



aSEXora

WhatsApp

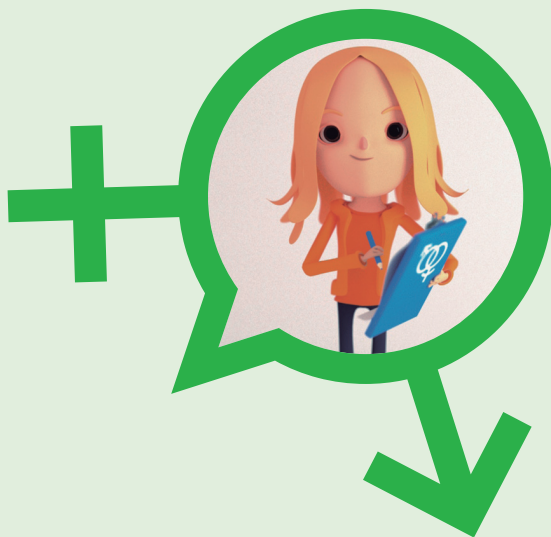
PROYECTO DE ASESORAMIENTO
SEXUAL A TRAVÉS DE SMARTPHONES
PARA JÓVENES ASTURIAN@S



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEJERÍA DE SANIDAD

CONSEJO DE LA MEDICINA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN EN ENFERMEDADES RARAS

cmpa.es



aSEXora

WhatsApp

PROYECTO DE ASESORAMIENTO
SEXUAL A TRAVÉS DE SMARTPHONES
PARA JÓVENES ASTURIAN@S

Fechas: **Semana Grande** – del 9 al 14 de agosto
San Agustín – 14 al 28 de agosto
Descenso Folklórico del Nalón – 25 de agosto
San Mateo – 12 al 22 de septiembre

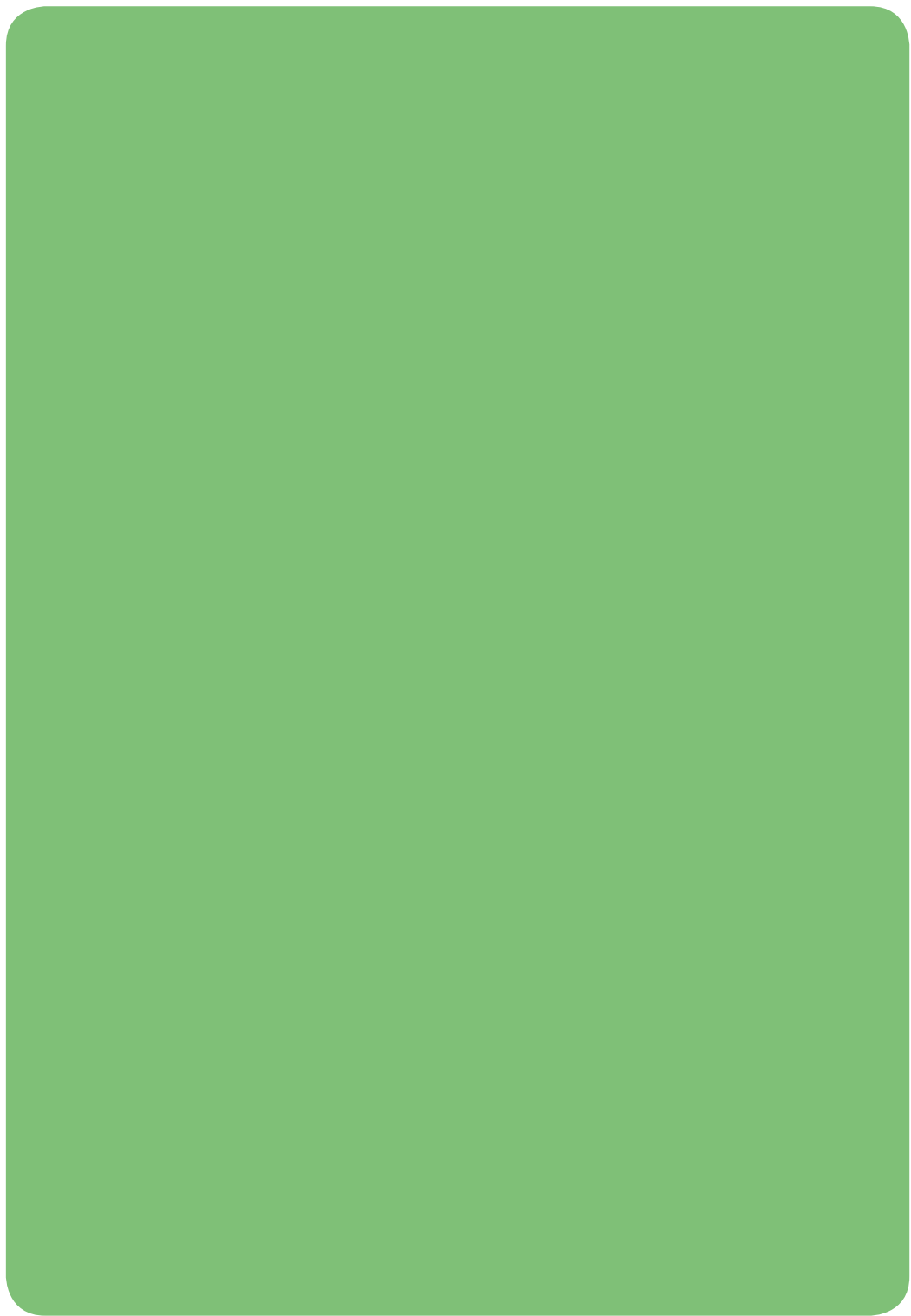
Edita: Conseyu de la Mocedá del Principáu d'Asturies
c/ Fuertes Acevedo 10, Patio interior 33006 Oviedo
Teléfonos: 985 250 065 y 985 250 668
Fax: 985 273 949

Correo electrónico: defensor@cmpa.es
www.cmpa.es

Diseño y maquetación: Ediciones Trabe SL
c/ Foncalada 10, 2º A 33002 Oviedo
www.trabe.org



01 Presentación



Cuando a principios de julio de 2012 desde el Grupo Salud del Conseyu nos propusieron dar un paso más en el Proyecto Asexora, creado en la primavera del año anterior, no sospechábamos la repercusión que dicha iniciativa (luego supimos que pionera a nivel nacional) iba a tener. En aquella reunión se buscaban cauces de comunicación con los más jóvenes, unir lo educativo y lo comunitario en busca siempre de una salud más responsable. Se habló de inmediatez, de impulsividad y de nuevos escenarios de interacción. Cuando Soraya propuso la utilización de la aplicación WhastApp para asesorar en las fiestas de las principales ciudades de Asturias, todos supimos que habíamos encontrado el medio, solo quedaban días y semanas de trabajo para articularlo, montarlo, presentarlo...

En agosto arrancó el proyecto; fueron noches sin descanso, horas y horas de consultas desde las ocho de la noche hasta las tres de la madrugada; al final con la recompensa de una consulta solventada, un susto compartido, una angustia aminorada o una palabra de agradecimiento.

La experiencia que aquí os presentamos es una posibilidad más de estar compartiendo los espacios comunitarios con los más jóvenes. Recuerdo el *graffiti* que hace semanas leí en una pared de mi pueblo, Laviana:

“kuando el futuro ta pasao, keda molestar”.

Gracias a Ángela, Diana, Sara y Soraya por su esfuerzo y su tiempo.

Marcelino Sánchez (Presidente del CMPA)



02 Fundamentación del proyecto

the 1990s, the number of people in the world who are under 15 years of age is expected to increase from 1.1 billion to 1.5 billion.

As the world's population grows, the demand for food and other resources will increase. This will put pressure on the environment and on the world's food supply.

One way to meet this demand is to increase the amount of food that is produced. This can be done by using more land for agriculture, or by using more intensive farming methods.

Another way to meet this demand is to reduce the amount of food that is wasted. This can be done by improving food storage and distribution systems, or by changing eating habits.

There are many other ways to meet this demand, and it is important that we find ways to do so that do not harm the environment or the world's food supply.

One of the most important things we can do is to make sure that we have enough food to eat. This means that we need to make sure that we have enough land for agriculture, and that we have enough water to grow crops.

We also need to make sure that we have enough food to eat. This means that we need to make sure that we have enough land for agriculture, and that we have enough water to grow crops.

We also need to make sure that we have enough food to eat. This means that we need to make sure that we have enough land for agriculture, and that we have enough water to grow crops.

We also need to make sure that we have enough food to eat. This means that we need to make sure that we have enough land for agriculture, and that we have enough water to grow crops.

We also need to make sure that we have enough food to eat. This means that we need to make sure that we have enough land for agriculture, and that we have enough water to grow crops.

We also need to make sure that we have enough food to eat. This means that we need to make sure that we have enough land for agriculture, and that we have enough water to grow crops.

We also need to make sure that we have enough food to eat. This means that we need to make sure that we have enough land for agriculture, and that we have enough water to grow crops.

We also need to make sure that we have enough food to eat. This means that we need to make sure that we have enough land for agriculture, and that we have enough water to grow crops.

We also need to make sure that we have enough food to eat. This means that we need to make sure that we have enough land for agriculture, and that we have enough water to grow crops.

We also need to make sure that we have enough food to eat. This means that we need to make sure that we have enough land for agriculture, and that we have enough water to grow crops.

We also need to make sure that we have enough food to eat. This means that we need to make sure that we have enough land for agriculture, and that we have enough water to grow crops.

We also need to make sure that we have enough food to eat. This means that we need to make sure that we have enough land for agriculture, and that we have enough water to grow crops.

¿Cuál es el objetivo principal del Proyecto Asexora WhatsApp?

Ofrecer un punto de asesoramiento en salud sexual, anticoncepción, relaciones interpersonales, cuestiones eróticas... desde la perspectiva sexológica, en el que se dieran prioridad a aspectos tales como la inmediatez de la respuesta, la accesibilidad a través de dispositivos móviles, y el uso de una herramienta de comunicación con uso aceptado y popularizado entre los y las jóvenes. De esta forma, se pretende aprovechar la realidad comunicativa del colectivo, definida por la proliferación de smartphones con acceso a Internet, así como por el uso de aplicaciones de mensajería instantánea como WhatsApp. En definitiva, acercarnos a la forma de relacionarse de chicos y chicas, dando respuesta a aquellas necesidades detectadas a lo largo de nuestro trabajo asexorando y trabajando en educación sexual.

¿Por qué WhatsApp?

La herramienta elegida (WhatsApp) permite generar un *feedback* instantáneo, en un momento concreto, sin tener que esperar ni limitar la conversación a horarios “de oficina”. Juega con la relación emisor-receptor de manera horizontal, no jerárquica, es decir, de “tú a tú” y con retroalimentación mutua. Conjuga inmediatez, cercanía, anonimato y posibilidad de participación, distanciándose de otros canales o medios más “analógicos”. Aunque esta herramienta también tiene limitaciones (de espacio y forma principalmente), las dificultades se han intentado subsanar a partir de la estrategia de “derivar”: a otros profesionales/ servicios, a nuestro servicio por correo electrónico, etc.

¿Por qué durante las fiestas?

Las fechas elegidas no fueron fruto de la casualidad. Las noches de verano invitan a conocer a nuevas personas, a hablar, vivir... y relacionarnos, cada cual con quien

deseo y decida. Esas relaciones son cambiantes y diversas, igual que nosotros y nosotras. Y en medio de esas relaciones podemos encontrarnos con preguntas que no somos capaces de contestarnos, o situaciones que no sabemos gestionar. En plena noche... ¿a quién acudir?, ¿con quién podemos hablar?

¿Por qué un asesoramiento sexual desde la Sexología?

El asesoramiento sexual suele ser entendido, en función del término “sexual”, como un asesoramiento en cuestiones de salud: anticoncepción, posibilidades de embarazo, infecciones de transmisión genital, VIH. Y esto obedece a una concepción social actual del sexo y lo sexual, como fuente de riesgos y problemas. Sin embargo, el sexo que somos y vivimos forma parte de nosotros/as, y tiene más posibilidades positivas de lo que nos han enseñado a creer. Como expresó uno de los padres de la sexología, Havelock Ellis: “En los sexos y sus relaciones se dan más valores cultivables que problemas tratables”.

Para la Sexología, la ciencia que estudia a los sexos y sus relaciones, el sexo es algo central, que no se limita a cuestiones anatómicas, el sexo que se tiene: genitales y otros caracteres sexuales; tampoco se reduce a las conductas erótico-amatorias, el sexo que se hace: prácticas, coito, hacer el amor, follar, etc. Los cuerpos sexuados y las conductas eróticas forman parte del estudio e intervención sexológica, pero hay una idea del sexo que está en la base, el sexo que se es, hombre o mujer y los infinitos modos de ser uno u otro, resultado de un proceso biográfico de sexuación. El sexo como fenómeno inherente a la condición humana. Por ello, no está de más si concretamos qué tipo de asesoramiento hacemos, sexual porque asesoramos a los sexos, y sexológico porque lo hacemos desde la Sexología.

