



Ayuntamiento de Leganés
Delegación de Juventud



Otro Folleto de
Sexualidad.



Dirección General de Salud Pública y Alimentación
C/ Julián Camarillo, 4 - Madrid
Tel. 91 205 21 00
www.madrid.org

Consejo de la Juventud de la Comunidad de Madrid
C/ San Bernardo, 24 - Madrid
Tel. 91 531 26 55
www.cjcm.org

Ayuntamiento de Leganés- Delegación de Juventud
Centro Dejóvenes
Avda. de Fuenlabrada, 77 - 28912 Leganés
Tel. 91 248 93 33
www.leganes.org/dejovenes

Texto: Carlos de la Cruz
Maquetación y diseño: Agase Comunicación, S.L.
Imprenta: Gráficas Roal
Edita: Instituto de Salud Pública de la Comunidad de Madrid
Depósito Legal:

índice

1. PRESENTACIÓN

2. EDUCACIÓN SEXUAL

DE LA SEXUALIDAD A LAS SEXUALIDADES.....	5
LA ERÓTICA.....	12
SEGURIDAD EN LA SEXUALIDAD.....	21



a modo de presentación

¡Tranquilidad! No pretendemos decirte lo que tienes que hacer o “descubrirte la rueda”. Tampoco soltarte, uno tras otro, “perdigones” informativos y contártelo absolutamente todo. Nuestros objetivos son más sencillos.

Tanto el Ayuntamiento de Leganés como la Consejería de Sanidad y el Consejo de la Juventud de la Comunidad de Madrid creemos que la Sexualidad es algo a lo que merece la pena prestar atención. Y lo que queremos ¡es prestársela!.

Sabemos que no somos los únicos. Que la escuela y la familia tienen que educar, que el personal sanitario tiene que atender, y que, ni aún así, se agotan todas las posibilidades. Quedan muchos papeles por jugar. Estamos convencidos, además, de que todos pretendemos lo mismo: que chicos y chicas, hombres y mujeres, **aprendan a conocerse, a aceptarse y a expresar su erótica de modo que sean felices**. Por eso creemos que hacemos falta todos y todas, nadie sobra. El objetivo es muy ambicioso y merece la pena.

No todo se resuelve o se plantea en las casas, las aulas o los despachos. Hay otros espacios donde también se crece y donde lo “sexual” también tiene su protagonismo. Con tus amigos y amigas, con la gente de tu asociación, en la calle, en los momentos de ocio e, incluso, en la soledad de tu cuarto. Muchas situaciones en las que también se pueden aprender, reflexionar o, sencillamente, pensar sobre todo esto. Pues bien, a esos momentos nos dirigimos.

Este texto pretende “darte pistas” que te lleven a concluir que en esto de la sexualidad cada hombre y cada mujer es único y peculiar. Que nadie es mejor o peor. Que más importante que lo que se hace, o se deja de hacer, es el “cómo se vive”. Que la puerta para disfrutar es el deseo, y que sin “seguridad” es muy difícil disfrutar o ser feliz.

En definitiva nos gustaría que leyeras el texto con simpatía, que pensaras sobre él y que te permitieras compartirlo con tu pareja o con tus amigos o amigas, si te pareciese oportuno. Pero, en cualquier caso, no olvides que lo importante no está escrito. **Lo que importa eres tú.**

Educación Sexual

de la sexualidad a las
“sexualidades”

la erótica

seguridad en la
sexualidad

de la sexualidad a las sexualidades

1. ¡¡¡Otro Folleto de Sexualidad!!!

¡Otra vez a descubrir la sexualidad! ¡A señalar lo que no se sabe o lo que se sabe mal! ¡Otra vez a volver a hablar de penes, vaginas, anticonceptivos, coitos, primera vez, SIDA, masturbación, clítoris, orgasmos, preservativos, fimosis, eyaculaciones, respuesta sexual, menstruación, cambios... Otra vez que acabaremos diciendo que la sexualidad no es sólo “eso”, ¡que no está sólo en los genitales y que, además, hay “más cosas”! ¿Otra vez más de lo mismo?

Esperamos que no. Por lo menos, **esperamos no quedarnos sólo ahí.**

3 detalles fundamentales

uno. Sabemos que, seguramente, es cierto que hay cosas que no se saben y otras que se saben mal, pero igualmente es cierto que hay muchas que se saben bien. Que chicos y chicas manejan también informaciones veraces, y que por tanto sería un error partir de cero. Como si cada vez que se ofrece un texto sobre sexualidad fuera la primera vez ¡siempre la primera vez! que se leyera sobre el tema.

dos. Sabemos que “hay algo más”. ¿Acaso en las relaciones eróticas pueden ir solos los penes, las vaginas o los clítoris?. No hace falta que nadie descubra que no se puede ir por partes, que son dos cuerpos completos los que

de la sexualidad a las sexualidades

se relacionan. ¡Con lo de dentro y con lo de fuera! Dos personas, con toda su piel y con todas sus terminaciones nerviosas pero también con su peculiar manera de sentirse hombre o mujer, sus miedos, sus valores, sus expectativas, sus afectos, etc, y, sobre todo, con sus deseos. Además esto es verdad tanto para los coitos como para el resto de relaciones eróticas y, por supuesto, **se viva la erótica en pareja o no.**

tres. Sabemos que hablar de sexualidad no es hablar de algo que “se tiene” o “que se hace”. Es hablar de hombres y mujeres que son sexuados, que se viven como tales y que expresan su erótica de un modo u otro. Y de lo que se trata, al menos es en la dirección que pretende ir este folleto, es que aprendamos a conocernos, a aceptarnos y a que nuestra erótica nos haga felices y no nos traiga ningún “mal rollo”. Como es lógico en todo esto cabe muchas posibilidades. Pero vamos por partes.

