

# CONCIENCIA SEXUAL

Una guía para adolescentes



# INDICE

**1 ¿QUÉ ES EL SEXO, LA SEXUALIDAD Y EL GÉNERO?**

**2 ÓRGANOS REPRODUCTORES**

**3 ANTICONCEPTIVOS**

**4 ZONAS ERÓGENAS Y PLACER**

**5 MITOS DEL SEXO**

**6 LÍMITES Y RESPETO**

Autores: Nuria Vara, Carmen Solves, Sara Sacristán

Primera edición diciembre 2023

Depósito Legal M-14705-2023

ISBN 978-987-25620-2-1

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Impreso en España



UNIVERSITAT  
POLITÈCNICA  
DE VALÈNCIA

En la última página de este libro encontrarás información de cómo acceder y utilizar las herramientas complementarias al libro para disfrutar de la experiencia completa.

# ¿Qué es el sexo, la sexualidad y el género?



El sistema sexo/genéro clasifica y organiza a las personas en función de sus genitales como mujeres o hombres. Este sistema se basa en una lógica binaria a partir de la cuál se establecen únicamente dos formas, opuestas y desconectadas, para lo femenino y lo masculino. Pero la manera en la que las personas vivimos, sentimos y deseamos escapa de toda clasificación binaria. El afecto, las emociones, los sentimientos y modos de expresión sexual son múltiples y diversos. Reconocer y respetar esta multiplicidad es fundamental para promover una sociedad inclusiva y consciente, donde cada individuo, independientemente de su identidad, pueda vivir plena y libremente. Para ello es importante tener claras algunas cuestiones para evitar confusiones:

Con sexo nos referimos a algo biológico que se basa en el cromosoma con el que naces. Si es XY tus genitales serán de sexo femenino, si es XX lo serán de masculino.

El género, tiene que ver con la identidad. Lejos de la concepción que tiene la sociedad, no consiste en pertenecer al género femenino o masculino según tengas vagina o pene. O incluso cómo te sientes. Va más allá. Se trata de tu identidad y expresión personal. Cómo te sientes, cómo te ves y cómo te comportas. En definitiva, es tu expresión.

La sexualidad, básicamente, consiste en aquello que te gusta, te atrae y te excita. Y esto no se puede controlar. Todas las orientaciones sexuales son válidas.

## IDENTIDAD DE GÉNERO

☐ —————> Mujer

☐ —————> Hombre

La identidad de género es cómo tú, en tu cabeza, experimentas y defines tu género, basado en cuanto te identificas (o no) con tu perspectiva propia de lo que implica cada cada uno.

## EXPRESIÓN DE GÉNERO

☐ —————> Feminidad

☐ —————> Masculinidad

La expresión de género es la demostración de tu género (a través de la manera en que actúas, vistes , interactúas...), y como estas presentaciones son vistas basadas en las expectativas sociales.

## SEXO ANATÓMICO

☐ —————> Mujer

☐ —————> Hombre

El sexo biológico se refiere a los rasgos físicos con los que uno nace o que desarrolla. También involucra el sexo que te fue asignado al nacer.

## ATRACCIÓN SEXUAL Y/O ROMÁNTICA

☐ —————> Mujer/ Persona femenina

☐ —————> Hombre/ Persona masculina

...o ambas

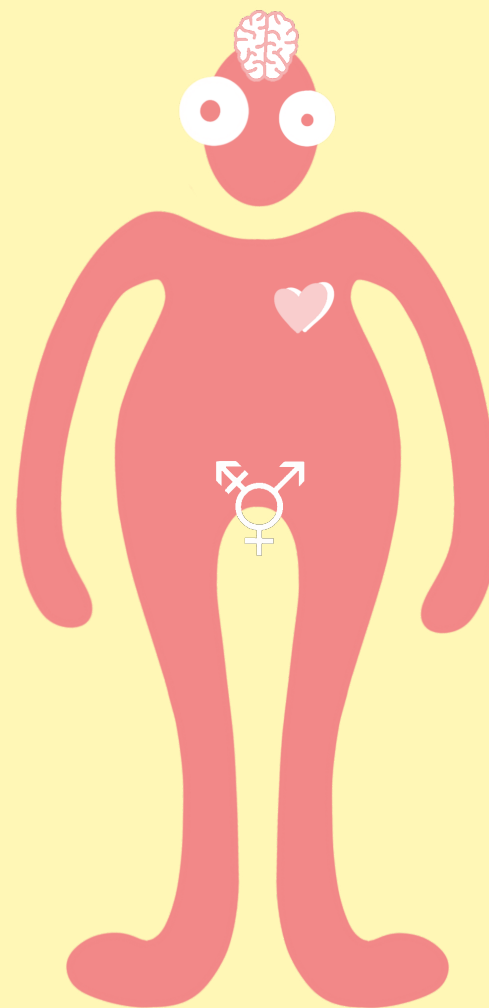
## SEXO ASIGNADO AL NACER

☐ Mujer

☐ Intersexual

☐ Hombre

Típicamente basado expresamente en los genitales observados en el nacimiento, (ignorando la anatomía interna, la biología y los cambios que experimentamos a lo largo de la vida).

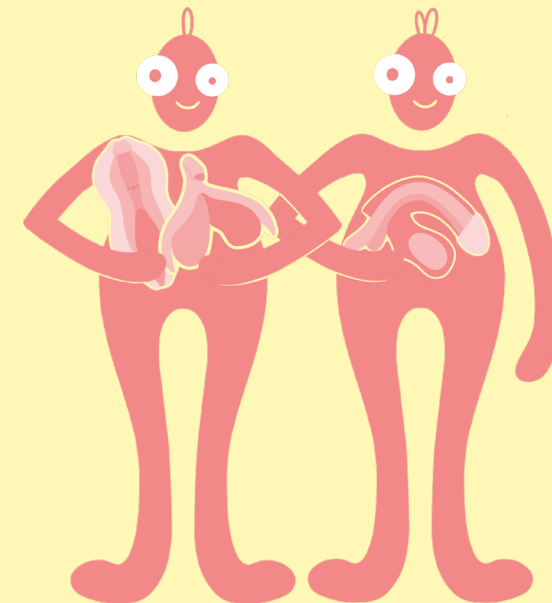


# Órganos reproductores

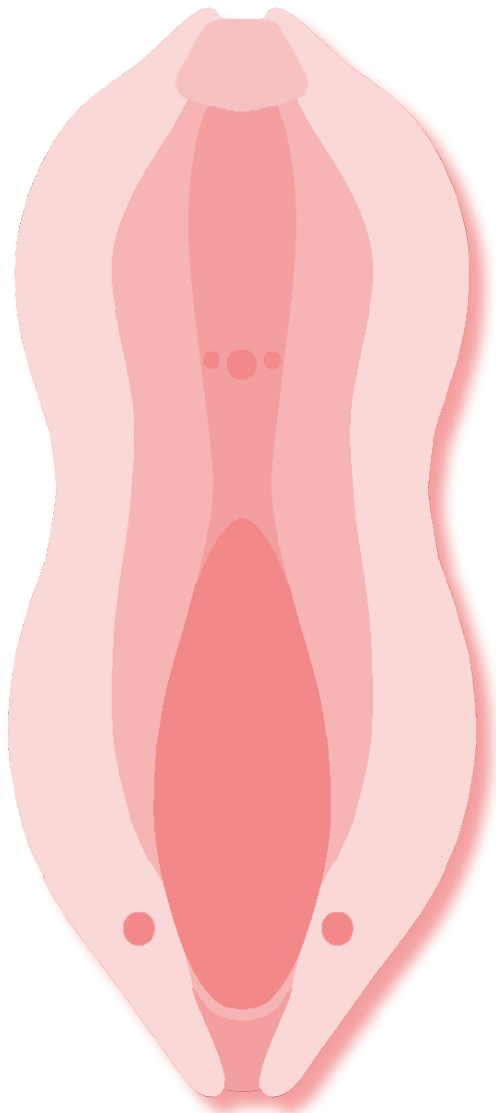


Para poder hablar de sexualidad, es imprescindible conocer la anatomía de nuestros órganos sexuales. Hablar con propiedad y conocimiento sobre nuestros órganos reproductores nos brinda autonomía y capacidad para poder cuidar de nuestro cuerpo.