Mujeres y hombres, seres sexuados inmersos en nuestra propia y única biografía sexuada y relacional, nos encontramos a veces con dudas, dificultades o problemas respecto a cualquier dimensión del hecho sexual humano: sexuación, sexualidad, erótica, amoratoria, pareja y procreación. La mayoría de las veces son dudas, dificultades y problemas comunes, es decir, mucho más frecuentes de lo que pensamos. Por ejemplo, son habituales las consultas sobre:

- Cuestiones que tienen que ver con la identidad sexual, los roles de género, la orientación del deseo, los cambios evolutivos biopsicosociales, el autoconocimiento y la autoaceptación...
- Cuestiones sobre aspectos relacionales y afectivos: sentimientos, emociones, acercamientos, comunicación, desacuerdos, tipos de relaciones, convivencia, reparto de roles, ser pareja en familia, procreación deseada, etapas vitales “parejiles”...

- Cuestiones sobre la erótica y los contactos amorios: cuerpos, deseos, fantasías, sentimientos, sensaciones, placeres, prácticas, límites y posibilidades...
- Cuestiones sobre salud sexual y reproductiva: anticoncepción preventiva y anti-concepción de emergencia, infecciones de transmisión genital y VIH; embarazos no deseados e interrupción voluntaria del embarazo, embarazos deseados...
- Cuestiones sobre si lo que uno/a es, siente, desea, imagina, piensa, hace... es normal-anormal, sano-malo, natural-perverso...

La intervención sexológica, desde una visión integral del hecho sexual humano, se basa en las dos potencialidades de la vivencia sexual: por un lado cultivar en positivo las cualidades diversas de los seres sexuales y sus sinergias relacionales, y además prevenir las posibles dificultades y problemas de tales vivencias, relaciones y contactos.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, el propósito de la intervención sexológica a través del asesoramiento sexual personalizado (individual o en pareja) es: orientar a los usuarios/as de manera profesional y ayudarles a conocerse, aceptarse, expresarse y relacionarse como seres sexuales, sexuales, eróticos, de manera satisfactoria y feliz.

¿Cómo cumplir los objetivos?

- Acercándonos a ellos/as a través de los canales de comunicación que ellos utilizan.
- Atendiendo sus consultas, inquietudes, necesidades y dificultades de manera individualizada, porque sabemos que aunque parezca que dos usuarios/as hacen la misma pregunta, sus necesidades son diferentes.
- Aportando información y conceptos que a su vez desmontan mitos y creencias erróneas.
- Reforzando sus recursos, capacidades y autonomía decisoria.
- Animando al autoconocimiento y favoreciendo la autoestima positiva.
- Fomentando el desarrollo de habilidades relacionales.

Y dando valor a la diversidad real de la que todos y todas formamos parte.

ALGUNAS IDEAS SOBRE LA IMPORTANCIA DE LO SOCIAL EN LA VIVENCIA DE LO SEXUAL

Ángela Kethor Soto Guerra

¿Qué dos cualidades determinan nuestra evolución como especie animal y nuestra vivencia como seres humanos interrelacionados? A lo largo de nuestra vida desde la concepción hasta la muerte, vamos “creciendo” como personas inmersas en un determinado entorno histórico y sociocultural y vamos desarrollándonos biológica, psicológica y socialmente como seres sexuados. Somos sociales y somos sexuados. El hecho sexual humano como dimensión sexual de nuestra existencia es un fenómeno universal e inherente a la condición humana, que determina la existencia de los sexos, la infinita diversidad sexual, y es fuente de positivas sinergias interpersonales: relacionales, eróticas, amoratorias y procreativas.

A lo largo de la historia, diferentes normas sociales-religiosas-médicas han ido legitimando, permitiendo, fomentando y premiando algunas manifestaciones de la infinita diversidad del hecho sexual humano y prohibiendo, patologizando, subestimando y castigando otras expresiones. Es una de las maneras en que la maquinaria socializadora y enculturizadora delimita el desarrollo y la vivencia de todas las dimensiones de la sexualidad: relacional, recreativa y reproductiva.

El anterior orden social sobre lo sexual tenía como meta legítima de los encuentros eróticos la reproducción y el disfrute masculino. De ahí que la amatoria fuera fundamentalmente centrada en los genitales y la cópula, y las relaciones legítimas fueran las heterosexuales (salvo la excepción grecorromana). Por tanto quedaban fuera de este orden: las identidades sexuales y los roles discordantes con lo tradicional y patriarcal, los deseos y placeres femeninos, la homosexualidad, los contactos eróticos no penetrativos y las relaciones de pareja no “matrimoniadas”.

El orden sexual ha ido creando y difundiendo mitos, tabúes, creencias erróneas, normas morales... en definitiva, obligaciones y prohibiciones. Estas ideas sobre lo sexual están en el origen de muchas de las dificultades, problemas y vivencias negativas: vergüenzas y complejos por no encajar en ciertos patrones comportamentales y corporales, prejuicios y sentimientos de culpa, miedo a las diferencias, ansiedades por dar la talla, incoherencias entre deseos y otros valores personales o entre deseos y conductas, dificultades en la prevención de consecuencias indeseadas (infecciones de transmisión genital, embarazos no deseados, malos rollos), dificultades en el desempeño erótico y relaciones de pareja desequilibradas o dañinas.

Durante los siglos XIX y XX hemos desbordado el antiguo orden sexual, en lo referente a los papeles y poderes sociales de hombres y mujeres, en cuanto a la comprensión y respeto a la diversidad sexual (en identidades, roles y orientaciones del deseo), y en cuanto a la intimidad erótico-amatoria, evolucionando de una meta coital y reproductiva a una meta hedónica y afectiva de los encuentros eróticos. Estamos en época de cambios y desórdenes del orden sexual, y aún quedan vestigios del viejo orden, así, pervive la idea de que la manera normal, natural, y completa de mantener relaciones eróticas es el coito con penetración. Y consecuentemente toda forma de relación afectiva y corporal que no incluya o que priorice otras prácticas es a veces pensada y vivida como anormal, antinatural e incompleta. Sin embargo, la realidad es mucho más amplia y diversa. Mujeres y hombres somos únicos y diferentes; con una sexualidad propia y subjetiva; con una erótica peculiar, formada por deseos, gustos, emociones, fantasías...; con nuestra personal forma de "hacer" en la amatoria; y con nuestras maneras de relacionarnos en pareja. Y todo ello en continuo cambio y evolución a lo largo de la biografía sexuada.

Somos todos/as diferentes, y esta diversidad supone una gran fuente de riqueza. Sin embargo, estamos tan acostumbrados a que nos digan lo que podemos y no podemos ser, pensar, hacer, sentir, desear... en cada una de las dimensiones de la sexualidad, que a veces nos sorprende descubrir que no hay manuales válidos para todo el mundo, y que merece la pena darse la oportunidad y el gusto de elaborar el propio.

Bibliografía

AMEZÚA, Efigenio (1999): "Teoría de los sexos. La letra pequeña de la sexología". *Revista Española de Sexología*, n.º 95-96.

BELLIVEAU, Fred y RICHTER, Lin. (1976): *La inadaptación sexual humana según Masters y Johnson*. Fontanella.

FINKIELKRAUT, Alain y BRUCKNER, Pascal (1979): *El nuevo desorden amoroso*. Anagrama.

LANDARROITAJAUREGUI, Joserra. (2007): "Sexorum Scientia Vulgata. 30 documentos de libre difusión". *Revista Española de Sexología*, n.º 139-140.

ASESORAMIENTO DESDE LA SEXOLOGÍA Y EL GÉNERO

Sara Rodríguez Pérez

La Sexología y el género están estrechamente unidos, siendo realmente útil partir de los conocimientos que ambas perspectivas nos proporcionan a la hora de realizar asesoramiento en el ámbito sexológico.

Comúnmente la diferencia biológica, definida sobre todo por los genitales (poseer pene o vagina), ha servido para clasificarnos como hombres y/o mujeres, aun conociendo que muchas personas no se reconocen en esta diferenciación. Culturalmente esta diferencia ha sido exagerada y sostenida a lo largo del tiempo, asignando a hombres y mujeres comportamientos y roles distintos en base a su biología. Así, se ha dicho que los hombres son fuertes, independientes, valientes, rebeldes, competitivos, racionales, agresivos, desarrollan el trabajo productivo y se sitúan en el espacio público; mientras las mujeres son sensibles, dependientes, emocionales, prudentes, temerosas, tiernas, obedientes, su principal papel es como madre-cuidadora y se ubica en el espacio doméstico... Estas características dan lugar a un modelo de hombre y de mujer en cuanto a deseos, a placeres y a conductas eróticas que tenemos muy interiorizado y guía nuestras interacciones. Así, por ejemplo, será valorada la unión heterosexual y coital sobre todas las demás posibilidades. En este marco, el hombre es considerado activo y siempre dispuesto en el campo erótico, él da el primer paso y toma las decisiones. Por otro lado, la mujer ocupa un rol pasivo, cumple con la relación erótica y no muestra iniciativa.

Estos constreñimientos son especialmente importantes en la adolescencia por ser un período de cambios, de configuración de nuestra identidad y orientación sexual, de curiosidades que se investigan. Las dudas nos inundan y las respuestas pasan muchas veces por cumplir la norma, lo esperado. La lucha entre “lo que soy” y “lo que debo ser” es una constante. Hablar en términos de normalidad en el ámbito de la sexualidad nos trae muchos líos, y con estos líos se llega al asesoramiento: “¿no siento nada con la penetración, es normal?”; “eyaculo muy pronto, ¿cómo puedo aumentar el tiempo?”; “me gustaría practicar penetración anal, ¿soy gay?”; “si mi novio no quiere utilizar preservativo, ¿qué puedo hacer?”. Está claro, nos han educado en la norma y no en la diversidad, así como tampoco hemos aprendido a expresar a nuestra pareja nuestros propios deseos y necesidades.

El hecho sexual humano nos ayuda a entender la compleja sucesión de acontecimientos sexuales a nivel bio-psico-sociales, que mediante distintos elementos

estructurales y estructurantes del sexo, actúan dando como resultado los seres sexuados que somos: hombres o mujeres. Así, nos estructuramos a lo largo de un continuo intersexual donde cada persona tiene elementos de ambos sexos, y donde el carácter biográfico de estos aspectos es lo que nos hace ser el hombre o la mujer que somos.

Al mismo tiempo que sabemos que algunas cuestiones se han movido durante las últimas décadas, también somos conscientes de que muchas otras imposiciones persisten, bien sea en el mismo modo o modificadas. Los ideales sobre cómo hombres y mujeres deben ser, comunicarse e interactuar siguen hoy en día dominando el discurso político y cultural. Por ello, es necesario continuar educando y asesorando, luchando contra la norma y apostando por la diversidad, desde la que cada persona pueda sentirse libre para construir quién desea ser.

Bibliografía

AMEZÚA, E. (1999): "Teoría de los sexos. La letra pequeña de la sexología". *Revista Española de Sexología* (RES), 95-96.

AMEZÚA, E. (2001): "La letra pequeña de la educación sexual". *Revista Española de Sexología* (RES), 107-108.

BADINTER, E. (2004): *Por mal camino*. Madrid: Alianza Editorial.

BADINTER, E. (2009): *Hombres/Mujeres. Cómo salir del camino equivocado*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica de España.

CAPLAN, P. (1987): *The Cultural Construction of Sexuality*. London: New Edition.

PREVINIENDO DIFICULTADES DESDE EL ASESORAMIENTO

Diana Moisés Toro

Desde que en la década de los años cuarenta Carl Rogers planteara un modelo de intervención innovador centrado en la persona, con la idea de que ésta es la única capaz de dar solución a sus problemas vitales, el asesoramiento se hizo un hueco en el vacío existente entre el modelo clínico y el educativo. De esta manera surgió un nuevo enfoque en el que la solución a las dificultades no se encontraba en la sabiduría de terceras personas, llamadas terapeutas, sino en los recursos y estrategias que uno mismo va adquiriendo a lo largo de su vida.

Desde un punto de vista sistémico, el asesoramiento parte de que toda persona pertenece a uno (o varios) grupos o sistemas, con los que interacciona, y por lo tanto, le influyen, de manera positiva o negativa, en el día a día. Por este motivo, no puede entenderse la realidad de las personas sin tener en cuenta su contexto y sus relaciones. La pareja, la familia, los amigos, los compañeros de trabajo... son sistemas de los que la persona forma parte y que deben ser tenidos en cuenta si quiere entenderse la realidad que las rodea.