2. De la Sexualidad a las “Sexualidades”

Probablemente lo más coherente sea situarse en que, eso que llamamos **Sexo**, es el resultado de un proceso que nunca acaba. Que está lleno de muchos, muchísimos matices. Que cada chico y cada chica, cada hombre y cada mujer, tiene su peculiar manera de “**construirse**” como **sexuado**. Y, por supuesto, en que esto es un valor y algo que merece la pena conocer: porque significa que se puede “**ser**” de muchas maneras distintas sin que nadie sea mejor o peor por ello.

Ya hemos dicho que todas las personas son sexuadas, ¡Es imposible que sea de otro modo! se viven como sexuadas y se expresan como tales. Es decir que cada una tiene su propio proceso de Sexuación, su Sexualidad y su Erótica.

de la sexualidad a las “sexualidades”

Siempre, desde el primer momento hasta el último, están pasando cosas que van **sexuando al individuo** y que, inevitablemente, le van a abocar a uno de los dos resultados posibles: **hombre o mujer**. Así dicho suena sencillo, sin embargo la realidad es bastante más compleja *¿qué determina el sexo?, ¿la existencia de un determinado cromosoma?, ¿la funcionalidad de los genitales internos?, ¿la apariencia de los genitales externos?, ¿el modo o los gustos en el vestir?*.

De ahí que, en último término y según se haya ido viviendo todo ese proceso, lo que realmente determinará el sexo será **lo que cada cual se siente**. Uno se siente y se vive como hombre o se siente y se vive como mujer. Como es lógico, cada chico o cada chica tendrá su **peculiar manera de sentirse hombre y mujer**.

verdaderos hombres, verdaderas mujeres

La idea que cada cual tiene sobre lo que es ser un verdadero hombre o una verdadera mujer puede determinar tanto lo que “**se hace**” como lo que “**no se hace**”, con pareja o sin pareja. Además de influir, y esto es muy importante, en el “**cómo se vive**”.

Las palabras hombre y mujer se acompañan de significados, de expectativas, de modelos, de supuestos y esto lleva, en muchos casos, a **falsas creencias**. A creer que para ser hombre se ha de ser de una determinada manera y para ser mujer de otra. Olvidando lo esencial:

de la sexualidad a las sexualidades

“hay muchas maneras de ser y de sentirse hombre y muchas de ser o sentirse mujer, ninguna mejor o peor”.

Un ejemplo, hay quienes consideran que hay modos o cosas propias de los hombres y las llaman **masculinas**, mientras que hay otras que lo sería de mujeres a las que se suelen llamar **femeninas**. Evidentemente esto no ha sido siempre así, ni lo es en todas las culturas. Es decir que tanto lo masculino como lo femenino tienen mucho de **arbitrario**, porque *¿quién ha dicho que una verdadera mujer no pueda incorporar todos los elementos masculinos que considere oportuno? Por las mismas ¿por qué un verdadero hombre no puede asumir los elementos femeninos que desee?* Además *¿quién es el encargado de decir lo que es una verdadera mujer o un hombre?*

La familia, la escuela, los medios de comunicación y casi todo lo que está a nuestro alrededor suelen poner empeño en que las chicas y mujeres tengan un determinado tipo de conductas, actitudes, valores, sueños... mientras que de los chicos y hombres espera otros: *“no está bien que una chica exprese con claridad sus deseos”*. *“es el chico el que debe tener la iniciativa”*... Todo esto son estereotipos. Aceptarlos sin más, es aceptar reducir nuestras posibilidades. **Ser mujer o ser hombre es poder mostrarte como eres**, con todas la posibilidades que eso depara.

Todos aquellos que se sienten hombres son verdaderos hombres y todas aquellas que se sienten mujer verdaderas mujeres.

3. Otras ideas sobre hombres y mujeres.

A. Sin abandonar las vivencias, otro matiz: Éstas también incluyen la orientación del deseo. De modo que además de **hombre o mujer**, uno o una se siente **homosexual o heterosexual**. Lo que no quiere decir que estas vivencias no puedan cambiar o que todo el mundo les otorgue los mismos significados. Lo que

de la sexualidad a las “sexualidades”

es claro es que una cosa es la **identidad** y otra la **orientación**. Esto es, **gays y lesbianas** no suelen tener dudas sobre su identidad **son tan hombres y tan mujeres como los y las heterosexuales**.

La única diferencia estriba en hacia quien dirigen sus deseos. Nada más. Aunque quizás aún no sea del todo así. Resulta mucho más sencillo ser heterosexual que homosexual. Todavía hoy hay que seguir hablando de cierto **rechazo social hacia gays y lesbianas**. *¿O acaso han cesado los chistes de “mariquitas” o “marimachos”, los mitos de la enfermedad, del miedo al contagio, de su promiscuidad?* Ojalá que esto que aún es **“presente”** pronto pueda convertirse en **“pasado”**.

B. Si se trata de ser feliz y de disfrutar la erótica es evidente que **gays y lesbianas** serán felices cuando compartan su cuerpo y/o sus afectos con alguien de su **mimo sexo**. (¡Que curioso! lo mismo que les sucede a las personas **heterosexuales** con los del **otro sexo**).

EN DEFINITIVA SE TRATA DE CONSIDERAR QUE NO HAY UNA ÚNICA SEXUALIDAD, SI NO QUE HAY SEXUALIDADES, TANTAS COMO CHICOS Y CHICAS Y TODAS ELLAS PECULIARES.