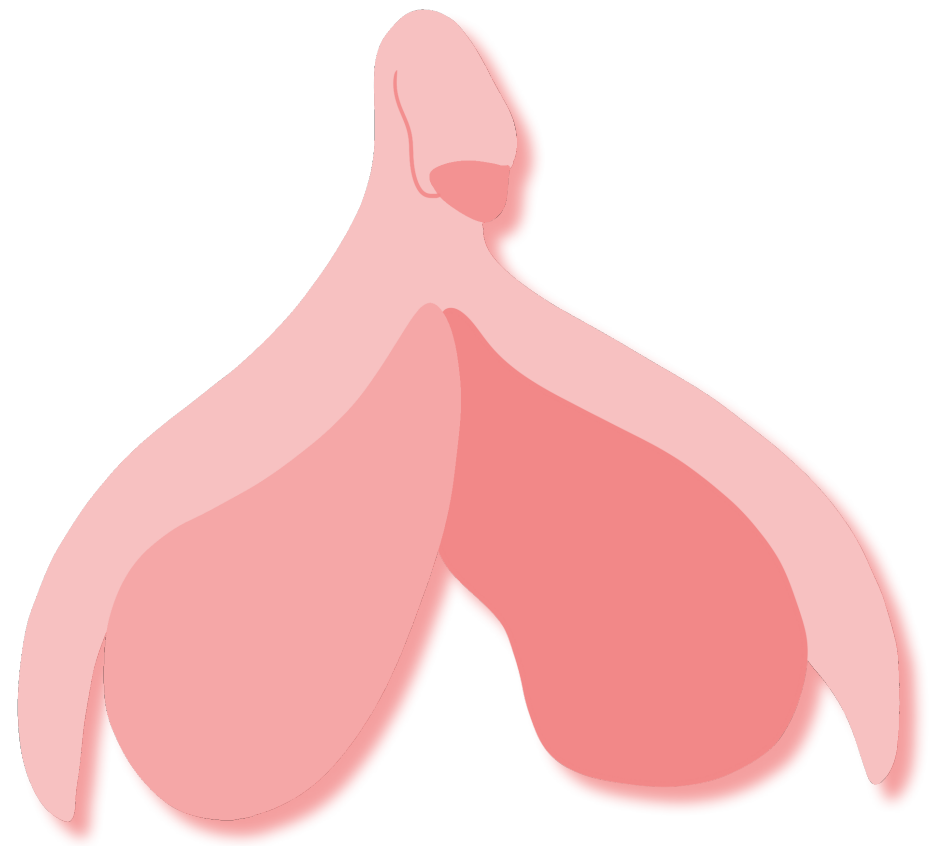
No se trata solo de conocer las partes, sino que es fundamental comprender su funcionamiento, su cuidado y, especialmente, las posibles afecciones que pueden surgir. Desde infecciones comunes hasta desequilibrios hormonales, nos sumergimos en temas que, si bien no son necesariamente de carácter sexual, impactan directamente en nuestra salud reproductiva y general.

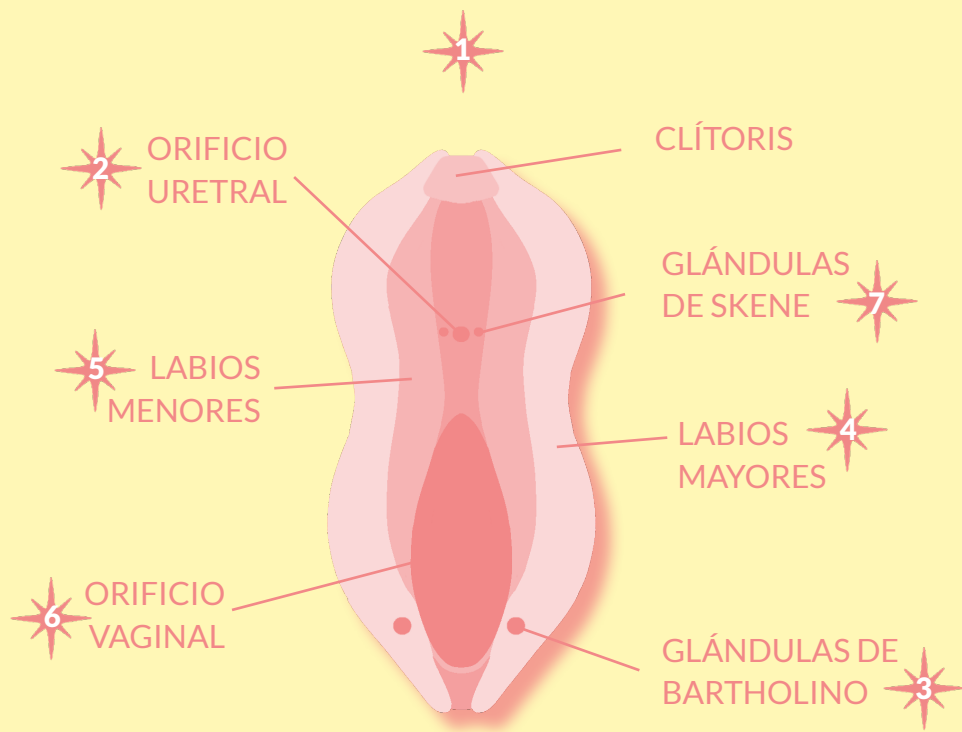


VULVA



CLÍTORIS





Sabemos que algunas personas tienen una vulva ahí abajo y tenemos una idea de para qué sirve, pero raramente la exploramos a fondo. No conocemos bien su aspecto, ni su anatomía, ni sus partes. Y a pesar de que no hay dos vulvas iguales, su estructura principal siempre es la misma. Saber cómo es tu vulva y conocer cada una de sus partes es fundamental para tomar las riendas de tu salud y vida sexual.

Lo primero que hay que aclarar es que no es lo mismo la vulva que la vagina. La vulva es la parte externa de estos órganos, su función principal es proteger la parte interna de infecciones o bacterias, pero además, la vulva facilita la entrada de espermatozoides hacia la vagina.