Cuando se produce un desajuste en el sistema, la persona puede sentir malestar, y ese malestar desencadenar en una dificultad. Y es que un problema no es un problema en sí mismo, mientras no haya nadie que lo sienta como tal. En el momento en que la persona siente malestar debido a un hecho concreto, este hecho se convierte en un problema para ella; en un estado no deseado que necesita de un cambio. De esta manera, el asesoramiento se convierte en un intento de pasar de un estado problemático a uno que no lo sea.

¿Cómo se consigue esto? En general, este cambio se produce a través de dos elementos: la palabra y la cooperación. A través del diálogo se busca comprender y explorar los problemas o las dificultades que la persona relata. Y solo a través de un proceso de “participación conjunta”; de cooperación entre la persona y el asesor, se llega a una conclusión. El asesoramiento no tiene como finalidad solucionar un problema concreto, sino colaborar en la producción de pautas que permitan a las personas solucionar y afrontar sus dificultades, tanto presentes como futuras, potenciando sus habilidades y recursos propios.

Según la Organización Mundial de la Salud, el asesoramiento es “un proceso dinámico de diálogo a través del cual una persona ayuda a otra en una atmós-

fera de entendimiento mutuo". Si esta definición la relacionamos con el ámbito de la Sexología, el asesoramiento sexual podría definirse como un espacio en el que la educación y la terapia sexual confluyen para resolver cuestiones, dudas e inquietudes acerca de la sexualidad de las personas de manera resolutive y ágil, sin problematizar y sin la necesidad de pasar por un proceso terapéutico.

Bibliografía

Constitución de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

DE SHAZER, S. (1999): *En un origen las palabras eran magia*. Gedisa.

VON SHLIPPE, A. y SCHWEITZER, J. (2006): *Manual de terapia y asesoría sistémicas*.

SEXUANDO, COMUNICANDO... Y CREANDO

Soraya Calvo González

Conjugar sexología y comunicación tiene una justificación: Hablamos de relaciones (entendiendo relación como intercambio de cualquier tipo) entre personas que son moldeadas por su propia biografía sociocultural y biológica como “seres sexuados”, adquiriendo roles y bebiendo de las ideas proyectadas que estos roles suponen a la hora de posicionarnos de forma activa en el mundo. Sin embargo, “el sexo de los sujetos no es dado ni definido de una vez por todas mediante los genes o las hormonas o los patrones sociales. Se hace y se construye (...) a través de un desarrollo y una evolución ontogenética y filogenética”(1). Y en esa evolución, la comunicación tiene un papel clave en tanto que es significativa, provoca conflicto, y por tanto cambio y transformación.

En una actualidad “2.0”, los y las jóvenes construyen sus identidades en escenarios virtuales, un marco alejado de los paisajes tradicionales “analógicos”. Por ello, la red y los dispositivos móviles tienen una preponderancia definitiva y definitoria en el propio proceso comunicativo.

Es importante atender a la necesidad de profundizar en los personajes (no necesariamente personalizables) que habitan estos escenarios, sobre todo en aquellos “modelos representacionales (que) forman parte, también, del imaginario colectivo que se ha ido configurando por la influencia de los grupos mediáticos”(2). Si en todo momento referenciamos el intercambio ya sea oral, escrito, simbólico... entre sexos, no podemos obviar cómo los mitos, las dudas y los mensajes estereotipados intervienen en la construcción de los mensajes, y por tanto, de las realidades “individuales” y “generacionales”.

¿Y qué tiene que decir la educomunicación en temas de asesoramiento sexual? Pues tanto como que las realidades sexuales están construidas por agentes comunicadores que sentencian y pretenden educar con diferentes intenciones. Según Kaplún (3), “el lenguaje, materia prima para la construcción del pensamiento e instrumento esencial del desarrollo intelectual, se adquiere, pues, en la comunicación, en ese constante intercambio entre las personas que hace posible ejercitarlo y de ese modo apropiárselo”. El asesoramiento se convierte en una relación explícita con aquel/lla que necesita guía, orientación. A través de las palabras acompañamos en un camino que, en función de la retroalimentación generada, construirá el propio sujeto. La comunicación es nuestra manera de tocar el imaginario colectivo para movilizar preconcepciones y presuposiciones.

Atender a las variables comunicativas “inter-sexos” pretende dar coherencia y rigor teórico a esta iniciativa de asesoramiento a través de WhatsApp. Dando fuerza a la relación REAL y cercana (¡empática!) entre emisoras (el equipo de sexólogas) y receptores/as (los y las jóvenes que utilizan nuestro servicio) construimos mensajes que dan claves para entenderse tanto a sí mismos/as como entre ellas y ellos, expresándose sexualmente, con sus matices (homosexual, heterosexual, bisexual...) y sus peculiaridades (diversas formas de expresión erótica). Nuestro asesoramiento tiene en cuenta la variabilidad personal y la pluralidad humana que conlleva la existencia de la diversidad sexual. Sexualidades (tantas como personas) que deseamos tener en cuenta para darles presencia, enriquecernos de ellas, y prestarles atención *on-line*.

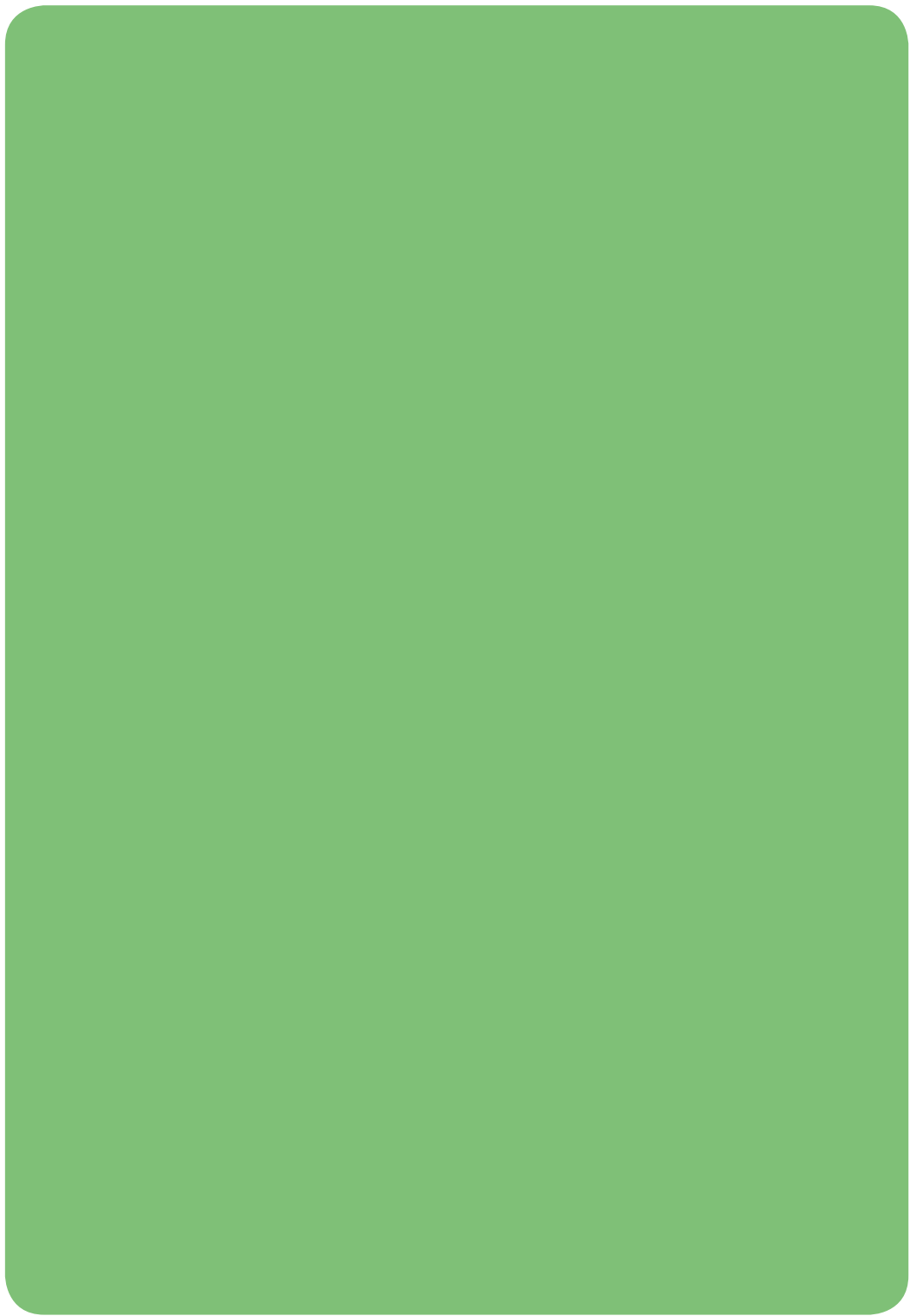
Bibliografía

- (1) AMEZÚA, E. (1999): “Teoría de los sexos. La letra pequeña de la sexología”. *Revista Española de Sexología*, n.º 95-96.
- (2) APARICI, R. (coord.), (2010): *La construcción de la realidad en los medios de comunicación*. UNED. Madrid.
- (3) KAPLÚN, M. (1998): *Una pedagogía de la comunicación*. Ediciones de la Torre. Madrid.



03 ¿Qué dudas tenemos?

Algunos ejemplos de consultas



Prevención de infecciones de transmisión genital (ITS)

¡Hola! ¿Cómo puedo evitar contagiarme de alguna enfermedad de transmisión sexual? 11:02am

11:06am ✓ ¡Hola! En cuanto a la penetración, el preservativo (tanto el femenino como el masculino) es el único método anticonceptivo que nos protege ante infecciones y enfermedades de transmisión genital. El resto de los anticonceptivos hormonales previenen embarazos, pero no contagios. Para evitar contagios por sexo anal u oral también debes utilizar preservativo.

¿Pero... contagiarme de algo con el sexo oral o con el anal? 11:06am

11:08am ✓ Hay riesgo de contagio con el contacto entre mucosas, fluidos, heridas, etc... En la boca, en el pene, en el ano... hay mucosas, y a veces también tenemos pequeñas heridas de las que no nos damos cuenta. Para evitar riesgos una buena idea es usar preservativo.

¿Hay enfermedades que se puedan contagiar utilizando preservativo? 11:08am

11:10am ✓ Hay infecciones cutáneas que no son específicamente infecciones de transmisión genital (ITG), y que se contagian por contacto directo o indirecto con la piel: rozamiento, uso de ropa interior o toallas... Un caso muy claro es el de los hongos. ¡Como cuando te duchas en la piscina sin claudas!

¿Y además del preservativo... qué puedo hacer para evitar contagios con mi pareja? 11:11am

11:13am ✓ ¿Habéis pensado en haceros una analítica específica? Es una buena manera de conocer vuestra salud y de descartar cualquier posible infección. ¡Seguro que os quedáis mucho más tranquil@s!

Y... ¿Puedo utilizar lubricantes con el preservativo? 11:13am

11:15am ✓ Si puedes, siempre que el lubricante tenga base de agua en vez de aceite. Los preservativos se pueden dañar con lubricantes que tengan base de aceite, pero si la base es de agua no tendrás ningún problema. Cuando vayas a comprar, asegúrate bien de ello.

Gracias!!! 11:15am



Píldora del día después

Se nos rompió el preservativo esta tarde y mi pareja ya había eyaculado... ¿Qué podemos hacer? Tengo miedo a quedarme embarazada :{

10:31pm

10:32pm ✓ ¡Hola! Ante todo, tranquila. ¿Cuántas horas han pasado?

Pues... 4 o así. Más o menos. 10:32pm

10:35pm ✓ Perfecto. Estás a tiempo de tomar la píldora del día después. Esta píldora evita que se desarrolle un embarazo, pero no es abortiva (es decir, si ya estás embarazada, no te hará nada). Es efectiva si se toman en las primeras 72 horas (es decir, en los siguientes 3 días) después de la relación en la cual hubo rotura del condón, contacto sin anticoncepción, etc...

¿Y qué tengo que hacer? 10:36pm

10:38pm ✓ Es muy fácil: Sólo tienes que ir a la farmacia y comprarla. También puedes ir a tu centro de orientación familiar o centro de salud más cercano y pedir que te la prescriban o te la dispensen, si no disponen de existencias en el centro. Te tomas la píldora y ya está.