4. Un poco de claridad.

¿hablamos de lo mismo?

Aunque quisiéramos no podríamos definir todas la palabras o conceptos que guardan algún tipo de relación con “lo sexual” o el hecho sexual humano. Por eso nos vamos a conformar con algunas aclaraciones.

de la sexualidad a las sexualidades

no es lo mismo

A. Órganos sexuales que órganos genitales.

Si los órganos sexuales son todos aquellos que, de un modo u otro, están implicados en la sexualidad, es evidente que **órganos sexuales son todos**. Todo el cuerpo es sexuado. Pero si pensáramos que son sólo aquellos que participan de las **relaciones eróticas**, la respuesta sería la misma, todo el cuerpo. *¿O no participan en las relaciones eróticas las manos, la piel, los labios, la cara, los pechos, el cuello?* Todo el cuerpo, toda la piel, puede recibir sensaciones pero es que además de tacto, en las relaciones eróticas hay vista, oído, olfato y gusto. Los órganos genitales sólo son los **órganos genitales** ¡qué no es poco!. Tienen mucha **importancia en la erótica** y mucha sensibilidad, pero lo dicho: su importancia no es la única y su sensibilidad tampoco. Y, por cierto, si la sexualidad no se reduce a los genitales, éstos tampoco se reducen sólo al pene y la vagina. Hay más cosas. **¿Imaginas cuales?**

B. Relaciones eróticas que relaciones coitales.

Las relaciones eróticas son muy diversas, son todas aquellas con las que se busca lograr algo de **gratificación y placer** y que tienen que ver con como cada cual expresa su sexualidad. Cogerse de la mano, abrazarse, acariciarse, masturbarse, besarse por todo el cuerpo, etc, y por supuesto el coito son modos de relacionarse que, desde luego, pueden formar parte de la erótica y pueden resultar muy placenteras cuando se viven con coherencia. Aunque, dicho sea de paso, **ni la gratificación, ni la erótica tiene por que quedar reducidas al mundo de la pareja**. Puede haber mucho placer y mucha coherencia en la erótica **individual**. Las **relaciones coitales** son una de las maneras en las que se **expresa la erótica**. Que se distinguen del resto porque en ellas hay **“penetración”**, el pene entra en la vagina. Y por tanto hacen referencia sólo a las relaciones de **pareja y heterosexuales**. Aunque en ocasiones al hablar de coitos también se incluye la penetración anal (coito anal) e incluso otras posibilidades. En cuyos casos el planteamiento será el mismo, una parte de la erótica, y dos

de la sexualidad a las “sexualidades”

personas que entran en “Juego”. Porque ¡jojo!, aunque a veces pueda parecerlo, los coitos no son relaciones que tengan entre sí los penes y las vaginas, siempre serán entre todo el hombre y toda la mujer. *¿Se entiende lo que queremos decir?*

C. Placer que orgasmos.

¿Cuál es el objetivo de las relaciones eróticas? ¿Tener placer o tener orgasmos? No somos nosotros quienes han de poner los objetivos, aunque consideramos que en cualquier caso debería permitir sentirse satisfecho o satisfecha de lo que se hace, **sentirse feliz**. Y de una relación erótica **no siempre es el orgasmo el momento que te hace sentir mejor**, que te da más satisfacción. Placeres (en plural) los hay **antes, durante y después del orgasmo**. No siempre se disfruta de la misma manera, ni las mismas cosas te hacen disfrutar del mismo modo. El orgasmo es un momento de gran intensidad de placer. Lo que no significa que sea necesariamente el de **“máximo placer”**. Sucede algo parecido a lo que planteábamos con los genitales. Es una parte importante pero **NO ES TODO**, es más, ni siquiera se podría asegurar que sea **“lo más importante”**. Pensar en plural es dejar las posibilidades abiertas y dejar que cada hombre y cada mujer lo vivan a su modo.

Un ejemplo, hay mujeres que jadean mucho, algunas que incluso gritan, otras que apenas se inmutan, unas que tras un orgasmo necesitan descansar y otras que desearían continuar, algunas que incluso acompañan la sensación de orgasmo con la emisión de líquido por la uretra, otras que parecen marearse *¿qué es lo mejor?, ¿qué sería lo más deseable?*. Lógicamente estas preguntas no tienen contestación, *la única pregunta posible es ¿te has quedado satisfecha?* y si la respuesta es **SÍ**, desde luego no hay que darle muchas más vueltas.

¿Y con los hombres qué sucede?. Prácticamente lo mismo: muchas posibilidades y una única pregunta posible.

la erótica

1. La Erótica bastante más que "eso".

Ya está dicho, la erótica ("los distintos modos de disfrutar y sentirse bien con la sexualidad") **ni empieza ni acaba en el coito**, ni siquiera en la pareja. La erótica **comienza en los deseos** y éstos no siempre son iguales. Los deseos pueden ser muy diversos porque los hombres y las mujeres también lo son.

La erótica tiene que ver también con **las fantasías**, las íntimas y las compartidas, las que se funden con los deseos y las que sólo se imaginan, sin intención de hacerlas realidad. Naturalmente **también forman parte de la erótica las conductas de masturbación** o las caricias con las que un chico o una chica, o un hombre o una mujer, busca autoestimularse y satisfacerse.

Cuando la erótica es **compartida** las posibilidades vuelven a ser muchas. Porque muchas son las formas en que una pareja puede quedarse satisfecha, muchas las maneras de **encontrar placeres** y muchas de sentir ambos que ha **merecido la pena**.

