

**Cuadernos
de Orientación**



Tu Sexualidad

1

**OR
N**

Tu sexualidad

Cuaderno de Orientación nº 1

©Del texto: Asociación Asturiana para la Educación Sexual:

Ana Fernández Alonso, Iván Rotella, Carolina Lombardía, Natividad Fidalgo, Enrique Arango.

©De la edición: Instituto Asturiano de la Juventud

©Diseño de la colección: Asturgraf S.L.

1ª edición: 1990

2ª edición: 1992

3ª edición: 1996

4ª edición: 2000

5ª edición: 2002

Edita: Servicio de Publicaciones del Principado de Asturias

Promueve: Instituto Asturiano de la Juventud. Consejería de Educación y Cultura.

Coordina la colección: Evaristo Baizán Rodríguez (Centro Regional de Información y Documentación Juvenil CRIDJ)

D.L.: AS-4.160/02

Imprime: Eujoa Artes Gráficas



Presentación	
<hr/>	
1. ¿De qué hablamos cuando hablamos de sexualidad?	6
1.1. Concepto de sexualidad.	6
1.2. Algunas palabras para entendernos.	7
<hr/>	
2. Modos y matices: identidades sexuales y orientaciones del deseo.	8
2.1. Mujeres y hombres: los modos.	8
2.1.1. Cuando la identidad sexual es un problema: la transexualidad.	10
2.2. Homosexuales y heterosexuales: los matices.	10
2.3. Errores más frecuentes.	11
<hr/>	
3. Cómo es y cómo funciona mi cuerpo sexuado	12
3.1. Mi cuerpo y yo.	12
3.2. El cuerpo sexuado de los chicos.	13
3.3. El cuerpo sexuado de las chicas.	15
3.3.1. Tu primera menstruación.	17
<hr/>	
4. Cómo cuidar nuestro cuerpo sexuado – prevención I: higiene y ETS's	19
4.1. Higiene	19
4.1.1. En las chicas.	19
4.1.2. En los chicos.	20
4.2. Cuándo hay que acudir al centro de salud.	20
4.2.1. Inflamaciones.	20
4.2.2. Secreciones.	21
4.2.3. Heridas o úlceras.	21
4.2.4. Bultos y verrugas.	21
4.2.5. Bichitos.	21
4.2.6. Analíticas extrañas.	21
4.3. Hablemos del sida.	22
<hr/>	
5. Cómo cuidar nuestras relaciones sexuales - prevención II: embarazos no deseados.	26
5.1. Qué consideramos relaciones sexuales.	26
5.2. Responsabilidad de mantener relaciones sexuales.	26
5.3. Derechos ante las relaciones sexuales.	26
5.4. Relaciones sexuales seguras - alternativas al coito: el petting.	28
5.4.1. Masturbación (en pareja y en solitario)	29
5.4.2. La imaginación: mi gran aliada.	29
5.5. Relaciones sexuales protegidas - tomando precauciones: la anticoncepción.	30
5.5.1. Mención especial para... El preservativo.	30
5.5.2. Hormonales.	32
Píldora anticonceptiva.	32
Otros métodos hormonales.	33
5.5.3. Otros métodos de barrera.	33
Diafragma.	33
Diu o dispositivo intrauterino.	33
5.5.4. Químicos.	34
Cremas y óvulos espermicidas, aerosoles.	34
5.5.5. Definitivos.	34
Ligadura de trompas.	34
Vasectomía.	34

5.5.6. Métodos naturales.....	34
Ogino.....	34
Temperatura basal.....	35
Billings.....	35
5.6. No son métodos anticonceptivos.....	35
5.7. ¿qué hacer cuando el método falla?	35
<hr/>	
6. Mitos, líos y confusiones.....	38
6.1. ¿qué se cuenta de la regla? Mitos, líos y confusiones en torno a la menstruación.....	38
6.2. ¿qué pasa cuando te haces pajas? Lo que se dice de la masturbación.....	39
6.3. Los mitos sobre la virginidad.....	40
6.4. Sobre la “primera vez”.....	41
6.5. Sobre el consumo de diversas sustancias y su relación con la sexualidad.....	42
6.6. Sobre el pene y sus circunstancias: erección, eyaculación, tamaños.....	42
6.7. Mitos sobre diversas prácticas sexuales.....	43
6.8. Sobre “trucos” para quedar o no quedar embarazada.....	43
6.9. Sobre las relaciones sexuales en el embarazo.....	44
6.10. Sobre el famoso punto G.....	45
6.11. Algunos mitos sobre el sida.....	46
6.12. Cuando se dice que algo es pecado.....	46
6.13. Sobre cómo son las mujeres y cómo son los hombres.....	47
<hr/>	
7. La sexualidad juvenil en los medios de comunicación.....	49
7.1. Heterosexismo.....	49
7.2. Monogamia serial.....	49
7.3. Relación amor-sexo.....	50
7.4. Modelos de hombre y modelos de mujer.....	50
7.5. Coitocentrismo.....	51
7.6. Orgasmocentrismo.....	51
7.7. Cine.....	52
7.8. Pornografía.....	52
<hr/>	
8. Erotismo y peculiaridades de cada persona.....	54
8.1. La erótica.....	54
8.2. Dificultades y variantes sexuales.....	55
<hr/>	
9. Para buscar soluciones.....	57



Presentación

Uff, qué lío esto de la sexualidad. Se dicen tantas cosas, vemos tantas cosas, parece que tenemos que hacer y saber tantas cosas. Nosotros llevamos años hablando con chicos y chicas en institutos de toda Asturias, contestando dudas y correos electrónicos, dando cursos para asociaciones juveniles y de todo tipo, y todo ello después de muchas horas de formación universitaria en sexología y ¿qué hemos visto a lo largo de los años? Que esto de la sexualidad es un lío.

Consciente de todo esto el instituto asturiano de la juventud lleva ya muchos años publicando este cuaderno de orientación que tienes entre las manos, para ayudar a, en la medida de lo posible, clarificar las cosas. A lo largo de las siguientes páginas intentaremos resolver muchas de las dudas que nos habéis planteado, dudas de chicos y chicas de todas las edades. Intentaremos que sea sencillo y ameno, en un lenguaje que todos y todas entendamos y partiendo de muchas de vuestras preocupaciones. Queremos que esto deje de ser un lío y se convierta en algo divertido, a compartir, a sentir, a disfrutar.

Si realmente quieres saber más, sigue leyendo. Cada capítulo te dará pistas para que

todo lo referido a la sexualidad pueda dejar de ser un lío y puedas integrarlo en tu vida. Los capítulos están hechos por Ana Fernández Alonso, sexóloga y psicóloga, y presidenta de la asociación asturiana para la educación sexual, a la que pertenecemos quienes hemos querido transmitirte en unas simples páginas la forma de ser un poquito más feliz y estar más a gusto contigo mismo o contigo misma, con tus amigos, amigas, pareja o parejas,... También ha escrito Natividad Fidalgo, sexóloga y enfermera del centro de salud de Villaviciosa; Carolina Lombardía e Iván Rotella, educadores sexuales y responsables del Centro de Asesoramiento e Información Sexual para Jóvenes de Gijón/Xixón y hemos contado con la colaboración de Enrique Arango, sexólogo, *counselor* de sida y médico de atención primaria.

Si quieres aprender, saber, profundizar o simplemente, entretenerte, sigue leyendo. Está hecho para ti (y para tu familia y tus profesores, si quieren profundizar un poco en cómo somos y lo que nos preocupa, ¿les dejaremos, verdad?). Esperamos que te guste y lo comentes, discutas y leas con tus amigos y amigas.

Un saludo.



1. ¿De qué hablamos cuando hablamos de sexualidad?

Por Iván Rotella

1.1 Concepto de sexualidad

Definir lo que es sexualidad puede parecer muy sencillo pero en realidad es muy complicado. Muchas veces identificamos sexualidad simplemente con mantener relaciones coitales, es decir, con introducir el pene en la vagina (en relaciones heterosexuales). Esto es muy simplista pero muchas veces es a lo primero que se nos va la cabeza cuando pensamos en ello. Sin embargo, el concepto de sexualidad es mucho más amplio y todos y todas lo sabemos, pero no nos solemos parar a pensar en ello.

La sexualidad existe desde el momento en que nacemos e incluso antes, cuando dejamos de ser un embrión (más o menos en la 12ª semana de embarazo) para ser niño o niña. Ese simple hecho, ser niño o niña, ya va a marcar nuestro futuro, va a marcar cómo se nos va a tratar, cómo vamos a sentir, cómo nos vamos a vivir con respecto a ese sexo y al otro sexo, etc. El ser hombre o mujer son nuestros modos de estar en el mundo, y todo esto sólo finaliza cuando finalizamos las personas.

Todo ello con independencia de cómo vamos a vivir esas relaciones sexuales, ya sea con el matiz homosexual o heterosexual. Estos matices son formas de expresarse, de vivirse, tan válidas unas como otras. Hay que tener claro que no son opciones, no es algo que tú puedes elegir. Te vives como homosexual o como heterosexual, te expresas y te sientes así, independientemente

de que después tus relaciones sexuales las mantengas con personas de tu mismo sexo, de distinto sexo o con ambos.

Todo esto sigue un proceso biográfico en el que influye absolutamente todo lo que nos rodea y lo que somos. Las personas vamos creciendo, madurando, viviendo, sintiendo, recibiendo, etc. Todo ello nos va a proporcionar esos modos y matices que constituyen el hecho sexual humano. Por supuesto, esto se ve enriquecido con las diversas formas de expresión erótica que cada uno y cada una encontremos, nuestras propias peculiaridades, siempre superando el simplista y heterosexista “introducir el pene en la vagina”. Sabemos que las relaciones sexuales son conductas que vamos desarrollando a medida que nos apetece, y también a medida que encontramos la persona o personas con las que nos apetece compartirlas.

Yo creo que hay 4 palabras básicas con respecto a las relaciones sexuales. Estas palabras son comunicación, confianza, respeto y opciones. Si nos ponemos a pensar palabras relacionadas con sexualidad nos salen muchísimas, seguro, pero estas son muy importantes. Las relaciones sexuales tienen que ver con los genitales pero también tienen que ver con la comunicación entre las personas. Todos y todas sabéis que en una relación de amistad tiene que haber “buen rollito”, buena comunicación entre tú y tus amigos o amigas. Así mismo tiene que haber confianza, en esos amigos o amigas para que la relación sea real y nos aporte muchas



cosas. Todo esto es aplicable a las relaciones sexuales, ya sean con una pareja esporádica o estable. Nunca tenemos que estar con nadie con quien no nos apetece estar por mucho que nos digan o por mucho que “es que tengo ya 15 años”, “es que mis amigas o amigos ya lo han hecho”, “es que mis amigas o amigos van a pensar que soy tonta/o”. Todas las personas tenemos que encontrar cual es el momento y la persona que creamos más adecuada sea a los 15 o antes, los 20, los 25, los 30, etc.

Opciones: hay chicos y chicas que mantienen relaciones sexuales con penetración y hay chicas y chicos que no. Algunos y algunas se mas turban y otras y otros no. Todo esto, que parece una tontería, son opciones y todas ellas son respetables. Es importante que todos y todas organicemos y vivamos nuestra vida sexual de la forma que nos haga sentir bien, acorde con nuestros deseos, creencias, vivencias o aquello que consideremos que tiene importancia. Y todas esas formas de vivirla, de expresarla, merecen el mismo respeto. Nadie tiene derecho a organizar la vida sexual de nadie y si no nos gusta que lo hagan con nosotros, no lo hagamos con la gente que nos rodea, respetemos los momentos y los deseos de las personas que conocemos y que no conocemos y así mismo respetarán los nuestros.

Como veis, todo esto de la sexualidad tiene que ver con un montón de cosas. Sensaciones, sentimientos, afectos, relaciones, biología, educación, vivencias, responsabilidades, placer, deseo, chicos, chicas, etc. y no sólo con el simplista “introducir el pene en la vagina” de siempre, ¿verdad? La sexualidad es mucho más rica y variada, tanto como lo somos las personas. ¿es apasionante, verdad? Pues sigue leyendo, profundicemos...

1.2 Algunas palabras para entendernos

Algunas veces hablamos de sexo o de sexualidad indistintamente, pensando que estamos diciendo lo mismo, y por eso muchas veces, cuando decimos una cosa, nos entienden otra distinta. Las confusiones entre estas palabras que tienen que ver con la sexualidad están a la orden del día, y te las vas a seguir encontrando, en la tele, en la calle, en el instituto, en tu familia. Pero vamos a ver de qué hablamos, y a lo mejor nos entendemos...

Sexo

Hay dos sexos, el masculino y el femenino. Cuando decimos sexo para referirnos a coito, o a otras relaciones sexuales, estamos utilizando mal la palabra.

El sexo son esas estructuras que hacen que nos vayamos construyendo como hombres y como mujeres. Estas estructuras están formadas por una parte física, con la cual nacemos, y por todas las influencias que recibimos de nuestro entorno: nuestra educación, la cultura o sociedad en la que nacemos, cómo nos tratan y cómo esperan que nos comportemos por ser chicos o chicas; y también por cómo nos vamos sintiendo en función de todas esas influencias, cómo vivimos el hecho de haber nacido con un cuerpo de hombre o de mujer,... Todos estos aspectos dan lugar a lo que se llama proceso biográfico de sexuación, y es lo que te lleva a convertirte en esa persona especial que tú eres.

Sexualidad

Cuando decimos sexualidad, estamos hablando de todas esas vivencias que experimentamos en relación con nuestro cuerpo sexuado, ya sea en masculino o en femenino. Tiene que ver también con tu identidad sexual, y con cómo te sientes por el hecho de ser mujer o de ser hombre.

Erótica

El erotismo o la erótica, son las diferentes formas que tenemos las personas de expresarnos sexualmente. Hablar de erótica es hablar de todo el repertorio de conductas sexuales, que tanto hombres como mujeres puedan poner en práctica, tanto en su fantasía como en su vida cotidiana. No todas las personas tienen las mismas formas de expresarse sexualmente, porque cada persona tiene sus peculiaridades.

La erótica también tiene que ver con nuestras relaciones sexuales, teniendo claro que relaciones sexuales quiere decir relaciones entre los sexos, entre los chicos, entre las chicas, o entre chicos y chicas. Y esas relaciones a veces incluyen a nuestros genitales, pero otras no. Un beso, una caricia, una mirada de deseo, son relaciones sexuales. Porque son relaciones entre una persona sexuada, y otra persona sexuada que es el objeto de su deseo.



2. Modos y matices: Identidades sexuales y orientaciones del deseo.

Por Carolina Lombardía

Hombres y mujeres ¡la eterna pelea! No nos entendemos. Ellos son raros, no nos entienden. Nosotras somos raras, no les entendemos. Pero ¿entendemos las chicas al resto de las chicas? ¿y entienden los chicos al resto de los chicos? Pues la verdad es que más bien debemos responder que no siempre. ¿y esto por qué es así?. Todo esto tiene una bonita historia, y se llama “me construyo como hombre, me construyo como mujer”.

Las personas empezamos a conformarnos como personas sexuadas en el mismo momento en que se unen el óvulo y el espermatozoide de los que procedemos. A partir de ahí habrá un complicado desarrollo en el vientre de nuestra madre que irá haciendo que se formen unos genitales internos y unos genitales externos. Y así, cuando nacemos nos miran y nos ponen un nombre de chico o un nombre de chica. Esto es lo que llamamos *modos*, los sexos, hombre y mujer, las dos únicas formas en que podemos existir las personas.

Pero desde el principio, influyen en nuestra persona tanto elementos biológicos como psicológicos y sociales, y llegado un momento, muy pronto en nuestra vida, ya sabemos decir si somos un niño o una niña. Esto es nuestra *identidad sexual*, lo que nos sentimos: soy mujer porque *me siento* mujer. Y soy hombre porque *me siento* hombre.

Y además resulta que sentimos atracción por personas de nuestro mismo sexo, o por perso-

nas del sexo contrario. Y es lo que llamamos la *orientación del deseo*, homosexual y heterosexual.

Todas estas cosas, son independientes entre sí, y se potencian unas y se merman otras a lo largo de nuestra vida, de la misma manera en que se potencia el gusto por el helado de fresa y se merma por el helado de chocolate, o viceversa. Así que la forma en que nos sentimos hombres y mujeres, la forma en que vamos estando más o menos de acuerdo con nuestro cuerpo, la forma en que vamos decidiendo qué conductas estamos en disposición de adoptar, etc. Son el resultado tanto de una biología, como de todo un batiburrillo de hechos, sentimientos, sensaciones y atracciones que nos afectan y conforman nuestra vida, nuestra biografía individual. Es todo un largo y complejo proceso de sexuación que terminará justo el día de nuestra muerte, y que hasta entonces evolucionará, cambiará y en unas ocasiones estaremos más a gusto y en otras menos con todo ello, pero eso es una las partes más importantes del proceso de crecer.

2.1 Mujeres y hombres: los modos

Como hablábamos antes, no sólo nos diferenciamos un sexo del otro, sino que cada persona crecerá como tal de una forma diferente. Así que el resultado es que todas y todos ten-

dremos cosas en común con las personas de nuestro propio sexo, pero también habrá grandes diferencias. Y esto no es una complicación, sino una suerte, porque esto es lo que hace que podamos elegir a las personas con las que queremos estar y alejarnos de aquéllas que no nos interesan.

Esto quiere decir que no hay dos personas iguales, ni siquiera las que nacen gemelas idénticas, así que a lo largo de nuestra vida debemos aprender que vivimos en una gran diversidad, y la única forma de afrontarlo es por medio del respeto y de la convivencia. Esto intentan enseñarlo en la escuela y deberíamos también aprenderlo en nuestra casa. Todas las personas tenemos derechos y la mejor forma de que se respeten los nuestros es empezando por respetar los de los demás, sean chicos o chicas.

Pero no sólo los derechos a un trabajo digno, a la igualdad de salarios y esas cosas, sino también a vivir nuestra sexualidad tal y como elijamos, sin que se nos reproche. Y eso incluye todo aquello relacionado con nuestra identidad sexual, nuestra orientación del deseo, nuestras prácticas sexuales...

Pero en ocasiones somos nosotros y nosotros quienes no nos respetamos. Vivimos en un mundo lleno de imágenes de hombres y mujeres perfectas, y tenemos miedo a que nos rechacen. Esto hace unos años sólo ocurría con las chicas, pero ahora las exigencias de belleza son casi inalcanzables tanto para chicas como para chicos. Claro que es difícil aceptarnos, pero lo más importante es aprender que nuestro cuerpo es hermoso, que debemos cuidarlo en la medida de lo posible, pero que en ocasiones hacemos cosas que al principio pensamos que son buenas para él, cuando la realidad es que lo estamos maltratando. Un ejemplo claro lo tenemos con las dietas a las que nos sometemos en muchas ocasiones buscando tallas de ropa y cuerpos que no tienen que ver con nosotros ni nosotras. En lugar de aprovechar los recursos que nuestro cuerpo nos proporciona, nos empeñamos en ser clones y en seguir un canon de belleza estereotipado que nos resta oportunidades de convertirnos en alguien realmente irrepetible. Y en ocasiones, más de las que son deseables, caemos en enfermedades tales como la anorexia o la bulimia... Casi sin darnos cuenta de lo que está ocurriendo.

¿Quieres saber un secreto? No hay nada más hermoso que nuestro cuerpo. Y debemos cuidarlo. Claro que debemos cuidar nuestra alimentación, pero procurando que sea equilibrada, y complementarla con algo de deporte. No hace falta hacer un entrenamiento de competición: pasear, bailar, ir a la playa o a la piscina... Moverse un poco y una dieta con todo en su justa medida es suficiente para conservarse en forma. Y si a pesar de todo no te encuentras a gusto con tu cuerpo, lo mejor es acudir a una consulta de endocrinología y/o nutrición en la que nos recomendarán una dieta adecuada a nuestro metabolismo.

También encontramos problemas cuando nos ponemos a relacionarnos, tanto las chicas con las chicas, como los chicos con los chicos, como las unas con los otros. Vamos a ver una vez más unas cuantas palabras para entendernos:

¿Has oído hablar del sexismo? Esta palabra habla de las situaciones en que personas de un sexo se colocan en posición de superioridad con respecto a las del otro sexo, sólo por el hecho de pertenecer a ese sexo en concreto. Es lo que ocurre con el machismo, que está presente en la sociedad patriarcal y coloca a los hombres en posición de superioridad con respecto a las mujeres. Lo contrario del machismo no sería el feminismo, puesto que el feminismo lo que busca es la igualdad, no la superioridad de un sexo con respecto a otro.

Feminismo: doctrina que considera justa la igualdad de derechos entre hombres y mujeres. Movimiento encaminado a conseguir esta igualdad (diccionario María Moliner).

Otra cosa sería el *hembrismo* (“actitud de prepotencia de las mujeres respecto de los varones” según versión de Elena Simón).

Y no podemos olvidar que en nuestra sociedad genera unas expectativas, que son estereotipos sobre como debes comportarte por haber nacido varón o mujer. Es lo que se denomina género: “designación de lo que se considera propio de varones (masculino), o de mujeres (femenino), y se atribuye socioculturalmente a unas y a otros. No suele coincidir ni en el tiempo ni en las culturas, pues se deriva del constructo ideológico, las costumbres y las condiciones económicas de cada sociedad. Forma parte de nuestro proceso biográfico de sexuación.



Y todo esto es un lío muy gordo. Y cargado de injusticias en las cuales, a lo largo de la historia, quienes han llevado las de perder hemos sido las mujeres.

¿Cómo se puede solucionar todo este lío? Ya tenemos la solución, falta ponerla en práctica. Se llama coeducación: *“proceso intencionado de intervención a través del cual se potencia el desarrollo de niños y niñas, partiendo de la realidad de dos sexos diferentes hacia un desarrollo personal y una construcción social comunes y no enfrentadas”*. (feminario de Alicante: elementos para una educación no sexista).

“la coeducación va encaminada hacia un desarrollo completo de la personalidad, sin las barreras de los estereotipos sexuales, intentando corregir el sexismo cultural y la desigualdad social de la mujer” (Charo Altable “Pénélope o las trampas del amor”).

Así que tenemos que aprender a vivir en armonía, respetándonos y compartiendo tanto las responsabilidades como los derechos. Lo mismo si nuestra pareja es chico que si es chica. Así conseguiremos que las personas que tenemos a nuestro alrededor sean felices, y que nosotros y nosotras lo seamos también.

Estas relaciones de igualdad tienen que aplicarse en todos los ámbitos de nuestra vida, incluidas las relaciones sexuales, ya que si no se dan en estas circunstancias, probablemente no merecen la pena.

2.1.1. Cuando la identidad sexual es un problema: la transexualidad

Dentro de la identidad sexual, hay un hecho que se da con una frecuencia relativa, pero que no podemos olvidar, ya que desde siempre ha ocurrido en la historia de la humanidad, y hasta hace poco, estas personas no sabían lo que les ocurría.

¿Te imaginas nacer con un cuerpo de hombre y sentirte mujer? ¿O nacer en un cuerpo de mujer y sentirte hombre? ¿Qué te llamen María y sentirte José, o a la inversa? Bien, pues esto ocurre y se llama transexualidad. Consiste solamente en eso: la persona transexual nace en

“un cuerpo equivocado”, por decirlo de alguna manera. Suelen darse cuenta de que algo no está como debería desde bastante jóvenes, y supone un largo y duro camino para estas personas.

Algunas de estas personas llegan a pasar por una intervención quirúrgica en la que se cambia la estructura de su cuerpo, y se les construyen unos genitales en consonancia con el sentimiento que tienen. Pero esto es un proceso largo y caro que no todas pueden o quieren asumir. Por eso se da el caso de personas transexuales que viven en consonancia con su identidad sexual, adoptan la forma de vestir, de comportarse, todo lo que constituye la parte social de esa identidad, y prescinden de cambiar la parte biológica, esa parte de su cuerpo sexuado “erróneamente”.