¿Tiene muchos efectos secundarios? ¿Me pondré mala? 10:38pm

10:40pm ✓ No existe ninguna contraindicación por tomarla varias veces en el mismo o distintos periodos de tiempo. Puedes tomarla SIEMPRE que la necesites, pero es muy importante que tengas en cuenta que NO ES UN MÉTODO ANTICONCEPTIVO y que solo debe usarse en casos de emergencia. No es tan seguro como el preservativo o la píldora anticonceptiva, y no protege ante infecciones o enfermedades. ¡SÓLO PARA SITUACIONES EXCEPCIONALES!

Es que había oído que no se podía tomar 3 veces en un año 10:41pm

10:42pm ✓ Eso son mitos, no hay nada de verdad en eso. Está a tu disposición cuando te haga falta, pero recuerda que no es un método anticonceptivo.

Muchas gracias. ¡Me voy a la farmacia! 10:42pm

10:42pm ✓ ¡Suerte!

Píldora anticonceptiva

- 10:43pm ✓ ¡Hola!
- ¿Qué tengo que hacer para que me receten la píldora anticonceptiva? ¿Tengo qué ir al médico? 10:43pm
- 10:45pm ✓ Sí, es importante que acudas a una revisión. ¿Visitas regularmente a un/a ginecólogo/a?
- No, nunca he ido. Pero mi amiga me ha dicho que utiliza una píldora que le va muy bien... 10:45pm
- Pues este es un buen momento para empezar a acudir a este especialista. ¡No tomes la píldora de tu amiga! Cada cuerpo es diferente... y puede que a ti no te siente bien. 10:46pm ✓
- Me da un poco de vergüenza 10:46pm
- 10:47pm ✓ ¡No te preocupes! Es su trabajo y seguro que pueden ayudarte. ¿Sabes dónde está tu Centro de Orientación Familiar más cercano?
- Sí, vivo muy cerca de uno... 10:47pm
- Acércate o llama por teléfono y pide cita. Son centros especialmente indicados para chicos y chicas jóvenes, y sabrán bien cómo tratarte. Te harán una revisión muy sencilla y podrás preguntarle todo lo que quieras acerca del método anticonceptivo que desees. Te lo recetará y te explicará cómo se utiliza. Además, recuerda que es importante leer el prospecto... ¡para que no te queden dudas! También es importante saber que la píldora no previene de infecciones de transmisión genital (ITG), por lo que debes plantearte su uso con pareja estable. 10:51pm ✓
- Y... ¿Cuánto cuesta la píldora? 11:14pm
- Depende de la marca, del tipo de píldora... Hay algunas píldoras que están cubiertas en parte por la Seguridad Social, y otras que no. Suelen andar por los 15 euros. Comenta esto en tu revisión para que te ofrezca las opciones que más se adecuen a tu cuerpo y a tu bolsillo. 11:16pm ✓
- ¡Gracias! 11:16pm
- 11:16pm ✓ De nada :D



Elección de método anticonceptivo

¿El anillo es igual de seguro que la píldora? 11:17pm

¡Hola! Hay varios métodos anticonceptivos hormonales, como el anillo, el parche, la píldora... todos tienen más o menos el mismo nivel de efectividad (en torno al 95%). Si se usan bien, son muy fiables.

¿Y en qué se diferencian? 11:19pm

Aunque sean el mismo tipo de anticonceptivo (hormonal), se diferencian en varias cosas: Tienen diferentes formas, se suministran de distinta manera... Por ejemplo: Mientras usas un anillo durante 21 días y luego te lo quitas, la píldora la tienen una diferente cada día, durante también 21 días. La píldora se digiere y pasa por el sistema digestivo, mientras las hormonas que contienen el anillo van directamente a la sangre, etc...

Y... ¿Cuál me recomiendas? ¿Cuál es mejor? 11:21pm

No hay métodos "mejores o peores", depende de cómo tú te sientas, de lo que busques, del método que te haga sentir más segura...

Yo soy un poco despistada... ¡me da miedo olvidarme de tomar todos los días la píldora! Pero me da miedo no saber cómo utilizar el anillo...

Pues puede que el anillo sea un buen método para ti. ¡Acércate a un centro de orientación familiar para que te expliquen! Seguro que responden todas tus dudas sobre salud :)

Creo que sí que voy a ir. ¿Dónde hay un centro en Gijón? 11:25pm

El COF de Gijón está en la calle Trinidad, 6, 1º dcha. Puedes llamarles al teléfono [985175045](tel:985175045)

Genial. Gracias por la información. 11:27pm

¡A ti!

Test de embarazo

Hace dos semanas que me tenía que haber venido la regla y todavía no ha llegado. Me duele el pecho y la barriga... ¿Puedo estar embarazada? ¡Estoy muy nerviosa!

11:28pm

11:30pm ✓ ¡Hola! ¿Te has hecho una prueba de embarazo? Es una buena manera de descartar un posible embarazo. Ya han pasado 15 días desde que debía haberte bajado la regla, por lo que obtendríamos un resultado fiable con un test.

No... ¿Tengo que ir a urgencias? 11:30pm

11:31pm ✓ No es necesario. Puedes acercarte directamente a la farmacia y comprarlo. De esta forma, saldrás de dudas pronto.

¿Y un test de embarazo es muy efectivo? 11:31pm

11:32pm ✓ Es efectivo cuando se hace en determinados plazos: Es importante que hayan pasado más de 20 días desde la relación de riesgo (si es que la hubiera, es decir, si es que detectas que tuviste un contacto con rotura de preservativo, sin usar método anticonceptivo...) o 10 días desde la fecha en la que debía de haber venido la regla.

Vale. ¿Y cómo funcionan? 11:33pm

11:34pm ✓ Hay muchas marcas y muchos test diferentes. Debes leerle el prospecto y seguir correctamente las instrucciones de uso. Generalmente los test que se venden en la farmacia son de orina, y te indicarán mediante colores, formas... el resultado en el propio apartado. Son sencillos de utilizar. Si el resultado es positivo, vete al médico de cabecera para que pueda derivarte a un especialista.

Gracias. A ver qué sale... :S 11:34pm

11:35pm ✓ ¡Mucho ánimo! Suerte, y tranquila.



PRÁCTICAS

Penetración anal

Hola. Mi pareja y yo estamos pensando en realizar sexo anal pero no sabemos cómo hacerlo, ¿podrías ayudarnos? 11:56pm

11:57pm ✓ ¡Hola! Lo primero, para poder aclararnos, entiendo que cuando dices sexo anal te refieres a penetración anal, bien sea con el pene o con otro objeto que entre vosotros seleccionéis, ¿es así?

Sí, sí, con el pene. 11:57pm

12:00am ✓ Ésta, como cualquier otra de las prácticas posibles, no tiene una secuenciación, un "cómo llevarse a cabo". Cada pareja ha de experimentar y probar las posibilidades de disfrute que le ofrece esta práctica erótica. Ahora bien, es cierto que el jugueteo y la experimentación dependen de cada pareja, quizá conocer algunas ideas nos ayude en ese proceso. :)

¿Y cuáles son esas cosas? 12:00am

12:01am ✓ Puede sernos útil saber que el ano es un músculo que tiene muy poca elasticidad y no tiene capacidad de lubricación propia. Por ello, la dilatación del ano ha de llevarse a cabo de forma progresiva, sin ningún tipo de prisa.

¿Y hay alguna forma de hacerlo? 12:01am

12:03am ✓ Podéis comenzar introduciendo primero un dedo, luego dos... O intentarlo con el pene desde el principio pero con mucha calma. Y también uso de lubricante durante la relación (mejor que no tenga efecto frío/calor porque puede atenuar la sensación de dolor si la hay) puede ser de gran ayuda.

Ok. ¿Y tenemos que usar condón? 12:03am

12:04am ✓ Sí, porque con la penetración anal también podemos contraer y transmitir infecciones de transmisión genital y ¡además nos ayudará con la penetración porque tiene lubricación!

¿Y sirve cualquier preservativo? 12:05am

12:06am ✓ Podrías utilizar cualquiera pero es recomendable que se usen preservativos específicos para la penetración anal, que tienen mayor cantidad de lubricante y son más fuertes.

¿Y dónde puedo encontrarlos? 12:06am

12:07am ✓ En farmacias o en sex shops pueden encontrar gran variedad de preservativos y también de lubricantes.

¡Ah! Perfecto. Creo que entendí todo. ¡Muchas gracias! 12:08am

12:08am ✓ ¡Gracias a ti por la consulta!

Masturbación

Hola. Me han dicho que es malo masturbarse y quería saber si era verdad. 12:09am

La masturbación es una conducta erótica por las que muchos hombres y mujeres optan a lo largo de su vida, tanto a nivel individual como dentro de los juegos del encuentro en pareja. ¿Es malo masturbarse? Pues en sí misma la masturbación no tiene nada de malo ni de bueno, más bien dependerá de cómo la persona lo viva. ¿Cómo lo vives tú?

Pues... 12:11am

No es tanto una pregunta para que me contestes a mí como para que te la contestes a ti mismo/a :-P 12:12am

Ok :) Pero la verdad es que no me siento mal... 12:12am

Pues esa es la base. Si tú te sientes bien y a gusto con lo que haces no hay ningún problema con ello. 12:12am

¿Y por qué dicen que me puedo quedar ciego? 12:13am

Existen muchos mitos entorno a la masturbación... que te quedas estéril, impotente, pierdes memoria, te quedas ciego... Y en este caso sí es útil saber que no son más que eso: mitos; y, por tanto, nada tienen de real. 12:14am

Pues muchas gracias :) 12:14am

¡Gracias a ti! 12:14am



Primera vez

Quiero hacerlo con mi novio pero nunca antes lo he hecho, ¿me dolerá? 12:15am

12:16am ✓ ¡Hola! Entiendo que al decir "hacerlo" te refieres a la penetración vaginal. ¿Es así?

Sí, sí, a eso me refiero. 12:16am

12:17am ✓ Te cuento... La posibilidad de dolor en esta primera relación suele relacionarse con el himen, una membrana vascularizada que cubre la parte externa de la entrada de la vagina de algunas mujeres.

Sí, el himen que es lo que se rompe y duele. 12:18am

12:20am ✓ Bueno, hay muchos tipos de himen diferentes en forma y tamaño (resistentes, elásticos, perforados, lobulados, etc), y que por medio del ejercicio físico, la masturbación o colocarte un tampón puede romperse, o continuar intacto. Incluso, puede mantenerse el himen a pesar de la penetración.

O sea, ¿qué puede que ya no tenga himen? 12:21am

12:22am ✓ Exacto. El que se rompa dependerá del tipo de himen (grosor y tamaño) y de la vascularización que aún pueda tener.

¿Y si lo tengo aún me dolerá? 12:23am

12:24am ✓ Pues dependerá de cada mujer. A algunas les duele bastante, a otras poco, y a otras ni se enteran. Además, el posible dolor en la penetración vaginal está bastante relacionado con la relajación, la lubricación, los nervios, etc.

¿Y por qué si estoy tranquila no me dolerá? 12:25am

12:26am ✓ No significa que no te vaya a doler, pero la penetración seguro será más fácil. Fíjate que la vagina es un músculo muy elástico, que puede acomodarse a objetos de mayor y menor tamaño. Sin embargo, si la chica está tensa, preocupada, angustiada, etc., la vagina también se tensará y volverá más dificultosa la penetración.

Claro claro entiendo... 12:26am

12:28am ✓ Y si además la excitación es escasa y, por tanto, la lubricación de las paredes vaginales aún no se ha conseguido, puede que el roce que provoca el pene al entrar en la vagina no sea agradable...

Entonces, ¿puede que no me duela? 12:28am

12:29am ✓ ¡Claro! Hay muchas cosas que están relacionadas con la posibilidad de que la penetración sea o no dolorosa, al margen de que sea la primera o la décima. Y uno de ellos es el hecho de querer, de desear y disfrutar ese momento, y de comunicar a nuestra pareja nuestros gustos, miedos y sensaciones durante el encuentro erótico.

Pues me encuentro más tranquila. ¡Muchas gracias! :) 12:30am

12:30am ✓ ¡Muchas gracias a ti por consultarnos!

Petting

Hola. He oído hablar sobre el petting pero no sé lo que es... ¿Podrías explicármelo? 12:31am

12:32am ✓ ¡Hola! Pues el Petting es el nombre por el que se conoce a la relación erótica que influye cualquier tipo de práctica, excepto la penetración (vaginal o anal).

Entonces... sería que haces todo menos la penetración a tu pareja ¿no? 12:32am

12:34am ✓ Exacto. Se refiere a aquellos encuentros eróticos donde se incluyen caricias, besos, felación o cunnilingus, masturbación, masajes sensuales... pero en ningún caso se llevaría a cabo la penetración.