## ÓRGANOS GENITALES EXTERNOS

**MONTE DE VENUS:** Unos centímetros por debajo del ombligo, se sitúa el monte de Venus, un triángulo de tejido graso que protege el hueso púbico. Suele cubrirse de vello al comienzo de la pubertad. Contiene glándulas secretoras sebáceas que aparte de funcionar como protectoras de la piel liberan unas sustancias (feromonas) que participan en la atracción sexual.

**LABIOS VAGINALES:** Alrededor de la apertura vaginal se encuentran los labios genitales, pliegues de piel sensibles y carnosos cuya función principal es resguardar la zona vaginal y uretral. Cada vulva puede variar en forma y tonalidad, y su apariencia tiende a transformarse con el transcurso del tiempo. Los labios genitales tienen una elasticidad natural y suelen expandirse durante la excitación sexual para facilitar las relaciones íntimas.

Se distinguen dos tipos: **Labios mayores y labios menores**. Ambos funcionan rodeando y protegiendo la entrada hacia la vagina y la uretra. Los labios mayores pueden estar cubiertos de vello púbico. Los labios menores ofrecen una protección más específica y evitan la entrada de suciedad, bacterias e infecciones, además tienen numerosas terminaciones nerviosas que contribuyen al placer sexual.

**ORIFICIO URETRAL:** Agujero por el que hago pis. Es pequeño y está situado entre el clítoris y el orificio vaginal.

**ORIFICIO VAGINAL:** Es el agujero más grande. La abertura vaginal tiene muchos usos, pero los principales son expulsar la menstruación, tener relaciones sexuales con penetración y traer bebés al mundo. ¡Casi nada!

## NO ME HABÍAN DICHO QUE...

### LA VULVA TIENE MÁS DE DOS ORIFICIOS

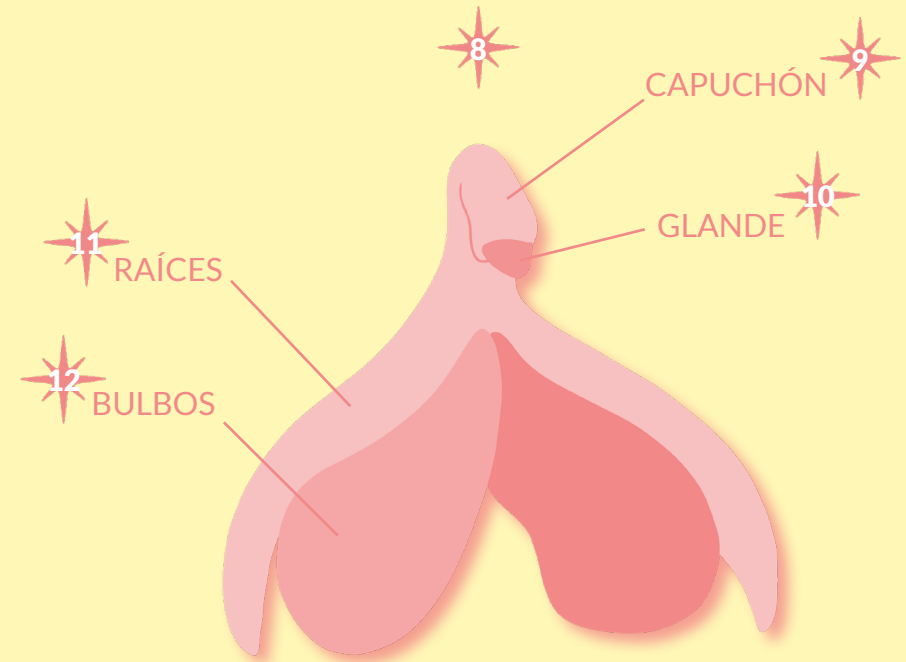
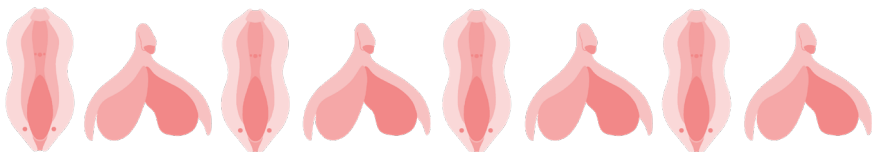
No, no hay solo dos agujeros. Tenemos más o menos claro que hay un agujero por donde se hace pipi (uretra), y otro por el que salen flujos (menstrual, vaginal...), y además puedo tener penetración y sexo si me apetece (ese agujero es la vagina).

Una vez detectados estos dos, ya está. Nadie nos explica nada más. Nadie explicó que había dos agujeritos pequeños por donde se lubrica.

Porque no, NO SE LUBRICA DENTRO DE LA VAGINA.

**GLÁNDULAS DE BARTOLINO:** Se encuentran a ambos lados de la abertura vaginal. Liberan un líquido que lubrica la vagina durante la excitación sexual, esto ayuda a que exista penetración sin dolor.

**GLÁNDULAS DE SKENE:** Estas glándulas se encuentran a ambos lados del orificio uretral y liberan un líquido blanquecino durante la eyaculación femenina.

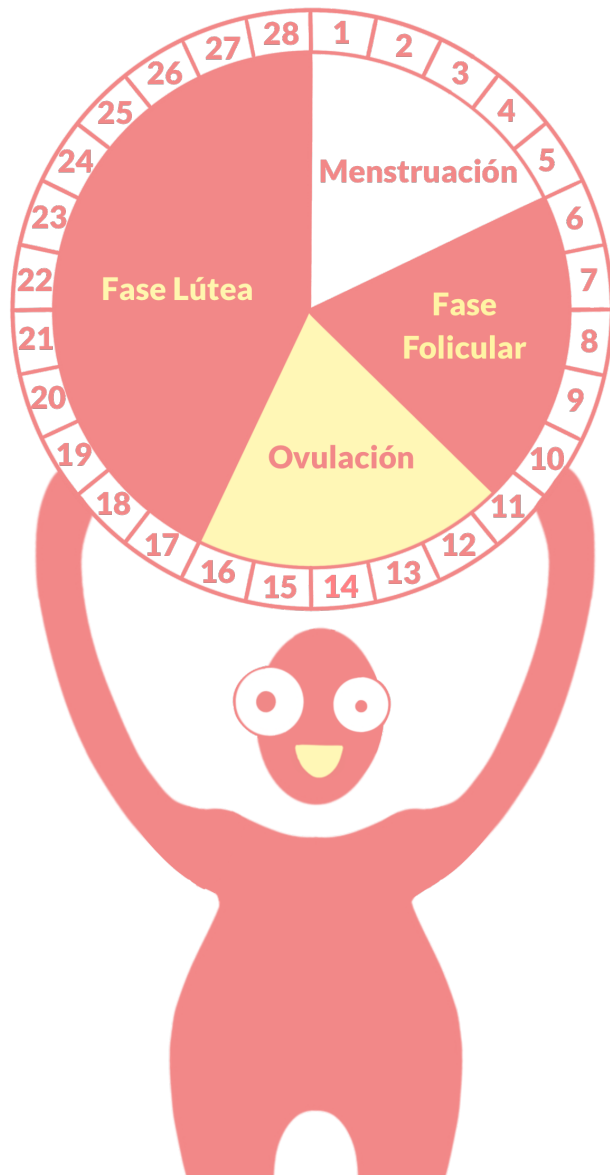


Es el único órgano del cuerpo humano que tiene como única y exclusiva función el placer sexual. Lo poquito que vemos de él, está formado por el glande del clítoris, el cual asoma en la parte superior de la vulva y está protegido por un pliegue o capuchón de piel. El glande tiene más del doble de terminaciones nerviosas que las que tiene la cabeza de un pene, más de 8.000 nervios. Mide de 10 a 12 centímetros, rodea la vagina con sus ramificaciones y llega hasta el perineo.