2.2 Homosexuales y heterosexuales: los matices

En el momento de relacionarte sexualmente con alguien, tienes dos posibilidades: que sea chica o que sea chico, independientemente de lo que seas tú. Si las personas que te gustan son del sexo contrario al tuyo, se dice que eres heterosexual. Si las personas que te gustan son de tu mismo sexo, entonces se dice que eres homosexual. Nadie elige ser una cosa u otra, y no sabemos por qué se da esta diferencia entre las personas. Hay científicos que dicen que viene determinado genéticamente, y sin embargo otros dicen que es resultado del entorno social y de las circunstancias vitales de cada persona. Probablemente sea un poco de cada cosa, pero eso nos da igual, porque a la hora de la verdad, lo que sucede es que en un momento dado te encuentras con que te gustan los chicos, las chicas o ambos. Y eso es todo.

El problema es que hasta hace unos pocos años, ser homosexual estaba muy mal visto, porque se alejaba de la norma, que era ser heterosexual. Esto sólo tenía sentido desde un modelo de sexualidad en el cual las relaciones sexuales tenían como meta única y exclusiva tener hijos. Pero si entendemos que la sexualidad no sólo está encaminada a la reproducción, sino también al placer, entonces esa “norma” que dice que sólo son correctas las rela-

ciones entre hombres y mujeres, ya no nos vale, porque el placer lo encuentras teniendo relaciones sexuales con la persona que te gusta, y no a todo el mundo le gusta el sexo contrario al suyo.

¿Te imaginas que te diera mucho asco una determinada comida, pero que te dijeren que lo correcto es que a todo el mundo le guste esa comida, por tanto tú la tienes que comer aunque no te agrade? No te parecería justo, porque tú no has elegido que esa comida te guste o no, simplemente sientes que las comidas que te gustan son otras. Pues en el caso de las orientaciones del deseo, sucede algo parecido.

Actualmente gran parte de la sociedad occidental ya entiende que la orientación del deseo homosexual es tan válida como la heterosexual, aunque lo triste es que en algunos países aun sigue siendo un delito que te gusten las personas de tu mismo sexo. Si te paras a pensarlo es absurdo, porque lo importante de una persona es cómo sea ella, y no va cambiar por el hecho de que le gusten los hombres o las mujeres. A día de hoy todavía se les escamotean derechos que otros ciudadanos sí tienen, sólo por el hecho de vivir en pareja heterosexual. Todavía hay mucho que avanzar y trabajar.

Existe una gran cantidad de creencias erróneas alrededor de esta orientación del deseo. Que los chicos gays son afeminados, que desean ser mujeres (¿recuerdas que esto es lo que llamamos transexualidad?), que las chicas lesbianas son machorras... Un montón de cosas que tienen poco que ver con la realidad. Otras cosas que también se comentan tienen que ver con la promiscuidad, se dice que las personas homosexuales son más promiscuas que las personas hetero, lo que también es falso. No más que una persona heterosexual, ¿cuánto de promiscuo es eso? Depende de la persona ¿verdad? La única diferencia entre homos y heteros está en que a una persona heterosexual le atraen personas del sexo contrario, y en el caso homosexual la atracción se da con personas del mismo sexo. Y a partir de ahí, no hay más diferencias: hay personas más dulces y más bruscas, con más pluma y con menos, más guapas y más feas... Pero igual entre homosexuales que entre heterosexuales.

2.3 Errores más frecuentes

A veces todas estas cuestiones de las identidades sexuales (hombre o mujer), y de las orientaciones del deseo (homosexual y heterosexual), se confunden con otras cuestiones presentes en nuestra sociedad, como el transformismo, el travestismo, y los drag-queen, así que vamos a intentar diferenciarlo bien para no caer en algunos errores que se suelen dar con frecuencia.

Lo primero que tenemos que tener en cuenta, es que son cosas que están perfectamente separadas, y que pueden aparecer varias de ellas en una misma persona o no, no es "obligatorio" que ocurran juntas.

Por un lado tenemos el transformismo. Esto está ligado principalmente al mundo del espectáculo. Son personas que cuando suben a escena se visten con ropas del sexo contrario como parte de la actuación, pero eso no quiere decir que se sientan pertenecientes a ese sexo, ni que se tengan que sentir atraídas por personas de su mismo sexo, sino que lo hacen bien y tienen éxito.

También está el travestismo. En este caso, la persona disfruta vistiendo ropas que en principio serían del sexo contrario. Forma parte de sus divertimentos o diversiones, y muchas veces van unidas a su disfrute sexual. Pero tampoco quiere decir que se sientan pertenecientes al sexo contrario. Ni que sean homosexuales, aunque puedan serlo.

Podemos encontrar también a los llamados drag-queen, las reinas, que son personas que se visten habitualmente de mujer, pero exagerando mucho las vestimentas, de una forma muy loca y muy festiva: grandes plataformas, maquillajes exagerados, escotes, pelucas de colores... Lo practican tanto varones como mujeres, y no quiere decir que los chicos que lo hagan sean homosexuales ni mucho menos. Hay algunos que lo son, pero hay otros que no.

Tanto transformistas, como travestis, como drag queen, pueden ser hombres o mujeres, pueden ser homosexuales o heterosexuales, pueden ser transexuales o no. Pero en ninguno de los casos una cosa implica necesariamente la otra.



3. Cómo es y cómo funciona nuestro cuerpo sexuado.

Por Natividad Fidalgo

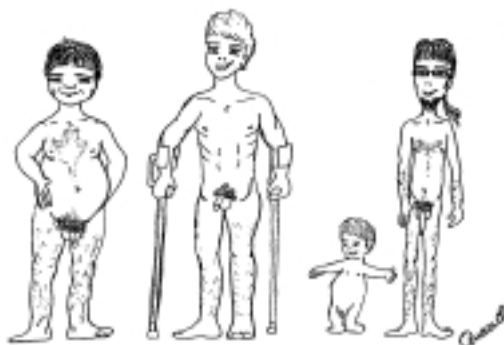
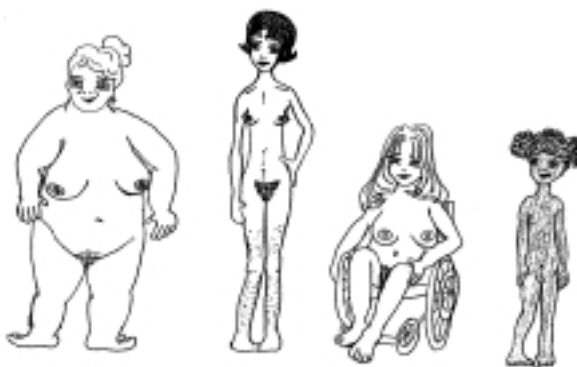
3.1 Mi cuerpo y yo

Hay algo muy importante para vuestra sexualidad: vuestro cuerpo.

Seguro que ocupa horas y horas de vuestras conversaciones, pero... ¿os habéis parado a escucharlo alguna vez? Sí, sí,... Hay que escucharlo, pero no sólo cuando se queja de hambre. Si os escucháis, si paráis un instante para observar cómo sois, podréis descubrir un montón de cosas sobre vosotros y vosotras y eso no se puede aprender en los libros. Es fundamental conocerse, para poder compartirse. El cuerpo se tiene y se vive, siempre de forma conjunta e inseparable, por lo que deberemos escucharlo y prestarle merecida atención.

Así que iremos por partes. El "cómo" somos necesita de la mirada interna y de la externa. La mirada externa pasa en un primer momento por conocerlo. Un libro adecuado puede sernos de gran ayuda, pero ese libro no es una representación de cómo somos en realidad, sino orientativa, y con un hándicap importante: el papel tiene dos dimensiones mientras que el cuerpo posee tres. La variabilidad de los cuerpos es infinita, pero muchas veces no está tan bien aceptado el que podamos ser diferentes. Muchas veces se obvia esa riqueza de la variedad haciendo que las personas se autocataloguen según unos parámetros teóricamente "normales". Confundimos nuestros signos de identidad con criterios mate-

máticos y con la dureza de un analista estadístico nos clasificamos por cosas como que el tamaño de nuestro pene es normal, de nuestras mamas, la cantidad de vello púbico, la cantidad de eyaculado, duración de nuestros orgasmos,... Nos obsesionamos con los tamaños, las formas, las texturas, el color, con el olor,...



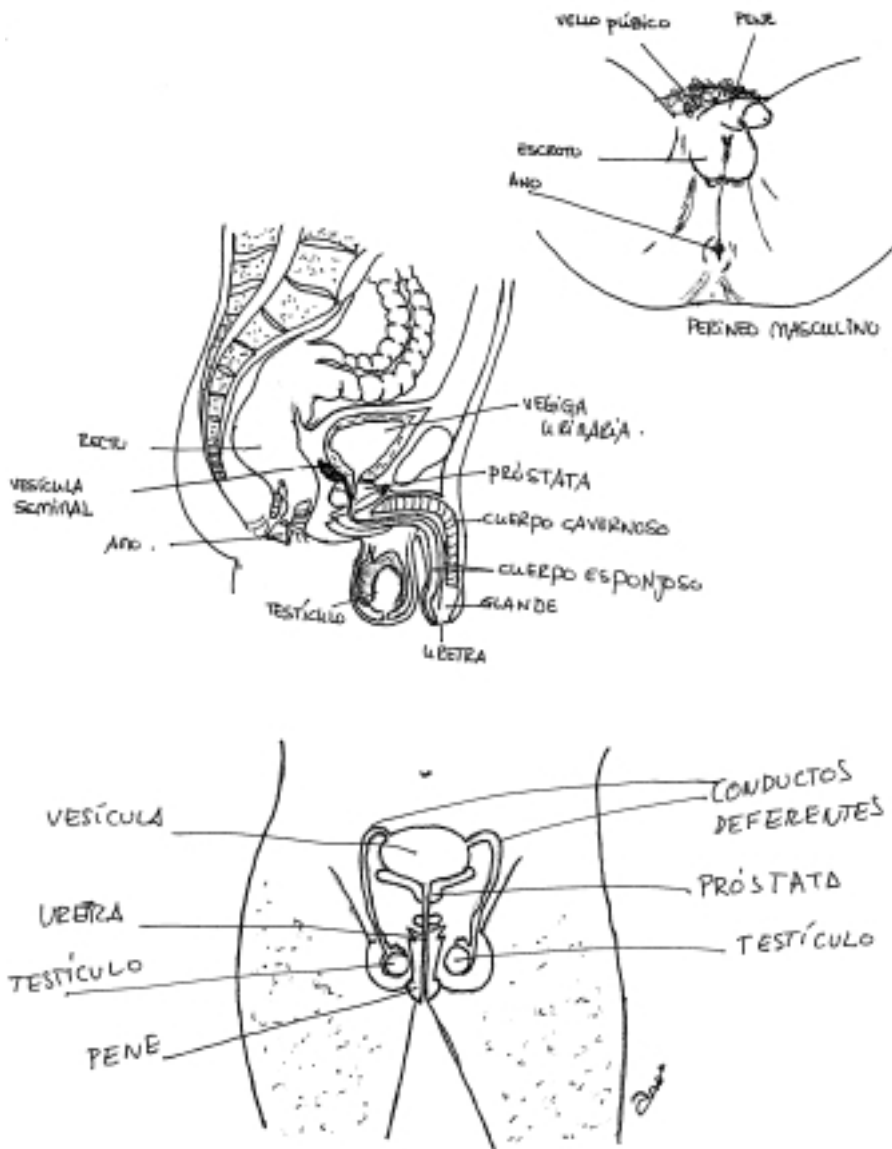


3.2 El cuerpo sexuado de los chicos

Los chicos habitualmente estáis más abandonados. Con la excusa de que vuestro cuerpo es más evidente, nadie se suele molestar en contar ciertas cosas. Pongámosle remedio...

“sois chicos por un montón de razones, pero sólo nos vamos a fijar en el embalaje, ¿vale?. Y ese embalaje es de lo más variable que se pueda imaginar, a pesar de quien quiera convertirnos en fotocopias unos de otros”.

A medida que avanza la adolescencia vuestro cuerpo también empieza a cambiar. Los testículos van formando cada vez más y más hormonas masculinas: los andrógenos (fundamentalmente la testosterona). Y a medida que esta alcanza niveles en la sangre influye en el desarrollo de todo tu cuerpo. Tu piel se hace más grasa, y tiende a formarse el acné. Creces muy deprisa y tu corpulencia aumenta. Poco a poco eres cada vez más fuerte. Se marca tu laringe porque también está sufriendo cambios que harán que tu voz sea más grave. Tu cuerpo se cubre de vello, en las axilas, en la zona de la barba y el bigote, pubis, y en algunos casos espalda y pecho, haciéndose también más presente en piernas y brazos. Todo esto ocurre a la vez y a distintos ritmos. Ser un chico adolescente puede ser un problema para encontrar ropa a tu gusto, para poder hablar en público,... Y para adaptarse a todos esos cambios tan rápidos.



Tus testículos y pene también aumentan de tamaño, y a medida que se completan sus funciones tu cuerpo comenzará a fabricar un fluido, el semen. Al principio es el conjunto de una serie de sustancias, líquido prostático y seminal, y según tú madures, aparecerán en ese líquido las que serán tus células reproductivas, los espermatozoides. Cuando estos se encuentren en cantidad suficiente y estén correctamente formados tú ya serás fértil. Para esto no hay una fecha concreta, como es el caso de las chicas, pero verás que cada vez con más frecuencia tienes erecciones y lo que se llaman poluciones nocturnas: en sueños eyaculas para dar salida al semen que



A - PALPACION DE LOS TESTICULOS

Deben utilizarse ambas manos. Con los dedos índice y medio bajo los testículos y el pulgar encima de ellos, se palpa la glándula con movimientos de rodamiento muy suaves en el plano horizontal, buscando cualquier anomalía o masa pequeña.

Se sigue la misma técnica en el plano vertical. De este modo se procura recorrer la totalidad de la superficie del testículo.



C



C - PALPACION DEL PENE

Para finalizar el examen se debe recorrer suavemente la totalidad de la superficie del pene, buscando todo dato inusual. No debemos olvidar tratar de retirar el prepucio hasta dejar el glande al descubierto para comprobar la higiene y la existencia de una posible fimosis.

B - PALPACION DEL CORDÓN ESPERMATICO

Es muy importante localizar el epidídimo, que es una estructura que se asemeja a un cordón grueso en la parte superior y posterior del testículo. Debes recorrerlo para comprobar que no existen masas adheridas a él.

B



estás formando, lo cual a veces suele ir acompañado de sueños eróticos. No debes preocuparte, porque esto es normal, como también lo es que empieces a sentir deseo sexual hacia otras personas. Son muchas sensaciones nuevas, que irás descubriendo poco a poco.

Puede que todo esto te impulse a experimentar, por eso ésta es la época en que la gente joven se masturba con más frecuencia. Incluso hay

personas que comienzan a masturbarse por primera vez, aunque algunas ya llevan haciéndolo desde pequeños, y también puede haber quien no sienta la necesidad de masturbarse. Todo esto va a depender de cada uno y cada una, y tan válido es quien se masturba mucho, como quien no lo hace en absoluto.

La masturbación es una forma como otra cualquiera de aprender a conocer tu cuerpo. Hay



muchos mitos en torno a ello, pero que algo te quede claro, todos ellos suelen ser mentiras. La limitación está en que nunca debes sentirte mal con tu cuerpo. Es tuyo, te pertenece en su totalidad, que nada ni nadie te haga sentir culpable por explorarlo, ni que nadie te obligue a ello si tu no has decidido que es el momento.

Es importante conocerlos, pues sólo vosotros podréis detectar si hay algo que no va bien, o que simplemente está cambiando.

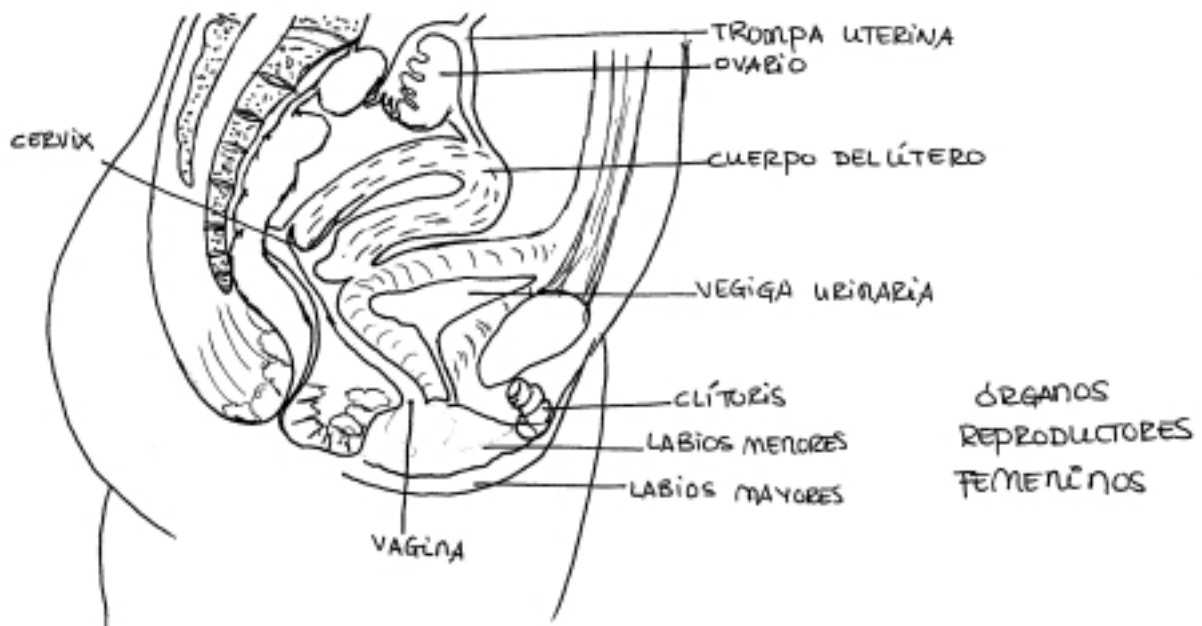
Solo podréis vigilar vuestros genitales externos, pues están a la vista, pero hay que hacerlo con atención. No están divulgados folletos explicativos para ayudar en ese conocimiento, como es el caso de las chicas, así que ahí va éste esquema para ayudarte. Con este sencillo sistema podrás no sólo conocer cómo eres, sino cómo estás cambiando y comprobar que todo va bien. Consulta cualquier cosa que no te parezca habitual. La figura del andrólogo para los chicos no está tan extendida como su equivalente: el ginecólogo para las chicas, pero siempre tu médico/a y tu enfermera/o te podrán ayudar. Además así comprobarás que tu higiene es correcta y que no tienes fimosis, si tu prepucio deja, al retirarlo, todo el glande al descubierto y no hay restos de secreciones.

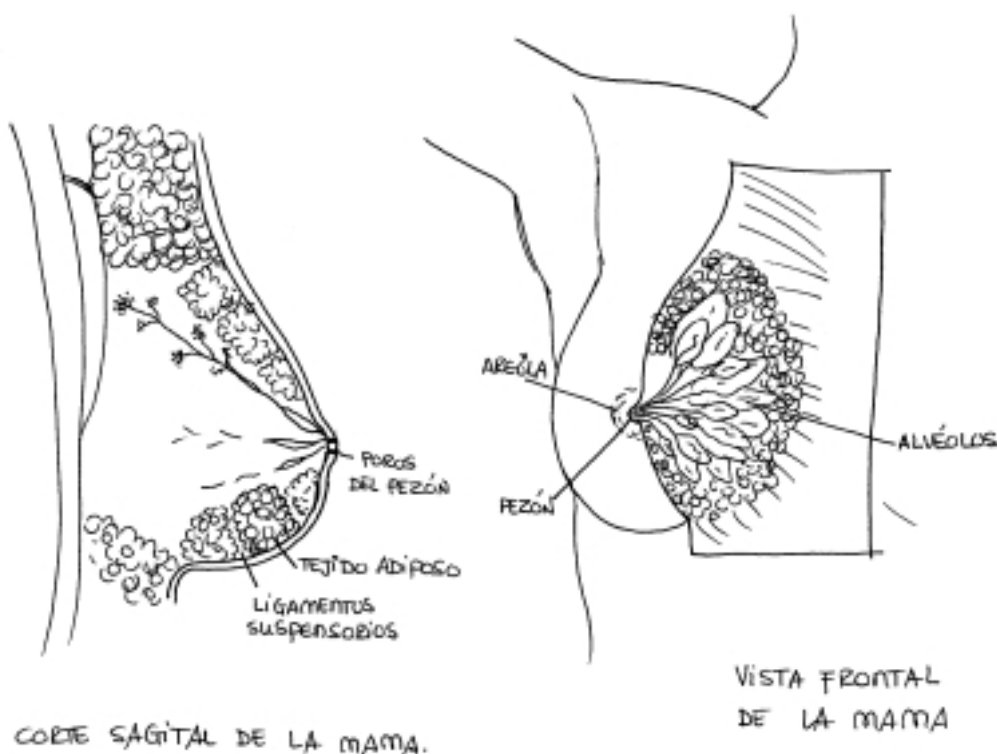
3.3 El cuerpo sexuado de las chicas

Y ahora vosotras, porque vuestro cuerpo tiene muchas cosas que decirnos también. Se os suele tratar desde un punto de vista sanitario, fijándose sólo en lo que os da problemas y convirtiendo cosas naturales en algo de lo que preocuparse. Además vuestro aparato genital no es tan evidente como el de los chicos y desde siempre se os ha educado en el pudor, tratando zonas tan importantes como algo sucio, que sólo debemos mantener sano como un medio para un fin: la maternidad. La maternidad es un valor que puede ser importante, pero no deja de ser una experiencia vital más, que será elegida o no por cada una de vosotras.

Se os enseña habitualmente como sois a través de dibujos, que muchas veces os confunden porque ignoran algo muy importante: tenéis tres dimensiones. Os representan como algo plano, y esas representaciones no permiten entender lo que sentís.

En vuestro crecimiento llega un momento en el que vuestro cuerpo cambia muy deprisa. Vuestros ovarios, como aletargados desde que





nacimos, empiezan a despertar a la que va a ser su función: sintetizar las hormonas femeninas, los estrógenos y los progestágenos. Estas hormonas van pasando, en cantidad paulatinamente creciente, a la sangre, y cumplen su función. Por eso las caderas se redondean, la cintura se estrecha, se forman los pechos, axilas y pubis se cubren de vello,... En fin, se desarrollan los caracteres sexuales secundarios y esto hace que nuestro cuerpo de niña pase a ser lo más parecido al que será de mujer adulta.

Para vuestro desconcierto todo ocurre a la vez, pero no todo a la misma velocidad, ni es igual para todas las chicas. Os esperan unos años en los que es un horror ir a comprar ropa, y en los que las comparaciones son odiosas. Y para rematarlo, estas hormonas nos despiertan el deseo sexual hacia otras personas. Justo cuando se tienen más espinillas y no se encuentran unos pantalones que nos queden decentes.

También es éste el momento en el que algunas chicas comienzan a masturbarse, por eso procede repetir lo que habíamos dicho antes sobre la masturbación:

"puede que todo esto te impulse a experimentar, por eso ésta es la época en que la gente joven se masturba con más frecuencia. Inclu-

so hay personas que comienzan a masturbarse por primera vez, aunque algunas ya llevan haciéndolo desde pequeños, y también puede haber quien no sienta la necesidad de masturbarse. Todo esto va a depender de cada uno y cada una, y tan válido es quien se masturba mucho, como quien no lo hace en absoluto.

La masturbación es una forma como otra cualquiera de aprender a conocer tu cuerpo. Hay muchos mitos en torno a ello, pero que algo te quede claro, todos ellos suelen ser mentiras. La limitación está en que nunca debes sentirte mal con tu cuerpo. Es tuyo, te pertenece en su totalidad, que nada ni nadie te haga sentir culpable por explorarlo, ni que nadie te obligue a ello si tu no has decidido que es el momento."

Cuando todo esto se inicia sólo os queda un camino, la paciencia, y poco a poco conocer ese cuerpo que será el vuestro. Tranquilidad y buenos alimentos. Una dieta sana y el ejercicio físico nos ayudarán a que ese "proyecto" que sois se moldee de la forma que queréis realmente. Y ya que es vuestro, debéis ser las mayores expertas en él. Es un poco más difícil que para los chicos, así que os tendremos que ayudar un poco. Un espejito os servirá muy bien para inspeccionar vuestra vulva que por el hecho de ser la vuestra, es normal, independientemente del ta-



Introducción

maño, color, cantidad de pelo púbico,... Cuando exista un cambio, y éste no obedezca al proceso de crecer, es cuando habrá que consultar al personal sanitario. Pero para saber que algo ha cambiado o no, tienes que observar como eres desde el principio.