¿Y por qué la gente elige esta práctica? 12:34am

12:36am ✓ Muchas personas ven en esta práctica un montón de ventajas, como por ejemplo, el impulso de la imaginación y la creatividad, el incremento del potencial seductor, potencia la experimentación con todo nuestro cuerpo e invita a conocernos en profundidad en busca de nuestros placeres... Además son formas de relación aconceptivas, es decir, sin posibilidad de embarazo ni riesgo de infección de transmisión genital (ITG)

Ya... La verdad es que no me había parado a pensarlo... ¡Gracias por la respuesta! 12:37am

12:37am ✓ De nada. ¡Gracias a ti por preguntar!



Lluvia dorada

Hola. Mi novio me ha dicho que quiere que hagamos la lluvia dorada pero yo no sé lo que es y no sé qué decirle... 12:38am

12:38am ✓ ¡Hola! La lluvia dorada es el nombre coloquial con el que se conoce la práctica erótica donde se incluyen juegos con la orina.

Ah... ¿Y cómo incluirías la orina? 12:39am

12:39am ✓ Pues se incluyen desde acciones que tienen que ver con orinar sobre el rostro o cuerpo de la otra persona, hasta que la otra persona ingiera la orina... Cada pareja decidirá lo que desea en ese momento...

¿Y lo tienen que hacer los dos? 12:40am

12:40am ✓ Puede que los dos sean receptores o sólo uno... Dependerá de los deseos de cada persona...

Claro... Si no te gusta pues no lo haces... 12:40am

12:41am ✓ Eso es. Por ello es importante que comentes con tu pareja aquello que quieres y no quieres, y busques aquellas prácticas con las que te sientas más cómoda tú, y ambos en pareja.

Pues gracias por aclararme la duda. 12:41am

12:42am ✓ ¡De nada! ¡Un placer! :)

Cancaneo (dogging y cruising)

Hola. He oído a mis amigos hablar del cancaneeo... Pero no sé lo que significa... 12:42am

12:43am ✓ ¡Hola! El cancaneeo es el nombre con el que nos referimos a los encuentros eróticos que se realiza en lugares públicos, generalmente de forma anónima.

O sea que si tienes una relación sexual en un parque ¿es cancaneeo? 12:43am

12:45am ✓ Sí. Se refiere a lugares públicos en general: parques, playas, los baños públicos... ¡Ah! Como anécdota te cuento que si lo realiza una pareja heterosexual se llamaría dogging y si es una pareja homosexual se llamaría cruising

¡Vaya! Otras dos palabras más :) Pues gracias por sacarme de la duda. 12:45am

12:46am ✓ ¡Gracias a ti por consultarnos!



Blind sex

¡Hola! La semana pasada vi en un periódico que se había puesto de moda el blind sex, pero no sé que es... 12:47am

12:48am ✓ ¡Hola! El blind sex (sexo a ciegas) es como se llama a uno de los posibles juegos eróticos que consiste en vendar los ojos a nuestra pareja o vendarnos los dos durante el encuentro erótico o parte de él.

¿Y con que se vendan los ojos? 12:48am

12:49am ✓ Pues con un pañuelo, un trozo de tela, una venda... ¡Cualquier cosa que te impida ver!

Ya... Pero no entiendo muy bien la finalidad... 12:49am

12:50am ✓ Pues con los ojos vendados podemos experimentar con el resto de nuestros sentidos: el tacto, olfato, gusto, oído nos ofrecen una amplia gama de nuevas formas de experimentar, de seducir a nuestra pareja y de disfrutar juntos.

¿Y por ejemplo qué se podría hacer? 12:50am

12:51am ✓ Un masaje, un perfume, música para ambientar, el poder de un susurro, distintos sabores que adivinar... ¡Un mundo por descubrir!

¡Pues me parece interesante! Muchas gracias :) 12:51am

12:51am ✓ ¡Gracias a ti por hacernos la pregunta!

Chatroulette

¡Hola! Quería saber en qué consiste Chatroulette. 12:52am

12:53am ✓ ¡Hola! Chatroulette es una plataforma web de video conferencia donde las personas usuarias conversan aleatoriamente con otras que en ese mismo momento están conectadas.

Entonces, ¿no puede elegir con quién hablar? 12:53am

12:53am ✓ No. La plataforma te "asigna" aleatoriamente una persona de las que están conectadas cuando comienzas la sesión.

¿Y si no quiero hablar con esa persona? 12:54am

12:55am ✓ Cuando quieras finalizar la conversación puedes pulsar el botón "Next" que te llevará a una nueva conversación.

¿Y si luego quiero volver a hablar con la persona anterior? 12:55am

12:56am ✓ En este caso no podrías... Una vez abandonas una conversación no es posible recuperarla, pasarás a charlar con la siguiente persona asignada aleatoriamente. ¡Tal vez en algún momento volváis a coincidir! Pero tú no podrías decidir volver de nuevo a hablar con esa persona.

Y... ¿La conversación es en el momento, no? 12:57am

12:58am ✓ Sí, la conversación se realiza en vivo y las posibilidades son diversas. Podemos optar por conversar tan sólo mediante texto, o incluir micrófono y webcam que nos permitirán escucharnos y vernos.

¡Ah! Ok. Entonces si no tengo webcam también podría usarlo sólo con texto, ¿no? 12:59am

1:00am ✓ Sí, podrías utilizarlo como cualquier otro tipo de chat. Aunque es cierto que normalmente las personas prefieren ver con quién hablan y si no te ven suelen dar al "Next"...

Jajaja. Ok. ¿Y son personas de todo el mundo? 1:00am

1:01am ✓ Sí, son personas de todo el mundo. Eso sí, para poder registrarte tienes que tener 16 años :)

Ok. ¿Pues creo que no tengo más preguntas! 1:01am

1:01am ✓ ¡Perfecto! Muchas gracias por tu consulta y para cualquier otra cosa seguimos aquí.

¡Gracias! 1:01am



DESEOS, PLACERES Y RELACIONES

¿Cómo dar placer al otro/a?

¿Cómo puedo hacer para brindar más placer sexual a mi pareja? 11:27am

Chico, chica :) 11:28am

Me da la impresión de que ella no lo disfruta lo suficiente, por eso 11:29am

Ella me dice que sí que le gusta, pero creo que podría hacerla disfrutar más 11:30am

OK. En realidad no hay un manual del placer que valga para todo el mundo. Cada persona tiene su propia erótica, con la experiencia vamos conociendo nuestras preferencias, gustos, deseos, partes del cuerpo, sensaciones y formas de estimulación más placenteras...
Y vamos cambiando a medida que vamos probando y viendo nuevas experiencias

Ah. ¿Y algún consejo que puedas darme? 11:32am

Sí, cuando se está en pareja es como si tuviéramos que acoplar ambas eróticas. Y para que ambos puedan disfrutar suele ser importante que cada uno/a se conozca a sí mismo (y sepa qué es lo que le gusta más y menos) y que se lo haga saber a la otra persona, para así poder satisfacerse a sí mismos y mutuamente

Sí, entiendo. A ella le cuesta bastante hablar sobre esto 11:34am

No todo el mundo se expresa igual, algunas personas hablan sobre sus deseos y no deseos sin dificultad, otras lo hacen a pesar de pasar apuros o vergüenza y otras más tímidas o introvertidas no lo hacen verbalmente, pero sí con gestos...

¿Con gestos?, ¿a qué te refieres? 11:36am

Pues a que hablando o con el cuerpo tod@s comunicamos... Por ejemplo, cuando alguien está a gusto se le nota en que se ve relajado, y cuando una chica está excitada, se le puede notar en la expresión de la cara, en la mirada, también en la respiración, y en cambios en ciertas zonas corporales, como los pezones que se pueden poner más duros, cambios de color y de tamaño en los genitales por el aumento del flujo sanguíneo (se oscurece la vulva, erección del clítoris, crecen los labios...) lubricación y dilatación vaginal...

Vale, ya veo 11:39am

Si quieres saber cómo satisfacerla más y ella es poco habladora sobre esto, quizás la clave sea proponerle tú cosas, probar, aventurarte a realizar nuevos juegos y caricias eróticas, y experimentar así nuevas sensaciones, podéis disfrutar de muchas maneras, las que os apetezcan y vayan surgiendo

Buenos idea. Lo hablaré con ella 11:41am

Esa puede ser una buena opción :) 11:42am

Pues muchas gracias, en serio, está muy bien que exista un servicio así, ya que los jóvenes solemos tener problemas para tratar estos temas. ¡Buenas noches!

11:42am

Un secreto: no sólo los jóvenes tienen dudas o dificultades. :) ¡Buenas noches! ¡Y que disfrutéis mucho!

Deseos y rutinas

Hola, tengo una consulta 11:45am

11:45am ✓ ¡Hola! Cuéntame

Mi pareja se queja de que soy más activo que ella, y no sé qué puedo hacer... 11:45am

11:46am ✓ ¿A qué te refieres con "más activo"?

Que parece que yo siempre tengo ganas de tener relaciones sexuales y mi pareja no 11:47am

11:47am ✓ Todas las personas somos diferentes y eso también se aplica al deseo. A cada persona le gustan cosas distintas y con una frecuencia diferente

Bueno, en cuanto a prácticas no somos tan diferentes... A mi pareja le gustan más los juegos e ir más despacio; pero nuestro problema es la frecuencia. A mí siempre me apetece mucho más. Creo que si fuera por ella, pasarían semanas sin hacer nada. Intento ir poco a poco, no ir a saco. Pero a veces directamente ya me dice que no quiere y no hay más que hablar 11:49am

11:51am ✓ Como ya te digo, a las personas nos gustan cosas diversas. E incluso, a veces, nos apetece más unas cosas que otras, según el momento y el lugar. En pareja, en ocasiones, solemos caer en la rutina, y al final asociamos el contacto sexual a ciertas prácticas concretas. Puede que tu pareja le ocurra eso. Que asocie tu acercamiento a esas prácticas concretas que sean lo que no le apetece, sin pensar más allá, en todas las posibilidades

Puede ser eso, sí... 11:51am

11:52am ✓ ¿Has hablado de esto con tu pareja?

Se lo he comentado en el momento en que me dice que no quiere, pero no insisto porque no quiero que se sienta presionada 11:52am

11:55am ✓ Sentaros a hablar este tema sería un paso que podríais dar. Sin presiones y en un momento sin connotaciones sexuales, ni de rechazo. Es un tema que a ti te preocupa y seguro que a tu pareja también. Todos tenemos tiempos diferentes. No es que unas personas sean precoces y otras no, sino que cada persona tiene un ritmo diferente. En pareja, a veces hay que aprender a adaptar esos ritmos y hablar de este tema es el primer paso para saber qué deseáis y qué os hace estar más a gusto

Gracias así lo haré 11:55am



Primeras veces

Hola tengo una duda 11:55am

11:56am ✓ ¡Hola! Dime. ¿Cuál es tu duda?

Tengo 16 años y mi novio me pidió hacer sexo oral pero yo por una parte quiero hacerlo pero por otra no. Porque tengo miedo hacerlo mal o que no me guste 11:56am

11:57am ✓ Es habitual tener "miedo" o nervios cuando se va a hacer algo por primera vez, o cuando no se tiene mucha experiencia, o cuando se tiene experiencia pero es la primera vez que lo hacemos con alguien...

Sí, eso es ¿Qué puedo hacer? 11:57am

12:00pm ✓ La estimulación bucal de los genitales es una práctica más, entre la amplia variedad de las que se pueden hacer en el encuentro erótico. Si es algo que apetece hacer, que se desea o que se disfruta porque se sabe que le gusta al otro/a, entonces, esos nervios o miedos pueden pasar a un segundo plano y es probable que se disfrute y sea placentero. Sin embargo, si se hace algo que no apetece, o que no gusta y mientras se hace, se piensa que es algo que no se quería hacer o que no está gustando, entonces podemos pasarlo peor

Pero, y ¿cómo sé si me va a gustar? 12:00pm

12:04pm ✓ Pues en realidad hay una manera de saberlo: probando. :) Y teniendo en cuenta que cada relación erótica es distinta, y que a medida que vamos experimentando vamos conociendo qué cosas nos gustan más y qué cosas nos gustan menos, y cuáles no gustan nada. Lo fundamental para que se disfruten las prácticas eróticas es que se hagan porque a uno/a le apetezca. Y puede apetecer por varios motivos: porque es placentera la práctica en sí misma para quien la realiza, o porque gusta el efecto placentero que provoca en la otra persona, o porque sea placentera para ambos, o porque se quiera probar para saber lo que se siente. Si algo se desea es más fácil que sea placentero que si no es así. También puedes fantasear sobre ello, imaginarlo y ver qué sientes

Sí, nunca lo hemos hecho, pero quiero probar 12:04pm

12:05pm ✓ Puedes hacer aquello que te apetezca y te haga sentir bien, y no tienes que hacer nada que no te apetezca. ¡Eres tú quien decide! :)

Sí, lo sé. La verdad que en ese sentido con él estoy muy bien. Y para hacérselo bien, ¿qué consejos me puedes dar? 12:06pm

12:09pm ✓ Las prácticas eróticas no se hacen bien o mal. Pues hecho de igual forma a unas personas les gustará y a otras no. Si a ti te apetece hacerlo, puedes pedirle que te guíe, que te vaya diciendo cómo le gusta mientras lo hacéis, en cuanto al ritmo, la presión, la profundidad, los movimientos de la boca, la lengua, los labios, etc. Si le han realizado felaciones o estimulación oral genital en otros encuentros anteriores, te puede decir cómo le gusta, y si es primerizo, pues es cuestión de que él también vaya conociéndose mientras lo hacéis. ¿Sí? ¿Te he aclarado algo?