En su extremo están las raíces, unas bandas delgadas de tejido eréctil, que se extienden a lo largo de los huesos que forman el pubis, y envuelven la uretra y la vagina. Al lado de cada una de las raíces se encuentra otra región de tejido eréctil que se conoce como bulbos del clítoris, que están por detrás de las paredes vaginales. Durante la penetración vaginal esta es la parte del clítoris que se estimula.



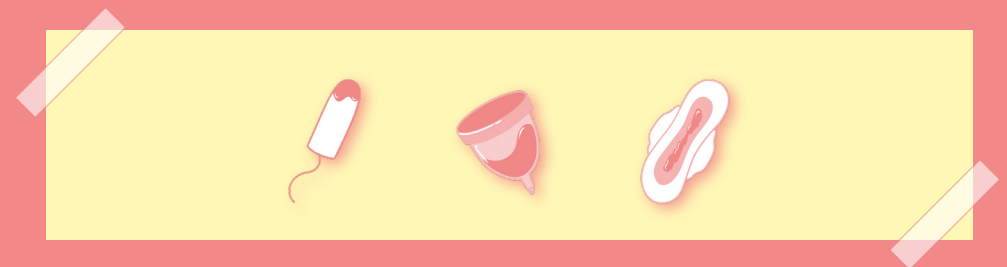
# Ciclo menstrual y órgano reproductor



Hay muchas razones por las que te puede interesar saber más sobre tu ciclo menstrual. El cuerpo femenino está diseñado de manera única. Los procesos hormonales que se atraviesan afectan a tu estado de ánimo, a tu cuerpo, a tu apetito, etc. Las hormonas son las encargadas de controlar tus emociones y durante tu ciclo, existen fluctuaciones de la cantidad que tu organismo segrega. Por eso, dependiendo de la etapa, tus sentimientos pueden intensificarse o aletargarse y no debes sentirte culpable ni pensar que estás “loca” por todo lo que estás experimentando. Es tu cuerpo trabajando y debemos ser compasivos con ello.

Aunque cada cuerpo es diferente, ser consciente de cómo funciona nuestro organismo puede ayudarnos a tener más empatía con nosotras mismas en esos días en los que todo nos está costando un poco más, y por lo tanto a tener una mejor relación con nuestro cuerpo y nuestra mente. La libertad aumenta cuando entiendes mejor tu ciclo menstrual.

Es importante aclarar que aunque vamos a hablar de forma general, cada cuerpo es diferente y los ciclos menstruales pueden variar según la persona e incluso en el momento vital que está se encuentre. Es importante observarnos y llevar un seguimiento de nuestros ciclos para encontrar patrones, así como para detectar variaciones en este. El estrés, cambios bruscos de hábitos, la edad, etc. son algunos de los factores que pueden alterar tu ciclo. Identificarlos puede ayudar a mejorar tu calidad de vida y la relación contigo misma.



## CICLO MENSTRUAL: ¿QUÉ ES?

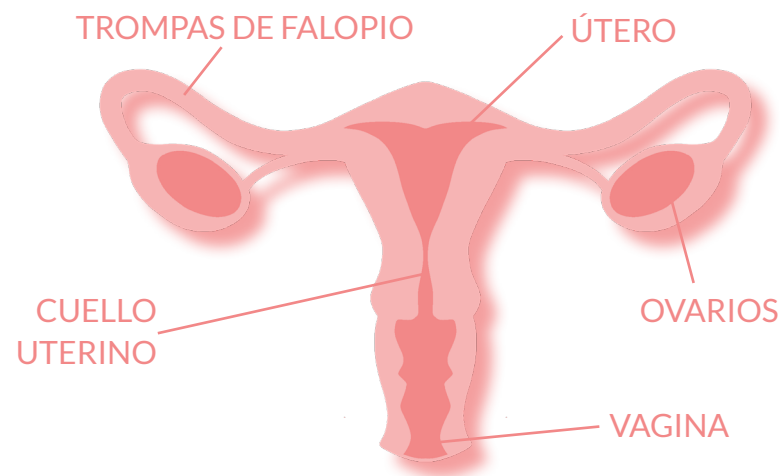
Los órganos reproductores femeninos experimentan importantes cambios estructurales y funcionales cada mes, esto es debido al ciclo menstrual que se desarrolla precisamente en estos órganos. El ciclo menstrual comienza el primer día de la menstruación hasta justo el día antes de la siguiente regla. Aunque la duración media de este periodo es de 28 días, esto no es algo exacto y puede oscilar entre 21 y 45 días.

Tu ciclo menstrual ayuda a tu cuerpo a prepararse para un embarazo. También hace que baje el periodo cuando el embarazo no ocurre. Esta controlado por hormonas como el estrógeno y la progesterona.

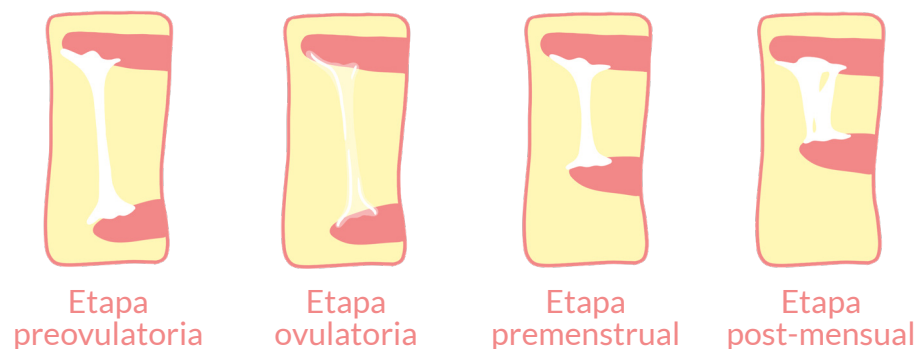
Las personas que tienen órganos reproductivos femeninos tienen 2 ovarios. Cada ovario tiene un montón de óvulos muy pequeños (tanto que no pueden verse a simple vista). Durante tu ciclo menstrual, las hormonas hacen que los óvulos maduren, preparándose para ser fertilizado por un espermatozoide. También acomodan el tejido que recubre el útero volviendolo grueso y esponjoso, así si el óvulo es fertilizado, tendrá un lugar calentito y cómodo donde comenzar el embarazo. Esto es lo que se conoce como endometrio.

Más o menos en la mitad del ciclo menstrual, las hormonas le indican a uno de tus ovarios que es hora de liberar un óvulo maduro. Una vez que el óvulo sale de tu ovario, viaja a través de una de tus trompas de Falopio hacia tu útero. Si el embarazo no ocurre, el cuerpo ya no necesita ese tejido grueso que creció en tu útero. Entonces, el endometrio, el óvulo, la sangre y los nutrientes salen de tu cuerpo a través de la vagina, ¡y listo! Esa es tu menstruación.