Las personas dedicamos muchas horas a observar nuestra cara en el espejo, y nos conocemos cada pliegue, cada lunar, cada tonalidad, con todo detalle ¿por qué entonces no dedicar esa misma atención a nuestros genitales, que son una parte tan importante de nuestro cuerpo y para nuestra vida?

Además de a vuestra vulva los cambios afectarán también a la formación de vuestros pechos. Van a modificar mucho vuestra imagen, vuestro aspecto, y al igual que cada una de vosotras tiene un color de ojos, tamaño y forma de nariz, etc. Nuestros pechos se compondrán de lo mismo, pero su apariencia será totalmente distinta, incluso entre hermanas gemelas.

Son más fáciles de inspeccionar por ser más accesibles, pero no debéis olvidar una cosa: están continuamente influenciados por los niveles sanguíneos de hormonas, y estos no son iguales ni dos días seguidos. Por ello debéis escoger siempre un momento de vuestro ciclo para poder establecer las comparaciones. Lo más sencillo es escoger el primer día de sangrado menstrual aquéllas que ya tengan el periodo, y aquéllas que no, escoger siempre el mismo día de cada mes. Con las siguientes indicaciones podréis entrenarnos en la inspección de vuestros pechos, en su apariencia y textura, y así poder conocerlos como nadie.

3.3.1. Tu primera menstruación

Y las hormonas seguirán haciendo su función, pues vuestros ovarios maduran, hasta que su producción sea la adecuada y aparezca la primera menstruación o regla: la menarquia. La menstruación nos acompañará durante una época de nuestra vida, la reproductiva. Ahora ya serás una mujer fértil. En tu cuerpo se producirán unos ciclos, llamados menstruales, que obedecen a la influencia que tienen sobre ti las distintas concentraciones de hormonas. En cada caso las propias, porque es muy importante, una vez más, que te escuches a ti misma. Y cuando decimos escucharte me refiero concretamente a

eso. Podrás encontrar en numerosos libros en que consiste la fisiología del ciclo menstrual, por eso yo aquí quiero hacerte reflexionar en lo que de él es más importante “¿cómo vives tú tu ciclo menstrual?”. Si te observas comprobarás que va mucho más allá del puro sangrado periódico (que por cierto, ni tan siquiera en eso sois todas iguales). Y para más complicación tampoco vuestros ciclos son exactamente iguales entre sí. Tampoco dormimos siempre exactamente igual, ¿verdad?

Es bueno que apuntes en un calendario el día en que te baja la regla, y durante cuántos días se produce. Incluso cómo te sientes, hasta ver cómo eres tú en realidad. Y ten en cuenta que la influencia hormonal incumbe a tus pechos, tú útero (el endometrio), y al cuello del útero o cervix, (se manifiesta en el moco cervical) de forma más evidente, y al resto de tu cuerpo en distinta medida. Una mujer que conoce su cuerpo, puede apreciar incluso el momento de su ovulación, y en qué ovario se ha producido, por lo que sabrá el día justo en el que se producirá la menstruación y podrá reajustar su ritmo de vida a ese proceso natural. Porque la menstruación sólo debe marcar en tu vida la necesidad de llevar contigo el método de absorción de flujo que tú has elegido, bien sean compresas o tampones, del tipo que a ti te sea más cómodo, para poder llevar a cabo todas tus actividades.

Para algunas mujeres la menstruación puede ser dolorosa. No lo consentas, consulta al personal sanitario y si no son capaces de darte una solución, pide que te deriven a tu ginecólogo o ginecóloga. La dismenorrea (dolor menstrual) tiene múltiples soluciones, según cada persona, y si te conoces bien, con la ayuda de un profesional desaparecerá el problema. Recuerda que esto te acompañará durante toda tu etapa fértil, salvo en las épocas en las que pudieras estar embarazada, así que no se puede consentir que limite tus posibilidades de ocio, de estudio, laborales, de compartir con tu pareja,...

Debes sentirte bien en todo momento, y en esos días es muy eficaz que te mantengas activa, y que la higiene sea correcta. Olvídate de todos esos mitos de nuestras abuelas. Recuerda que entonces se ignoraban muchas cosas y que la sociedad en la que vivían no les permitía otra cosa que no fuese el ser educadas aún más en el pudor. La presión social y religiosa no permitía



Tu sexualidad

ni siquiera estudiar desde el punto de vista médico el cuerpo de la mujer, con lo que los conocimientos eran por propia experiencia y poco más.

¿Te parece que éste es un buen comienzo?. Nuestra intención es que te conozcas un poco más a ti, y a los que te rodean, sean chicos o chi-

cas. Es más fácil entender lo que les ocurre a los demás si nos fijamos en cómo es cada uno de ellos, y además es inevitable, nadie puede no notar este proceso tan sorprendente que es la manera en la que nos hacemos cada vez más adultos, en que nos sexuamos como hombres y mujeres...



4. Cómo cuidar nuestro cuerpo sexuado -prevención I: higiene y ETS's.

Por Natividad Fidalgo

A la vez que tomamos conciencia de nuestro cuerpo, como ya os hemos ido apuntando, debemos hacernos responsables de él. Atrás irán quedando las etapas de la vida en las que era tarea de nuestros padres vigilar nuestra salud. Al igual que no los necesitamos para saber que podemos tener una infección de oídos, y por lo tanto buscamos ayuda sanitaria, tenemos que ser capaces de identificar que algo en nuestros genitales no va bien. El cómo podamos distinguirlo va a depender de nuestro cuerpo, pues al igual que no todos vivimos el dolor del mismo modo, no todos tendremos los mismos síntomas, ni les daremos la misma importancia. Y además las estructuras femeninas son diferentes a las masculinas y por lo tanto enfermarán de diferente forma. No te preocupes, si te conoces bien te será muy sencillo detectar prácticamente todos los problemas que puedan surgir, y con revisiones periódicas pondrás a los profesionales adecuados en una posición ideal para atender todo lo que pueda irte surgiendo.

4.1 Higiene:

4.1.1. En las chicas

Tu cuerpo, internamente, se limpia solo. Están totalmente desaconsejadas las duchas vaginales. Lo único que conseguirías con ellas es sufrir infecciones. Con un jabón suave debes lim-

piar externamente tu vulva, de delante hacia atrás, de forma diaria como mínimo, y con la frecuencia que estimes necesaria si estás con el periodo.

Si tienes habitualmente mucho flujo vaginal no cometes el error de usar por sistema salvaslips. Acumulan ese flujo, manteniéndolo al calor y humedad de tu cuerpo, sin transpirar, por mucho que traten de convencerte de lo contrario con la publicidad, y a la larga harán que sufras de infecciones y de picores por la irritación que producen. Ante la aparición de cualquiera de estos problemas consulta en tu centro de salud. Puede ser que seas alérgica a alguna marca en concreto o necesites utilizar ropa interior estrictamente de algodón. Si utilizas productos por tu cuenta puede que ocultes algo realmente importante, o que te estés medicando sin necesidad, y sin dar conveniente solución a tu problema. De todas formas conviene que recuerdes una cosa, tu vagina no es un lugar estéril, tiene su propia flora. Esto quiere decir que ocurre como en otras partes de tu cuerpo, como la piel o el intestino. Ciertos microorganismos conviven contigo en perfecto equilibrio, para tu bien. Si desaparecen, otros microorganismos ocuparán su lugar, y éstos sí te serán perjudiciales. Por ejemplo, si para el picor utilizas indiscriminadamente una pomada antibiótica, en lugar de cambiar la marca de tampones que te dan alergia, barrerás parte de esta flora y se instalarán de forma masiva las candidas.



Las candidas son unos hongos que todas tenemos en la vagina en pequeña cantidad pero si aumentan demasiado te producirán mucho picor y un flujo blanquecino como si fuera yogur, es decir, una candidiasis. Por eso es muy importante que consultes cuando tengas alguna duda.

Otra cosa a tener en cuenta. La mayoría de tus genitales son internos, así que no podrás determinar su salud tú sola. Es conveniente que acudas periódicamente a tu ginecólogo o ginecóloga. Ahora podemos escoger aquél que nos ofrezca más confianza y con el que nos sintamos más cómodas. Tienes derecho a ser atendida por un especialista que respete tu derecho a la intimidad, a la privacidad y que resuelva tus dudas.

4.1.2. En los chicos

Antes mencionábamos algo sobre la fimosis. Como está muy relacionada con la higiene genital de los chicos, profundicemos un poquito en ella. La fimosis suele darse cuando no puedes, en estado relajado, descubrir el glande. Como sabes, el glande es la parte superior del pene, “la cabeza” por decirlo de alguna forma. Si no puedes retirar la piel es posible que necesites la intervención del médico/a para solucionártelo ya que, entre otros problemas, puede evitar que te laves bien y que toda la zona acabe despidiendo mal olor o incluso alguna posible infección.

Se trata de forma muy sencilla. Además hay diversos grados, por lo que tu problema, si lo tienes, puede ser sencillísimo de solucionar (con una crema, si es una simple parafimosis) o puedes necesitar una pequeña intervención quirúrgica que simplemente consiste en quitar un poco de la piel sobrante. No es una intervención dolorosa, es muy simple y te puede solucionar un montón de problemas. Problemas de higiene (para lavarse bien el pene hay que retirar la piel y poder echarle agua tibia que evite la acumulación de sudor o restos de orina) y problemas de relación ya que hay prácticas sexuales que te pueden resultar muy dolorosas si no le pones remedio.

4.2 Cuándo hay que acudir al centro de salud

Es importante que recuerdes que ante cualquier duda debes pedir consejo. Que el pudor

nunca te impida cuidarte como te mereces. Para la mayoría de las enfermedades que te puedan aparecer hay un sencillo tratamiento médico que te evitará complicaciones, pero éstas sí aparecerán si retardas la atención que necesitas. Acude a tu centro sanitario lo antes posible si notas que tienes cualquier tipo de molestia. Además es bueno que te fijas en la persona o personas con las que compartes tus relaciones sexuales, si notas que algo se ha pasado por alto, coméntalo. Demostrarás que te preocupas por ti y por quien estás, de igual modo que avisarías si un corte ha pasado desapercibido o se ha dado un golpe y crees que pueda tener alguna repercusión. El pudor no beneficia a nadie, hay que encontrar la forma de no refugiarse en él, y sí hacer uso del respeto.

Bien, ya hemos tratado casos concretos de cosas que puedan ser molestas. Recordad que vuestro cuerpo no debe ser nunca un freno para las actividades que queráis llevar a cabo y que es muy sabio, que toda sensación de malestar obedece a alguna razón concreta, que hasta que no se corrige no va a desaparecer. De la observación obtendréis muchos datos. Voy a intentar agruparlos un poco para que te sirva de orientación.

4.2.1. Inflamaciones

Tu cuerpo no debe dolerte cuando lo toques. Puedes detectar cierta tensión en ocasiones, sobre todo si eres una chica, que obedece a tu estado hormonal, pero si como insisto te observas, podrás distinguir si es la habitual o por el contrario te resulta llamativa. Habitualmente estas inflamaciones obedecen a una infección de alguna estructura, cuanto más interna más molesta. Las más comunes en las chicas son las bartolinitis, (inflamación de las glándulas de bartolino) pero también pueden afectar al resto de las estructuras femeninas (útero, trompas de falopio, ovarios,...). En los chicos es la prostatitis o inflamación de la próstata y la orquitis, inflamación de uno o dos testículos, la epididimitis, del epidídimo, y del resto de los conductos. Común a ambos sexos son las mastitis o inflamación de las glándulas mamarias. El dolor se produce porque se acumulan las sustancias producto de la infección, que no pueden salir y por lo tanto presionan. Lo mejor es acudir al personal sanitario para que ponga el tratamiento adecuado si es necesario, o para que te indique cómo favorecer que el proceso pase sin secuelas, en el menor



tiempo posible, si se trata de una enfermedad vírica, (como es el caso de la complicación de la parotiditis o paperas). En otras ocasiones lo que resultará doloroso para ti al tacto es un ganglio de los que protegen la zona, es una señal de alarma de que algo va mal. Si tienes inflamados los ganglios de las ingles revisa tus genitales; si lo están los de la axila tus mamas, independientemente de que seas chico o chica. Recuerda que los chicos también tienen mamas, aunque éstas no se desarrollen con la adolescencia, y queden como atrofiadas, al igual que las chicas tienen atrofiadas unas células que si llegan a ser chicos, darían lugar a su próstata...

4.2.2. Secreciones

Tu cuerpo emite unos fluidos que son necesarios para su funcionalidad y para su limpieza. Estas emisiones no deben serte molestas. Si esto ocurre, si el orinar supone un suplicio, tienes gran picor, tu flujo cambia extrañamente de aspecto o de olor, por tu meato urinario emerge algo que no es ni orina ni semen, o tus heces tienen sangre, pus o moco, no dudes en consultarlo. Habitualmente se trata de una infección que requerirá de tratamiento adecuado. Si no la atajas puede ser que progrese, y a la larga puede llegar a dejar graves secuelas pero son sencillas de tratar con antibióticos, antimicóticos, o cualquier otro tipo de tratamiento adecuado.

4.2.3. Heridas o úlceras

Siempre ten en cuenta que pueden ser producidas por ciertos microorganismos responsables de varias enfermedades, (como la sífilis y el chancro blando), y que por otra parte al romper la integridad de tu piel y mucosas te hacen susceptible a problemas que no ocurrirían si estas estructuras estuvieran sanas. Protégete de las lesiones y si no le encuentras explicación, considera que pueden ser las señales de una infección, consúltalo lo antes posible.

4.2.4. Bultos y verrugas

Debes conocer la textura de tu cuerpo. Con los procedimientos de autoexploración y autopalpación de los que ya hemos hablado podrás obtener muchos datos. Muchas veces se tratará de verrugas producidas por distintos tipos de virus.

Habitualmente hay que extirparlas. Es un procedimiento sencillo, que se hace con anestesia local, pero es importante que lo hagas lo antes posible. Así evitas que se extiendan demasiado y te den otras complicaciones.

4.2.5. Bichitos

Por muy llamativo que te parezca no es imposible que alguien te transmita la sarna, las ladillas, las lombrices o los piojos. Estos parásitos pueden verse a simple vista. Más difíciles de detectar serán otros de menor tamaño, como las tricomonas (microorganismo patógeno que habita en el aparato genital femenino y en la uretra y próstata del hombre) por ponerte un ejemplo. Si ves que algo te corretea y la zona te pica insistentemente y tienes pequeñas heriditas resultado del rascado, ve a tu médico ó médica sin falta y sin complejos, que bien pudo ser por bañar a tu perro en bañador después de haber estado haciendo senderismo con él en el campo. En el caso de parásitos más pequeños notarás lo mismo que en las infecciones.

4.2.6. Analíticas extrañas

En ocasiones, por casualidad, se descubren cosas. Puede que te sientas muy cansado o cansada y consultes pensando que tienes anemia, y que en la analítica se descubra que en realidad tienes algo vírico, como una hepatitis. Por eso es bueno, ante la duda, revisarse.

Estas manifestaciones son las producidas por las enfermedades llamadas de transmisión sexual, ETS's, aunque este término en ocasiones puede dar lugar a error y desconfianzas.

¿Recuerdas que comentamos que la vulva de las chicas tiene su propia flora? Ocurre como en la piel y en el intestino. Cualquiera de nosotros, por diversas circunstancias puede tener un descenso en su inmunidad, tener una falta de defensas en su sangre, y esta circunstancia ser aprovechada por los microorganismos que constituyen esta flora. Ten en cuenta que ellos no buscan más que su propia supervivencia. Por eso boca, recto, y vulva pueden presentar infecciones, y éstas transmitirse a aquellas zonas que pongamos en contacto con nuestras partes enfermas. Otra forma es cuando compartimos ropa, pues a través de ella podemos transmitir esos microorganismos o parásitos, como las ladillas.



O como ya habíamos apuntado el uso indiscriminado de salvasilips, desodorantes íntimos, y otros productos que alteran el equilibrio natural de la piel también nos pueden resultar muy perjudiciales.

Lo más significativo de las ETS's no es que se adquieran a través de relaciones sexuales, sino que se transmiten y perpetúan a través de las mismas. No es suficiente que yo me trate, deben hacerlo también todas aquellas personas con las que he mantenido contacto sin guardar la principal precaución, como es el uso del condón. Una vez más el pudor puede ser muy contraproducente.

Como hemos dicho muchos son los mecanismos por los que se puede contraer una ETS, incluso puede ser que tú, consciente de tu cuerpo y la necesidad de cuidarlo, hayas sido víctima de otra persona que no ha puesto tanto esmero o no ha podido detectarlo a tiempo. De ti depende romper el círculo, es tu responsabilidad, y si la enfrentas no dejes que nadie te haga sentirte como algo sucio. Simplemente has sido capaz de detectar un problema, afrontarlo y darle solución, y eso sólo pueden hacerlo los hombres y mujeres que se cuidan.

Como has visto, todos estos síntomas pueden ser causados por un montón de microorganismos diferentes. El personal sanitario será quien te diagnostique cuál de ellos ha sido el culpable, y quien le ponga el tratamiento oportuno. En ocasiones necesitará pruebas complementarias para poder saberlo con exactitud, o para elegir el antibiótico que más te conviene en tu caso. Esto no es doloroso en absoluto, pues basta con recoger en el recipiente adecuado y de forma limpia una pequeña muestra de aquello que te hace sentirte mal, habitualmente esas secreciones extrañas que son el resultado de la infección. Así en el laboratorio podrán identificar exactamente el agente infeccioso y cual es el tratamiento más eficaz para no estar probando unos y otros a ciegas. En otros casos serán necesarias muestras de sangre, como para cualquier otro tipo de analítica.

En general serán cuatro tipos de bichos:

- Los hongos y las bacterias, que recibirán tratamiento con antibióticos y antimicóticos. Cuanto más precoz sea el tratamiento mejores los resultados y menores las secuelas. Una infección tratada a tiempo pasará sin dejar huella, pero si lo dejamos demasiado

puede tener consecuencias irreversibles, si llegan a dañarse los testículos y ovarios e incluso muerte y demencia como es el caso de la sífilis. Afortunadamente con los recursos actuales no tienes que tener miedo a estas consecuencias, pues si te cuidas y te escuchas podrás detectar cualquier problema mucho antes de que corras estos riesgos.

- Los parásitos, que se tratarán con antiparasitarios. En unos casos más fáciles de ver que en otros, como ya se ha dicho, pero de todas formas se podrá dar con ellos con los sencillos sistemas ya dichos.
- Los virus, para los cuales desgraciadamente no disponemos de tratamiento. En estos casos dependerá de lo fuerte que seas tú el que se resuelvan sin secuelas o se extiendan en mayor o menor grado. En otros casos nuestro organismo no podrá con ellos, y quedaran crónicos en nuestro cuerpo. Hay muchos virus de este tipo, como el herpes, los condilomas, el moluscum contagiosum, los distintos tipos de hepatitis y el VIH. Profundicemos en este último.

4.3 Hablemos de sida

Mucha es la información que corre acerca de esta enfermedad, y por ser tanta muchas veces nos parece que ya no nos puede aportar nada, y que ya no es necesaria. Sin embargo los y las jóvenes siguen contagiándose, y ya hemos dicho que como mucho, podemos aprender a convivir con ella el resto de nuestra vida, con lo fácil que es no tener que hacerlo. Pocas enfermedades han producido un impacto social tan violento como el sida. A ninguna se le ha prestado tanto interés por parte de los medios de difusión. De ninguna se ha llegado a saber tanto en tan poco tiempo. Pero vayamos por partes:

¿Qué es el VIH? - virus de inmunodeficiencia humana.

- V » virus, el tipo de microorganismo del que se trata.
- I » inmunodeficiencia, el efecto que hace en nuestro cuerpo.
- H » humana, porque sólo puede infectar a los humanos.

Y lo que produce en nuestro cuerpo cuando se desarrolla es el sida:



¿Qué es el sida? – Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida.

- **Síndrome:** conjunto de síntomas y signos que se presentan juntos.
- **Inmunodeficiencia:** tiene que ver con nuestra capacidad de defensa, nuestra inmunidad. Cuando nuestro organismo no reconoce algo como propio lo ataca y destruye.

El VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana) destruye nuestras defensas por lo que cualquier germen puede instalarse, crecer y multiplicarse en nuestro cuerpo. Nuestra capacidad inmunitaria es deficiente a causa del ataque del virus a las células encargadas de conseguir la inmunidad.

-**Adquirida:** que no nacemos con ella, no es heredada (congénita), está provocada por el VIH, virus de la inmunodeficiencia humana, que el individuo ha adquirido a lo largo de su vida.

Los virus, son puentes entre el mundo animado y el inanimado, para verlos es necesario utilizar un microscopio electrónico, no pueden vivir por sí mismos, tienen que hacerlo dentro de una de nuestras células y son los causantes del mayor nº y variedad de enfermedades. A la multiplicación de los virus se le llama “replicación”, para reproducirse (replicarse) el virus entra en la célula y aprovechándose de ella produce todo lo que necesita. Las células que infectan son los linfocitos.

Así el daño que el virus provoca en nuestro sistema de defensa hace que múltiples enfermedades, que de otra manera no nos afectarían, tengan el campo libre para atacar nuestro organismo.

Nuestras defensas son incapaces de mantener a raya al VIH, pero por otra parte éste está continuamente destruyendo células defensivas y así cualquier otro germen, protozoo, hongo, bacteria u otro virus acaba aprovechándose de nuestra debilidad.

Conceptos clave

- **Virus:** agente infeccioso.
- **VIH.** Virus de la Inmunodeficiencia Humana, responsable del sida, que actúa atacando al sistema inmunitario (de defensa) de nuestro organismo.

- **AC:** anticuerpos, cuando una persona se contagia con un germen los desarrolla como mecanismo de defensa
- **Período ventana:** tiempo que tarda el organismo en fabricar AC hasta que pueden ser detectados en sangre. Entre 2s y 3 a 6 meses. El individuo está infectado y puede transmitir el virus.
- **Prueba/test del VIH:** pasado el periodo ventana se puede saber si una persona está infectada haciendo un análisis de sangre específico.
- **Seropositivo/a:** si la prueba sale positiva significa que la persona está infectada por el VIH. No quiere decir que tenga el sida (pueden pasar muchos años hasta la aparición de los primeros síntomas), pero sí que es portadora del virus y puede infectar a otras personas.
- **Seronegativo/a:** resultado negativo, no está infectado o infectada por el virus.
- **Dónde solicitar la prueba:** a tu médico de familia, en los centros de planificación familiar, centros de control de ETS y hospitales.
- **SIDA:** cuando una persona seropositiva desarrolla infecciones y otras enfermedades que son debidas al deterioro del sistema inmunitario provocado por el virus, se considera que tiene el sida.
- **Condón:** explicado ampliamente en el capítulo de anticonceptivos, es tu mejor defensa contra el VIH. Todo lo que aquí contamos se puede evitar con esta simple funda de látex.

Pero ¿cómo empezó esta epidemia?

Si bien no está del todo demostrado, una de las hipótesis que más se manejan sobre el origen de la enfermedad es que el VIH parece proceder del VIS, que es el virus de la inmunodeficiencia de los monos. Procede de un chimpancé del África ecuatorial. Por el contacto de la sangre de esos monos, a través de arañazos, mordeduras y heridas -los indígenas los cazan para venderlos y para comérselos-, el virus se adaptó al hombre y así comenzó a extenderse.

Cronología de la enfermedad:

1981. –hospital general de S. Francisco– California, observan que enfermedades muy poco frecuentes y de mal pronóstico, como el sarcoma de kaposi o la neumonía por n.c., bruscamente dejan de ser infrecuentes.



En N.York unos meses más tarde, se repite el problema. A continuación comprueban que los sujetos afectados son siempre varones jóvenes y con importante deterioro del sistema inmunitario.

En España aparece el 1^{er} caso en Barcelona, 1982.

En Asturias no se da el primer caso hasta 1986.

¿Cómo se transmite?

Las vías de transmisión son las siguientes:

1. Vía sexual: fluidos y sangre. Coito vaginal. Penetración anal. Sexo oral. Todo ello sin protección de un condón, claro.
2. Vía sanguínea: compartir jeringuillas, agujas e instrumentos contaminados.
3. Vertical: de la madre al feto: intraútero, durante el parto, en la lactancia.