Sí, muchas gracias, me ha servido de mucho 12:09pm

Prejuicios y tabúes

¡Hola! 12:11pm

12:11pm ✓ ¡Hola! ¿Qué tal? :)

Bien, bien gracias. Quería haceros una pregunta 12:11pm

12:12pm ✓ ¡Claro! Cuando quieras :)

Es que tengo pareja desde hace unos meses y él es un poco conservador en cuanto al sexo. Y a mí me gustaría hacer otras cosas; pero tengo miedo de que se lo tome a mal o cambie su opinión sobre mí...

12:13pm

12:14pm ✓ Si tienes confianza con tu pareja, plantéale el tema de manera abierta. Si no, siempre puedes sacar el tema de manera casual a ver qué opinión tiene él. Quizá tu pareja también esté interesada en innovar pero tampoco sepa cómo planteártelo

Ya... Es que yo tengo más experiencia pero es mi primera pareja estable y no quiero que piense que sale con... Bueno, ya sabes 12:15pm

12:16pm ✓ Que tengas más experiencia que tu pareja no tiene que ser algo malo. Tienes que tomarlo como algo favorable. Quizá tu pareja sea tímida, no sepa cómo planteárselo, o no se le haya ocurrido.

La verdad es que él es un poco parado... 12:16pm

¡Vale! Le sacaré el tema como quien no quiere la cosa :P 12:17pm

12:17pm ✓ Espero que os vaya bien. Si necesitas algo más aquí estamos!

Gracias! 12:17pm

12:18pm ✓ A ti por confiar en Asexora :)



Orgasmo y penetración

Tengo una relación desde hace 3 meses. Tenemos relaciones sexuales desde el primer mes más o menos, y el motivo de mi consulta es que él nunca llega al orgasmo, al menos durante la penetración. ¿Es normal? ¿Qué puedo hacer?

12:19pm

Verás, el objetivo de las relaciones eróticas, contactos y encuentros corporales entre personas que se desan y tienen afecto, suele ser el disfrute. Y ese placer, o como os guste decir, se puede lograr de muchas maneras. SOlemos asociar placer a orgasmo, pero no son lo mismo. ¿Disfrutáis de los encuentros? ¿Disfruta aunque no llegue al orgasmo?

12:22pm ✓

Realmente las relaciones son satisfactorias para ambos, yo siempre llego al orgasmo y él aunque no llegue siempre, dice que de lo pasa muy bien, pero no logro que llegue al orgasmo durante la penetración

12:23pm

El orgasmo es una respuesta refleja e involuntaria, resultado de llegar a un elevado estado de excitación. Por un lado está la parte fisiológica, una descarga de esa energía acumulada, en forma de contracciones, y por otro lado está la vivencia subjetiva de esas sensaciones placenteras. Para que se desencadene el orgasmo en cada persona hay una especie de "disparador", formas de estimulación que lo provocan, y en cada persona esas formas concretas que llevan al orgasmo son distintas. ¿Conocéis las vuestras?

12:25pm ✓

Algunas veces nos pasamos dos y tres horas teniendo sexo y no hay manera. Está muy excitado cuando estoy yo encima y llevo un ritmo muy rápido, pero yo no puedo aguantar ese ritmo durante mucho tiempo y para que llegue al orgasmo, tenemos que parar para que se masturbe... He probado de todo, incluso cosas que no me apetecen. Ya no sé qué más hacer, he innovado en posturas, he probado a estimular la zona perianal, y escrotal, sexo oral... El no poder eyacular cuando lo hacemos a él le frustra mucho, la verdad

12:28pm

Claro, cuando estamos buscando una especie de meta y ésta no llega, pues se puede sentir frustración, o preocupación porque algo no vaya bien. Incluso podemos echar en falta ese orgasmo y centramos en su búsqueda, haciendo todo lo posible por lograrlo, de manera que nos podemos perder lo que el resto de sensaciones y excitaciones nos brindan...

12:29pm ✓

Sí, parece que él no se deja llevar. Creo que se obsesiona con llegar al orgasmo, y que como no lo logra de frustra, también quiere que yo me lo pase bien así que pasa mucho tiempo estimulándome a mí

12:31pm

Se podría decir que es como una rueda. Si en otro encuentro erótico anterior uno u otro no llegó al orgasmo, quizás la siguiente vez fuera ansioso por si tampoco orgasmara esa vez... y así se va reforzando la presión y ansiedad por lograrlo. Cuando aparece la ansiedad y las "obligaciones" (tanto las autoimpuestas como las externas), entonces los deseos y las sensaciones y excitaciones se perciben menos... En lugar de estar erotizados pasamos a estar preocupados, rallados... "temiendo" el no eyacular u orgasmar en la penetración... Se produce un bloqueo asociado a esa ansiedad. ¿Tú que opinas?

12:34pm ✓

Sí, creo que puede ser eso. Cuando está muy excitado tenemos que parar para que se masturbe y eyacule fuera, porque si no acabamos agotados de llevar un ritmo tan rápido

12:35pm

En nuestra sociedad hay una serie de prácticas que tienen más aprobación social. Es como si hubiera unas formas de hacer el amor, de enroscarse, de encontrarse eróticamente que son las "normales" o las "típicas". Y nos olvidamos de que el cuerpo y los sentidos ofrecen muchas más posibilidades por descubrir. Con la práctica y la experiencia cada uno/a, va descubriendo las cosas que le gustan más, las que menos y las que le desagradan, y las va metiendo en su "lista mental". Cuando se está en pareja se ponen en juego ambas, ¡claro! Y se intentan acoplar, hacer compatibles. Es una lista que va cambiando con la vida, y podemos entonces ajustar lo que hacemos a esos gustos. ¿Me sigues?

12:38pm ✓



¡Sí, sí! 12:39pm

12:39pm ✓ ¿Hay alguna cosa que quieras matizar?

Comprendo lo que me estás diciendo, pero realmente no se cómo ayudarlo 12:39pm

12:40pm ✓ Decías que él llega al orgasmo con la masturbación, ¿verdad?

Sí, es como lo consigue 12:41pm

12:42pm ✓ En el placer erótico hay tres niveles: las sensaciones, las excitaciones y los orgasmos. Las formas de estimulación que nos brindan buenas sensaciones no tienen que ser las mismas que nos hacen excitarnos ni tampoco las que nos llevan al orgasmo ¿sí?

Vale, ya veo lo que me quieres decir. Pero, con parejas anteriores le pasaba alguna vez, y ahora conmigo dice que nunca le había pasado tan seguido. ¿Por qué? 12:43pm

12:45pm ✓ Todos y todas no disfrutamos con las mismas prácticas, y tampoco todos/as llegamos al orgasmo de la misma manera. Esto es porque todos/as somos seres sexuales y eróticos con diferentes deseos y gustos. No gusta lo mismo a todo el mundo, ni gusta de la misma manera a quienes les gusta. Y al estar en pareja pasamos a ser dos en interacción. Cada pareja es única y también lo son sus formas de amarse... Todo cambia cuando cambiamos de pareja

O sea que ¿no es que conmigo no funciona bien? 12:45pm

12:47pm ✓ ¡Para nada! Cada pareja va haciendo su propio mapa de placer en común, sus ritmos, sus dinámicas, sus formas peculiares de encontrarse y compartirse. Puede ser una aventura rica y placentera ir descubriéndose juntos, sin olvidar lo que se aprendió en el pasado, pero sabiendo que ahora se está en una nueva aventura erótico-amatoria, la vuestra. Y pueden daros muchas más sorpresas positivas de las que imagináis. :-)

Me parece bien lo que me cuentas, aunque no sé cómo lo verá él... 12:48pm

12:49pm ✓ Quizás puedas hablar sobre todo esto con él... ¿Qué te parece?

Sí, lo intentaré. Espero que él también lo entienda... 12:49pm

12:51pm ✓ Verás, llegar al orgasmo durante la penetración suele ser una meta en las relaciones eróticas. A veces pensamos que la penetración es una práctica que todos/as hacen o todos/as disfrutan, que sin ella la relación es incompleta, o que el hombre siempre está dispuesto y siempre llega al orgasmo penetrando. Ideas de este tipo nos "limitan" bastante. Porque la realidad es mucho más diversa que eso...

¿Te refieres a que una relación puede ser completa sin penetración y solo con juegos por ejemplo? A él le cuesta mucho no pensar en que quiere "acabar" mientras me penetra, pero yo disfruto también con otras caricias, masturbación mutua y esas cosas. 12:53pm



Biografías sexuales

Hola, ¿estáis por ahí? 1:05pm

1:05pm ✓ ¡Hola! Sí, aquí estamos ^^

Quería preguntar una cosa. Soy un chico y siempre he tenido relaciones sexuales con chicas. Pero he conocido a un chico y me gusta mucho. Él es gay y hemos estado tonteando pero aún no hemos hecho nada. Este fin de semana me ha invitado a su casa y le he dicho que sí, que voy porque él me gusta mucho. Pero estoy muy nervioso porque yo nunca he estado con un tío. No sé qué tengo que hacer porque vamos, está claro que va a haber sexo

1:08pm

1:08pm ✓ Lo primero, enhorabuena, porque parece que has conocido a alguien con el que estás ilusionado y eso es algo genial

Gracias 1:08pm

Ante la expectativa de una nueva relación es lógico que nos sintamos nerviosos. Queremos hacerlo bien y que la otra persona disfrute.

1:09pm ✓ Pasarlo bien

Exacto 1:09pm

El caso es que a cada persona nos gustan cosas diferentes, y en la erótica no es una excepción. Cuando estés con ese chico piensa en lo que desees, en lo que sientes a su lado, en disfrutar juntos. Conoce su cuerpo poco a poco, atento a cómo responde ante tus caricias, tus besos, tus roces... ¿él sabe que nunca has estado con un chico?

1:10pm ✓

No sé. Supongo... Cuando le conocí yo estaba con una chica 1:11pm

Bueno, no tiene que ver... Si tienes confianza con él, podrías comentárselo. Nadie nace aprendido y puede surgir un juego divertido, de todo ello :)

1:12pm ✓

Jajajaja 1:12pm

Si te da vergüenza, prueba a ir poco a poco. Tocándole, dejando que te toque y sintiendo cómo reaccionáis ante el contacto mutuo. O deja que él tome la iniciativa si no sabes qué hacer

1:13pm ✓

Es que tengo miedo a fastidiarla 1:13pm

Ese miedo es muy común en cualquier relación porque cada pareja es distinta. Lo importante es el deseo, el placer y querer disfrutar de la persona que tienes a tu lado. El resto va seguido

1:13pm ✓

Ok, a ver qué tal va la cosa. Muchas gracias por tu consejo 1:14pm

1:14pm ✓ ¡De nada! Ya verás qué bien os va. ^^



04 Análisis de los resultados

the 1990s, the number of people with a mental health problem has increased by 50% (Mental Health Foundation 2000). The prevalence of mental health problems in the United Kingdom is estimated to be 10% (Mental Health Foundation 2000).

There is a growing awareness of the need to address the needs of people with mental health problems in the workplace. The Mental Health Foundation (2000) has estimated that the cost to the United Kingdom of mental health problems is £10 billion per year. This is a significant figure, and it is one that is likely to increase as the prevalence of mental health problems continues to rise.

One of the main reasons for the increase in the prevalence of mental health problems is the increasing incidence of stress-related disorders. Stress is a major cause of mental health problems, and it is estimated that 10% of the population in the United Kingdom is affected by stress-related disorders (Mental Health Foundation 2000).