## ORGANOS GENITALES INTERNOS



## FASES DEL FLUJO VAGINAL



### DEBES SABER...

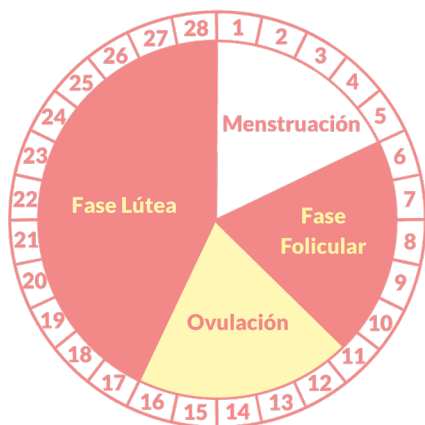
El color y consistencia del flujo vaginal pueden cambiar en las diferentes etapas del ciclo menstrual. Observar y conocer sus fases puede ayudarte a prevenir e identificar infecciones y cambios en tu ciclo.

## ¿CUÁNTAS FASES TIENE MI CICLO MENSTRUAL?

Si bien las fases más conocidas son la menstrual y la ovulatoria (de las que seguro has escuchado) tu ciclo en realidad está compuesto por cuatro fases.

## ¿CÓMO ME AFECTA?

Tal vez debido a falta de información no hayas prestado atención a cómo ciertos comportamientos, pensamientos o estados de ánimo aparecen en cada fase del ciclo. Es probable que cuando aparece una emoción sin un detonante aparente, se deba a un cambio hormonal que esté sucediendo en tu cuerpo, y que este se vea reflejado en tus estados de ánimo, niveles de energía, capacidad de concentración...



### SPM:

El síndrome premenstrual ocurre los días antes de que te baje tu menstruación, durante la fase lútea. En estos días se intensifican los síntomas, hay un gran desbalance hormonal, aumenta el apetito, retenemos líquidos, nos duele todo, nos hinchamos, estamos más irritables... Escúchate y respétate, entiende que tu cuerpo está trabajando y háblate con cariño y paciencia. Si los síntomas son muy intensos, puedes acudir a un profesional para comprobar que todo está bien.

## LAS FASES

**MENSTRUACIÓN:** Desde el primer día de sangrado hasta el día en el que ya no sangras más.

**QUÉ SUCEDE:** La progesterona y el estrógeno están en su punto más bajo, a nivel hormonal no sucede mucho. Aun así, sí hay actividad de otras sustancias que pueden causar síntomas físicos como calambres uterinos, diarrea, náuseas, y por ende, alterar tu estado de ánimo. También debido al sangrado baja la hemoglobina, por lo que puede ocasionar cansancio. Si te sientes sin fuerzas, tómalo con calma e incrementa los tiempos de descanso.

**FASE FOLICULAR:** Empieza durante el sangrado y continúa una vez este cesa hasta el día que comienzas a ovular.

**QUÉ SUCEDE :** El estrógeno se eleva de cero a cien. Este cambio hormonal puede hacerte sentir más sociable, energizada y motivada a lo largo de la fase. El libido aumenta y estás mucho más receptiva. aprovecha esta etapa y energía para dar lo mejor de ti.

**FASE OVULATORIA:** Aproximadamente a la mitad del ciclo, del 14 al 16, pero sus efectos se extienden al final de la fase folicular y principios de la lútea.

**QUÉ SUCEDE:** Tu cuerpo está en el momento más fértil y las hormonas están en su punto más alto.

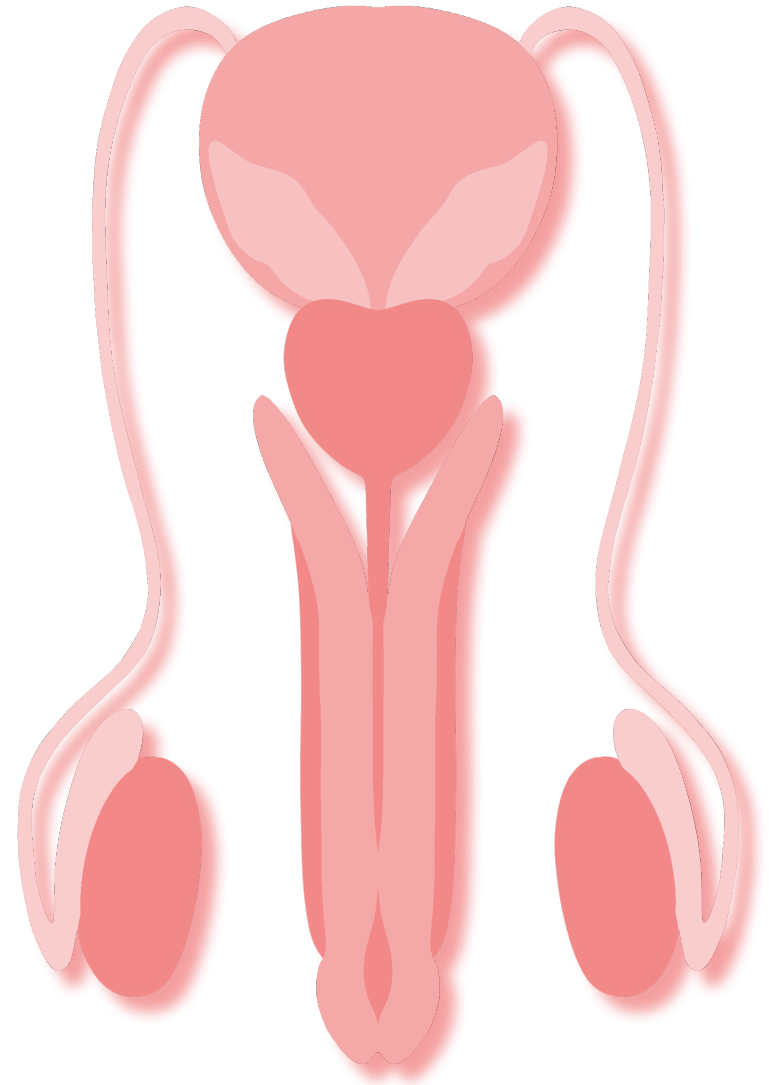
**FASE LÚTEA :** Después de la ovulación hasta la menstruación.