-Fluidos que pueden transmitir el sida: semen (relaciones sexuales, inseminación artificial), flujo vaginal, leche materna, sangre y hemoderivados.

-Instrumentos que si pueden transmitir el sida: cepillos de dientes, cuchillas de afeitado, agujas de tatuar, agujas de acupuntura, piercing, vibradores y otros juguetes sexuales.

Por lo tanto, sólo te contagiarás si sangre, semen o flujo vaginal de una persona que lleve el virus en su sangre entran en el tuyo a través de un pinchazo, una herida, relaciones sexuales, o todo lo que hagas que mezcle estos fluidos. Si lo hace en cantidad suficiente, y con fuerza bastante como para poder con tu primera resistencia se quedará en tu cuerpo para siempre. Se alojará en tus linfocitos, y cada vez que detecte las condiciones oportunas iniciará su proceso de replicación. Usará a nuestras células para reproducirse y fabricar tantos nuevos virus como le sea posible, escondiéndose dentro de ellas. Y cuando haya demasiados, romperá el linfocito y empezará de nuevo el proceso.

Si estas condiciones propicias para él no se dan es capaz de quedarse latente todo el tiempo necesario. ¿cuánto tiempo? No podremos decir-

lo con exactitud, porque va a depender de lo sano que te mantengas y de lo bien que sigas el tratamiento médico adecuado para ti.

¿Cómo saber si esto te esta ocurriendo? Lo primero pensar si has hecho algo que pueda hacerte sospechar. Si no mezclas tus fluidos o siempre usas condón, no tienes de que preocuparte. Nunca consentas que la sangre, semen o flujo vaginal de otro u otra entre en tu cuerpo. Ten en cuenta que las relaciones han de ser muy íntimas para que se dé una infección, y concretamente, en lo referido a tu sexualidad, e insistimos, usar un preservativo para protegerte te mantendrá protegido o protegida contra el virus. Es importante que recuerdes que los fluidos sexuales también pueden infectarnos si practicamos sexo oral sin protección (cunnilingus o felaciones), así que para esos casos hay preservativos de sabores y toallitas de látex (que bien pueden ser un preservativo abierto por la mitad). Te permitirán llevar a cabo las prácticas que desees con tu pareja o parejas sin correr ningún riesgo. Y por supuesto tengo que usar preservativo en todas mis prácticas sexuales.

El análisis de sangre que puede determinar si estás infectado/a o no es de un tipo especial muy seguro, porque esta noticia no se puede dar alegremente. Cambiará no sólo una vida sino la de muchas personas alrededor de ella, así que ante cualquier duda se debe hacer lo antes posible. Es totalmente gratuita y confidencial. Se la puedes solicitar a tu médico o médica de familia, o en las unidades de salud pública en las que también se oferte. Es totalmente confidencial tanto el hecho de que la solicites como su resultado, te protege el secreto profesional, y nadie tiene derecho a juzgarte. Una vez más has tomado una decisión adulta y vas a enfrentarla en todo lo que sea necesario.

Aunque los resultados sólo tarden pocos días la espera puede ser angustiosa. No permitas que la ignorancia de los demás te lo haga aún más duro. Tú habrás tenido la valentía de afrontarlo, la actitud negativa de muchas personas responde en la mayoría de las ocasiones al miedo, tanto a la enfermedad como a admitir que existe. Si niego esto tengo la falsa seguridad de que no puede afectarme. Es ir por la vida con una venda en los ojos, ¿te atreverías en esas condiciones a cruzar una autopista?...



Bien, ya tienes el resultado y te dicen que eres una persona seropositiva, ¿y eso qué quiere decir en realidad? Pues que has estado en contacto con el virus. No significa que vayas a desarrollar la enfermedad. Puede que convivas con éste virus el resto de tu vida, y si te cuidas bien ésta puede ser muy larga. Eso sí, si te maltratas, si no tomas tu tratamiento siguiendo tus indicaciones personales, si entras de nuevo en contacto con el virus una y otra vez,... Serás mucho más débil y poco a poco disminuirán tus defensas. Cada vez serás más susceptible a todo y empezarás a sufrir enfermedades que no atacan a personas sanas, o a pasarlo muy mal con procesos en teoría benignos como una gripe, una varicela, etc. También aparecerán tipos de cáncer muy poco frecuentes. Significará que ya has desarrollado el sida. Como hemos comentado no es una enfermedad en sí, sino un estado de defensas extraordinariamente bajo que hará que una enfermedad cualquiera pueda llevarte a la muerte. Por eso vendarse los ojos sólo puede perjudicarte a ti, si se ponen las medidas adecuadas no tendrás que preocuparte de esta epidemia de cifras impresionantes, y si ya ha ocurrido podrás tenerla bajo control.

Un caso diferente es si siendo una mujer seropositiva te quedases embarazada. Esta es una forma diferente de poner en contacto tus fluidos con los del otro, en este caso tu futura hija o hijo. El contacto se puede llevar a cabo en diferentes momentos:

-Durante la gestación, o embarazo. ¿recuerdas que la sangre de la madre esta en continua relación con la del futuro bebé? Existe una barrera, la placenta, pero este virus es tan pequeño que puede atravesarla. Si lo hace en cantidad suficiente empezará a circular por la sangre de él, en busca de sus linfocitos. El daño que puede hacer es muy grave, porque como está en crecimiento de una forma tan rápida puede dejar muchas secuelas.

-Durante el parto. Se pueden producir erosiones, rasguños en la piel del niño o niña, y a través de ellas puede pasar el virus al pequeño cuerpo. Una vez más las heridas son peligrosas.

-Durante la lactancia. La leche materna también puede contener la suficiente cantidad de vi-

rus. No es aconsejable dar el pecho al bebé si se es seropositiva.

Por todo esto es muy importante que planifiques muy bien si piensas quedarte embarazada. Todos los bebés son seropositivos al nacer, porque como ya hemos hablado la prueba no busca el virus, sino los anticuerpos, y los bebés nacen con los anticuerpos de la madre. Es una defensa en espera de que construya las suyas propias. Después de un tiempo, antes de los 18 meses, desaparecen de su sangre, a no ser que el bebé esté infectado y tenga que construir las suyas propias. Esto ocurre en aproximadamente el 20% de los recién nacidos. Es un riesgo muy grande que hay que estar dispuesto a asumir.

Como pequeño resumen de ideas podríamos tener las siguientes: ante cualquier duda acude a tu médico de familia. No hagas caso de consejos de "enteraos". La ignorancia es contagiosa. Infórmate. No olvides llevar un par de preservativos en tu bolso, nunca se sabe. La cuestión no es menos sexo sino más seguro. Sexo seguro: utilizar los métodos de barrera, como el preservativo, y evitar las conductas sexuales de riesgo, como son la anal, vaginal u oral sin protección. Lo importante no es lo que se hace sino cómo se hace.

Tu mejor médico es el Dr. Condón

El rey Carlos I de Inglaterra, según parece, estaba sembrando la isla de hijos ilegítimos. Para evitar tanto escándalo se le pidió a su médico que pusiera coto a tales desmanes. El buen doctor prescribió al rey el uso de preservativos. El buen doctor. Se apellidaba condón...

Con todo esto me asalta una duda, ¿te hemos transmitido la idea de que la sexualidad es algo sucio?. Porque nada más lejos de nuestra intención. Tan sólo queríamos darte información de cómo cuidarte, para que cuando te explores y/o compartas con los demás tu cuerpo, no intercambies nada más que placer, ternura, comunicación, fantasía, deseo o lo que te apetezca... Con unas muy sencillas medidas podrás conseguirlo, y de esta forma que tu sexualidad sea la más amplia y libre posible: sin límites en su disfrute, y sin enfermedad, ni remordimientos.



5. Cómo cuidar nuestras relaciones sexuales –prevención II: embarazos no deseados.

Por Carolina Lombardía

5.1 Qué consideramos relaciones sexuales

Relaciones sexuales, como su nombre indica son relaciones entre los sexos. Pueden ser entre sexos diferentes (chico y chica), o entre sexos iguales (chico y chico, chica y chica). Estas relaciones pueden incluir la penetración, o no incluirla.

Pero cuando hablamos de prevenir embarazos, hablamos de relaciones heterosexuales (entre chico y chica), y también de penetración (introducción del pene en la vagina), porque es la forma que tenemos las personas para tener embarazos, y así reproducirnos.

5.2 Responsabilidad de mantener relaciones sexuales

Nuestra sexualidad es una de las mayores fuentes de placer con la que las personas contamos, una gran fuente de conocimiento tanto de nosotros y nosotras, como de la persona con la que nos estamos relacionando. También nos da la ocasión de establecer una relación íntima, de mostrarnos tal como somos, aceptarnos y aceptar al resto de las personas, comprendiendo su realidad.

Pero además de todas las virtudes, hay una serie de cosas que hemos de tener en cuenta ya que si no asumimos que nuestras conductas pueden tener unas consecuencias, podemos encontrarnos con situaciones que no teníamos previstas.

La mejor forma de prevenir cualquier consecuencia negativa, es tener claras una serie de cuestiones, ser conscientes de lo que estamos haciendo y de las decisiones que tomamos, y cuidarnos.

5.3 Derechos ante las relaciones sexuales

Derechos sexuales de las personas

Las personas tenemos una serie de derechos por el hecho de ser personas, y eso incluye que tenemos unos derechos como seres sexuados en cuanto a nuestra persona y a la forma en que elegimos tener relaciones íntimas con otra persona:

1. Derecho a relaciones elegidas, en las que no nos sintamos obligados u obligadas a iniciar una relación íntima.
2. La relación ha de establecerse en condiciones de igualdad personal. No se trata de cuestiones económicas ni de poder, sino de deseo y consentimiento, sin que nos sintamos obligadas por la situación.



3. En cualquier momento podemos decidir no seguir adelante y poner fin a esa relación, o bien no llevar a cabo determinadas prácticas si no nos sentimos bien con ellas.
4. Tenemos derecho a cuidar nuestra salud física o psíquica y no consentir con aquello que pueda ponerlas en peligro.
5. Tenemos derecho a que nuestras relaciones sean placenteras y satisfactorias.

A estos derechos se pueden añadir todos aquéllos que cada cual considere fundamentales para que las relaciones que establece sean satisfactorias y agradables, teniendo siempre en cuenta que deben estar en consonancia con los derechos que la persona con la que estamos considere adecuados para él o ella. Si queremos que nos respeten, hemos de respetar al resto de las personas y sus decisiones.

¿Y si tu no quieres?:

En ocasiones es imposible evitar situaciones en las que se nos obliga o nos fuerzan a hacer cosas que no deseamos, y nuestra sexualidad se ve violentada. Aunque habitualmente se habla de mujeres (en un porcentaje muy superior al de los hombres), desgraciadamente los abusos se dan también en niñas y niños. El cateдрático de psicología de la sexualidad de la universidad de Salamanca, Félix López, cifra, en sus investigaciones sobre abusos sexuales (datos recogidos en 1993/1994), que la tasa de abusos en niñas alcanza un 25% mientras que es de un 15% en niños. Cualquier persona puede ser objeto de abusos o agresiones, y si esto ocurre, hay una serie de cosas que hemos de saber.

En primer lugar, en muchas ocasiones la persona agresora es alguien del entorno cercano, familiar, amigo... Los abusos y agresiones no son solamente físicos, sino que pueden ser también psicológicas: acosos, amenazas etc. En ocasiones se dan por parte de una persona mayor que nosotros o nosotras, pero también pueden ser por parte de alguno de nuestra edad.

Ante cualquier situación de amenaza para ti puedes acudir a tus padres o a algún familiar que te pueda prestar ayuda y apoyo en estas situaciones, y buscarán contigo la forma de que esa situación cese. Si no te atreves o si no crees que tu familia te vaya a apoyar de forma ade-

cuada, puedes acudir a alguna persona cercana a ti, a un profesor o profesora con quien te sientas a gusto, a tu centro de salud, al centro asesor de la mujer, a los servicios sociales de tu ayuntamiento o a los consejos de la juventud... donde te ayudarán a poner fin a situaciones desagradables.

Tienes que tener en cuenta que pedir ayuda no es algo vergonzoso, que cuando una persona sufre algún tipo de abuso o agresión nunca es culpable y que no significa que no sepamos cuidarnos, sino que a pesar de que sabemos qué es lo que no queremos hacer, alguien está vulnerando nuestros derechos.

Si se trata de una situación en la que haya violencia de cualquier tipo en un momento puntual, en que sufras una agresión física o en que te obliguen a tener algún tipo de contacto sexual, lo primero que debes tener en cuenta es que si no puedes defenderte no debes hacerlo, para evitar que te puedan hacer más daño. Llegado un punto, da igual lo que hagamos para intentar zafarnos, y nuestros intentos sólo sirven para recibir más daño físico. Nadie te puede reprochar que te protejas en la medida de lo posible, ni que dejes de hacerlo cuando ya no ves salida.

Cuando la persona agresora te deje, es importante que ni te laves ni te cambies de ropa. Si te amenaza, tanto si es alguien conocido como si no lo es, no hagas caso de lo que te diga. Llama a alguien de tu confianza, una amistad o algún profesional que te preste consejo, y acude a un centro de salud para que un médico o médica te haga una revisión y redacte un informe, y con ese informe, acude a la policía o al juzgado de guardia. Actualmente hay comisarías que tienen funcionando un equipo de profesionales especializados en estos casos que te atenderán con diligencia y respeto. Nadie te considerará culpable de nada de lo sucedido, y con tu denuncia evitarás que te vuelva a ocurrir algo similar y que le ocurra a otra persona.

Denunciar es un acto de valentía y de responsabilidad, ya que te cuidas y cuidas del resto de las personas que podrían llegar a ser agredidas por esa persona que te ha hecho daño. Hay personas dedicadas a ayudarte en estas situaciones y que ayudarán tanto a lo largo del proceso como a que te recuperes adecuadamente de esa situación.

5.4 Relaciones sexuales seguras. Alternativas al coito: el petting.

Parece que llegar a mantener relaciones que incluyan el coito, la penetración, es la meta a la que “tenemos que aspirar”, pero no es así en absoluto. Ni tenemos porqué sentirnos obligados ni obligadas a ello, ni tenemos porqué hacerlo si no queremos aunque en relaciones anteriores lo hayamos practicado.

Las relaciones entre las personas tienen una serie de ventajas, de satisfacción de comunicación, de intimidad, que pueden ser muy gratificantes, pero sólo cuando estamos convencidos y convencidas de lo que estamos haciendo.

Además, tenemos que buscar la forma de protegernos ante las enfermedades de transmisión sexual (ETS's), y ante los embarazos no deseados en parejas heterosexuales.

Las enfermedades de transmisión sexual son hoy en día una de las cosas que hemos de tener en cuenta a la hora de establecer relaciones con otra persona, y sobre todo tener presente que:

1. Algunas cursan de forma asintomática, de modo que puede que no haya ninguna señal de que están presentes en la persona.
2. La persona o personas con las que estamos no tienen por qué saber que está contagiada de alguna de ellas.
3. Algunas de las ETS's reciben este nombre porque pueden contagiarse con contactos sexuales, pero pueden aparecer sin falta de que se den dichos contactos (desarrollándolas la propia persona) o pueden contagiarse con intercambios de ropas, en gimnasios, lavabos públicos... De modo que no hace falta haber tenido contactos de riesgo (aquéllos en los que no hemos usado preservativos, por ejemplo) para padecer alguna de ellas.

Por su parte, los embarazos no deseados suponen un problema, sobre todo cuando se da en parejas jóvenes que están estudiando o que aún no tienen la estabilidad económica o personal necesaria para asumir esa responsabilidad.

Tener un hijo o una hija, es una decisión que

hay que tomar con todas las consecuencias, y eso supone que hemos de ser capaces de mantener y mantenernos de forma adecuada, cubriendo todas las necesidades básicas, por lo que es necesaria una cierta estabilidad económica. Pero también implica un compromiso de cubrir todas las necesidades afectivas y educativas que el bebé necesita para un desarrollo completo y equilibrado. Cuando estamos creciendo, las personas pasamos por fases de inestabilidad, que son típicas de la edad y de ese momento tan difícil en el que buscamos nuestro sitio en el mundo. Si durante esos momentos aparece un embarazo, nuestro propio proceso de crecimiento se corta, y cuidar de otra persona, aunque sea nuestro bebé, se convierte en una carga demasiado pesada para asumirla.

Es verdad que muchas parejas jóvenes han tenido hijos a lo largo de la historia, han sido felices y han llevado muy bien la responsabilidad de la crianza, pero no es lo habitual, ya que se pasa de pertenecer a un mundo de adolescencia y crecimiento, a una madurez forzada, en muy poco tiempo.

Si no tenemos programado un embarazo, este puede suponer un cambio demasiado drástico en nuestra vida. Si no sabemos si vamos a poder asumirlo de forma adecuada, lo mejor es tomar las precauciones correspondientes, y para ello contamos con dos opciones:

1. Bien buscar recursos y alternativas al coito que nos permitan disfrutar de nuestra relación sexual teniendo la seguridad de que no hay peligro de embarazo.
2. Bien utilizar algún método anticonceptivo, uno u otro, dependiendo de distintos factores.

¿Has oído alguna vez la palabra *petting*? Pues resulta que es una palabra que se usa para hablar de todas las cosas que podemos hacer con nuestra pareja o parejas, pero que no incluyan penetración, de modo que es una práctica completamente segura.

Bueno, en realidad no es una práctica, son muchas. Todas las que se te ocurran, que no incluyan penetración, no son peligrosas, previenen de contactos demasiado profundos que puedan ser peligrosos respecto a los embarazos y al contagio de ETS's. Por eso son lo que llamamos relaciones sexuales seguras, porque no hay peligros, pero sí muchas vías de placer.



Practicar el *petting* es besar, acariciar, descubrir los recovecos del cuerpo de la persona con la que estamos, conocer sus zonas erógenas (las que le provocan placer y no son expresamente genitales), jugar... Es una maravillosa fuente de descubrimiento de vuestro placer. Y con ellas se puede llegar a tener orgasmos tan placenteros como los que se pueden conseguir con el coito, o incluso mejores, ya que, si estamos en una situación de tranquilidad y “relajo”, sin preocuparnos de que lo que estamos haciendo puede traernos consecuencias no deseadas, podemos abandonarnos a las sensaciones y, simplemente, disfrutar.

5.4.1. Masturbación (en pareja y como práctica en solitario)

La masturbación es una de las prácticas más versátiles que hay, ya que podemos practicarla solos o en compañía. Se trata de una opción, con todas las consecuencias de la palabra, ya que ni es obligatorio practicarla, ni se puede recriminar a nadie que lo haga.

A lo largo de la historia se han ido forjando toda una serie de mitos y creencias erróneas acerca de ella. Desde que “se seca la médula espinal”, hasta que “los chicos se quedan sin espermatozoides si se masturban mucho”. Y rara vez se hace referencia a la masturbación como una conducta también de las chicas, sino que parece que sólo los chicos lo hacen.

En realidad todos estos dichos que se transmiten principalmente de forma oral, aparecieron no sólo como consecuencia del desconocimiento que se tenía del cuerpo sexuado y de su funcionamiento, si no también por la moral sexual cultural imperante entonces, con todas las connotaciones religiosas que incluía. Ninguno de ellos es cierto, sino que más bien se trata de lo contrario. La masturbación reporta toda una serie de beneficios para aquellas personas que la practican: favorece la circulación sanguínea y la ventilación pulmonar, la sudoración limpia los poros y la emisión de flujo vaginal y semen, renueva nuestros fluidos y limpia nuestros conductos. Y esto es válido tanto para las mujeres como para los varones. Tanto las unas como los otros pueden tener conductas de masturbación, no es de uno de los sexos.

Otro de los beneficios de la masturbación es que aprendemos cómo funciona nuestro placer, cuáles son las zonas de nuestro cuerpo más sensibles, cómo nos gustan las caricias, cómo sentimos... Y esto es importante cara a la relación de pareja, es un gran avance ya que nos da la oportunidad de poder “enseñar” a la persona con la que estamos cómo darnos placer. Este es uno de los principales problemas con los que se encuentran las parejas tanto hetero como homosexuales, ya que no hay dos personas que sientan igual, y con cada una de las personas con las que nos relacionemos, debemos aprender cómo es su placer.

Así mismo, si conocemos nuestras reacciones, tenemos pistas acerca de qué podemos esperar de una relación sexual con otra persona, evitando fantasías erróneas que nos lleven a esperar algo distinto de lo que realmente puede haber.

Pero como decíamos al principio, no es obligatorio masturbarse ni mucho menos. Hay personas que no sienten esa necesidad ni esa curiosidad, pero es algo tan bueno como que nos apetezca hacerlo. Y no por ello son ni más ni menos raros que las demás personas.

De hecho algo que ocurre con frecuencia es que hay personas que no practican la masturbación en solitario pero sí que lo hacen en pareja, y hay parejas que practican la masturbación tanto en pareja como en solitario, sin que eso quiera decir que no se satisfagan los deseos en pareja, sino que el cuerpo tiene apetencias en momentos en que no pueden compartir su intimidad.

Como ves, incluye un amplio abanico de posibilidades, está en tu mano aprovecharlas o no. Tú decides. Y desde luego que nunca debe hacerse nada porque “pensemos que es lo que se espera de nosotros y nosotras”, sino siempre porque sea aquello que deseamos, y siempre en consonancia con nuestra conciencia.

5.4.2. La imaginación: mi gran aliada

Bien, por todo lo que hemos hablado hasta aquí te habrás dado cuenta de que nuestra riqueza sexual no está albergada sólo en nuestros cuerpos y las sensaciones que nos reportan, sino



en nuestra imaginación para usarlos de manera placentera, de aprovechar nuestras posibilidades sensitivas y emocionales. Es nuestra imaginación la que nos reportará más placer y la que nos dará más recursos para poder disfrutar con seguridad en lo que hacemos, y con tranquilidad. ¡úsala!

5.5 Relaciones sexuales protegidas.

Tomando precauciones: la anticoncepción

Como comentamos más arriba, entre todas las cosas que se pueden hacer en una relación sexual se encuentra la penetración. Esta práctica puede ser vaginal y anal, (la penetración puede ser también buco-genital pero sólo en parejas heterosexuales o entre parejas de chicos, con lo que dejaríamos fuera las parejas de chicas así que a esta práctica nos referiremos como “sexo oral”)

Cuando es anal, hay que tomar una serie de precauciones relacionadas principalmente con la higiene y con la prevención del contagio de ETS's. Para poder mantenerlas con total tranquilidad, lo ideal es utilizar preservativos específicos para coito anal, que son un poco más gruesos que los de coito vaginal para evitar que se rompan. Y usarlos acompañados de lubricantes, siempre específicos para el uso con preservativo. Esto ha de ser así para que no sean agresivos con el látex y el preservativo no se rompa. Su función principal es la de facilitar la penetración, ya que ayuda a que el deslizamiento del pene sea más suave y no haya dolor durante el coito.

Como comentario, decir que este tipo de coito puede ser placentero tanto en relaciones homosexuales como heterosexuales, y que es perfectamente válida tanto para chicas como para chicos, sean estos homosexuales o no. Se trata de una práctica sexual que podemos asumir o no, pero que no es indicativa de que haya una orientación sexual determinada. Son sólo cosas que podemos hacer o no.

Por otro lado, en el coito vaginal heterosexual ya hemos hablado de la posibilidad de embarazos

no deseados. Para poder evitarlos de manera eficaz, hay una serie de métodos anticonceptivos que, usados correctamente, resultan muy eficaces, y nos permiten incluir la penetración en nuestras prácticas sin riesgo de un embarazo no deseado.

Los métodos anticonceptivos tienen distintas clasificaciones según sus componentes y su forma de uso. Una misma pareja puede optar por uno u otro en función de los distintos momentos de la vida y de las necesidades de cada momento, sólo hay que conocerlos y conocernos un poco.

Vamos a comentar algo de los métodos anticonceptivos más conocidos y accesibles, si bien hay algunos que deben ser recetados de forma específica por una persona especialista en ginecología y debe ser ella quien nos enseñe cómo usarlos y nos dé el más adecuado. Así que, en esos casos, no nos explayaremos demasiado, así tendremos una referencia y las particularidades de cada método nos lo explicarán en el momento en que lo necesitemos.