Stress is a complex phenomenon, and it is difficult to define. However, it is generally accepted that stress is a response to a perceived threat or challenge. Stress can be caused by a variety of factors, including work, family, and social relationships. Stress can have a variety of effects on the body, including increased heart rate, blood pressure, and cortisol levels.

Stress can also have a variety of effects on the mind, including increased anxiety, depression, and irritability. Stress can also lead to a variety of physical health problems, including heart disease, diabetes, and asthma. Stress is a major public health problem, and it is one that needs to be addressed.

One of the main ways to address stress is by identifying the sources of stress and taking steps to reduce them. This can be done by a variety of methods, including time management, relaxation techniques, and seeking support from others. It is important to remember that stress is a normal part of life, and it is not always possible to eliminate it completely.

However, it is possible to reduce the impact of stress on the body and mind. By taking steps to manage stress, it is possible to improve overall health and well-being. Stress management is an important part of a healthy lifestyle, and it is one that should be practiced by everyone.

There are a variety of stress management techniques, and it is important to find the ones that work best for you. Some of the most common stress management techniques include deep breathing, progressive muscle relaxation, and visualization. These techniques can be used in a variety of ways, and they can be very effective in reducing stress.

It is also important to remember that stress is a normal part of life, and it is not always possible to eliminate it completely. However, by taking steps to manage stress, it is possible to reduce its impact on the body and mind.

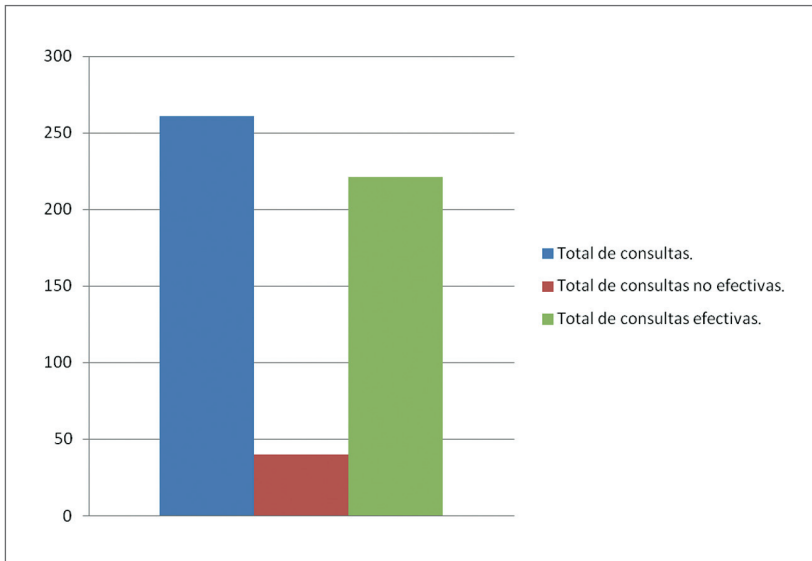
Total de consultas: 261

Considerando como “una” consulta la solicitud de asesoramiento en una jornada concreta –20 h a 03 h– desde un número de teléfono.

Total de consultas no efectivas: 40

Dudas sobre el funcionamiento, la seriedad y la profesionalidad del servicio, primeras tomas de contacto, saludos y felicitaciones sobre el servicio en sí, bromas y confusiones con otro tipo de servicios o recursos:

Total de consultas efectivas: 221



Categorías de análisis

Anticoncepción, concepción y aconcepción

- Anticoncepción: dudas en la elección de anticonceptivos, dudas sobre el test embarazo, la píldora postcoital y el aborto, temores eficacia anticonceptivos preventivos y postcoital, cómo usarlos...
- Concepción: dificultades para lograr un embarazo deseado, dificultades erótico-amatorias y riesgos durante embarazo.
- Aconcepción: realizar prácticas no coitales (todas aquellas prácticas y caricias eróticas que no son la penetración vaginal) como forma de prevención de embarazos no deseados.

28,05% del total de consultas (62 consultas de las 221)

Prácticas y placeres

- Consultas sobre qué es o en qué consiste cierta práctica erótica.
- Consultas sobre cómo hacer prácticas eróticas concretas para que sean placenteras o para que no sean dolorosas.
- Temores y dudas sobre si es bueno o malo, normal o desviado, sano o insano, placentero o doloroso el hacer ciertas prácticas.
- Mitos y miedos ante las “primeras veces” (penetración vaginal, penetración anal, prácticas bucogenitales, besos...).
- Dudas sobre anatomía reproductiva y anatomía erógena.

24,89% del total de consultas (55 consultas de las 221)

Dificultades eróticas, amorosas y de pareja

- Erótica: Dificultades en la vivencia social de la propia orientación del deseo, dificultades en la aceptación o expresión de deseos peculiares.
- Amorosa: Dificultades en la vivencia de cualquiera de las fases de la respuesta sexual humana: en el deseo, en la excitación (dificultades en la erección, dificultades en la penetración por dolor, o por poca dilatación o por poca lubricación vaginal o anal), en el orgasmo (dificultades en la eyaculación masculina y femenina, y dificultades en el orgasmo masculino y femenino), dificultades en la satisfacción.
- Erótica y amorosa en pareja: Dificultades en la comunicación de los deseos; dificultades o desajustes al tratar de hacerlos compatibles y compartibles; dificultades por celos, infidelidad, insatisfacción...

23,98% del total de consultas (**53** consultas de las 221)

ITG, riesgos y prevención

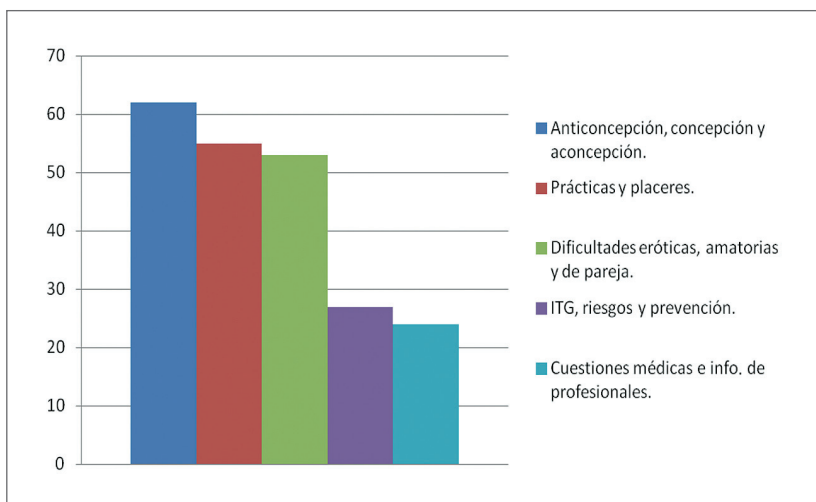
- Consultas sobre formas de transmisión de las infecciones de transmisión genital (ITG), VIH y VPH.
- Consultas sobre riesgos para la salud por realizar prácticas eróticas.
- Consultas sobre síntomas específicos.
- Consultas sobre formas de prevención.

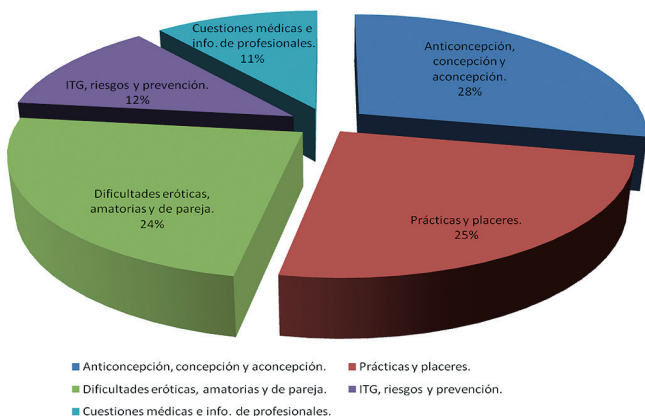
12,22% del total de consultas (**27** consultas de las 221)

Cuestiones médicas e información de profesionales:

- Consultas sobre circunstancias no sexológicas en que se encontraba el/la usuario/a: efectos secundarios de la toma de anti-concepción postcoital y preventiva, síntomas de ITG, desajustes menstruales, sangrados postcoitales o postanticoncepción, fimosis, dolor coital, tratamientos hormonales, cuestiones ginecológicas y urológicas varias.
- Petición de cita o de información para acudir al centro de orientación familiar, a la farmacia de guardia...
- Petición de información para asesoramiento o terapia sexológica presencial.

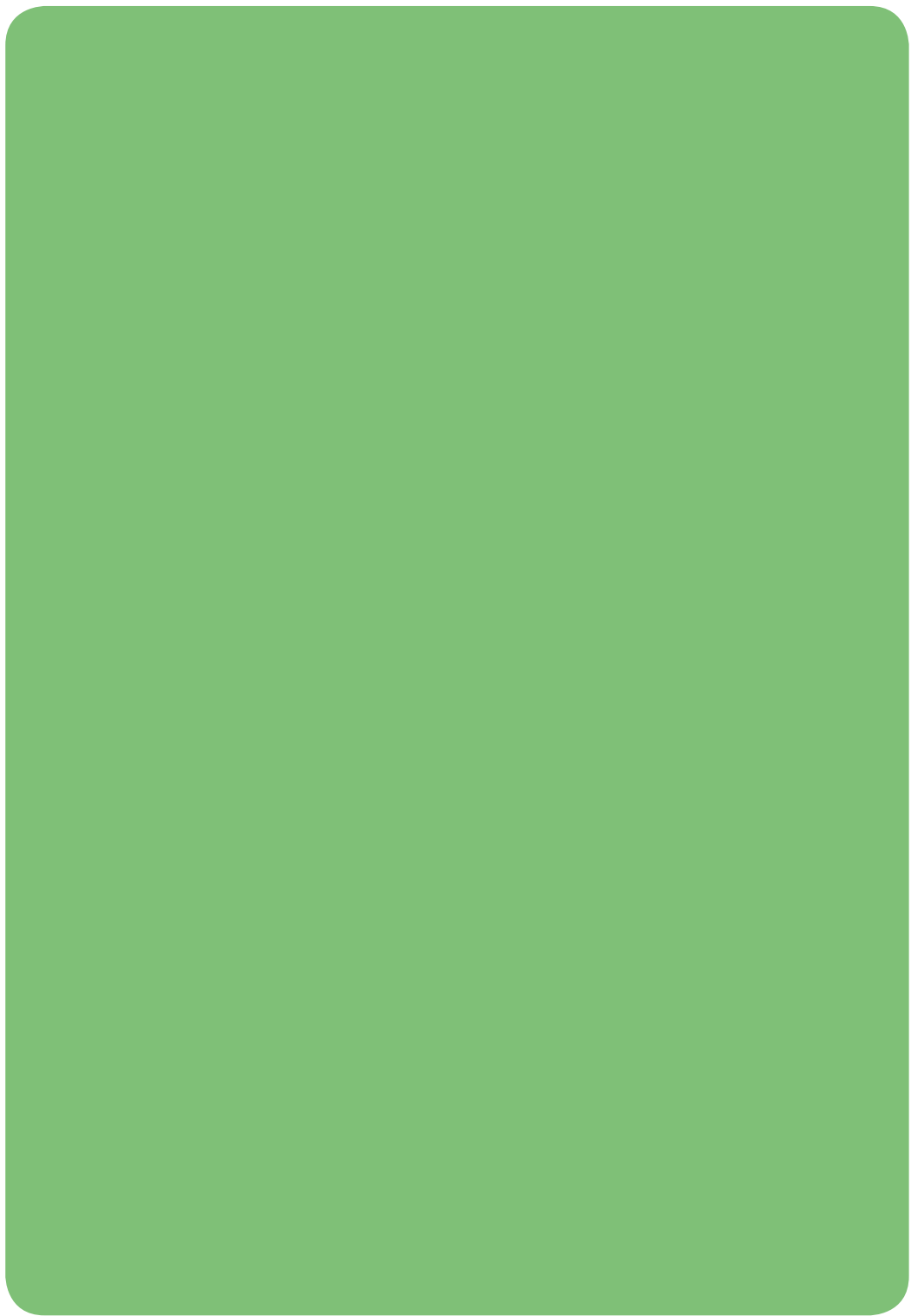
10,86% del total de consultas (**24** consultas de las 221)







05 Conclusiones



En el desarrollo de nuestras biografías sexuadas la adolescencia aparece como uno de los momentos cruciales del largo y diverso camino que recorreremos. Llegamos a la adolescencia con gran afán de explorar y conocer. Cambios físicos, nuevos deseos, emociones y sentimientos se nos presentan. Pero en este camino también nos acompañan los miedos, vergüenzas, dudas y tabúes que han ido calando en nosotros y nosotras hasta este momento.