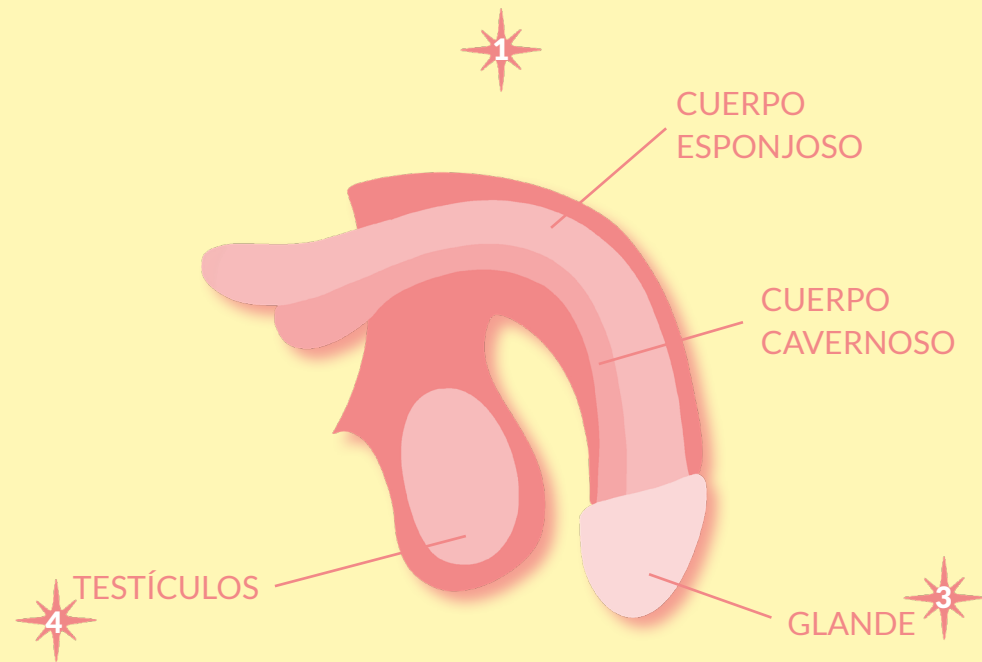
**QUÉ SUCEDE:** La progesterona alcanza su punto más alto para luego, comenzar a descender hacia el final de la fase. El estrógeno también descende. Puedes sentirte con menos energía, bajan los niveles de serotonina, y predomina la parte emocional. Puedes sentirte más sensible y no entender porque.

## PENE



## PENE POR DENTRO





La anatomía del pene, a pesar de su aparente simplicidad y la fácil identificación de algunas partes, es desconocida para muchos en el público general, la cual es crucial comprender para cuidar la salud sexual. Aunque cada pene es único en términos de tamaño y forma, comparten una estructura básica. La parte visible y externa del órgano se conoce como glante, mientras que el tronco alberga cuerpos cavernosos y esponjosos que desempeñan un papel fundamental en el proceso de erección. A diferencia de la vulva, el pene no solo desempeña un papel en la reproducción, sino también en funciones urinarias. Es esencial comprender estas complejidades para poder adoptar un enfoque integral hacia la salud y el bienestar sexual.

## ÓRGANOS GENITALES EXTERNOS

**GLANDE:** El glante es la parte final del pene, tiene un tono rosado o rojizo y suele ser más grueso que el resto del órgano. Esta zona es muy sensible debido a la presencia de muchas terminaciones nerviosas en su superficie. También se sitúa aquí la abertura de la uretra. En algunos casos, está cubierta por un prepucio.

**PREPUCIO:** Piel que cubre y protege el glante.

**CUERPO CAVERNOSO:** Se trata de dos columnas largas de tejido eréctil en la parte superior del pene. Durante la excitación, se llenan de sangre, lo que provoca la erección.

**CUERPO ESPONJOSO:** Es una masa esponjosa de tejido eréctil que rodea la uretra, ubicada en la parte inferior del pene. Mantiene la uretra abierta durante la erección y ayuda en la eyaculación.

**TESTÍCULOS:** Situados en la parte baja del abdomen, se encuentran dentro de una bolsa escrotal. Tienen dos funciones principales: producir los espermatozoides y elaborar las hormonas sexuales que se encargan del desarrollo del cuerpo. Para que los espermatozoides se hagan correctamente, los testículos necesitan estar unos grados por debajo de la temperatura corporal, por eso se encuentran fuera, y no dentro del abdomen. Además, tienen unos lobulillos que no empiezan a funcionar hasta la pubertad, que es cuando comienzan a formar espermatozoides.



## ÓRGANOS GENITALES INTERNOS

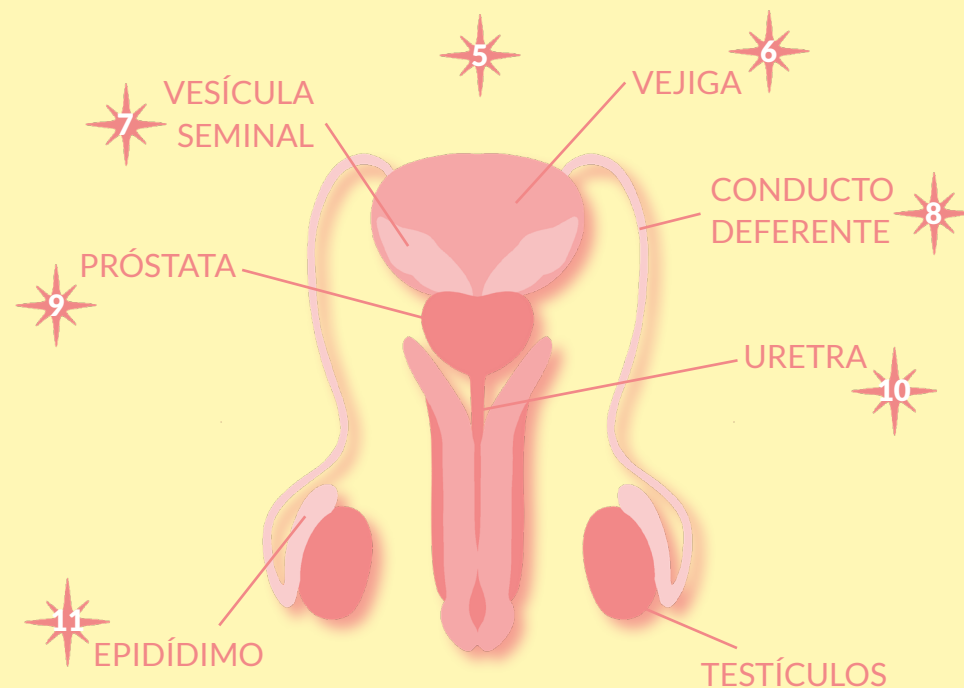
**URETRA:** Se trata de un conducto que atraviesa el pene y por donde salen la preeyaculación (líquido preeyaculatorio), el semen (eyaculación) y la orina.

**EPIDÍDIMO:** Se encuentra en la parte de atrás del testículo y tiene una parte que está pegada a él, como una cabeza, que recoge lo que el testículo produce y lo lleva al exterior. Conecta con el conducto deferente y es una parte clave para que los espermatozoides crezcan bien.

**CONDUCTO DEFERENTE:** Son unos tubos que vienen después del epidídimo y que llevan los espermatozoides hasta las vesículas seminales y luego a la uretra.

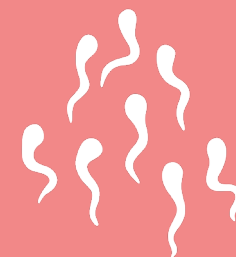
**VESÍCULA SEMINAL:** Están situadas justo debajo de la vejiga y su función es la de producir un líquido viscoso que facilita los movimientos de los espermatozoides.

**PRÓSTATA:** La próstata está justo en la salida de la vejiga y es del tamaño de una castaña. Aquí coinciden los conductos eyaculatorios. Desde aquí, el camino que siguen los espermatozoides es el mismo que sigue la orina para salir. Dentro de la próstata, hay como un músculo en forma de anillo que está en la zona de la vejiga y desemboca en la uretra. A la hora de hacer pis el anillo se abre; sin embargo, durante la excitación sexual este se cierra para que sólo pueda salir el semen.