5.5.1. Mención especial: el preservativo

Se trata de un método anticonceptivo de los llamados “de barrera”. Este es el método anticonceptivo que nos interesa especialmente que conozcas. Se trata de un método que se usa en las ocasiones en que decidas mantener relaciones con penetración, y que no necesita ni seguir un tratamiento médico ni que lleves colocado ningún dispositivo, o que te hagan uno a tu medida. Por eso es el método más adecuado para las personas jóvenes, y para cualquier persona en general, ya que además de proteger contra embarazos no deseados, nos protege contra las enfermedades de transmisión sexual (ETS's).

El condón masculino

En este caso se trata de una especie de funda que cubre el pene hasta la raíz. Suele ser de látex, aunque también los hay de poliuretano para personas alérgicas al látex. Se coloca en el pene del chico, cuando éste está en erección y antes de comenzar la penetración. Se retira una vez que el chico ha eyaculado, y antes de que haya perdido por completo la erección, de modo que el semen queda dentro del mismo.



Utilizarlos es muy fácil, se encuentra en farmacias, condonerías, sex-shops, supermercados... Y los hay de múltiples formas, grosores, colores, con estrías... Sólo tienes que probar y escoger el que mejor se adecua a tu placer y al de tu pareja.

Cuando busquéis un preservativo, sólo tenéis que recordar unas sencillas indicaciones:

1. Procurad comprar los preservativos en un sitio de confianza, donde no estén al sol, ni sometidos a cambios de temperatura. Evitad obtenerlos de máquinas refrigeradoras (esas que tienen refrescos, chicles, bocadillos y preservativos), ya que los cambios de temperatura continuados (si la máquina es encendida y apagada periódicamente) dañan el látex e inactivan el espermicida que lleva éste.
2. Mirad siempre la fecha de caducidad que tienen, aseguraos que tengan un margen de tiempo.
3. No compréis preservativos de sabores para practicar el coito. Los preservativos de sabores son específicos para practicar sexo oral, y son menos seguros en el coito ya sea vaginal o anal.
4. No guardéis el preservativo en la cartera y ésta en el bolso de atrás de los pantalones, sobre el que nos sentamos. Hay que conservarlo en un lugar donde no lo vayamos a estrujar. La ropa que se diseña ahora nos ofrece muchas posibilidades de guardarlo en los muchos bolsos que trae, en la mochila, en los bolsos y bandoleras...
5. Si no los usáis muy a menudo, procurad cambiarlo cada cierto tiempo, para que siempre esté en buen estado.

Siguiendo estas normas, y poniéndolo bien, el preservativo es muy seguro, y nos proporcionará tranquilidad para poder mantener relaciones coitales (ya sea con coito vaginal o anal) con toda la tranquilidad.

Es importante que tanto las chicas como los chicos nos hagamos responsables de obtener, conservar y saber utilizar el preservativo de forma correcta. No es algo ni de unas ni de otros, sino algo que vamos a compartir, y que además es una garantía de salud y seguridad en nuestras relaciones, de modo que debemos considerarlos como una parte más de nuestra erótica y como una responsabilidad compartida.

No olvidéis nunca que no sólo nos protege contra embarazos, sino que también lo hace contra enfermedades de transmisión sexual, de modo que si eres chica y usas algún otro método anticonceptivo, o si eres chico y mantienes relaciones de coito anal, también es adecuado que uses en cualquier relación esporádica que se te presente o ante cualquier duda acerca de la salud o fidelidad de tu pareja. Se trata de una cuestión de autocuidado en la que cada cual hemos de asumir nuestra parte de responsabilidad, empezando por nuestra propia salud.

Pero como nadie nace sabiendo, en algún momento hemos de aprender a poner un preservativo de forma correcta para que no haya ni roturas ni sustos ¿no? Tanto las cajas de preservativos, como los que vienen sueltos y que se reparten en campañas de prevención de contagio de VIH y de embarazos no deseados, traen consigo unas instrucciones que debes leer atentamente antes de lanzarte a usarlos. Pero por si acaso, aquí te cuento cuál es la forma más correcta de hacerlo. No te preocupes si al principio no te sale bien, no es tan fácil como parece porque requiere un poquito de práctica, pero con nada que lo repitas, ya verás cómo lo haces en un pis-pas.



Normas para uso correcto del preservativo



Comprar condones de calidad, fijándose en la fecha de caducidad. Tener cuidado de no rasgarlo al abrir la bolsa. Si el material del preservativo está quebradizo, pegajoso o visiblemente dañado, **NO LO USE**.



Usarlo desde el principio y durante toda la relación. Evitar el contacto entre el pene y la vagina o ano antes de ponerse el condón.



Apretar la punta del condón entre dos dedos para eliminar bolsas de aire y formar una reserva para el semen (la mayoría ya tienen esa reserva).



El pene debe ser retirado mientras aún está erecto. Sujetar el condón a la base del pene para extraerlo, de forma que no salga el semen.



Desenrollar el condón sobre el pene hasta cubrirlo por completo. Si se usan lubricantes, deberán ser cremas solubles en agua. Nunca usar vaselinas, aceites o cremas con lanolina, ya que deterioran el condón.



Una vez usado, tirarlo a la basura. No volver a utilizarlo. Cambiar el condón en cada relación sexual, aunque no haya habido penetración.

Además de todo esto, supongo que habrás oído muchas cosas acerca de los condones: que te cortan el rollo, que aprietan, que se notan... Esto como todo, depende de la persona. El truco está en elegir el preservativo que mejor se adapte a ti, a lo que te gusta. Es importante que las dos personas se puedan responsabilizar de ponerlo y no dejarlo como responsabilidad de uno de los dos (el que sea). Aprender a ponerlo y usarlo en el momento de la relación puede ser algo tan gratificante como el resto de los besos y caricias que os deis mutuamente. No dejéis que la falta de práctica os agüe la fiesta.

El condón femenino.

Hasta aquí hemos venido hablando del preservativo como algo que se ponen los chicos en su pene, para proteger sus relaciones con penetración, tanto si son homosexuales como heterosexuales, pero ¿y las chicas? ¿tenemos alguna forma de proteger nuestra vulva y nuestra vagina? Pues está el condón femenino.

Tiene alguna desventaja con respecto al masculino, y es que es algo más engorroso de colocar y más caro. Probablemente por esto no ha tenido mucho éxito comercial, de forma que ahora mismo no son muchos los sitios que lo tienen a la venta. Pero no vamos a dejar de mencionarlo, puesto que hay personas para quienes éste puede ser el método de su elección.

Se trata de una funda con forma similar al condón masculino, pero no es de látex, sino de poliuretano, y es de mayor tamaño. En su interior tiene una argolla flexible, y en la parte de fuera otra. La argolla exterior quedaría cubriendo toda

la vulva, y protegiendo la entrada de la vagina, mientras el resto de la "funda" va por dentro de la vagina, hasta cerca del cuello del útero, que es donde queda colocada la argolla interior.

Es un método interesante porque no solo nos protege en relaciones de penetración, sino también protegen nuestra vulva a la hora de practicar el sexo oral (aunque esto último es fácil de conseguir con bandas de látex, o cortando un condón de los otros, que son más baratos). Luego tiene una ventaja en prácticas de penetración vaginal, y es que la anilla exterior roza el clítoris estimulándolo, con lo que es más fácil alcanzar el orgasmo.

Así que en cuanto a preservativos hay dos opciones, el masculino y el femenino. Sobre todo no hay que olvidar seguir las instrucciones y si al principio no sale bien, no pasa nada, tenéis en vuestra mano y en vuestra imaginación todo lo que necesitáis para poder disfrutar sin tener que practicar el coito. ¡ya saldrá mejor a la próxima!

5.5.2. Hormonales:

Píldora anticonceptiva

Es un medicamento compuesto por hormonas sintéticas similares a las que produce el cuerpo femenino de forma natural. Su efecto provoca que el cuerpo deje de producir óvulos, de modo que no puede haber fecundación.

Para tomarla es necesario hacer una revisión médica exclusiva para ello, ya que se han de valorar una serie de indicadores que dan la idonei-



dad de una u otra, en función de nuestro funcionamiento.

No está recomendada en determinados casos: cuando la mujer tiene problemas circulatorios, cuando es fumadora (y además tiene más de 35 años), cuando hay problemas de diabetes... Pero el personal sanitario se encargará de darte una información adecuada a este respecto.

Como es un medicamento, hay que tener cuidado con otros tratamientos médicos (como antiepilépticos, antibióticos, barbitúricos...), ya que pueden interferir en la efectividad de la píldora. Lo adecuado es que cuando tengamos que empezar a tomar cualquier compuesto, consultemos las posibles interferencias con la píldora, para que nos indiquen si es necesario utilizar algún método adicional durante el tratamiento.

Lo único que requiere es acatar una serie de normas que nos aseguren su efectividad:

Los envases suelen ser de 21 pastillas, aunque también pueden ser de 28. Nuestro ginecólogo o ginecóloga nos indicará cuándo debemos empezar a tomarla. A partir de ese momento, se toma una pastilla cada día más o menos a la misma hora. Cuando se acaba el cartón, descansamos durante 7 días (o sin descansos, según que píldora estés tomando), a lo largo de los cuáles tendremos nuestra menstruación.

La pauta se repite mes tras mes, y la efectividad de la píldora nos protegerá durante todo el tiempo en que nos sometamos a ese tratamiento, incluyendo los siete días entre caja y caja en que no la tomamos (los días de descanso). Bien tomada, siguiendo la pauta y con el control médico adecuado, la píldora es un tratamiento muy efectivo que no tiene por qué presentar efectos secundarios en nuestro organismo. Por lo demás, nuestro funcionamiento no se verá influido en nada y la producción de óvulos se reanudará en el momento en que dejemos de tomarla. No previene ETS's.

Otros métodos hormonales.

Siguiendo el mismo funcionamiento que se sigue con la píldora, se han desarrollado otros métodos también hormonales, que intentan reducir cada vez más los efectos secundarios que éstas puedan tener en distintas mujeres. Algunos llevan funcionando desde hace años y otros están siendo investigados y puestos a

disposición pública en la actualidad: inyecciones hormonales, parches, implantes subcutáneos, etc.

Si te interesa información sobre ellos, lo mejor es que le consultes directamente en tu centro de salud a tu ginecólogo o ginecóloga y te informarán de los métodos que estén disponibles en ese momento. Pero es importante que nunca adoptes ninguno de ellos sin haberlo consultado antes con tu especialista.

5.5.3. otros métodos de barrera

Diafragma

Este método consiste en un capuchón de goma que se coloca de forma que cubre el cuello del útero, impidiendo así el paso de los espermatozoides.

Se usa en combinación con *cremas u óvulos espermicidas* que aumentan mucho su eficacia. Necesitamos que nos lo receten y que nos enseñen a colocarlo de forma correcta, así como que nos tomen medidas del cuello del útero, ya que hay diferentes tallas, por lo que necesitamos acudir a la consulta ginecológica para poder usarlo.

Si bien puede ser un poco engorroso, el truco es hacer que el diafragma entre a formar parte de nuestros juegos de pareja, así se convierte en una parte más de la relación y no en un estorbo para ella. Recuerda que no te lo puedes quitar hasta después de 8 horas del coito y que no es eficaz para prevenir ETS's.

DIU o dispositivo intrauterino

El DIU o dispositivo intrauterino, es un objeto que se coloca dentro del útero. Su función es principalmente la de impedir el paso de los espermatozoides a las trompas de falopio, cambiar la estabilidad del interior del útero para debilitarlos e impedir un anidamiento en caso de que haya fecundación.

Actualmente es un método muy seguro. Ha de colocarlo un ginecólogo o ginecóloga, que se encargará de hacer una valoración para ver en qué medida este método se adecua a nuestras necesidades y a nuestra fisiología. Su duración está entre los tres y cinco años más o menos, pero eso también han de valorarlo especialistas. No previene ETS's.

5.5.4. Químicos

Cremas y óvulos espermicidas, aerosoles...

Son compuestos químicos cuya finalidad es potenciar el efecto de otro método anticonceptivo. No deben usarse solos ya que su efectividad es muy baja y no previenen ETS's. Sin embargo, en combinación con un método de barrera, tiene una efectividad muy alta.

5.5.5. Definitivos

Ligadura de trompas

Este método es adecuado para mujeres que han tomado la decisión de no tener descendencia. Ya sea porque no la quieren, o porque ya la tienen y no desea más. Evitan la concepción pero no la transmisión de ETS's

Consiste en cortar los canales llamados trompas de falopio, y que recogen el óvulo cuando salta del ovario y lo conducen al útero. Los ovarios son las glándulas que producen los óvulos (nuestras células reproductivas), y si cortamos el canal que las conduce al útero, eliminamos la posibilidad de que se una un óvulo con un espermatozoide.

Se trata de una intervención quirúrgica en toda regla que requiere anestesia y un postoperatorio. Su efecto es inmediato y no tiene nada que ver con la intervención que se realiza en los varones, que es mucho más liviana y de recuperación prácticamente inmediata.

No tiene ninguna consecuencia paralela en el funcionamiento del cuerpo de la mujer: continúa teniendo sus ovulaciones y reglas, sólo que los óvulos, al no tener su camino abierto son reabsorbidos por el cuerpo.

Vasectomía

De forma análoga a la intervención de ligaduras de trompas de falopio, se puede hacer la intervención en los varones. En este caso se ligan y seccionan los conductos deferentes, que son los que conducen los espermatozoides para que se unan al resto de los componentes del semen.

En este caso es una intervención muy sencilla que dura unos minutos y que se realiza con anestesia local. No tiene un efecto inmediato, sino que hay que esperar que los canales queden completamente limpios de espermatozoides, así que ha de haber una serie de eyaculaciones an-

tes de que esto ocurra y controlarlo con un espermograma.

No hay postoperatorio, tan sólo hay que seguir una serie de cuidados durante un par de semanas para asegurarse de que la recuperación es completa, y nada más.

Tampoco afecta a ningún otro aspecto de la vida del hombre. Seguirá produciendo semen y su deseo y respuesta sexual se mantendrán igual que hasta el momento, sin cambios de ningún tipo.

5.5.6. Métodos naturales

Estos métodos son poco seguros como anticonceptivos y además no evitan la transmisión de ETS's. Se basan en la auto-observación del cuerpo, aprender cómo funciona y cuáles son los días de mayor fertilidad y los más seguros, de modo que podemos saber en qué momentos somos fértiles y cuándo no. Se trata de que aprendamos a interpretar las señales de nuestro cuerpo para saber cuando estamos ovulando.

No son adecuados para parejas jóvenes porque nuestro cuerpo aún está sufriendo cambios y esto afecta a su funcionamiento, así que no hablaremos mucho de ellos. Tan sólo unas breves notas para tener una idea de en qué consisten.

Tampoco son adecuados cuando la mujer empieza a tener síntomas de climaterio (cuando empieza a pasar su edad fértil), ya que se da una nueva fase de desestabilización en el cuerpo similar al que tenemos durante la adolescencia y que hacen que sean muy poco fiables.

Ogino, ritmo.

Es un método basado en "contar los días". A lo largo de un año de observación, se controlan los ciclos que la chica va teniendo y luego se hacen una serie de cálculos de dónde se van sacando los días aproximados en que se da la ovulación. Una vez que se conocen, se evita el coito durante los días que preceden y siguen a la ovulación para que no haya un embarazo no deseado. Como anticonceptivo es muy poco fiable, puesto que la duración de los ciclos menstruales, no sólo varían de una mujer a otra, sino de cómo te encuentres ese mes concreto, tanto física como emocionalmente.



Temperatura basal.

También podemos reconocer los días de fertilidad en función de los cambios que se producen en nuestro cuerpo. Uno de esos cambios es la temperatura que tenemos en el mismo, y que varía a lo largo del ciclo.

Durante los días de mayor fertilidad nuestra temperatura aumenta, y permanece alta hasta la siguiente menstruación. De este modo, se trataría de tomar la temperatura corporal en ayunas antes de levantarse, y de ir anotando los datos que obtenemos. Una vez que hemos seguido esta observación diaria durante un año, y siempre bajo la supervisión de nuestra ginecóloga o ginecólogo, nos enseñarán cuál es la temperatura que indica que se está produciendo una ovulación (y por tanto hay riesgo de embarazo ese día, los anteriores y los posteriores) y cuándo no. Tampoco es muy fiable, porque el hecho de que aumente nuestra temperatura depende de muchos más factores que no tienen que ver con la ovulación (un simple resfriado, una infección, que estés eufórica, enfadada, etc)

Billings

Es similar al anterior, pero en este caso lo que se observa a lo largo de un año, son los cambios que se dan en el moco cervical. Éste es una mucosidad que se aloja en la entrada del cuello del útero, y que se caracteriza porque varía a lo largo del mes, según estemos en días fértiles o no.

El método se basa en que si somos capaces de reconocer los cambios que se dan en ese moco cervical podremos saber cuándo podemos tener coitos sin protección, sin quedarnos embarazadas. Ahora bien estos cambios pueden deberse a que estamos ovulando, pero también a otras muchas causas, con lo cual, igual que en los casos anteriores, nunca tendremos la completa certeza de que haya óvulo o no.

5.6 No son métodos anticonceptivos...

Bueno, bueno, tema espinoso donde los haya. ¿quién no ha oído hablar alguna vez de supuestos “trucos” para poder practicar el coito sin que la chica se quede embarazada? Pues de eso vamos a hablar, de todas esas cosas que se dicen y que, en su mayoría, son falsas. Lee atentamente para no cometer errores, y ante cual-

quier duda, no te arriesgues. Es mejor que antes de hacer nada te informes adecuadamente y que no corras riesgos innecesarios.

No son métodos anticonceptivos:

La marcha atrás, bajarse en marcha, coitus interruptus... Consiste en retirar el pene de la vagina antes de que el chico eyacule. Esto requiere un gran control por parte del chico y aunque éste lo tenga, se corre el riesgo de que se retire cuando ya ha comenzado el tránsito de espermatozoides, y recuerda que sólo se necesita uno para que se dé el embarazo. Además, si estás pensando en que tienes que controlar y la chica está pensando en si te acordarás, ninguno de los dos está centrado en la relación sexual y eso disminuye el placer.

Que la chica se ponga encima, practicar el coito cuando tenemos la menstruación, hacerlo en el agua... Ninguna de estas cosas funcionan, nada de esto nos puede asegurar que no estén entrando espermatozoides a través del cuello del útero e iniciando su andadura en busca del óvulo.

Prolongar la lactancia, tomar una píldora anticonceptiva justo antes de mantener relaciones (sin seguir el tratamiento, sólo esa pastilla), lavados vaginales después del coito...

Nunca debes usar métodos por tu cuenta y riesgo, a menos que sea un preservativo. El resto siempre te los han de recetar de forma expresa, y los trucos, no existen.

5.7 ¿Qué hacer cuando el método falla? Opciones

Claro que por mucho cuidado que tengamos tenemos que saber qué es lo que podemos hacer cuando utilizamos mal el método anticonceptivo que hayamos elegido: se rompe el preservativo, se nos olvida tomar la píldora...

Lo más importante es tratar de estar atentos y atentas a estas cosas, porque cuanto antes nos demos cuenta más fácil será solucionarlo. Y esto no es cosa ni de los chicos ni de las chicas, ya que disfrutamos en pareja (y como hablamos de anticoncepción en este caso hablo de una pareja heterosexual), y es responsabilidad de ambos saber cómo funcionan, cuándo se han de



usar y cómo no. Juntos, es más fácil no cometer errores. Y si ocurre tenemos que saber que hay recursos a nuestro alcance que pueden ayudarnos a evitar que se produzca el embarazo, o a que éste no llegue a su fin.

La píldora postcoital o píldora del día después

Esta es la primera medida de urgencia que tenemos a nuestro alcance. Observad que la llamo medida de urgencia, y eso quiere decir que no es un anticonceptivo ni es para que la usemos habitualmente, sino en caso de que el resto de las alternativas fallen.

Si esto ocurre, lo que podemos hacer es tomar la llamada *píldora postcoital* o *píldora del día después*. Aunque reciba este nombre, su efectividad se encuentra dentro de las primeras 48 horas siguientes al coito, pero cuanto antes se tome, mayor seguridad tenemos de que funcione adecuadamente. Y tampoco es una sola pastilla, sino una serie de ellas que han de tomarse tal y como indique la persona que nos atienda, ya que se trata de una dosis de hormonas muy alta que debemos ingerir en muy poco tiempo para evitar así que llegue a darse un embarazo.

Tened en cuenta que no se puede conseguir sin receta médica, y que ese es el motivo por el que debemos acudir bien a un centro de salud, sea el vuestro u otro en horario de urgencias, bien a uno de planificación familiar, ya sea público o privado. En cualquiera de los casos, preguntad por la persona encargada y contadle exactamente lo que os ha ocurrido. Se encargará de hacer una valoración con una serie de preguntas, y recetará la píldora más adecuada. Así mismo, debéis saber que actualmente hay dos modalidades de postcoital en el mercado, y la médico o el médico que os atienda, os ayudará a decidir entre ellas en función de vuestro caso particular.

Nada de esto debe daros vergüenza. Acudir en busca de ayuda profesional es un síntoma de responsabilidad, y os atenderán lo mejor posible.

Lo que sí se debe tener muy claro es que cada chica es un mundo, y por tanto no debéis tomar las pastillas que le hayan recetado a una amiga, una prima o similares. Todo método anticonceptivo es siempre un tratamiento médico y debemos considerarlo como tal, así que ha de ser personal e intransferible.

Contaros también que una vez que se ha iniciado el tratamiento, se ha de seguir la pauta médica al pie de la letra, hacer las tomas tal y como os hayan indicado. Puede ser un poco molesta, pero os ahorrará muchas complicaciones posteriores.

Hay gente que confunde la píldora del día después (o postcoital) con la píldora abortiva (llamada RU - 486), pero *no son lo mismo*. La píldora del día después, lo que hace es alterar las condiciones del útero para evitar que se produzca en él un embarazo. La abortiva es para interrumpir un embarazo que ya existe.

Para terminar, tened en cuenta que tomar la postcoital no es algo que se deba hacer muy a menudo. Cuantas menos veces tengamos que recurrir a ello mejor, ya que produce alteraciones en el organismo que evitan el embarazo, pero que rompen con esa estabilidad que nuestro cuerpo tiene y que necesita para funcionar bien. Si la rompemos una vez, se recupera fácilmente, pero si lo hacemos a menudo podemos provocar que esa inestabilidad le afecte sobremanera y tenga efectos secundarios en él.

El aborto

Pero no podemos dejar de lado los casos en que, por los motivos que sean, se llega a un embarazo no deseado. Una vez llegado este punto en que se determina que sí hay embarazo, sólo hay dos caminos.

Una posibilidad es seguir adelante con el embarazo y convertirnos en madre o padre. Esta es una opción respetable, y no tiene porqué ser una tragedia. De todas formas, es muy importante sopesar bien este paso ya que quizá las condiciones no sean muy adecuadas, comenzando por las circunstancias personales (edad, posibilidades económicas, entorno social, etc)

Si no deseáis seguir adelante con el embarazo, la única solución viable es la de practicar un aborto o IVE (que son las siglas de interrupción voluntaria del embarazo). En España, dicha práctica no es legal, salvo que estéis dentro de los tres supuestos que permite la ley. Estos son: en caso de violación, en caso de que el feto tenga malformaciones congénitas, y en caso de que suponga un riesgo para la salud de la madre.

En estos casos se pueden seguir dos procedimientos para hacerlo. Uno es por medio de la



Seguridad Social, para lo que debemos acudir a nuestro médico o médica de cabecera y contarle lo que nos ocurre. A partir de ese momento, nos guiará en los pasos a seguir. Otro es acudir a una clínica de planificación familiar, en este caso privada. Si es así, procurad buscar orientación con alguien que conozca su funcionamiento. Hay varias clínicas legalizadas en Asturias y con licencia para practicar este tipo de intervenciones con todas las garantías y atendidas por profesionales competentes. En cada una habrá disponibles una serie de métodos vigentes hoy en día en nuestro sistema sanitario, y las personas encargadas de ellas os ayudarán a buscar la alternativa más adecuada para vuestro caso.

