguiente con la práctica de la “marcha atrás”.

#### **15. El líquido pre-seminal puede contener espermatozoides**

El líquido pre-seminal tiene la función biológica de “limpiar” los conductos seminales antes de una nueva eyaculación y, por lo tanto sí puede contener espermatozoides. Esta cuestión junto con la anterior (no se puede controlar y no se puede saber cuando sale) hacen que la práctica de la “marcha atrás”, que consiste en retirar el pene del interior de la vagina antes de eyacular para intentar evitar embarazos, sea ineficaz, porque aunque se eyacule fuera, el líquido pre-seminal puede producir embarazos.

#### **16. Las chicas tardan más tiempo en llegar a un orgasmo**

El tiempo que se tarda en llegar a un orgasmo nunca es el mismo, y como ya hemos ido comentando, depende de muchos factores (excitación, cansancio, nervios, etc.). Uno de estos factores es el autoconocimiento, es decir, es más fácil llegar a un orgasmo si conocemos nuestro cuerpo que si no.

No es cierto que las chicas tarden más tiempo que los chicos en llegar a un orgasmo, aunque sí es cierto que chicos y chicas aprendemos a relacionarnos con nuestro cuerpo de formas distintas, y esto puede hacer que nuestros procesos de autoconocimiento sigan ritmos diferentes.

#### **17. Cuando más tiempo se dura con una penetración, más placer**

Como hemos comentado, la intensidad del placer depende de muchas cosas: excitación, escucha, autoconocimiento, comunicación, etc. Habrá personas a las que les gusten penetraciones más largas y personas a las que no les guste para nada la penetración. En cualquier caso, sí es importante comentar que esta afirmación está muy vinculada al imaginario del porno, donde aparecen penetraciones muy largas. Hay que tener claro que el porno es ficción, que los planos se cortan y se montan a partir de distintas escenas y que en la realidad penetraciones muy largas son difíciles de sostener y pueden llegar a ser molestas, dolorosas (para ambas personas) e incluso aburridas!

### **ANEXO 03. ¿VERDADERO O FALSO? (II)**

#### **18. Si un chico tiene un gatillazo, tiene un problema**

Un gatillazo es una situación sexual en la que no se produce una erección o esta se produce y se baja antes de llegar al orgasmo. Esto puede pasar por muchos motivos como nervios, cansancio, alcohol u otras sustancias, etc. Que esta situación se dé de forma puntual, no es ni extraño ni una mala situación.

Es interesante pensar cómo cuando se da una situación de “gatillazo”, el estereotipo de que un chico tiene que ser muy sexual y estar siempre preparado y disponible puede generar una sensación de frustración, de “no cumplir” o “no dar la talla”. Esto hace uno se sienta mucho peor cuando le pasa. Si esta presión no estuviera, el chico en cuestión podría estar más tranquilo, darse más tiempo o explorar otras prácticas también placenteras pero menos genitalizadas (cosquillas, sexo oral, besos...).

#### **19. Eyacular antes de lo que querrías es común durante las primeras experiencias**

Los nervios, la falta de experiencia, la superexcitación, etc. son factores que pueden favorecer que un chico eyacule antes de lo que querría. Eso es común y normal durante las primeras experiencias. Se pueden desafiar las enseñanzas del porno, y pensar que la eyaculación del chico no tiene por qué significar el final de la relación sexual. Hay muchos otros elementos que se pueden poner en juego: boca, manos, voz, etc.

#### **20. Podemos sentir placer por todo el cuerpo**

El cuerpo es un mapa de sensaciones, que tienen que ver con cada situación y con las terminaciones nerviosas que tenemos repartidas por toda la piel. Hay zonas donde hay mayor concentración y se consideran zonas más sensibles (llamadas zonas erógenas), pero dependerá de la situación, de las ganas, de la imaginación, etc. que sintamos más placer en una zona o en otra. En cualquier caso, el potencial de sensaciones está efectivamente en todo el cuerpo.

#### **21. Los vibradores sirven solo para las chicas**

Los vibradores, como su nombre indica, son juguetes sexuales que vibran. Esa vibración puede ser placentera en todo el cuerpo, por el motivo que hemos comentado en el apartado anterior, y por lo tanto pueden ser usados por todo el mundo que tenga piel.

Muchas veces se asocian los vibradores a prácticas de penetración. Aunque esto no tiene por qué ser así, y se pueden usar para estimular zonas externas de los cuerpos, en su uso penetrativo también pueden ser disfrutados tanto por chicas (penetración vaginal o anal) como por chicos (penetración anal). Al contrario de lo que el estereotipo indica, hay muchos chicos heterosexuales a los que les gusta explorar su sensibilidad anal, y muchos chicos gays a los que no. La cuestión es que el ano es una zona sensible, y cada uno y cada una tiene que poder decidir si lo quiere explorar o no.

#### **22. Las mujeres son multiorgásmicas**

Una persona multiorgásmica es alguien que puede tener varios orgasmos seguidos. El estereotipo sobre los orgasmos de las mujeres dice que todas son multiorgásmicas, pero eso no es cierto ni para todas las mujeres ni todas las veces. Hay mujeres que tienen orgasmos de uno

### **ANEXO 03. ¿VERDADERO O FALSO? (II)**

en uno, y hay otras que pueden tener varios seguidos, aunque no en todas las situaciones. Es importante saber que después de un orgasmo, a una chica no siempre le apetecerá seguir inmediatamente, y que la única forma de saberlo es preguntando.

#### **23. Todas las mujeres eyaculan**

Todas las mujeres secretan flujo vaginal, y en situaciones de excitación esa cantidad de flujo aumenta de forma significativa. Pero no hay que confundir el flujo con una eyaculación. Ésta es la expulsión en el momento del orgasmo de un líquido que no es flujo vaginal ni es orina. No todas las mujeres eyaculan. De hecho, hay pocas que consigan hacerlo. Tanto eyacular como no eyacular es normal en el caso de las mujeres.

#### **24. Para que una penetración vaginal sea placentera la mujer tiene que estar muy excitada, tiene que tener muchas ganas**

Esto es así por el aumento de flujo vaginal que se da en situaciones de mucha excitación de las mujeres. Este flujo vaginal funciona como lubricante, y hace que cualquier caricia en el interior o en el exterior de la vagina sea mucho más suave y placentera.

#### **25. Las películas porno nos enseñan cómo tener relaciones sexuales**

Aunque hay mucha gente que tiene las películas porno como referencia, hay que saber que estas son ficción. Que los cuerpos que tenemos en general no se parecen a los cuerpos que aparecen en estas películas, que los y las protagonistas son actores y actrices, que las escenas se cortan y se vuelven a grabar, que hay cosas que pasan en la realidad que en las pelis no aparecen (como la parte de la comunicación), y que hay cosas que aparecen en las pelis que en la realidad son dolorosas, molestas o aburridas.