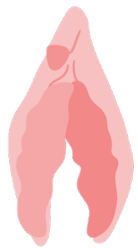
### DEBES SABER...

El líquido preseminal, es una secreción que se produce durante la excitación sexual masculina y tiene como función lubricar la uretra, limpiándola de los posibles residuos de orina. Aunque su principal propósito es facilitar el paso de los espermatozoides, no suele contener espermatozoides en cantidades significativas. Sin embargo, es importante recordar que si puede contener una pequeña cantidad de espermatozoides, por lo que no es seguro a la hora de prevenir un embarazo.

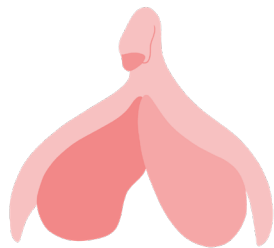


## EL CLÍTORIS TAMBIÉN TIENE ERECCIONES

El tejido del clítoris es eréctil, igual que el del pene. Por lo tanto, algunas de las partes pueden hincharse, retener sangre y endurecerse cuando hay excitación. Aunque gran parte es interna, podemos ver el glánde más hinchado y grande y los labios más enrojecidos debido a la sangre acumulada.



Flácido



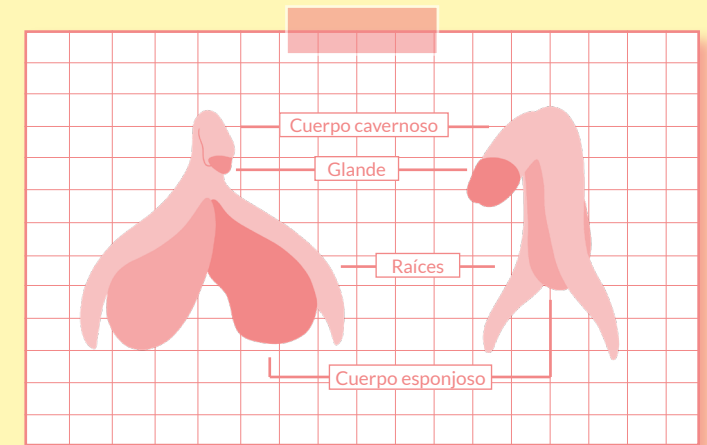
Erecto

## NOMBRES DE SEÑOROS EN NUESTROS CUERPOS

Algunas partes de los genitales femeninos tienen nombres de médicos que mutilaron los órganos de esclavas a las que sometían a operaciones sin anestesia. Las glándulas de Skene deberían llevar el nombre de GLÁNDULAS DE ANARCHA, en honor a la mujer nacida cautiva en Alabama y operada más de 30 veces sin su consentimiento por el doctor Sims y su discípulo Skene.

## EL CLÍTORIS Y EL PENE SE PARECEN MUCHO

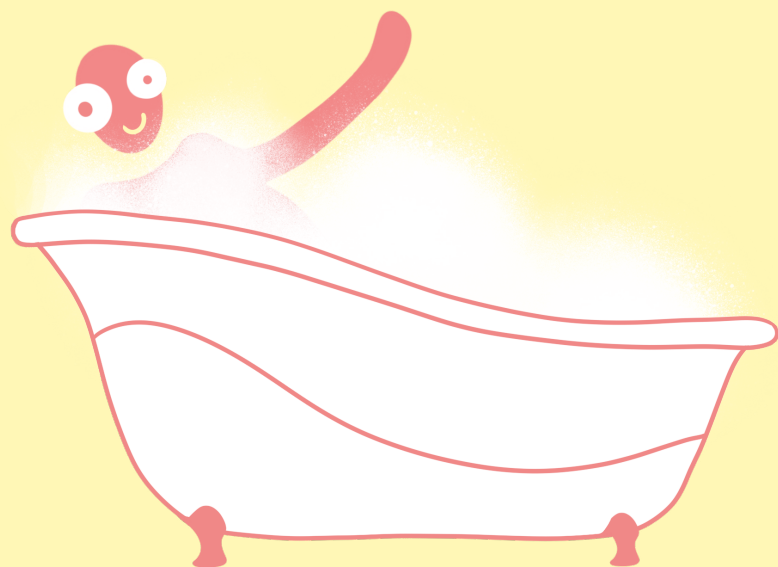
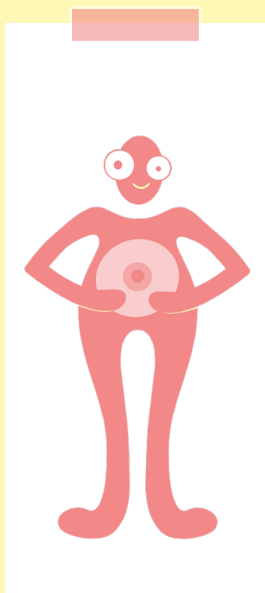
Son órganos homólogos: tienen el mismo origen, son similares en su estructura interna, aunque pueden tener funciones diferentes. Mientras que el pene es externo y tiene una doble función: sexual y sistema urinario, el clítoris es interno y su única función es proporcionar placer. Tienen tantas semejanzas porque se forman a partir de un mismo tubérculo genital durante el desarrollo embrionario en el útero materno.



Sabías que...

## CUIDADOS Y PREVENCIÓN DE INFECCIONES

El cuidado de nuestros genitales es fundamental para mantener una buena salud y prevenir posibles complicaciones. Conocer la importancia de una adecuada higiene en esta área del cuerpo es esencial para evitar infecciones y detectar posibles problemas a tiempo. El autocuidado favorece una vida sexual y física saludable y completa. A continuación, encontrarás información sobre prácticas clave que ayudarán a mantener la higiene, prevenir infecciones y cuidar de tu salud íntima. Si alguna vez tienes dudas o inquietudes, lo mejor es consultar a un profesional de la salud.



### OBSERVA

Es esencial familiarizarte con tu propio cuerpo, especialmente con el área genital. Observa, explora y palpa regularmente tu pene, vulva o tetas para detectar posibles cambios en la forma, color, textura o tamaño.

### HIGIENE DIARIA

Mantener una higiene diaria es esencial para una buena salud genital, evitando acumulación de suciedad y secreciones. Es mejor lavar estas partes exclusivamente con agua, pero si decides usar jabón, elige uno de pH neutro para respetar el equilibrio en esta área. Enjuaga todo con abundante agua y asegúrate de secar completamente tus genitales.

### PREÁMBULO Y POST CUIDADO

La higiene diaria es crucial, pero el cuidado ante una relación sexual también lo es. Lavarse las manos, la boca, los dientes y tus partes íntimas (antes y después de la actividad sexual) pueden prevenir muchas infecciones tanto para ti como para tus parejas sexuales. Para evitar infecciones, asegúrate de orinar después de cualquier actividad sexual. Esto ayudará a eliminar las bacterias adquiridas durante el acto íntimo.