Sabed que no tiene repercusión en posteriores embarazos, de modo que en poco tiempo nuestro cuerpo volverá a funcionar como si nada hubiese ocurrido. Y el personal sanitario que os atiende cuidará tanto de vuestra salud física como psicológica, y siempre estarán disponibles para prestaros ayuda y consejo en lo que necesitéis.

Sea cual sea la opción escogida, debéis saber que si la chica es menor de edad ha de acudir acompañada de uno de sus tutores legales, sea el padre, la madre u otra persona legalmente responsable, que firme la autorización correspondiente.



6. Mitos, líos y confusiones

Por Ana Fernández Alonso

Sabes que hay cosas que se cuentan a veces sobre sexualidad, que no siempre son ciertas. Rumores que circulan por el instituto, o por la calle, en conversaciones con tus amigas o amigos, que a veces son incluso contradictorios. ¿de dónde salen? No siempre está claro, lo que es cierto es que se transmiten de boca en boca, y a veces de generación en generación. Por ello, vamos a intentar desmontar algunos de estos mitos y falsos rumores.

6.1 ¿Qué se cuenta de la regla? Mitos, líos y confusiones en torno a la menstruación

Existen muchos rumores falsos relacionados con cosas que les suceden a las chicas cuando tienen la regla, con cosas que pueden o no pueden hacer. Se dice por ejemplo que cuando una chica tiene la regla no se puede duchar ni lavar la cabeza, porque te vuelves loca, te quedas ciega, o porque "se te corta". Es curiosa esta expresión ¿qué quiere decir "se te corta"? Supongo que quiere decir que el flujo menstrual deja de salir. Pero eso siempre sucede, y la diferencia es que la regla nos dura a veces cinco días otras veces cuatro, tres, dos,... Depende de la chica y depende del mes, y si un mes se te quita antes, no quiere decir que "se te cortó porque te bañaste". Simplemente es que ese mes ya no quedaba más flujo menstrual por salir.

Es muy importante la higiene cuando tienes la regla. Todos los fluidos y mucosidades que salen de tu cuerpo, si están mucho tiempo retenidos por la compresa o el tampón y la ropa interior, puede ser un importante foco de infecciones. Así que debes bañarte y lavar los genitales tanto o más que el resto de los días, y con respecto a lavar la cabeza, ya no es una cuestión de prevenir infecciones, sino de dar una imagen pulcra, ya que con la regla es frecuente que el pelo este más graso, por cuestiones hormonales. Así que debe quedar claro que lavarse y bañarse, no es malo en absoluto, sino todo lo contrario. Hay quien dice que lo que hace daño es utilizar agua fría pero esto es una cuestión de sentido común: si tu cuerpo tiene una temperatura de 36° y lo atacas con un chorro de agua helada, es lógico que el organismo proteste, y tengas un corte de digestión, como mínimo. Pero para eso no hace falta tener la regla. Los cambios bruscos de temperatura son nocivos en cualquier circunstancia.

También se habla de una influencia negativa de la mujer que tiene la regla sobre los objetos de su entorno: si cocina, los alimentos se estropean (se corta la mayonesa), si participa en la matanza del cerdo, ésta se estropea también, si riega las plantas, se secan, si entra en un túnel en construcción, este se derrumba. Todo esto está claro que son tonterías, ¿quien se inventó tamañas ocurrencias? Parece ser que guardan relación con las épocas en que a las mujeres sabias se las quemaba por brujas. También con la costumbre de determinadas tribus de encerrar a las mujeres que menstruaban en cuevas, o alejadas

del pueblo hasta que transcurrían "esos días". Este aspecto de la fisiología femenina siempre ha sido un misterio para los hombres, y puesto que lo que no se entiende produce inquietud, a esa cuestión oscura y misteriosa, se le atribuían poderes malignos. Afortunadamente en nuestros días el saber científico ha conseguido superar estos tabúes ancestrales, y tanto hombres como mujeres tenemos claro que la menstruación no es más que un proceso biológico que forma parte de la función reproductiva. Y a pesar de todo, es curioso ver que se trata de supersticiones que en algunos lugares aún se mantienen.

Cosas que no puedes tomar cuando tienes la regla: se dice que hay determinados alimentos, bebidas (alcohólicas o no), medicamentos, que no es bueno tomar cuando tienes la regla. Con respecto a qué sustancias son nocivas para el organismo, sólo hay que tener claro que, lo que te hace daño cuando tienes la regla, también te hará daño cuando no la tienes. Y habrá personas que por sus circunstancias físicas no les sienten bien determinados alimentos, bebidas, medicamentos, o la ingesta de cualquier tipo de sustancias, sean éstas perjudiciales o no. Pero no tendrá que ver con que esa persona tenga o no la regla, sino con sus condiciones físicas.

Se dice que si tienes relaciones sexuales cuando tienes la regla no te puedes quedar embarazada. También se dice que no se pueden tener relaciones sexuales cuando tienes la regla. Y también se dice que las relaciones sexuales quitan los dolores menstruales. Vamos por partes:

Para empezar, sí se pueden tener relaciones sexuales teniendo la regla. Otra cosa es que no te apetezca. Muchas chicas se sienten demasiado molestas e incómodas con la regla como para que les apetezcan prácticas sexuales, incluso éstas penetración o no. Y sin embargo otras chicas dicen tener más apetito sexual durante los días que les dura la menstruación. Por tanto es una cuestión de opciones personales.

Puede suceder que a la pareja de la chica que tiene la regla le produzca un cierto rechazo el flujo menstrual. En este sentido, hay que recordar que dicho flujo está compuesto en su mayor parte por nutrientes que van a alimentar y mantener con vida al feto en caso de producirse un embarazo. El cuerpo de la mujer se prepara todos los meses para albergar una nueva vida dentro de sí, y cuando esto no se produce, esos fluidos y mu-

cosidades que hubiesen servido al nuevo ser de protección y sustento, se desprenden y salen al exterior, para comenzar a formarse una vez más, y así sucesivamente. Por tanto el flujo menstrual no es nada sucio, sino todo lo contrario.

Pero con respecto a la posibilidad de quedar embarazada, hay que tener cuidado. Mucha gente presupone que no puede haber embarazo, porque el óvulo hace su aparición a mitad del ciclo, sólo dura unos días, y la regla te viene al final de dicho ciclo, por tanto, ya no hay óvulo. Si bien en un ciclo menstrual ideal esto podría ser así, la realidad es otra. Cada mes un ovario madura un óvulo, un mes el ovario izquierdo, otro mes el derecho, y así de forma alternativa. Pero puede darse la circunstancia de que un mes, por los motivos que sea (físicos, emocionales,...), expulsen un óvulo los dos ovarios: uno, a mitad del ciclo, como debe ser, y el otro en cualquier momento. Es lo que se llaman ovulaciones espontáneas (extemporáneas). Y éstas pueden producirse cuando tienes la regla, cuando se te acaba de quitar, el día antes de que te venga, o cuando sea. Y puesto que nunca sabes cuándo tus ovarios te van a hacer esa faena, no te queda otro remedio que protegerte siempre, a no ser, claro está, que quieras y puedas asumir un embarazo.

Lo de que se quitan los dolores de la regla con las relaciones sexuales, tiene su razón de ser, pero no es exacto. En realidad lo que atenúa los dolores menstruales es el hecho de tener un orgasmo. Esto es así porque en la fase de orgasmo, el útero se mueve de su posición, y esto hace que el flujo menstrual salga con más facilidad. Por tanto no se trata de que se quiten los dolores, sino que se calman de momento.

6.2 ¿Qué pasa cuando te haces pajas? Lo que se dice sobre la masturbación.

Sobre la masturbación de los chicos se han dicho muchas cosas: que te quedas ciego o sordo, que te vuelves loco, que no te crece el pene, que se te acaba el semen... Ninguna de ellas es cierta.

También estuvo de moda decir que masturbarse era muy sano, y que todo el mundo tenía

que hacerlo. Pues bien ni uno ni otro. La masturbación está bien si lo haces porque te apetece, y no porque todo el mundo lo hace y te sientes obligado/a aunque no te apetezca. Es como la comida. Es bueno alimentarse, pero no tiene mucho sentido comer sin tener hambre.

Un rumor muy extendido es que si te masturbas mucho, te salen espinillas. Pues bien: las pajas y las espinillas suelen coincidir en el tiempo, pero no tienen relación unas con otras. Lo que sucede es que la edad a la que las personas suelen masturbarse con más frecuencia es en la adolescencia, y también es en ese periodo de la vida cuando, por cuestiones de las hormonas, que andan un poco revolucionadas, se redistribuye la grasa por todo el cuerpo y asoma por nuestros poros en forma de espinillas. A unas personas les sucede que les salen más espinillas que a otras, pero esto no quiere decir que se masturben más o menos. Sólo que su piel tiene más o menos grasa.

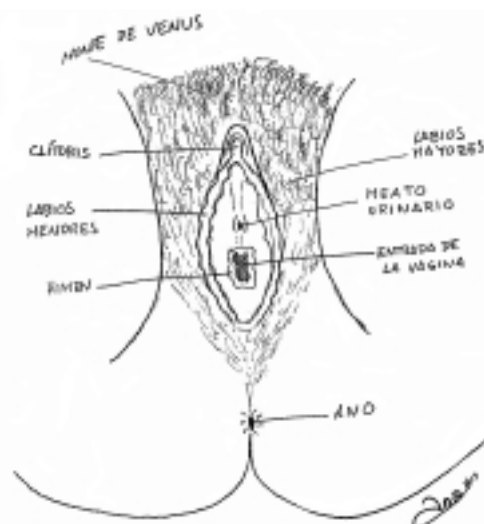
Otro mito bastante extendido es que las chicas no se masturban y que si lo hacen es que son unas "salidas". Pues bien, ni una cosa ni otra es cierta. A las chicas la masturbación les resulta tan placentera como a los chicos, y la practican al igual que ellos, cuando les apetece. ¿Por qué se cree entonces que las chicas no se masturban? Sencillamente porque alardean menos de ello. Porque cuando alguna chica habla de su sexualidad como lo haría un chico, no falta la persona que diga que es una salida o una promiscua, y a nadie le gusta que le cuelguen etiquetas. ¿No creéis que ya va siendo hora de que cambien un poquito las cosas y que tanto chicos como chicas puedan vivir su sexualidad sin que nadie critique a nadie?

Con respecto a la forma en que se masturban las chicas, también hay confusiones. Se cree que la forma de masturbarse las mujeres es introduciéndose objetos por la vagina. Ese es un error común entre los chicos, y bastante serio, pues luego va a dar lugar a muchas insatisfacciones en las relaciones de pareja.

La forma en que las mujeres alcanzan el orgasmo, no suele ser introduciéndose objetos en la vagina (salvo algunas, pocas, excepciones). Las chicas se masturban estimulando su clítoris, que es un órgano que se encuentra en la parte superior de la vulva, donde se juntan los labios

menores. El interior de la vagina tiene muy pocas terminaciones nerviosas, y el meterse cosas dentro no conduce al orgasmo, a no ser que estimes el clítoris al mismo tiempo. Esto es fácil de entender si se piensa en lo que pasa cuando una chica usa tampones: si el tampón está bien colocado no lo notas ¿verdad?

Es importante deshacer este malentendido, porque después muchas personas creen que algo no funciona bien si en la relación con penetración la mujer no llega al orgasmo. Y es que, si en esa penetración no es estimulado el clítoris al mismo tiempo, lo más probable es que el orgasmo femenino no se alcance. Lo cual es perfectamente lógico, porque el clítoris está fuera, no dentro.



6.3 Los mitos sobre la virginidad

Lo primero que hay que ver es qué entendemos por virginidad. Hay quien dice que las personas vírgenes son las que no han tenido nunca una relación coital con introducción del pene en la vagina. Según esta definición, las personas homosexuales serían siempre vírgenes, lo cual es un poquito absurdo. Y aún en el caso de personas heterosexuales, alguien que hubiese realizado todo tipo de prácticas sexuales (sexo anal, sexo oral, orgías,...) Pero sin introducción del pene en la vagina, ¿se diría que sigue siendo virgen?



También se dice que eres virgen mientras no se haya roto el himen, pero esto sólo vale para las chicas, porque los chicos no tienen himen.

De todas formas vamos a hablar del himen, porque siempre va asociado al asunto este de la virginidad. El himen es una membrana que está en la entrada de la vagina, y su función era proteger esta entrada de posibles agentes externos: suciedad, bacterias, etc. Esto tenía sentido cuando andábamos a cuatro patas y nuestros genitales estaban cerca de la tierra, pero desde que las personas andan sobre sus dos piernas y usan ropa interior, la función del himen queda en desuso. Es quizá debido a esta evolución de la especie, por lo que se da el caso de que algunas mujeres nacen ya sin himen.

El himen puede ser más rígido o más elástico, puede cubrir casi por completo la entrada de la vagina, o estar apenas presente. En cualquier caso siempre va a dejar que pasen los fluidos vaginales, y más concretamente el flujo menstrual.



ALGUNOS TIPOS DE HIMEN

Cuando el himen es muy elástico puede que no se llegue a romper ni siquiera en un parto. Y cuando el himen es muy rígido, puede romperse al realizar cualquier movimiento, con lo cual ya se habrá roto mucho antes de la primera relación coital.

Existe un mito que dice que cuando pierdes la virginidad se nota en la cara o que se nota al caminar. Esto no es cierto, y el creerlo puede generar mucha preocupación en los y las jóvenes que vayan a vivir sus primeras relaciones sexuales.

Otro mito es creer que si eres virgen no te puedes quedar embarazada. Hay que tener cui-

dado porque si cae semen sobre los genitales femeninos, este puede entrar por la vagina, igual que cualquier fluido vaginal puede salir (aunque haya himen), y por tanto los espermatozoides pueden llegar igual al útero.

6.4 Sobre la "primera vez".

Se dice que la primera vez se sangra. Una vez más esto va asociado a la rotura del himen. Pero el himen puede ser elástico, no existir o haberse roto hace muchos años, una vez que te agachaste a coger algo del suelo. Con lo cual muchas chicas no van a enfrentarse a una rotura del himen en su primera relación coital. Pero aún en el caso de que el himen se rompa, dicho sangrado no va a ser espectacular, sino simplemente como si te hicieses una pequeña heridita. Esto por lo que respecta a las chicas.

Los chicos no sangran ni la primera vez ni ninguna, a pesar de que existe otro mito que dice que a los chicos la primera vez se les rompe el frenillo. Esto no es cierto, aunque lo que sí se puede desgarrar es la piel que recubre el glande, en el caso de los chicos que tengan fimosis, y esto si puede ser sangrante y doloroso, por eso es importante que si sospechas que tienes fimosis lo consultes al médico. Y no sólo por las relaciones sexuales, sino también porque la fimosis en muchos casos impide que puedas lavarte correctamente, y esto puede dar lugar a serias infecciones.

También se dice que la primera vez duele. Generalmente es cierto, pero no tendría porque ser así. Una relación sexual, aunque sea con penetración, no es dolorosa. Pero si vas a ella con miedo, con inseguridades, tus músculos se van a poner tensos, y esto hará que no estés excitada o excitado, y entonces si que será doloroso, porque el cuerpo no responde con deseo, sino con rigidez, y por tanto no estará adecuadamente preparado para el coito, no habrá la suficiente lubricación y esto es lo que hace que pueda resultar doloroso.

¿Cuántos miedos y preocupaciones pueden darse en una relación sexual? Son muchos, generalmente más en las chicas: miedo a quedar embarazada, a que se enteren los padres, a que nos pille alguien (porque el lugar no es lo suficientemente íntimo), a que luego "no me quiera



porque se lo he puesto muy fácil"... En el caso de los chicos los miedos suelen ir por otro lado: miedo a no quedar bien, a no dar la talla, que no se note la inexperiencia... Pero con todos estos miedos es lógico que la primera vez salga mal, y también todas las demás. Por eso ante una relación sexual, tenemos que preguntarnos ¿qué le pediríamos a una relación sexual ideal? Y no conformarnos con menos.

Otro mito bastante extendido, dice que cuando comienzas a mantener relaciones sexuales, se te ensanchan las caderas. No es cierto, lo que sucede es que el cuerpo femenino, al cambiar de niña a mujer, hace que las caderas sean más anchas y redondeadas, y esto a veces coincide en el tiempo con las primeras relaciones sexuales, pero sin ser consecuencia de ellas.

6.5 Sobre el consumo de sustancias diversas y su relación con la sexualidad.

Se dice que si estás borracho no se te levanta, y a los jóvenes les hace mucha gracia esta "tremenda" ocurrencia. Pero al pasar de los 20 o 25 años este rumor ya no provoca tantas sonrisas. ¿es por tanto un mito o no lo es? Evidentemente el abuso de alcohol acaba influyendo en la capacidad de erección, pero dicho efecto no empieza a notarse hasta que pasa algún tiempo, y es por esto que los jóvenes que comienzan a ser consumidores habituales de alcohol, al principio no notan que esto sucede, y creen que simplemente se trata de una leyenda destinada a asustarles para que no beban. Lo que notan los y las jóvenes al consumir alcohol, no tiene nada que ver con esto, sino que al principio da la sensación de que el beber produce justamente el efecto contrario: te sientes más desinhibido, más comunicativo, incluso más excitado. Esto se debe a que el alcohol disminuye la percepción de riesgo, de ahí la cantidad de accidentes de tráfico motivados por personas que conducen bajo sus efectos. Pero por lo que respecta a las relaciones nos atrevemos a tener más iniciativa, tomar decisiones, y decir lo que en cualquier otra situación no hubiéramos dicho. Esto es un arma de doble filo, porque muchos malos rollos se justifican con la frase "es que había bebido, no sabía lo que hacía". Es jugar sucio, ya que quien tiene la suficiente madurez como para consumir

alcohol, debe tenerla también para saber afrontar sus consecuencias.

Es muy importante tener en cuenta que esta disminución de la percepción de riesgo nos puede llevar a prescindir del uso del preservativo, pensando que "por una vez que no lo use no va a pasar nada".

En cuanto al resto de las drogas, en tanto que son sustancias perjudiciales, van a influir negativamente en la capacidad de respuesta sexual. Pero curiosamente las tan de moda pastillas de diseño, llevan consigo el rumor de ser capaces de aumentar el placer sexual y la sensibilidad, etc. Es absurdo, porque si alguien consiguiese un fármaco que tuviese esos efectos, lo vendería a un laboratorio farmacéutico y se haría de oro, no sería necesario trapichearlo en una discoteca.

Otro mito que lleva bastantes años en circulación es el de que el tabaco light y el mentolado, producen impotencia o esterilidad. Aquí hay que aclarar que no sólo estas modalidades de tabaco son susceptibles de producir impotencia, sino cualquier tabaco que se consuma, ya que su efecto vasoconstrictor, va a influir en la respuesta eréctil de las personas que son fumadoras habituales.

Un rumor bastante extendido es el que explica que si se pone una cantidad de determinadas drogas sobre la vulva o el glande, se intensifica el orgasmo y se mantiene la erección. Esto resulta bastante peligroso, puesto que lo que realmente produce es un efecto anestésico, acompañado de un acúmulo de sangre en los genitales, que puede ser bastante molesto, llegando en ocasiones a requerir intervención quirúrgica.

En conclusión que el consumo de sustancias perjudiciales, perjudica también nuestras relaciones sexuales.

6.6 Sobre el pene y sus circunstancias: erección, eyaculación, tamaños...

La mayor parte de los mitos sobre el pene tienen que ver con cuestiones de tamaño, siendo el más frecuente el que dice que "cuanto más

grande es el pene, más placer produce a la pareja". Esta afirmación es errónea tanto en relaciones homosexuales como heterosexuales. Aunque se suele decir sobre todo en parejas heterosexuales, pensando que la mujer va a disfrutar más sexualmente, cuanto más grande sea el objeto que se le introduzca en su vagina. Esto ya quedó claro al explicar que el órgano que desencadena el orgasmo femenino es el clítoris, y que este no está dentro de la vagina sino fuera. (aunque en la parte más externa de la vagina, los 3 cms. iniciales más o menos, tienen bastantes terminaciones nerviosas, por ello es posible experimentar placer en esa zona, pero ya ves, estamos hablando de 3 cms.). Además un pene demasiado grande puede llegar a hacer daño, puesto que la vagina, a pesar de ser elástica, no es un pozo sin fondo, su capacidad tiene un límite. En resumen, que el pene, sea grande o pequeño, es una parte más de la relación sexual, y que lo que produce placer, no es su tamaño sino el uso que se haga de él.

Más mitos relacionados con los tamaños son los que hablan de proporciones: "el tamaño de la mano, (o pies, o nariz), está en relación con el tamaño del pene". Si bien es cierto que cuando una persona es grande, en general todos sus miembros van a ser también de gran tamaño, también puede darse el caso de personas muy altas con la nariz muy pequeña, o personas pequeñas con la nariz grande.

Con respecto a la eyaculación, hay un rumor que dice que sólo te puedes correr un determinado número de veces, porque se te acaba el semen. Esto asusta sobre todo a los adolescentes, que acostumbran a masturbarse con frecuencia. Pero no hay que preocuparse en este sentido, porque tal afirmación no es cierta, tanto el líquido seminal como los espermatozoides se renuevan después de cada eyaculación. (diariamente se producen unos 200.000.000 de espermatozoides).

También se dice que el sabor del semen depende de la dieta de cada uno. Y no sólo el sabor, sino el olor, la consistencia o fluidez, el grado de acidez del semen depende de la dieta, y también de la calidad de vida de cada chico. No va a ser igual el semen de un joven que lleve una dieta sana y haga deporte, que el de otro que fuma, bebe, se alimenta mal y lleva una vida sedentaria.

6.7 Mitos sobre diversas prácticas sexuales.

Se dice que es lo mismo sexualidad que penetración. Esto no es cierto. Sexualidad es todo aquello que vives, sientes, o experimentas en relación con tu cuerpo sexuado (en masculino o en femenino). Penetración es introducir el pene en la vagina o en el ano, y esto es una conducta sexual que puedes incluir en tus relaciones sexuales o no.

Otra práctica sexual que genera muchos mitos es el sexo oral. Se cuenta por ahí que practicando el sexo oral te salen caries. No hagáis caso. La caries está relacionada con una mala higiene dental, no con lo que acaricies, beses o chupes con tu boca. También se dice que si te soplan en el pene o en la vulva al practicar el sexo oral, te mueres, y la explicación que se da es que una burbuja de aire podría llegar a tu corriente sanguínea, y producirte una embolia. Si eso fuera verdad, pasaría lo mismo cuando te soplan en cualquier otra parte del cuerpo (un brazo, por ejemplo), porque toda nuestra piel tiene poros.

Otro rumor es que tener relaciones sexuales adelgaza. Lógicamente como cualquier ejercicio físico en el que los músculos del cuerpo están implicados, va a servir para quemar calorías, más o menos como subir y bajar unas cuantas escaleras, y claro, todo dependerá de cuanto tiempo dediques a dicho ejercicio, y con cuanta frecuencia. (como ejemplo: la fase preorgásmica equivale a caminar 1 km. En 15 minutos, la fase orgásmica a subir 2 pisos).

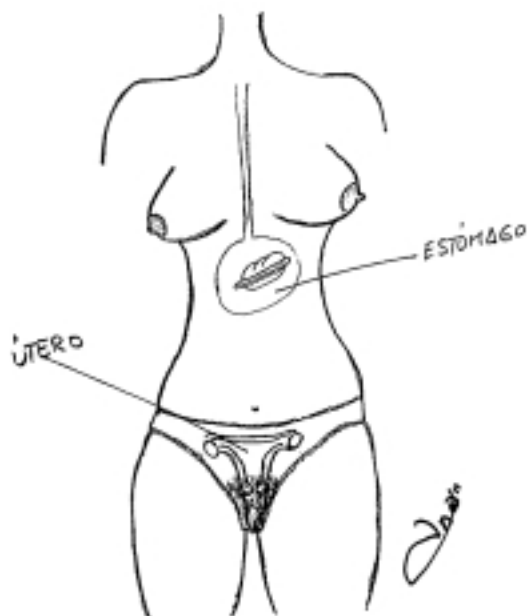
6.8 Sobre "trucos" para quedar o no quedar embarazadas.