Una de ellas es el **coito**, pero ¡otra vez! **ni es la única, ni tiene porque ser la mejor**. Las caricias, el cuerpo, las miradas, las palabras, los gestos, las manos, la boca, la música, el tocarse, el estar juntos, los genitales, la piel, la luz, etc. Todo puede combinarse y dar como resultado una **erótica propia**, una erótica de pareja. Ni mejor, ni peor que otras. Pero sí peculiar, propia.

Cuando **las eróticas** son compartidas también habrán de **ser compatibles**, habrá que procurar que unas peculiaridades no se impongan sobre otras. Ya que si se acaba forzando los deseos, estos dejan de serlo. Por mucho que se tire de las hojas, las plantas no crecen más deprisa. **La pareja podrá ser el terreno de las cesiones, pero no el de las obligaciones**.

Por las mismas, **no hay una erótica propia de adolescentes**, otras de

la erótica

chicas, de cursis, de salidos, de "rollitos", de atrevidas, de osados, o de ñoñas. **Tampoco homosexual o heterosexual. No hay etiquetas**. Carecen de sentido. Las conductas no son ñoñas o atrevidas, de adolescentes o de parejas estables, etc. Lo que cada cual hace con su erótica podrá ser más o menos adecuado a sus **circunstancias personales** o a su **forma de entender la sexualidad** o las relaciones de pareja, pero no tiene etiqueta externa. El criterio es personal, así que vuelta a la pregunta: *¿se encuentra uno o una satisfecho con lo que hace?* Pues entonces ¡poco importan las etiquetas!.

En este punto entran en juego muchos otros factores. Todos ellos matizados por el propio chico o chica, por el hombre o la mujer. Hablamos de los **valores, las creencias, la forma de pensar y entender las relaciones eróticas y las relaciones de pareja**, también la erótica sin pareja, la importancia que se le da a la cultura o a la religión, otras muchas cosas a las que se da importancia, **los gustos personales, el momento, las circunstancias, los estereotipos, etc.**

En definitiva **no hay**, tampoco **dos eróticas iguales**, como tampoco había **dos sexos ni dos sexualidades** idénticas. De lo que se trata es que **cada cual encuentre la suya** y que ésta sea el resultado de coherencias personales y no de imposiciones. Los **deseos** propios tienen mucho que ver con la sexualidad, las obligaciones nada. Y un adelanto: **"la puerta para disfrutar suele ser la de la coherencia"** (sentir que lo que se hace es realmente lo que deseas hacer).

2. El Objetivo de Todo Esto.

El objetivo de la Educación Sexual (y en cierta medida el de este folleto) es procurar que chicos y chicas aprendan a **conocerse, a aceptarse, y a expresar la erótica de modo que sean felices**.

Esto es, ser uno mismo y una misma, conociendo y aceptando cada cual su peculiaridad y expresándose desde sus propios deseos y coherencias. ¡Casi nada!. Pero merece la pena.

Por cierto, ¿os habéis fijado que todo lo que hemos dicho vale para chicos y chicas jóvenes pero sería igualmente cierto para el resto de edades, se tenga o no pareja, para personas con discapacidad y sin ella?

3. La Información es Necesaria.

Es verdad que **se puede** ser muy feliz y **disfrutar mucho de la erótica sin saber prácticamente nada de la próstata, del endometrio o sin haber oído hablar nunca de los “corpúsculos de Krause-Finger”**. También es verdad que, aunque quisiéramos, en estas páginas no cabe todo lo que se podría contar.

No obstante no queremos renunciar a dejar patente una idea: **“la información es necesaria para poder disfrutar de la erótica, y sobre todo para aprender a conocerse y aceptarse”**. Que, como sabemos, es el paso previo para disfrutar. Porque realmente sólo se disfruta si se sabe evitar consecuencias no deseadas como son los embarazos a destiempo, las infecciones y otros **“malos rollos”**.

pinceladas informativas

Es necesario desterrar mitos que señalan que hay cuerpos más preparados para las relaciones eróticas que otros. Cuando la realidad es que **todos los cuerpos** de todos los chicos y de todas las chicas **estarán igualmente preparados para dar y recibir placer**, para compartir afectos y, muy probablemente, para la reproducción.

No es mejor ni peor madurar o haber madurado antes que después. Ya que esto no es una competición y que nadie se queda sin madurar. Por tanto, **la edad de la primera regla o de la primera eyaculación carece de importancia**. Con el resto de cambios que se producen en la adolescencia sucede igual.

Cada cual tiene su propio ritmo y no hay otro significado.

Aunque quisiéramos **no podemos “pasar” de lo reproductivo**. Es más, no creemos que haya que “pasar”.

El hecho de que hombres y mujeres puedan **reproducirse es un valor**, y lo que habrá que hacer es conocer como funciona el aparato reproductor y cómo se puede producir la fecundación.

Ahora, probablemente, nos ayude a **evitar un embarazo no deseado**, pero puede que, más adelante, nos permita lograr uno **SÍ deseado**.

La regularidad de las reglas, el papel del endometrio, el significado del moco cervical, las gónadas como fábrica también de hormonas, la composición del semen, los espermatozoides y su movilidad, etc, pequeños temas que esconden una gran idea: **merece la pena conocerse, saber “cómo somos” y “cómo funcionamos”**.

la erótica

la erótica

ejemplos

A. En el líquido preseminal, el que se expulsa antes de eyacular, ya hay espermatozoides vivos y, por tanto, con capacidad de fecundar. Lo que, a efectos prácticos, significa que si el pene y la vagina entran en contacto, aunque no se produjese la eyaculación, ya habría que afirmar que teóricamente, existiría alguna posibilidad de embarazo.