La salud sexual de los chicos y chicas ha sido uno de los objetivos principales en las políticas desarrolladas en el ámbito de la juventud y la salud de organismos internacionales como, por ejemplo, la Organización Mundial de la Salud. Así, se han puesto en marcha distintas iniciativas con el objetivo de informar (distintas campañas de sensibilización, puntos de recogida de información...) y de formar (talleres en centros educativos, formación a profesorado y otros agentes sociales...).

Sin embargo muchas son las voces que llaman la atención sobre hasta qué punto la información/formación que intentamos transmitir a los y las más jóvenes les está llegando. Esto cobra especial relevancia si tenemos en cuenta que en la era digital la información está al alcance de cualquiera, y por tanto, este no debiera ser el problema de la persistencia de las dudas de chicos y chicas jóvenes, y también de otros grupos de edad. Claro que el hecho de que la información exista no implica que sepamos gestionarla...

Tal como se ha demostrado en diversos estudios, los chicos y chicas suelen acudir en primer lugar a sus iguales y/o internet en busca de soluciones a sus dudas en el ámbito de la sexualidad, quedando en segundo lugar sus padres y su profesorado, y seguido de los centros específicos definidos a este fin (Centros de salud, Puntos de información, Organizaciones No Gubernamentales).

Con estas ideas de fondo se configura Asexora WhatsApp, con el que intentamos acercarnos a los y las jóvenes, como destinatarios principales, desde la inmediatez, la confidencialidad y el espacio virtual que nos ofrece la aplicación WhatsApp.

Los resultados de este proyecto piloto avalan la necesidad de fomentar este tipo de recursos. Las más de 200 consultas recibidas a lo largo de la implementación del proyecto demuestran que el WhatsApp ha tenido un gran recibimiento como medio de asesoramiento en el ámbito sexológico.

De las consultas recibidas, un 28,05% corresponden a preguntas sobre anti-concepción, concepción y aconcepción. Esto es, cuestiones relacionadas con la elección y uso de anticonceptivos, y las posibilidades de embarazo, tanto para lograrlo como para evitarlo.

En segundo lugar, encontramos un 24,89% de consultas referidas a prácticas y placeres, en las que se nos pregunta sobre cómo obtener más placer en relación con diferentes prácticas eróticas o con anatomía erógena; así como temores y miedos que en muchos casos derivan de mitos y concepciones sociales negativas hacia la sexualidad.

El siguiente grupo de consultas supone un 23,98% y refieren a dificultades eróticas y amoratorias en la interacción de pareja como podría ser la dificultad de comunicación de nuestros deseos o de expresión de los estos, dificultades en la excitación, orgasmo o satisfacción. También algunas cuestiones sobre celos e infidelidades.

En cuarto lugar encontramos las consultas sobre Infecciones de Transmisión Genital (ITG), las cuales suman un 12,22% del total. Aquí nos encontramos dudas en cuanto a las formas de transmisión, de prevención, sintomatología y posibles riesgos para la salud de determinadas prácticas eróticas.

El último grupo, con un total del 10,86% hace referencia a circunstancias que no son propiamente sexológicas (desajustes menstruales, sangrados postcoitales o postanticoncepción, fimosis, tratamientos hormonales, cuestiones ginecológicas o urológicas...) que se han derivado al profesional adecuado.

De estos datos deriva una clara necesidad de ofrecer servicios de asesoramiento cercanos a la población joven a los que puedan acudir para resolver sus dudas. No sólo existen dudas sobre ITG (de hecho han sido las menos comunes) y posibilidades de embarazo, sino que los chicos y chicas también se interrogan sobre su vivencia como ser sexuado y sobre la interacción erótica en la pareja.

La comunicación de los deseos, necesidades y preocupaciones es un ámbito al que se le ha prestado muy poca atención pues en muchas ocasiones se supone que "el otro/a ha de saber", y en otras nos asaltan sentimientos de vergüenza o miedos a la hora de hablar sobre ello. Sin embargo, ocupa el segundo lugar en cuanto a número de preguntas en este proyecto.

Por otra parte, son diversas las presiones que muchas personas viven en sus encuentros eróticos, lo cual en ocasiones deriva en insatisfacciones con la pareja y consigo mismo. La relación erótica se ha centrado en el coito, y esto supone “dar la talla” tanto para los chicos como para las chicas. Así, aparecen miedos y dificultades en cuanto a erecciones, eyaculaciones “demasiado pronto”, orgasmos vaginales que no llegan o consultas del tipo “no deseo a mí pareja”. Muchas de estas tienen como base ideas preconcebidas de cómo es o tiene que ser la relación erótica, y por tanto, tienen más que ver con cómo entendemos el encuentro erótico que con una dificultad verdadera.

En definitiva, los resultados ponen de manifiesto nuevos ámbitos que debemos abordar cuando trabajemos educación sexual, y presentan el WhatsApp como un medio con gran potencialidad para ofrecer un servicio de asesoramiento sexológico.



06 Sexólogas que desarrollan el proyecto

Ángela Kethor Soto Guerra es psicóloga y sexóloga. Lectora empedernida, deseosa de conocer, comprender y comunicar, atraída por la maravillosa diversidad de vidas sexuadas. Inquieta e imaginativa desde pequeña, siempre dispuesta ante nuevos retos y aventuras profesionales y personales. Y, lo reconoce, es una sentimental... más si cabe, desde que es madre.

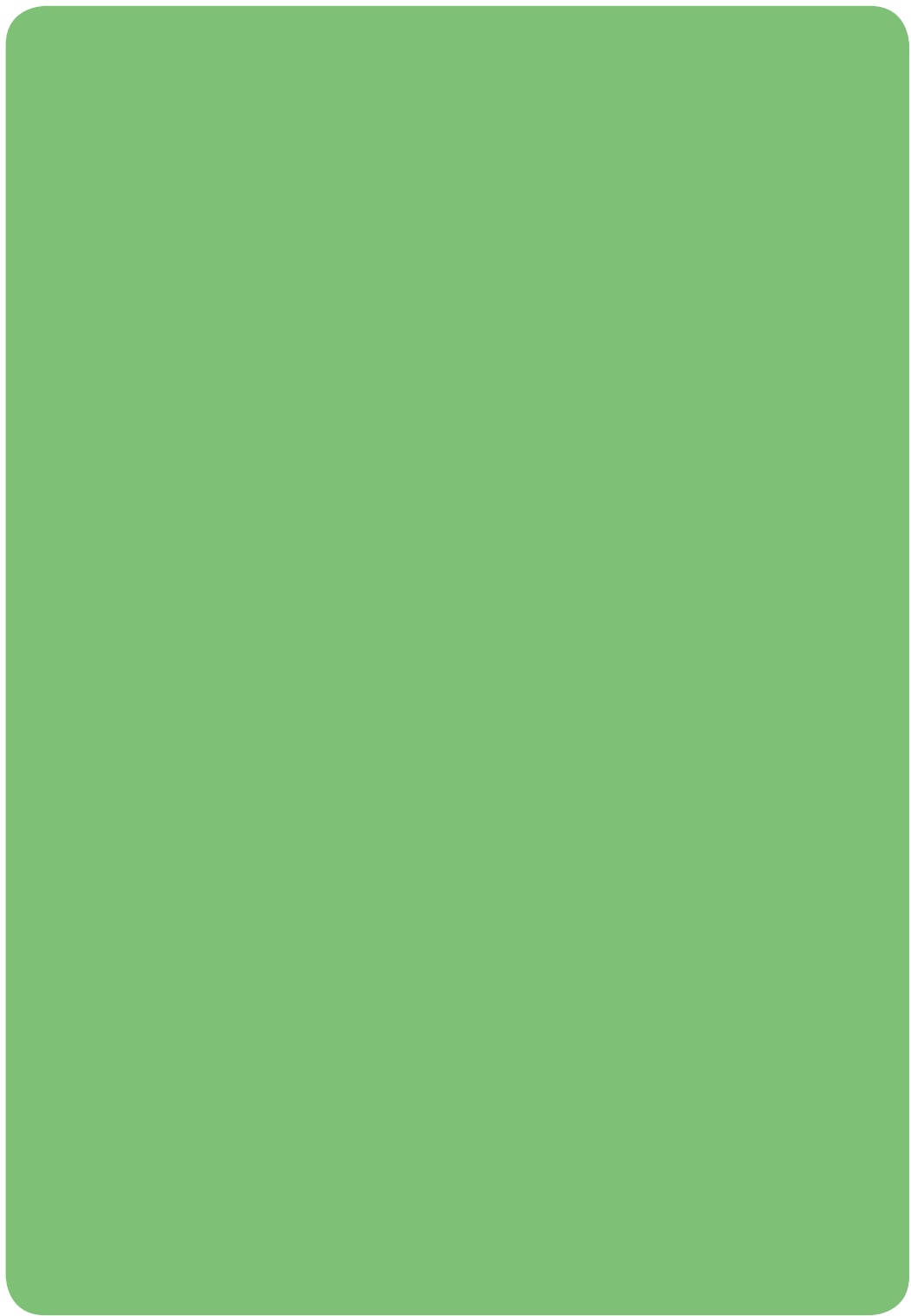
Sara Rodríguez Pérez es pedagoga, sexóloga e investigadora en la Universidad de Oviedo. Dedicada los últimos años a impartir formación en el ámbito de la Educación Sexual y los Buenos Tratos. Aprendiendo a tocar la guitarra disfruta algunas de sus horas libres, que a su vez compagina con viajar y conducir, dos de sus grandes pasiones.

Diana Moisés Toro es licenciada en Psicología y Sexóloga. Actualmente compagina su trabajo como psicóloga y educadora de jóvenes en la escuela de segunda oportunidad con su formación en Terapia Sexual y Familiar. Le encanta la música rock, el cine, la literatura, los juegos de rol y viciar a la Play Station 3. Admite estar enganchada a las redes sociales, *Big Bang* y *Juego de Tronos*.

Soraya Calvo González es pedagoga, sexóloga, investigadora predoctoral en la Universidad de Oviedo y profesora colaboradora en la UNED. Desde hace casi tres años dedica las noches de los viernes a hablar de sexo en la RPA. Vegetariana convencida, en sus altavoces suenan cosas como Whitesnake, Opeth o Explosions in the Sky.



07 Algunas palabras finales



No podíamos cerrar este breve resumen de lo que ha sido Asexora WhatsApp sin dar las gracias.

Gracias al Conseyu de la Moceda del Principáu d'Asturies por haber hecho posible que Asexora WhatsApp fuese una realidad. Gracias en especial a Marcelino y Carlos por su apoyo, su confianza en nosotras, en el proyecto y por compartir el entusiasmo y la ilusión con la que lo hemos desarrollado. También a Diego por su paciencia y su dedicación.

A todas las personas que han hecho posible la presentación de este servicio de asesoramiento sexológico en los distintos municipios que se ha llevado a cabo: Gijón, Avilés, Laviana y Oviedo.

A los medios de comunicación por la cobertura hecha en el inicio y desarrollo de Asexora WhatsApp, y a quienes nos habéis ayudado a difundirlo haciéndolo llegar a muchos rincones.

A Telecable por habernos prestado los terminales telefónicos para el desarrollo de este proyecto.

Y, por supuesto, a VOSOTROS Y VOSOTRAS, a todos y todas los que nos habéis escrito, pues sois los verdaderos protagonistas de esta iniciativa. Gracias por vuestras consultas, por vuestras palabras de agradecimiento y por la confianza que habéis depositado en nosotras. Nos habéis hecho crecer y tener aún más ilusión (si cabe) por continuar un proyecto que, como habéis mostrado, se basa en una necesidad sentida a la que hemos de dar respuesta.

¡GRACIAS A TOD@S!

Ángela Kethor Soto Guerra
Diana Moisés Toro
Sara Rodríguez Pérez
Soraya Calvo González



Índice

01	Presentación	3
02	Fundamentación del proyecto	7
	Algunas ideas sobre la importancia de lo social en la vivencia de lo sexual, Ángela Kethor Soto Guerra. .	13
	Asesoramiento desde la Sexología y el género, Sara Rodríguez Pérez.	15
	Previniendo dificultades desde el asesoramiento, Diana Moisés Toro.	17
	Sexuando, comunicando... y creando, Soraya Calvo González	19
03	¿Qué dudas tenemos? Algunos ejemplos de consultas. .	21
	Anticoncepción e ITG	23
	Prácticas	28
	Deseos, placeres y relaciones.	36
04	Análisis de los resultados	43
05	Conclusiones	51
06	Sexólogas que desarrollaron el proyecto.	57
07	Algunas palabras finales.	61



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEJERÍA DE SANIDAD

CONSEJO DE LA COMISIÓN DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
cmpa.es