Sobre métodos anticonceptivos convencionales existen mitos, como por ejemplo que es más seguro ponerse dos condones que uno sólo (¡ni se te ocurra! Al rozar uno con otro, los condones se romperían y sería igual que si no te hubieses puesto nada) o que la píldora anticonceptiva engorda (no es cierto, lo que pasa es que durante las primeras semanas puedes rete-

ner líquidos, mientras que tu cuerpo se acostumbra a ella, luego todo vuelve a la normalidad). Pero todos estos métodos ya los comentamos en el apartado de anticoncepción. Aquí vamos a hablaros de rumores que circulan sobre métodos “de andar por casa”, para quedar embarazada, o para evitar el embarazo.

Se dice que puedes quedar embarazada en la piscina ¡claro que sí! Y en el monte, y en la discoteca, y en casa de unos amigos, pero siempre y cuando tengas relaciones sexuales con una persona del otro sexo. Lo de quedar embarazada por bañarte en una piscina en la que alguien eyaculó, y entonces anda el semen flotando por ahí, es prácticamente imposible, sin ir más lejos porque en la piscina hay cloro, y eso ya va a deteriorar los posibles espermatozoides que se pudieran acercar a la chica.

Hay quien comenta que existe posibilidad de embarazo practicando el sexo oral, sobre todo si te tragas el semen. Esta práctica os puede gustar más o menos, pero lo que está claro es que riesgo de embarazo no tiene, porque lo que entra por la boca va al estómago, y éste no tiene ninguna conexión con el útero. Al útero sólo se puede llegar entrando por la vagina.



Hay un rumor que dice que puede haber embarazo sin penetración: hacédle caso. Es muy difícil, pero no siempre es necesario que el pene se introduzca en la vagina para que se de un em-

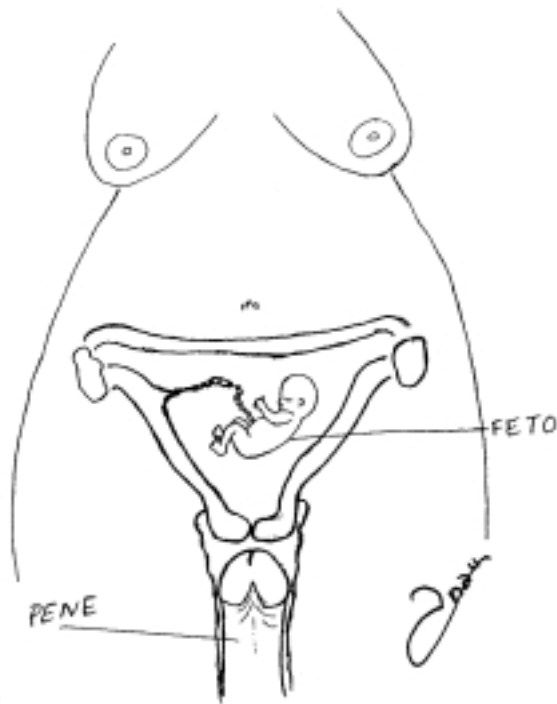
barazo. Si cae semen cerca de la entrada de la vagina, el mismo flujo vaginal va a ayudar a los espermatozoides a trepar hacia el útero, y si un espermatozoide se encuentra con un óvulo y “ligan” ya está el embarazo. Por tanto cuando juguéis con vuestros genitales, procurad no eyacular sobre la vulva de la chica, es muy arriesgado.

Puede ser que encontréis a alguien que os de la fórmula mágica: se puede evitar el embarazo, si te lavas con determinados productos después de hacerlo. Y los productos pueden ir desde jabones para la higiene íntima, hasta recetas caseras, como vinagre, agua con limón (¡con lo que debe escocer eso!), una aspirina, coca cola, o lo que se te ocurra. Esto se lo debió de inventar alguien con bastante mala idea. Una vez que el semen ha entrado en la vagina, basta con que un solo espermatozoide atraviese el cuello del útero, para que pueda haber un embarazo, y eso no lo podemos impedir por mucho que nos lavemos. También te pueden contar que “haciéndolo” de pie no hay posibilidad de embarazo. A lo mejor piensan que la fuerza de la gravedad va a impedir a los espermatozoides desplazarse hacia arriba, pero esto es una ingenuidad. Ya os comenté que el propio flujo vaginal ayuda a los espermatozoides a trepar hacia el útero, y esto, sumado a la gran movilidad que ya tienen ellos de por sí, desafía cualquier postura, por acrobática que sea.

6.9 Sobre las relaciones sexuales en el embarazo

Hay unos chistes bastante tontos sobre el bebé que cuando nace, lo primero que hace es darle golpecitos a su padre en la frente y decirle: “¿a que fastidia...?”

Este chiste y todos los que se hagan respecto a un posible contacto del feto de una embarazada con los genitales de su pareja, vienen de un desconocimiento de cómo son nuestros cuerpos por dentro. Para no caer en estos errores tan gordos tenemos que recordar que la vagina tiene fondo, y que el único acceso desde la vagina al útero es a través de un orificio muy pequeño, que está en dicho fondo. Ese orificio sólo permite el paso de fluidos como son el flujo menstrual o el semen.



Se rumorea que las relaciones sexuales en el embarazo son peligrosas para el feto. Salvo que se trate de un embarazo de riesgo, no sólo no son peligrosas sino muy recomendables, pues si tú disfrutas y sientes placer, le transmites al feto una sensación de bienestar. Aún en el caso de un embarazo de riesgo, debe ser el médico quien decida hasta qué punto puede ser peligroso tener relaciones o no tenerlas. Y en este caso, el peligro no viene de introducir el pene en la vagina (ya os conté que el pene nunca pasa del fondo de la vagina, y el bebé donde está es en el útero), sino de los movimientos que se producen en el útero cuando la mujer tiene un orgasmo, o de la presión que se pueda ejercer sobre el vientre de la embarazada.

También se cuenta que hay que esperar cuarenta días después del embarazo para tener relaciones sexuales. Una vez más no se refiere exactamente a cualquier tipo de relaciones sexuales, sino sólo a las coitales, y no es aplicable a todas las chicas, sólo a aquellas a las que en el parto les hayan hecho la episiotomía. Es un pequeño cortecito que se da en la entrada de la vagina para que al salir el bebé no se produzcan desgarros. Pero no a todas se lo hacen. Si tu vagina es bastante elástica, es probable que no lo necesites (aunque antes se lo hacían a todo el mundo). Si te hacen episiotomía en el parto, hay que esperar unos días por los puntos, pero no hace falta que sean cuarenta, eso depende de lo

rápido o despacio que te cicatricen, será tu matrona y tu médico quien decida en cada caso.

6.10 Sobre el "famoso" punto G

Últimamente las publicaciones juveniles vierten auténticos ríos de tinta sobre el punto G, dando la impresión de que se trata de algo que te va a proporcionar el máximo placer sexual que puedas experimentar jamás. Estas revistas, como no siempre están debidamente asesoradas por profesionales de la sexología, se limitan a exponer temas que muchas veces son tratados con escaso rigor científico, generando muchos mitos, líos y confusiones entre la población a la que supuestamente van dirigidos, y esto del punto G es un claro ejemplo de ello.

Habrás leído alguna vez eso de que "no hay un punto G, hay muchos puntos G" o incluso que "cada persona tiene los suyos propios". Otras veces se escucha decir, o se lee, que "el punto G es lo mismo que el clítoris". Pero vamos por partes.

El punto G es una zona que se encuentra en el interior de la vagina de algunas mujeres (no todas lo tienen). Por tanto no es lo mismo que el clítoris, puesto que ya hemos dicho que el clítoris es un órgano que está fuera, en la vulva. Se llama punto G, porque el médico que lo descubrió se apellidaba Graffenberg. Este señor era un ginecólogo que constató que algunas de sus pacientes le contaban que tenían un orgasmo cuando eran estimuladas en una zona en el interior de su vagina. Este orgasmo solía ir acompañado de una expulsión de líquido por la uretra, que es lo que se ha llamado "la eyaculación femenina". Por ese motivo, muchas mujeres que tienen ese tipo de orgasmo, lo bloquean porque piensan que es que se están orinando, y les da vergüenza. Si es tu caso no debes preocuparte porque es perfectamente normal, aunque no sea muy frecuente.

Cuando alguna vez oigas eso de que hay muchos puntos G, o que cada persona tiene los suyos propios, en realidad lo están confundiendo con las zonas erógenas. Una zona erógena es una zona con terminaciones nerviosas que, al ser adecuadamente estimuladas, produce placer sexual. Toda nuestra piel puede ser una zona erógena, puesto que está llena de terminaciones nerviosas, y por eso cada persona tiene las su-



yas propias: hay a quien le gusta que le acariacien, besen, o mordisqueen el cuello, la oreja, la espalda, la cara interna de los muslos, la de los antebrazos, las rodillas, los pezones,... Es decir que cada persona tiene sus zonas erógenas propias donde le resulta más agradable ser estimulado. Pero esto es distinto del punto G.

Muchas veces se dice también que "los hombres tienen el punto G en el ano". Está claro que no se trata del punto G, puesto que ya hemos dicho que este sólo está en el interior de la vagina de algunas mujeres. Pero sí es cierto que los hombres tienen un órgano cuya estimulación produce un orgasmo que parece que es similar al de las mujeres que tienen orgasmo en el punto G. Se trata de la próstata. Y efectivamente, a ella se accede a través del ano. El orgasmo por estimulación prostática es un orgasmo que puede tener cualquier hombre sin que para ello haya que manipular el pene. Y esto sí que pueden experimentarlo todos los hombres, ya que todos los hombres tienen próstata.

6.11 Algunos mitos sobre el sida

Sobre el sida también existen muchas confusiones aunque afortunadamente la mayoría ya se van superando. Pero todavía hay quien piensa que "el sida se puede contagiar con un beso porque se transmite por la saliva". La verdad es que el virus del sida puede estar en la saliva de una persona infectada, pero no en la suficiente cantidad como para que con un beso o mordero, por profundo que este sea, se produzca la transmisión. Para que os hagais una idea, para infectarte con el VIH a través de la saliva harían falta unos 500 cc. de saliva que lo contengan en la suficiente proporción, y que te los tragaras todos de una sola vez (no vale juntar varios besos). Este ejemplo es un poco bestia, pero sirve para que se entienda bien clarito que a través de la saliva no se transmite el VIH.

A veces se dice que "el VIH no se transmite por una sola relación sexual". Pero desgraciadamente puede no ser así, basta una sola conducta de riesgo (una relación coital sin protección con una persona que sea portadora) para que exista la posibilidad de transmisión. Y si a alguien le ha pasado lo contrario, es que ha tenido mucha suerte. Ten en cuenta que cuando una persona tiene el VIH, no sólo no se le nota en absoluto, sino que es probable que ni ella misma lo

sepa, porque pueden pasar años desde que una persona se infecta, hasta que empieza a manifestar síntomas. Pero por otra parte, nadie sale a ligar con un certificado médico de salud sexual ¿verdad?

Por tanto es muy arriesgado tener relaciones sexuales que incluyan penetración sin protegerse adecuadamente, es decir, que hay que ponerse condón, porque otros métodos pueden proteger de un embarazo, pero sólo el condón te protege del SIDA o de otras ETS's igual de peligrosas o más. Y si no tienes condón "usa la imaginación, pero sin penetración".

Aun se oye decir algunas veces que "el SIDA es cosa de homosexuales". La gente que piense eso tiene más riesgo de que le transmitan el VIH o cualquier cosa, porque aferrándose a esta idea, lo más probable es que tengan sus relaciones sexuales sin protección. Un claro ejemplo de esto es el hecho de que últimamente ha aumentado el SIDA entre la población heterosexual. No hay que olvidar que cualquiera puede ser víctima del sida, sea homosexual o heterosexual, hombre o mujer, si no se protege adecuadamente, y que aquello que se decía en su día de que había unos grupos de riesgo, fue un error que hizo que la enfermedad se propagase aún más, puesto que la gente que no estaba en esos colectivos, no se molestó en tomar medidas para protegerse.

6.12 Cuando se dice que algo "es pecado"

Cuando damos clase de educación sexual, algunos chicos o chicas nos preguntan si alguna práctica sexual es pecado. Conviene no confundirse. Lo que es o no es pecado es una cuestión que pertenece a la religión, no a la sexología. Entonces para saber si algo es pecado, a quién hay que preguntar es a los responsables religiosos.

Religiones hay muchas, y para cada una de ellas son pecado cosas diferentes; por ejemplo, en la India es pecado comerse a las vacas. Hay que respetar las diferentes opciones religiosas que cada persona haya elegido para si libremente. Si tú practicas alguna religión, mira a ver qué cosas crees que puedes y no puedes hacer y actúa en consecuencia, según te dicte la conciencia.

6.13 Sobre cómo son las mujeres y cómo son los hombres

Hay un tremendo estereotipo que parecía estar ya superado que es el que decía que "el hombre que tiene muchas relaciones sexuales es un machote, un campeón, mientras que la mujer con muchas relaciones sexuales es una golfa". Esta afirmación tan tonta, que se cae por su propio peso, y que cada persona tomada de una en una, entiende perfectamente que no es cierta, todavía sigue haciendo mucho daño. Tanto hombres como mujeres contribuyen a mantenerla. Sobre todo en relaciones heterosexuales se da mucho la situación de que cuando un chico se va con otra, la chica abandonada lo primero que dice es "esa golfa que me quitó a mi novio", en vez de "ese sinvergüenza que se fue con otra" que es lo que sucedió en realidad. Para esto los chicos son más corporativistas. Si la chica les deja por otro, la van a poner verde a ella, no al pobre infeliz que "pasaba por allí". En cualquier caso, siempre son las mujeres las que salen perdiendo en esta historia, lo cual es bastante absurdo, porque está claro que la mujer tiene el mismo derecho que el hombre a disfrutar de su sexualidad.

A veces se da también el caso contrario, chicas que por reaccionar contra este estereotipo absurdo, adoptan el modelo tradicional masculino y se meten en muchas relaciones sexuales y hacen alarde de ellas. Esta forma de comportarse no siempre les va a resultar satisfactoria, puesto que no siempre hacen lo que desean hacer, sino lo que se supone que deben hacer para ser "guays", y que no las tomen por unas moji-gatas.

En conclusión habrá que reflexionar sobre qué es lo que deseamos realmente en nuestras relaciones. Y algo muy importante, respetar las opciones que elijan las demás personas, sin criticarlas, tanto si deciden tener muchas relaciones, como si optan por no tener ninguna, tanto si les gusta su mismo sexo, como si les gusta el sexo contrario. Recuerda que el respeto y las opciones son palabras claves cuando hablamos de sexualidad.

Hay otro mito que dice que "la iniciativa la debe tomar el hombre". Esto ha traído bastantes problemas, porque todo el mundo está de acuerdo en que da lo mismo quién tome la iniciativa, pero a la hora de la verdad, cuando una chica decide ser ella quien dé el primer paso, suele intimidar bastante y en general se dirá de ella que "es una lanzada". Nuestra sociedad se sigue sorprendiendo ante una mujer que se atreve a manifestar sus deseos sexuales. Aquí es dónde hay que volver a hablar de respeto, ya que lo importante es respetar a cualquiera que tome la iniciativa, sea chico o chica, sea homosexual o heterosexual y si no nos apetece lo que nos propone, se lo explicamos tranquilamente. Y esa persona respetará nuestra respuesta.

Otro rumor bastante frecuente es que "los hombres siempre están dispuestos" para las relaciones sexuales. Pensar esto es un tremendo error. Si no te gusta una persona, si no la deseas, no te va a apetecer tener relaciones con ella, seas chico o chica. Lo que pasa es que los chicos alardean mucho de su sexualidad y al oírlos da la sensación de que les vale cualquiera. Pero esto es una pose. A la hora de la verdad, todo el mundo busca que sus relaciones sexuales sean con alguien que realmente te interese, aunque sólo sea en ese momento. Nadie, ni chico ni chica está "siempre dispuesto".

Todavía se sigue usando el famoso refrán de que "no hay mujer frígida sino hombre inexperto". Pero es que "experto" no se nace, y ninguna persona puede esperar que su pareja adivine lo que le gusta, y dónde y cómo le gusta. Eso de la frigidez no existe. Simplemente hay etapas de nuestra vida en que nos puede apetecer menos tener relaciones sexuales. Y si las tenemos y no sentimos lo que nos gustaría sentir, no se trata de frigidez, sino que tal vez no nos comunicamos lo suficiente. La solución es hablar con nuestra pareja, buscar el momento adecuado para contarnos lo que nos gusta a cada uno e irnos conociendo tanto sexualmente como a todos los niveles. Eso nos convertirá en verdaderos/as expertos/as, de nuestra pareja. Pero es importante recordar que la experiencia que se adquiere con una persona, no vale para aplicarla con otra, porque cada persona es única y lo que le gusta a una puede no gustarle a la otra, o al contrario. Por eso el refrán que decíamos antes, no tiene mucho sentido.

Se dice también muchas veces que “el hombre quiere sexo y la mujer amor”. Sabemos que esto no es así y que las relaciones sexuales se pueden tener con amor o sin él, da igual que seas chico o chica. Lo único que debes tener muy claro, es qué es lo que tú deseas realmente. Porque a veces en la adolescencia nos dejamos llevar por lo que nos dice nuestro grupo de amigos y nos embarcamos en relaciones que no nos apetecen, y en circunstancias que no son las que hubiésemos deseado. Y eso no mola, hay que ser capaces de autoafirmarse en lo que sentimos y deseamos de verdad, aunque vaya en contra de lo que dice la mayoría.

Si eres chica te habrán dicho muchas veces que “si hablas de sexualidad es que eres una promiscua”. Como si hiciese falta tener mucha experiencia de una cosa para hablar de ella. Entonces nadie hablaría de la luna, porque muy pocos han estado allí. Cuando alguien habla de sexualidad es porque el tema le interesa ¿cómo no nos va a interesar la sexualidad, si es algo con lo que nacemos, que determina lo que somos, lo que sentimos y cómo nos expresamos? Es lógico que nos interese y que nos guste hablar de ello. Y da lo mismo que seas chica o chico.

Claro que a los chicos también se les cuelgan etiquetas “si un hombre es afectivo, educado etc, es gay”, es decir, que un chico heterosexual tiene que ser insensible y maleducado, todo un “machote” ¡menuda oferta! Sería muy difícil que alguien así encontrara pareja. Aunque a veces, los insensibles y maleducados encuentran parejas que piensan “ya lo cambiaré” o “cambiará por amor a mí”. Cuidado con esto, que sólo pasa en las películas. Las personas somos como somos, y nos tienen que querer como somos. Si alguien nos quiere cambiar, es que no nos quiere realmente a nosotros, sino a la idea que tiene en la cabeza. Y de ahí salen muchos problemas de comunicación en las parejas.

Afortunadamente sabemos que hay muchos chicos afectivos, educados, respetuosos, sensibles, tanto homosexuales como heterosexuales. Aquel estereotipo del “macho ibérico” no tiene mucho sentido, ya que a las personas nos gusta que nos traten bien, y que quien sea nuestra pareja sea alguien respetuoso, educado, etc. Si tu eres así ¡enhorabuena! Es el primer paso para tener relaciones de calidad, divertidas y duraderas.



7. La sexualidad juvenil en los medios de comunicación

Por Iván Rotella

Actualmente, sabéis que hay un montón de sitios donde se habla de sexualidad, se comenta de sexualidad, se escribe de sexualidad o se ven imágenes sobre sexualidad. Este exceso de información tendría que suponer que sabemos muchas cosas y, si bien es así en la mayoría de los casos, ¿por qué nos hacemos esos líos a la hora de aplicar eso que hemos visto o leído o que nos han comentado que sale en internet? Pues es sencillo. Muchos medios de comunicación (revistas, series de tv, pelis, internet, etc) que hablan sobre sexualidad como tema estrella no están asesoradas por profesionales, sólo son periodistas con ganas de vender (sabéis que la sexualidad vende) y si bien no todo es erróneo, sí algunas cosas y esas nos pueden meter en líos, defraudar o no proporcionarnos lo que las expectativas que parecían indicar.

Si ponemos como ejemplo las revistas juveniles, podemos ver cómo los temas de sexualidad sólo salen en las revistas aparentemente dirigidas a chicas mientras que las que “parecen” más dirigidas a chicos no traen nada sobre relaciones, sentimientos, afectos, sexualidad, etc. ¿qué pasa, que los chicos nacen aprendidos o que ya lo sabemos todo? Eso es un tópico que se sigue manejando y claro, así nos luce el pelo a veces. Tanto chicos como chicas necesitamos tener acceso a una buena información sexual, de calidad y por eso es conveniente no creernos todo lo que leemos y si algo nos “chirría” preguntarle a alguien o consultar con nuestros amigos y amigas o con el profesorado o la familia o algún profe-

sional que tengamos a mano, para asegurarnos.

Aquí van algunas de las cosas que más fácilmente vosotros y vosotras podéis detectar y que de las que sobre todo las revistas juveniles muchas veces abusan:

7.1 Heterosexismo

Muchas revistas parecen dirigidas a un público femenino y heterosexual. Las narraciones siempre están protagonizadas por chicas heterosexuales y el heterosexismo es la tónica común en todos los artículos de las revistas.

Al tema de la homosexualidad y de las relaciones homosexuales apenas se les dedica espacio, sólo sale en las consultas, donde se plantea como un problema. También es significativo que mientras todas las demás consultas son remitidas por chicas para hablar de problemas de chicas, cuando se trata el tema de la homosexualidad se dedica tanto o más espacio a la homosexualidad masculina como la femenina. Se asocia más frecuentemente el tema de la homosexualidad con un “problema” masculino.

7.2 Monogamia serial

Monogamia, se refiere a tener una sola pareja, y serial significa en serie, o sea, una detrás de otra. La monogamia serial es el modelo de rela-



ción que se plantea en la gran mayoría de los artículos. Es decir, que da igual cuantas parejas tengas mientras sean de una en una. Las relaciones sexuales se enmarcan casi todas dentro de la relación de noviazgo y todos y todas sabéis que hay muchas más opciones dentro de las relaciones sexuales, ¿verdad?

7.3 Relación amor-sexo:

Sobre este tema se plantean diferencias entre hombres y mujeres. Mientras para las mujeres sería muy difícil separar el amor del sexo, los hombres presentan un impulso sexual mayor y por tanto parece que siempre están más abiertos a la hora de separar prácticas eróticas de las relaciones amorosas.

De hecho, para estas revistas (y muchas películas juveniles) parece seguir vigente la creencia de que los hombres tenemos un impulso sexual prácticamente irrefrenable y que utilizaremos todo tipo de astucias, engaños y artimañas para conseguir engañar a la pobre chica haciéndola creer que lo que siente es amor y así conseguir lo que queremos (sexo y no amor) y luego abandonarla. ¿no os parece demasiado generalizar tanto para el papel del chico como para el papel de la chica?

En las revistas juveniles este esquema se refleja con claridad: si un hombre realmente quiere a una mujer no le importará que no haya relaciones sexuales entre ellos pero si no la ama realmente lo único que busca en la mujer es sexo. Como sabéis, todo esto es una tontería. En muchos casos, la afectividad, los sentimientos, el amor o lo que consideréis importante a la hora de mantener relaciones sexuales es la principal motivación para muchas parejas y no podemos dejar que, con la rica y enorme variedad de posibilidades que tenemos para relacionarnos sexualmente con personas de nuestro mismo sexo o de distinto sexo, se nos encasille en cosas tan simples como “si me quiere no me lo pedirá” (¿?), “como no la amo sólo quiero acostarme con ella y salir corriendo” y pocas posibilidades más. Acordaos de la importancia de la comunicación, de la confianza y del respeto en las relaciones de pareja. Eso evitará malos entendidos y que aprendamos a entendernos sin encasillamientos sólo por ser chico o chica.

7.4 Modelos de hombre y mujer

El modelo de mujer de hoy sabéis que ha cambiado considerablemente con respecto al estereotipo tradicional. Se presenta como ideal una mujer dinámica, decidida, segura de sí misma, independiente, profesional. Algunos artículos de estas revistas presentan (o lo intentan) este modelo de mujer:

Pero como plantea Charo Altable en su libro *“Penélope o las trampas del amor”* (Nau llibres, 1998) lo tejido por un lado se desteje por otro al ver la forma femenina que plantean de vivir las relaciones amorosas. Las revistas están llenas de artículos de estética y moda, consejos para ligar, test para saber qué efectos causan en los chicos, cómo son los chicos, qué piensan ellos de sus defectos. Sus principales intereses en la vida están centrados en ser objetos del deseo de los hombres, los sujetos. La identidad femenina se forjaría principalmente en torno al amor, acompañado, como algo secundario, del mundo exterior.