B. Los días fértiles de la mujer suelen ser pocos, el lío está en que es difícil saber cuales son. Porque aunque lo habitual es que la mujer ovule aproximadamente a la mitad del ciclo menstrual, puede suceder que ovule mucho antes o mucho después, o incluso que ovule dos veces. Las emociones fuerte, alegrías o disgustos, la ansiedad o los cambios en la alimentación pueden influir, igual que la propia predisposición de cada mujer. Esto nos lleva a concluir que, ¡otra vez en teoría!, la mujer podría ser fértil cualquier día del ciclo menstrual.

Quizás sea inevitable que, alrededor de lo sexual, existan mitos. Por tanto, será sensato **“cuestionarse”** ciertas informaciones. Valorar **“la fuente”** y sobre todo la coherencia de lo que plantean. A poco que **“se piense”** es fácil desmontar falsas creencias como que **“la primera vez que se practica el coito no pasa nada”, “si lo haces de pie tampoco”, “si te lavas la vagina inmediatamente después eliminas a los espermatozoides”** etc.

No todo es reproducción, así que también es necesario aprender la **fisiología del placer**. Aprender que la sensibilidad tienen que ver con toda la piel, y que **son diversas las zonas o pliegues donde el placer puede tomar asiento**. Aprender sobre la **importancia del tacto** y del resto de sentidos. Sobre la diferencia entre el orgasmo y los otros placeres. La importancia **del clítoris**. Los cambios que se producen en todo cuerpo con la excitación sexual, y, entre ellos, cómo se produce y **qué significa la erección del pene o la lubricación de la vagina**.

Poca relación guarda **“los tamaños”** con el placer, salvo su efecto psicológico. Todos los penes, todos los cuerpos y todos los pechos están igualmente preparados para **dar y recibir placer**. Encontrarse a gusto, **hacer lo que se desea y con quien se desea**, dar con el momento adecuado, ser coherente son claves independientes del tamaño y que sin embargo sí que influyen en que los placeres se incrementen.

La masturbación, acariciarse o estimularse los genitales, al principio puede ser una forma que ayude a **conocerlos**, así como al resto del cuerpo y sus reacciones. Más adelante, fundamentalmente, será un modo de proporcionarse **sensaciones placenteras**. Eso es lo que es y nada más. No indica otra cosa. Si es buena o mala, adecuada o inadecuada, dependerá de quien la practique, de sus valores y de sus coherencias. Es evidente que **hay quien la practica y es feliz**, tanto como que hay quien **no la practica y también lo es**. Además ya sabemos que la cantidad tampoco puede ser el criterio.

La información puede ayudar a desterrar viejos mitos asociados a esta práctica como: **“salen granos”, “afecta al desarrollo”, “provoca esterilidad”, “es exclusiva de la adolescencia”, “es cosa de quien no tiene pareja”**, etc. Sin embargo para desterrar otros mitos hace falta cambiar la actitud y creerse que no hay una sexualidad, sino que **hay sexualidades**. Así, estos otros mitos, carecerían de sentido **“quien no se masturba está reprimido o es tonto o tonta”, “quienes la practican están salidos” o “es más hombre o más mujer quien más veces lo hace”, “las chicas no tienen la misma necesidad que los chicos”...**

Estos mismos planteamientos sirven para otras formas de expresar la erótica, **masajes, sexo oral, algunos juegos**, etc. **“Otras formas”** que tampoco son mejores ni peores. Ni mucho menos obligaciones. Hay a quien le gustan y a quien no. A quien no le importa experimentar y probar, y quien no siente ninguna necesidad de hacerlo. **En sexualidad cada hombre y cada mujer son únicos**, por eso cada cual es como es y así hay que quererle, respetarle y aceptarle.

la erótica

Las relaciones eróticas implican **contacto**, y ese contacto puede favorecer que **ciertos virus “pasen” de un organismo a otro**. Lo que no significa que todos los virus lo hagan del mismo modo o con la misma facilidad. Por ejemplo el VIH, que provoca el **SIDA**, **puede transmitirse por un coito no protegido**, así como con la práctica de la estimulación **buco-genital o la penetración anal**. Este mismo virus, sin embargo, **no se transmite simplemente por estar con una persona que lo tenga, ni por acariciarle, por besarle o por compartir con ella actividades de la vida cotidiana**.

La mala información, los prejuicios y, en muchas ocasiones, el silencio **han contribuido a que sobre la homosexualidad se formen mitos**: “*siempre van buscando*”, “*en sus relaciones imitan los coitos*”, “*uno o una hace de hombre y el otro de mujer*”, “*quieren cambiarse de sexo*”, “*se les nota*”, “*es una enfermedad*”, etc. **¿Hace falta insistir en que sólo son creencias sin fundamento?** Gays y lesbianas, al igual que el resto, **tienen** muchos y pocos **deseos**, relaciones eróticas de distinto tipo, cada uno hace de sí mismo y en definitiva procuran ser felices y disfrutar de su erótica. **¡Cómo cualquiera!**

4. Las Relaciones Eróticas son para Disfrutarlas.

Las relaciones eróticas son para disfrutarlas y esto, que es una obviedad, parece un secreto. Demasiadas veces da la impresión de que lo importante de las relaciones eróticas es tenerlas y el disfrutar queda relegado a un segundo plano.

5. Las Relaciones Eróticas no son una Competición

No se dan diplomas, ni se trata de batir records. No siempre es cierto que cuanto más, mejor. Pero sí lo es que cuanto mejor, mejor. ¿Qué queremos decir? Que **lo importante** no es “Lo que se hace” sino “**cómo se vive lo que se hace**”. Y esto es verdad desde las caricias o la masturbación, al coito o las prácticas más extrañas.

Por eso **aunque dos personas hagan lo mismo, nunca disfrutan igual**. Cada una tiene sus expectativas, sus valores y sus significados y todo eso tiene mucho que ver con el placer.

Es muy difícil disfrutar con algo que no se desea.

6. Las Primeras Veces.

En la erótica son muchas las cosas que se hacen por primera vez ¡no sólo el coito!.

Es más, generalmente, muchas de ellas “van en fila” y unas influyen sobre las otras. Por ejemplo, si no se fue capaz de hablar de las caricias, después resultará complicado hablar de los coitos.

Si no nos atrevimos a manifestar miedos o deseos en los primeros encuentros,

- ¿seremos capaces de hacerlo en los siguientes?,

- ¿no será más difícil reconocer después que los deseos o los miedos “vienen de atrás”?

la erótica

7. Las Relaciones Eróticas no son un Examen.

No hay porque fingir, ni porque hacer teatro. Además *¿quién ha dicho que siempre han de salir bien? o, mejor dicho, ¿quién ha dicho que no sea bueno algo que pueda acabar con una eyaculación precipitada o con falta de orgasmo?, ¿de que se trataba de un ejercicio sobre la pericia en el manejo de la eyaculación o de una relación entre dos personas?, ¿de disfrutar o de tener orgasmos?, ¿son, acaso, incompatibles “ciertos errores” con el disfrute de todo lo demás?*.

Sinceramente creemos que a veces hacemos complicadas las cosas que por sí mismas deberían de resultar sencillas. **Las relaciones eróticas**, y por supuesto **el coito**, **se tienen con toda la persona**. No sólo con su pene o su vagina.

Y todo hombre y toda mujer son muchas cosas, es todo su cuerpo y su piel, pero es también **todas sus emociones y sentimientos**. Las relaciones auténticas se tienen con personas auténticas. Y esto significa que **el temor, los pudores o los nervios están permitidos**.

¿De qué vale estar fingiendo los nervios?, ¿no sería más sensato poder reconocerlos?

Poder decir: estoy nervioso o nerviosa, me da vergüenza que me veas desnudo, no tengo experiencia y no se si meteré la pata, etc.

Si el chico y la chica **se muestran como son**, probablemente se pongan en situación de **poder disfrutar de lo que están haciendo**. Haciendo teatro desde luego no. Además, y si se trata de querer, así quizás te acaben queriendo tal y como eres. **Las relaciones eróticas pertenecen al terreno de lo íntimo**, y si en ese terreno, un chico o una chica, dos personas, una pareja, no pueden mostrarse tal y como se sienten en ese momento, entonces, ¿de qué estamos hablando?

seguridad en la sexualidad

1. La Seguridad Incrementa el Placer.

Seamos muy claros. A estas “alturas de la película” todos los chicos y chicas saben que **si hay coito, hay posibilidades de embarazo**, y en muy, muy pocas ocasiones se desea que eso ocurra, por tanto *¿cómo es posible “relajarse” y disfrutar de un coito no protegido teniendo conciencia de que la posibilidad de un embarazo no deseado está planeando?*. Sencillamente, no es posible. Podrá haber algunas sensaciones agradables, incluso “desahogo” al pasar de la tensión a la relajación, pero de ahí a placer, a placer erótico, hay distancia.

Sin embargo si se trata de disfrutar hay al menos **DOS ALTERNATIVAS**, dando por sentado que ya se han espantado “los otros fantasmas”: hay deseo, hay coherencia con valores y modos de pensar, **puedes mostrarte como eres sin temor al rechazo**, incluso, por si también te preocupa, sabes que no te van a “pillar”, que nadie va a abrir la puerta o se va a presentar de modo imprevisto.

2. Los Métodos Aconceptivos.

De todas las posibles formas de expresar la erótica, la única que puede provoca embarazos es el coito. Si se prescindiera del coito, ¿se eliminarían las posibilidades de disfrutar, de obtener placer o de alcanzar orgasmos? Ni muchísimo menos.

Las parejas que han optado por ello, no han prescindido ni de su cuerpo, ni de sus valores, ni de sus afectos o ni de sus placeres.

Sólo **han prescindido** de una cosa, de nada más.

seguridad en la sexualidad

Bueno, quizás, también de otra: **“del miedo al embarazo”**. Lo que probablemente les reporte mucha más tranquilidad, más capacidad de percibir todo tipo de sensaciones y, por supuesto, seguro que **más placer**. *¿Es menos erótica la relación “no coital”? ¡Hasta ahí podíamos llegar! ¿Son acaso menos eróticas las relaciones entre gays o lesbianas en las que, precisamente, lo que no hay es coito? Suponemos que no hace falta contestar.*

Y otro detalle, hace ya **“miles de años”** que la naturaleza se encargó de separar el placer y la reproducción. Es decir, de que **no fuera imprescindible el coito para disfrutar**. *¿O es que para estimular el clítoris es necesaria la penetración? No olvidemos que hay muchas mujeres que prefieren y obtienen más placer y ¡más orgasmos! sin necesidad de esa práctica y ¡no son raras! Son como son. Repetimos : “Si se trata de disfrutar, el coito no es imprescindible ni para hombres, ni para mujeres”.*

Por último, si habláramos de **eliminar**, además del embarazo, las posibilidades de contagio del VIH (el virus que provoca **el SIDA**) también habría que **suprimir** otras prácticas como son **el sexo oral o la penetración anal o**, como veremos más adelante, **utilizar medidas de protección**.