“esta educación de la niña es ambigua y contradictoria; por una parte, se la educa en la resistencia, en la represión de los instintos y pulsiones y en el miedo al varón y, por otra, se le prepara para seducir con los gestos, con la mirada, con el vestido, con el cuidado de su cuerpo y sus formas exteriores, es decir que se la educa en el poder o capacidad de seducción para conquistar al mejor varón, en la consideración de sí misma como objeto o “bien”, con valor de cambio y consumo, particular o público, y, por tanto, en lograr un “buen matrimonio”.
(Charo Altable)

En estas revistas se nos enseñan una serie de reglas para las chicas y una de ellas parece ser: “nunca expreses directamente tus deseos y sentimientos, si te quiere, él los adivinará”. Los chicos parecen ser el centro en torno al cual giran las chicas tejiendo una red para atraparlo, red que las revistas te enseñan a crear y manejar.

Los chicos que presentan estas revistas poseen (o sufren) una peculiar ambivalencia ya que por un lado los presentan como completamente torpes en el manejo de la seducción a la hora de ligar, pero sin embargo esta torpeza desaparece en el momento en el que están realmente ena-



morados, ya que a partir de entonces serán capaces de adivinar los más íntimos deseos de la amada y actuar en consecuencia, haciéndola la mujer más feliz del mundo.

Las revistas también dan a entender que los únicos chicos que buscan las chicas son de dos tipos. Por un lado sus fantasías amorosas están tremendamente influenciadas por la tv, el cine, etc... Y parece que sólo se enamoran de los ídolos de moda (cantantes, actores, etc...), Y nunca de un simple amigo o compañero de clase (y siempre de distinto sexo al tuyo, claro, como ya comentamos anteriormente...) Y por otro buscan a chicos que se escapen del estereotipo masculino de duro, chulo, ligón, “que va a lo que va”. Huyen del macho ibérico y desean al chico sensible. Este chico es sincero, expresa sus sentimientos, es romántico, detallista, entregado, tímido, soñador, tolerante, comprensivo y fiel. Este suele ser el chico paciente y dulce que las rescata del desengaño que les produjo el tipo duro (al que primero hicieron caso, claro, ¿qué pasa, que no se puede buscar al otro ya de mano?).

Los artículos de sexualidad ocupan generalmente un lugar preferente en la portada. A veces se incluyen en dossiers especiales adjuntos a la revista. Este tema se aborda directamente a través de artículos específicos, de preguntas y respuestas en consultorios, de narraciones sobre experiencias eróticas presuntamente enviadas por las chicas y a través de las fotonovelas e indirectamente en todos los demás artículos de la revista. Se muestra un modelo de chica muy determinado, su aspecto, su forma de actuar, de entender las relaciones y también el modelo de chico al que busca.

Entre los artículos de sexualidad el tema que más se repite es el de la “primera vez”. Otras cuestiones que se tocan son la masturbación, el punto G, la infidelidad, embarazos, anticoncepción, “la feminidad”, besos, celos, relaciones de pareja, prácticas eróticas, el orgasmo, complejos,...

El tono común de estos artículos es dar fórmulas que pretenden resolver inseguridades (aunque tal vez sólo consigan crearlas). Además indican qué te tienes que poner (suele ser caro y de una talla determinada, si no “no te vas a comer nada”), cómo te tienes que maquillar, cómo tienes que hablar, actuar o ,incluso, “hacerte la

tonta” para que el chico no se sienta atacado por tu inteligencia, así que mejor la ocultas y así parece que se liga más, ¿no es un poquito absurdo ligar sin poder ser tu misma?

7.5 Coitocentrismo

Estas revistas reflejan claramente el modelo de sexualidad coitocentrista predominante en la sociedad. Un claro ejemplo de esto nos lo da el lenguaje cuando decimos “hacer el amor”, “mantener relaciones sexuales” ó “relaciones sexuales completas”. Nos estamos refiriendo al coito. Todo esto va más allá cuando el tema estrella de las revistas es “la primera vez” que no es más que la primera vez que practica el coito vaginal. Otras prácticas eróticas que aparecen en las revistas son besos, caricias, o, a veces, el sexo oral.

Por otro lado aunque en artículos puntuales aparecen recomendaciones en otro sentido, la tónica general que implícitamente se deduce de las revistas es coitocentrista ya que incluso, a veces, se define el petting como “mimitos”, siendo como sabéis, el petting todas aquellas prácticas eróticas que se pueden realizar con tu pareja y que lo único que no incluyen es la penetración (¿eso son mimitos?).

7.6 Orgasmocentrismo

Como antes apuntábamos, el coito se alza como la práctica sexual más completa, íntima y placentera tanto para chicos como para chicas. Se busca que la chica alcance al menos un orgasmo a través del coito, siempre antes o la vez que el chico ya que la eyaculación masculina marca el final de la relación (¿por qué, no se pueden hacer más cosas?). Si no sucede así parece ser que puede crearse frustración e inseguridad en la pareja. Esto queda reflejado en las revistas ya que muchos de los fragmentos que tratan este tema pretenden tranquilizar a las chicas partiendo de que para llegar a este objetivo en las relaciones sexuales hace falta tiempo y paciencia y de que es muy normal que al principio no se consiga el orgasmo. Además puntualmente hablan del orgasmo fuera del coito como si otras prácticas eróticas en solitario o en compañía no pudiesen proporcionarnos muchos orgasmos más fácilmente que mediante el coito.



Las revistas aprovechan sus portadas para atraer con llamativos y "sexuales" títulos a, sobre todo, las chicas, sin que los chicos parezcan necesitar nada parecido (hay que manejarse en el estereotipo, no queda otro remedio sobre todo cuando es una realidad bastante palpable). Las revistas incluyen artículos sobre sexualidad al mismo tiempo que sobre qué ponerte, cómo pintarte, cómo adelgazar, cómo ligar y ser irresistible, cómo saber "si anda por ti" o cómo reaccionar si le gusta tu amiga y no tú, etc.

En fin, creo que es evidente que lo que se nos transmite sobre relaciones es tan poco flexible y cerrado a otras formas de sentir y entender las relaciones que a la mayoría (si no a todos y todas, por mucha seguridad en nuestra forma de ser que tengamos) nos pueden crear en algún momento angustia o frustración porque nuestras experiencias o nuestra talla no encajan con el modelo. Cuando en nuestra vida no encaja lo que sentimos con lo que "deberíamos" sentir, lo que deseamos con lo que se supone "deberíamos" desear (dos verbos que no quedan bien juntos), no lo entendemos, de ahí vienen las dudas y muchos problemas. Leer estas revistas puede ser divertido, sobre todo si las compartes con tus amigos o amigas, tu pareja o tu pandilla y a veces puedes aprender muchas cosas, pero no creamos que todo lo que sale es una verdad absoluta y sin discusión. Lo único importante es que nuestra forma de vivir y sentir nos haga sentir bien. Si encaja con las revistas bien, si no encaja pues qué le vamos a hacer, lo sentiremos por ellas, tan limitadas a veces... tan divertidas otras.

7.7 Cine

En el cine las relaciones sexuales vienen reflejadas de muy diversos tipos. Algunas se pueden parecer a lo que conocemos pero otras... Desde la de chico conoce chica, cenar, dos minutos después están en la cama y medio minuto después ambos han llegado a la vez al orgasmo (algo como sabéis posible, pero harto difícil) hasta pelis donde la imagen de la mujer es vapuleada, las relaciones son de poder o violentas, otras donde la imagen de las personas homosexuales se trata con desprecio o como si fuese algo negativo, malo o perverso. Si bien todo esto es una generalidad, no hay que perder de vista dónde está la fantasía del cine y dónde está la vida real. Cada relación de pareja entre chicos, chicas, o chicas y chicos tiene sus pecu-

liaridades, su magia y sus dificultades y solo nuestra realidad, nuestras sensaciones o sentimientos y nuestro criterio es lo importante a la hora de afrontarlas.

7.8 Pornografía

Todas y todos sabéis qué es la pornografía. Buscando una definición sencilla podríamos denominarla como la muestra explícita y directa de relaciones sexuales casi siempre meramente coitales, de penetración. Sin entrar en cuestiones de legalidad, que son importantes, hay que tener en cuenta que la pornografía, a la que nos resulta tan fácil acceder, sobre todo en internet, puede ser excitante y divertida pero no refleja la realidad de las relaciones sexuales.

La pornografía es una fantasía que busca provocar excitación, generalmente, sólo para los chicos. Esto es, por lo menos, lo que afirma la APA (Asociación de Psicólogos Americanos) que cifra, sólo en Internet, en torno al 86% de hombres dentro del total de usuarios de pornografía. En el caso español, la consultora Netvalue, con datos de noviembre del 2000, afirma que el 82% de los navegantes por el porno en internet son hombres. ¿quiere decir esto que a las chicas no les gusta la pornografía? Por supuesto que no quiere decir esto. Hay chicas a las que la pornografía las excita y/o las divierte y chicas a las que no pero, salvo corrientes cinematográficas puntuales, el porno suele hacerse por hombres y para hombres, para fantasear, para excitarse, para divertirse solos o en compañía. Lo que tenemos que tener claro es que como tal fantasía no suele tener en cuenta sentimientos, afectos, responsabilidades, comunicación, compartir, etc. La pornografía puede llegar a tratar a las personas como objetos de satisfacción sexual y en actitudes sumisas que no se pueden generalizar, además de distorsionar algunas prácticas eróticas. Por ejemplo, en el porno hetero, es difícil que la mujer tenga otro papel que no sea satisfacer al hombre, incluso por encima de sus propios deseos o placer. Es difícil que se la vea como una compañera o, por lo menos, en el adecuado plano de igualdad sexual.

La pornografía usa muchos efectos especiales, igual que el cine convencional. Usa trucos de cámara para agrandar (hay muchos planos hechos desde abajo o muy cerca), diversas sustancias (champú, clara de huevo, leche,...) Para



aparentar espectaculares eyaculaciones, cortes, cambios de planos y montaje de varios planos iguales para aparentar aguantes y resistencias que, si bien a veces son reales, otras no tienen nada que ver con la realidad. En una película porno podemos ver al mismo chico penetrando una hora, cuando sólo lo ha hecho 3 minutos y lo demás es poner varias veces seguidas ese mismo montaje de 3 minutos.

Otro detalle importante es la profesionalidad. Mucha de la pornografía que vemos está realizada por profesionales, que cuidan su cuerpo específicamente para su trabajo y eso facilita que ciertas prácticas parezcan tan sencillas y luego no se ajusten a la realidad de las demás personas. Tampoco sus genitales pueden ser ejemplos para aprender anatomía ya que hay muchos trucos de maquillaje o incluso cirugía. El sexo anal, como un posible ejemplo, es una práctica erótica que necesita una serie de condiciones higiénicas, de lubricación, de suavidad en la penetración, etc. En las pelis porno o en las re-

vistas parece que es sólo llegar y “ponerse”. Seguir el ejemplo visto en pantalla (cine, tv, internet) o en una revista puede llevarnos a tener una práctica erótica bastante dolorosa

Es importante recordar el componente de fantasía. Los dinosaurios de Spielberg o los marcianos de la guerra de las galaxias de G. Lucas nos pueden parecer muy reales pero sabemos que no se corresponden con la vida real. Cumplen una función muy sencilla, que es la de entretener, pero no son extrapolables a nuestra vida. La pornografía tampoco. Es fantasía e insistimos, generalmente, fantasía hecha por hombres para hombres. Puede ser excitante o divertida tanto para chicos como para chicas pero no es la realidad ni un ejemplo de nada, ni el camino a seguir en ningún tipo de relación. La pornografía no suscita y ni promociona (quizá podría si se lo plantease más seriamente y no con intentos puntuales) una sexualidad vivida de forma agradable, convivencial y placentera para todas las personas.



8. Erotismo y peculiaridades de cada persona

Por Ana Fernández Alonso

8.1 La erótica

Ya comentamos que el erotismo, la erótica, son las expresiones de cada cual, la forma en que las personas nos expresamos sexualmente. Y estas expresiones pueden ser a través de nuestra conducta. Hay una gran diversidad de conductas sexuales. Pero también pueden ser a través de nuestra fantasía.

Las conductas sexuales pueden ir desde una mirada de deseo, hasta una caricia, un coito, un beso, una masturbación,... Todo lo que hagas con tu cuerpo sexuado, dirigido a proporcionarte o proporcionar placer sexual. Hay un gran repertorio de conductas sexuales, y cada persona elige las suyas propias, las que prefiere, y las que le gusta poner en práctica con su pareja. Todo esto va configurando las peculiaridades sexuales de cada persona.

En cuanto a la fantasía, se trata de dejar espacio a la imaginación. Y aquí no me refiero sólo a tener fantasías sexuales que nos proporcionen placer, sino que podemos expresar dichas fantasías poniéndolas por escrito, y ahí tenemos un claro ejemplo en toda la literatura erótica (novelas eróticas, relatos eróticos). También podemos plasmar dicha fantasía a través de la imagen, y entonces tenemos el cine erótico, la pintura erótica, la fotografía erótica.

A lo largo de toda la historia de las diferentes artes nos encontramos ejemplos de expresiones

del hecho sexual humano en cuadros, esculturas, tratados,...

Las fantasías sexuales son una forma de canalizar nuestras vivencias sexuales, y es bueno que nos demos permiso para tenerlas. El tener determinadas fantasías no quiere decir que nos gustaría que tales situaciones ocurriesen, sólo son una forma de entretenernos. Hay personas que tienen la fantasía de que alguien las viola, pero eso no quiere decir que les guste que eso suceda en la realidad. También hay quienes tienen fantasías sexuales sádicas, y sin embargo en la vida real les encanta tratar a su pareja con cariño y con mimo. Una fantasía es como una película en la que tú eres el director y tú decides cómo quieres que vayan sucediendo las cosas: lo que haces, lo que te hacen, cómo te lo hacen,... En la vida real tú no controlas todas esas variables, por eso convertir en realidad una de esas fantasías ya no resultaría divertido.

A veces el tener fantasías sexuales ayuda a que nuestra sexualidad sea más placentera. Hay personas que se preocupan porque piensan que si tienen fantasías sexuales con gente distinta a su pareja es como si le fueran infieles. Esto es una creencia errónea. Tener fantasías es algo perfectamente normal y saludable, y lo que no sería saludable es reprimirlas.

Puedes tener fantasías estando enamorado de tu pareja, sin que esta pareja aparezca en ellas. También es frecuente tener fantasías con



chicas cuando lo que te gustan son los chicos, o con chicos cuando lo que te gustan son las chicas. O con personas de los dos sexos, y no quiere eso decir que tu orientación del deseo esté en crisis, sino que estás dando rienda suelta a tu imaginación, lo cual además de saludable es placentero y divertido. Si decides contar tus fantasías a tu pareja o incluirla en ellas, puedes hacerlo, pero si no, no pasa nada. Recuerda que tus fantasías son parte de tu intimidad, y en esa intimidad los límites los pones tú. Tus fantasías sexuales también forman parte de tus peculiaridades como persona sexualada.

8.2 Dificultades y variantes sexuales

A veces nuestras peculiaridades sexuales llegan a vivirse de forma problemática, y es entonces cuando nos encontramos con dificultades en nuestras relaciones sexuales. Estas dificultades suelen estar relacionadas con nuestra respuesta sexual: es el caso de los hombres que tienen problemas con la erección, o de los que eyaculan antes de lo que les gustaría. También es el caso de las personas que desearían tener orgasmos en sus relaciones sexuales, pero por más que lo intentan no lo consiguen. Y a veces también el hecho de que ha desaparecido el deseo sexual que sentías hacia tu pareja, y eso está perjudicando vuestras relaciones.

Claro que no siempre estas cuestiones te suponen un problema. Puede ser que no tengas orgasmos en tus relaciones sexuales, pero que no te preocupe el hecho de tenerlos o no, porque tus relaciones sexuales te resultan suficientemente placenteras. Puede ser que tardes más o menos en eyacular que otras personas que conoces, pero ¿quién marca ese tiempo? ¿quién decide cuanto se tiene que "durar" sin eyacular? La clave está en eyacular cuando tú sientes que te apetece, sin estar presionado con la idea de aguantar más o menos. Todo lo que gira en torno a la erección-eyaculación masculina suele venir de la creencia errónea de que tu pene es el responsable del placer de tu pareja. Pero si has leído los capítulos anteriores, ya sabrás que para dar placer a una persona, no tiene importancia tener el pene más o menos duro, ni aguantar más o menos tiempo "empalmado".

Con esto queda claro que tus peculiaridades sexuales, sólo serán consideradas dificultades, si para tí suponen un problema, y este problema está deteriorando tus posibles relaciones de pareja o tus vivencias sexuales en general. En este caso es cuando debes acudir a los profesionales para que te aconsejen con respecto a tu caso. No olvides que no todos los profesionales de la salud, por el hecho de serlo, saben de cuestiones sexuales. Si decides acudir a un médico, psicólogo, enfermero, etc., asegúrate primero de que esa persona tiene formación en sexología, puesto que si no la tiene, lo único que vas a conseguir es que te dé su opinión, igual que te la daría un amigo, un profesor o un familiar. Lo más fiable sería acudir directamente a una consulta sexológica, o a un servicio de información sexual, donde profesionales con formación universitaria en sexología atenderán todas tus dudas, inquietudes, sospechas, suspicacias,...

Existen otro tipo de peculiaridades que tienen menos relación con nuestra respuesta sexual, y más con el objeto de nuestro deseo. A estas peculiaridades, en épocas pasadas se las llamó "perversiones sexuales", aplicando criterios morales. Tiempo después se les dio el nombre de "desviaciones", entendiéndose que quienes tenían este tipo de intereses sexuales se desviaban de la norma, que por lo visto debía regir la sexualidad de las personas. Y más recientemente, los psiquiatras decidieron llamarlas "parafilias" y considerarlas un trastorno, lo cual es mucho menos adecuado que cuando se hablaba de "perversiones".

Probablemente sería más correcto, en vez de hablar de perversiones sexuales, llamarlas "diversiones eróticas" (Amezúa, e., 1995), puesto que estamos hablando de erotismo, es decir de las diversas formas en que las personas se expresan sexualmente y están encaminadas a obtener placer. Pero para entendernos hablaremos de variantes sexuales.

Entendemos por variantes sexuales todas aquellas formas de expresarse sexualmente que tradicionalmente han sido consideradas problemáticas, pero que no tienen porqué serlo: exhibicionismo, fetichismo, voyeurismo, sadismo, masoquismo, pederastia, etc...

Ninguna de estas peculiaridades en sí misma constituye un problema. Todas las personas en un momento dado hemos tenido alguna de estas formas de expresarnos sexualmente ¿quién no

ha guardado e idolatrado alguna foto u objeto de la persona amada? Eso es fetichismo. Cuando alguien se viste con la ropa con la cual se encuentra más atractivo/a y deseable, no es para pasar de incógnito por la calle, sino para que quien te ve, te mire y te admire. Pues eso es una forma de exhibicionismo. A mucha gente joven le encanta que su pareja le haga "chupetones" en el cuello, o cualquier otra parte de su organismo. Esos chupetones son una forma de agresión a nuestra piel y a todas esas pequeñas venitas que se rompen (por eso salen hematomas), pero a muchas personas les da placer. Es una forma de masoquismo. Para algunas personas es divertido y placentero dar palmaditas o azotes en el culo de su pareja. Eso es sadismo y no hace falta irnos a la imagen del látigo y los cueros. Mucha gente se excita viendo películas porno o entrando en páginas web porno, donde se puede ver a personas practicando toda suerte de conductas sexuales. Lógicamente eso es voyeurismo.

Existe un tema que está ahora muy de actualidad que es el de la pederastia. Hay que tener muy claro que cuando hablamos de pederastia hablamos de deseo, atracción, e incluso amor hacia personas más jóvenes. En este sentido ésta práctica es muy antigua, y hasta hace bien poco a las chicas jóvenes se les casaba con señores que les doblaban o triplicaban la edad, sin que nadie encontrase en ello ningún tipo de perversión ni desviación. Al mismo tiempo en algunas culturas son las mujeres mayores quienes tienen relaciones sexuales con los jóvenes, mediante ritos de iniciación que marcan el paso a la edad adulta. Y a nadie se le ocurre pensar que haya que meterlas en la cárcel por pederastas. Y en cualquier circunstancia, nadie va a negar que una persona joven y sana es lógico que pueda resultar atractiva para alguien de más edad.

Lo que sí es claro es que en nuestra sociedad actual las prácticas sexuales de personas adultas con menores de edad, están consideradas un delito, sean prácticas homosexuales o heterosexuales. Como también lo es cuando hablamos de agresiones, lo que se da en llamar agresiones sexuales. Y es que una agresión es un delito, ya sea hacia nuestros genitales, o cualquier otra parte de nuestro cuerpo; ya sea dirigida hacia menores o hacia adultos; hacia mujeres o hacia hombres. Pero una agresión no debe ser considerada una práctica sexual, puesto que las relaciones sexuales deben ser algo placentero y elegidas libremente. Cuando alguien trata de imponerlas por la fuerza o de obligarte a hacer cosas que no deseas, eso ya no es una conducta sexual, sino otra cosa, y por supuesto, siempre será un delito.

Así podríamos seguir con todo tipo de expresiones sexuales, que en su momento han sido catalogadas como problemáticas, cuando en realidad no lo son, y además todos y todas participamos en gran medida de alguna de ellas. Sólo será un problema si tú lo vives de forma conflictiva. En ese caso el camino a seguir es el mismo que cuando hablábamos de las dificultades: busca el asesoramiento de un profesional de la sexología, que se encargará de ayudarte a resolver tus conflictos.

También es cierto que existen casos en los que una determinada forma de expresión sexual rompe los límites de lo establecido socialmente como "normal", y comienza a crear un conflicto, quizá no en la propia persona, pero si en su entorno, su pareja, su familia, sus vecinos,... ¿quiere esto decir que detrás de dicha peculiaridad existe un trastorno más complejo? A veces sí, pero esta es otra historia.



9. Para buscar soluciones: direcciones

¿Has leído hasta aquí y sigues con dudas, sospechas, suspicacias? ¿algún problemilla? No te preocupes, puedes encontrarnos en:

Centro de asesoramiento e información sexual para jóvenes "Aprendiendo a entendernos".

Teléfono de información sexual: 985 09 08 08
Correo electrónico de información sexual:
aentendernos@astursex.info
Pagina web: www.astursex.info
Atención personalizada gratuita:
c/ Manuel LLaneza 68, bajo (bajos del CM),
33208, Gijón/Xixón
Horario: de lunes a jueves de 10:00 a 14:00 y
de 16:00 a 20:00 horas, viernes de 8:00 a
14:00
Asociación asturiana para la educación sexual.

Otro punto de información:

Punto de información sexual de la Asociación Mujeres Jóvenes.

Teléfono de información sexual: 985 23 77 04
Correo electrónico de información sexual:
sexosinduda@hotmail.com
Atención personalizada gratuita: c/Gil de Jaz,
4, 4º n, 33004 Oviedo/Uviéu

Horario: de lunes a viernes de 16:30 a 20:30
Asociación mujeres jóvenes de asturias.

También te pueden ayudar (y mucho) en:

Xega (Xente Gai Astur).

C/Gascona 12, 3º telf. 985 22 40 29
33001 Oviedo/Uviéu
E-mail: xentegaiastur@wanadoo.es
Avda. Pablo Iglesias, nº 83- entlo. Dcha.
33204 Gijón/Xixón
Telf. 985 37 33 21-fax 985 20 56 28
www.nodo50.org/xega

Comité ciudadano antisida.

C/ Ramón y Cajal, 39, bajo, Gijón/Xixón.
Teléfono: 985 33 88 32

Todos los centros de información sexual son atendidos por profesionales de la educación sexual que te ayudarán a resolver cualquier duda sobre el tema. Ya sabes que también puedes acudir a tu centro de salud más cercano, a tu hospital, oficina de información juvenil, consejo de la juventud o centros asesores de la mujer y allí te podrán también ofrecer toda la ayuda que necesites.