3. Los Métodos Anticonceptivos

Ya sabemos, hablar de anticonceptivos es hablar de coitos. Y, aunque **no toda la erótica es coito**, suponemos que también es legítimo que en ocasiones se exprese a través de esta práctica: con deseo, sin presiones, sin fantasmas, con coherencia.

Además, también sabemos que el coito no es una práctica entre un pene y una vagina, sino entre un hombre y una mujer. Que tan importante es el

seguridad en la sexualidad

“antes” o el “después” como el “durante”. Que para **disfrutar** de esta práctica es necesario sentir que **no te va a reportar consecuencias no deseadas: embarazos, enfermedades u otros “malos rollos”**. Y, si sabemos todo esto *¿por qué hay quien no los usa?*.

falta de información

“Haciéndolo de tal modo es imposible que te quedes embarazada”.
Ciertas creencias: *“un auténtico coito debe ser sin anticonceptivo”, “para que sea romántico, ha de ser espontáneo”.*

Poca percepción de riesgo: *“es muy difícil que suceda”, “a mi no me va a pasar”.* **Dificultades para hablarlo:** *“si se lo propongo ¿qué pensará de mí?, ¿y si me dice que no?”.*

falta de experiencia

“Seguro que me pongo nervioso y me lo pongo mal”, “¿se lo sabré poner?”.
Problemas con el acceso: *“me da vergüenza que me vean comprarlo” “no me atrevo a ir yo sola”.*

solución a estos problemas

Prácticamente todos estos puntos tienen la misma solución. De un lado: **leer y resolver dudas**, y de otro: **ser capaz de reconocer las dificultades** (el corte, los nervios, la inexperiencia) **y no andar “fingiéndolo”** que no se tienen. Tener claro que no es un examen lo que estamos haciendo y que, por tanto, lo importante es poder **mostrarte “como eres” y no como CREES QUE ESPERAN QUE SEAS**. Recordar que quien tiene que sentirse a gusto con lo que hace eres Tú.

seguridad en la sexualidad

Por cierto, **suele resultar más sencillo hablar de métodos anticonceptivos**, y de la necesidad de su uso, **estando paseando o alrededor de una mesa**, que ya estando desnudos y en la cama. Del mismo modo que es más fácil hablar de la penetración y del orgasmo, si, en su día, fuimos capaces de hablar de las caricias y de los placeres que ellas nos reportaban.

Un coito es sólo un coito, y no suele ser buena estrategia esperar que él, por sí sólo, resuelva todas las dificultades que no hemos sido capaces de afrontar antes de llegar a ese punto. Al fin y al cabo, en **el coito NO EMPIEZA NADA, sino que se da continuidad a todo lo anterior.**

métodos anticonceptivos

Pocas cosas nuevas se pueden aportar sobre los métodos anticonceptivos que no se hayan dicho o escrito ya cientos de veces. Además probablemente estén recogidas en todos los manuales o folletos que sobre anticoncepción se han editado. Por eso vamos a limitarnos a unos breves apuntes.

Métodos hay muchos, porque son muchas las circunstancias. Lo importante es que **el escogido**, a parte de eficaz, **sea aceptado consciente e inconscientemente por la pareja**. Para eso es **importante conocer cómo funciona**, porque puede fallar y que se podría hacer en esos casos.

4. Ejemplos y "Dimes y Diretes"

la píldora

Entre otras cosas, **bloquea la producción de óvulos**. Por lo que los espermatozoides, aunque

seguridad en la sexualidad

lleguen a las Trompas, no encontrarán que fecundar.

Son **importantes y necesarios los controles médicos**, así como "advertir", en otras consultas, que se es usuaria del método porque puede interactuar con otros medicamentos, disminuyendo bien la eficacia de estos o la de la propia píldora.

Por supuesto, **hay que evitar los olvidos.**

Sobre la píldora. No es raro oír que **tiene efectos secundarios**, hay algunos que son los lógicos del primer mes de ingesta y otros que sólo se presentan en algunos casos. La cuestión es simple, si una mujer considera que la píldora le está **"sentando mal"**, lo lógico es volver a la consulta, contar lo que te pase y solucionarlo: **cambiando de píldora o de método**. *¿Tiene sentido continuar tomando algo que te sienta mal?*

el preservativo

Impide que los espermatozoides se depositen en la vagina.

Su eficacia depende de su correcto uso: **colocarlo antes de cualquier contacto entre pene y vagina, con el pene en erección y evitando que quede aire en su interior.**

También es importante saber "comprarlo" y saber "guardarlo", de modo que pueda garantizarse que está en buen estado. **Si a pesar de todos los cuidados el preservativo se rompiera queda la alternativa de la anticoncepción de emergencia.**

Sobre el preservativo. Hay quien dice que **disminuye el placer**. Probablemente el roce entre el pene y la vagina no sea igual si entre ambos media una funda de latex.

seguridad en la sexualidad

Pero, ¿desde cuando el placer es sólo roce?, ¿no habíamos quedado que la tranquilidad incrementa las sensaciones y el placer?

Es más, el placer no sólo se computa mientras dura la penetración.

La tranquilidad de los días siguientes, sabiendo que no hay embarazo, ¿no es acaso placer?

anticoncepción de emergencia

Generalmente reducida a la llamada **píldora del día después**. **Evita el embarazo, retrasando la ovulación o impidiendo la “anidación” de un posible óvulo fecundado en el útero.** Sólo puede prescribirla el personal médico y es imprescindible acudir a solicitarla **antes de que pasen 72 horas** desde el coito no protegido.

Sobre la anticoncepción de emergencia. Se oyen muchas cosas, que a veces hay dificultades para lograrla, que no siempre el personal médico la “prescribe”, que hay quien objeta o quien de un sitio te manda a otro. Todas estas cosas pueden ser ciertas pero también puede que no. Puede que todo este resuelto. En cualquier caso, lo que tranquiliza es tener “las respuestas” antes de que haga falta. *¿Cuesta tanto averiguar como están las cosas?, ¿No será mejor preguntar desde la tranquilidad que hacerlo con la prisa de que se puedan cumplir las 72 horas y llegar tarde?*

otros métodos

Preservativo femenino, anillo vaginal anovulatorio, Diafragma, Espermicidas, Dispositivos Intrauterinos, los llamados métodos naturales, quirúrgicos, etc. Lo importante es saber que

seguridad en la sexualidad

hay más, que merece la pena conocerlos y que las decisiones sobre cual es el más adecuado suele ser más acertada cuanto más reposada y pensada sea. Para eso hace falta más información.

Sobre los otros métodos. A veces se confunde (con la píldora también sucede) **prevenir embarazos no deseados con prevenir enfermedades como el SIDA.** Estar protegido frente a una cosa no significa estar, necesariamente, protegido frente a la otra. **Con el preservativo sí se previenen las dos cosas**, con casi todos los demás: NO. Son sólo eso: métodos anticonceptivos.

5. Lo Último

¿Hemos hablado de la Homosexualidad? ¿Hemos nombrado poco a gays y lesbianas?

En realidad, salvo cuando hemos hablado de embarazos, en el resto de temas han estado presentes unos y otras. Recuerda que **este texto es sobre Sexualidades y no sobre Heterosexualidades.**

¿Hacia falta hacerlo más explícito? Puede que quizás sí. Pero más falta hace que aprendamos a *leer los textos sin la “expectativa de heterosexualidad”*. Esto es, que salvo que se indique lo contrario los textos sólo aluden a hombres y mujeres heterosexuales.

Si te ha ocurrido así, prueba a **leer el texto de nuevo CON OTRA PERSPECTIVA** donde quepan todos y todas.

¡También los hombres y las mujeres con discapacidad, ya sea física, psíquica o sensorial!.

recursos

recursos locales en “Asesoramiento y Atención en Sexualidad” para jóvenes

Como es evidente, en este folleto no está “todo”. No puede estarlo. Por eso creemos que es importante tomar conciencia de que siempre se puede seguir aprendiendo. Sabemos que es bueno permitirse hablar de todos estos temas tanto con tus amigos y amigas, con tu pareja o con tus familiares. Pero también sabemos que, en ocasiones, lo sensato es buscar ayuda en profesionales.

No hace falta encontrarse frente a un gran problema para solicitar ayuda, basta con que tengas dudas, quieras ampliar información o, simplemente, te apetezca hablar sobre el tema.

Recursos hay muchos y, según cual sea tu demanda, unos serán más aconsejables que otros. Eso sí recuerda que lo más próximo a veces es lo más eficaz. Queremos decir que para muchas consultas tu familia o tu profesorado pueden ser el recurso más eficaz. Asimismo el personal médico o de enfermería que te corresponde en tu Centro de Atención Primaria seguro que también pueden y deben ayudarte en todo lo que tiene que ver con sexualidad y anticoncepción.

Recursos específicos

Sería muy largo hacer un listado exhaustivo con todos los recursos que en materia de sexualidad y anticoncepción hay en la Comunidad de Madrid. Centros o Asesorías atendidos por personal sanitario o profesionales de la sexología y en los que puedes buscar ayuda o consejo.

No todos los municipios cuentan con los mismos recursos, ni con el mismo horario, además algunos cambian con cierta frecuencia. Por eso te proponemos vías para que puedas encontrar el recurso más adecuado a tu demanda y a tu localidad.

recursos

recursos locales en “Asesoramiento y Atención en Sexualidad” para jóvenes

A través de la página web interinstitucional:

www.sitelias.net

A través del teléfono de información sexual para jóvenes:

Tel.: 900 70 69 69

De las dos formas puedes acceder a información actualizada sobre los distintos recursos en materia de Sexualidad y Anticoncepción de la Comunidad de Madrid: asesorías de sexualidad de los distintos municipios, centros de sexualidad para jóvenes, centros de planificación familiar, centros de salud con consulta joven,....

Algunos ejemplos.**Centro Municipal Madrid Salud joven**

C/ Navas de Tolosa, 8 - Madrid

Tel.: 91 588 96 77

Centro Joven de Sexualidad y Anticoncepción

C/ San Vicente Ferrer, 86 - Madrid

Tel.: 91 531 66 55

Asesoría de Sexualidad para Jóvenes

Centro Dejóvenes

Av. Fuenlabrada, 77 - Leganés

Tel.: 91 248 93 36

Otros recursos:

Teléfono del niño y del adolescente: 900 20 20 10

Atención telefónica a Gays, lesbianas y transexuales: 900 72 05 69

Servicio de Información telefónica para víctimas de malos tratos o de agresiones sexuales: 900 100 333

Teléfono de información a la mujer: 900 191 010

Además la Comunidad de Madrid te ofrece el “Teléfono de Información Sexual para Jóvenes”: 900 70 69 69