### VELLO EN LOS GENITALES

El vello púbico está presente por una razón muy clara: proteger tus genitales. Y en ningún caso indica falta de higiene. La elección es tuya en cuanto a cómo prefieres tus genitales, ya sea naturales, recortados o completamente depilados. En caso de optar por la última opción, asegúrate de depilarte con métodos que no irriten tu piel.



# Anticonceptivos



Los métodos anticonceptivos son herramientas para prevenir o reducir las posibilidades de un embarazo y transmisión de ITS. A lo largo del tiempo, nuestra forma de ver la sexualidad y la reproducción ha cambiado mucho, entendiendo el sexo como una expresión de amor y placer. Es importante comprender que para poder disfrutar de una sexualidad plena es necesario protegerse ante posibles transmisiones de enfermedades y ante embarazos no deseados.

Hoy en día, contamos con una amplia variedad de métodos anticonceptivos. Obtener información y consejos médicos puede ser de gran ayuda para saber cómo usarlos de manera efectiva y segura. Por eso, no se trata sólo de evitar el embarazo, sino de encontrar uno que sea eficaz, fácil de obtener y, sobre todo, que sea adecuado para ti.

Antes de usar un método anticonceptivo, debemos consultar con nuestro médico, ya que algunos de ellos deben llevar un seguimiento médico que asegure su correcto funcionamiento y que no alteren el bienestar de nuestro cuerpo.

Un mismo anticonceptivo puede incluirse en varios de grupos de clasificación. Por ello, para comprender el funcionamiento de cada uno de una forma más clara, en este libro se han ordenado en base a su mecanismo de acción.



## MÉTODOS QUIRÚRGICOS

- Vasectomía
- Ligadura de trompas

## MÉTODOS HORMONALES

- ☐ PÍLDORA
- ☐ ANILLO VAGINAL
- ☐ INYECCIONES INTRA-MUSCULARES
- ☐ IMPLANTES
- ☐ PARCHES
- ☐ PÍLDORA DEL DIA DESPUÉS

## MÉTODOS BARRERA

- PRESERVATIVO
- PRESERVATIVO VAGINAL
- DIAFRAGMA
- ESPERMICIDA
- ESPONJA ANTICONCEPTIVA
- CAPUCHÓN CERVICAL

## MÉTODOS REVERSIBLES

- DIU: Dispositivo Intrauterino

## MÉTODOS QUIRÚRGICOS

**VASECTOMÍA:** Es un método permanente, en el que se realiza una cirugía para cortar o bloquear los conductos deferentes por donde se transportan los espermatozoides, de manera que estos no salen durante la eyaculación.

*Tiene una efectividad cercana al 100%*

**LIGADURA DE TROMPAS:** Método anticonceptivo permanente en la que se bloquean o cortan los tubos por donde viajan los óvulos de manera quirúrgica.

*Tasa de fallo del 0.5%*

## MÉTODOS HORMONALES

**PÍLDORAS:** Existen dos tipos: las más comunes, que combinan estrógenos y progesterona; y las que solo contienen progestinas, también conocidas como minipíldoras. Consisten en una dosis diaria. Suelen funcionar evitando que ovules, cambiando los niveles de hormonas naturales que el cuerpo produce. Debe consultarse con la ginecóloga.

*Tiene una efectividad de aproximadamente el 98%*

**ANILLO VAGINAL:** Se trata de un anillo pequeño y flexible que se inserta dentro de la vagina y que libera estrógenos y progesterona para evitar el embarazo. Debe cambiarse cada mes. Debe consultarse con la ginecóloga.

*Tasa de fallo del 7%*

**INYECCIONES INTRA-MUSCULARES:** Es una inyección que es necesario ponerse mensualmente o cada 3 meses en la consulta de tu ginecóloga. Este método presenta efectos secundarios parecidos a los de la píldora.

*Tasa de fallo del 4%*

**IMPLANTES:** El implante anticonceptivo, también conocido como anticonceptivo subdérmico, es una varilla de inserción subcutánea que libera hormonas en tu cuerpo para prevenir el embarazo. Tiene una protección contra embarazos de 5 años.

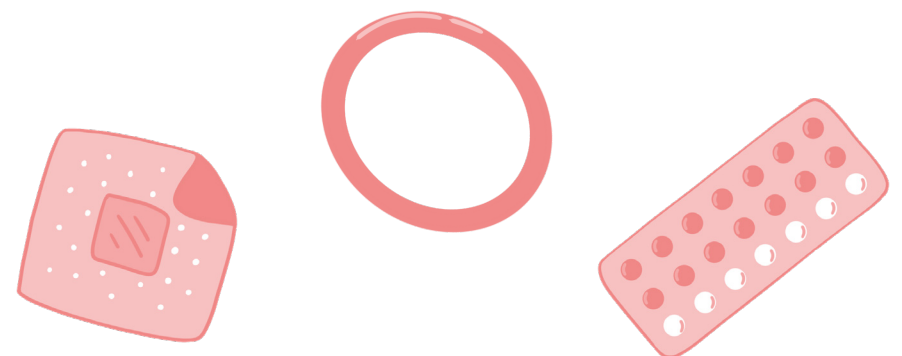
*Tasa de fallo del 0.1%*

**PARCHES:** También conocido como parche transdérmico, es un pequeño adhesivo que se coloca en la piel y que se debe cambiar cada 7 días.

*Tasa de fallo del 7%*

**PÍLDORA DEL DIA DESPUÉS:** Debido a sus elevadas dosis hormonales, solo debe administrarse en casos puntuales y en las 72 horas posteriores a haber tenido la relación sexual.

*Tasa de fallo del 1.4%*



## MÉTODOS BARRERA

**PRESERVATIVO:** Es un método fácil de conseguir y de usar, y es el mejor modo de evitar las enfermedades de transmisión sexual.

*Tasa de fallo del 13%*

**PRESERVATIVO VAGINAL:** Tiene el mismo nivel de protección frente a embarazos y enfermedades de transmisión sexual que su versión para penes. Es un pequeño dispositivo de nitrilo (plástico suave) que se pone en el interior de la vagina creando una barrera que impide el paso de los espermatozoides.

*Tasa de fallo del 21%*

**ESPERMICIDA:** Crema o gel con elementos químicos que inmovilizan a los espermatozoides, evitando que éstos alcancen el óvulo.

*Tasa de fallo del 21%*

**DIAFRAGMA:** Es una cúpula de silicona flexible y poco profunda que se coloca dentro de la vagina para tapar el cuello uterino durante las relaciones sexuales. Para que este método sea lo más eficaz posible, es necesario usarlo junto con un espermicida. Por su parte, la función del diafragma es la de mantener al espermicida cerca del cuello uterino.

*Tasa de fallo del 7%*

**ESPONJA ANTICONCEPTIVA:** También se conoce como esponja vaginal, y es una pequeña esponja redonda de espuma plástica, de consistencia blanda y suave. Se coloca al fondo de la vagina antes de tener relaciones sexuales. Cubre el cuello del útero y contiene espermicida para evitar un embarazo.

*Tasa de fallo del 14%*

**CAPUCHÓN CERVICAL:** Es una pequeña copa de silicona que se coloca dentro de la vagina para cubrir el cuello del útero. Al igual que con el diafragma, para que sea más eficaz, es mejor usarlo junto con un espermicida.

*Tasa de fallo del 17%*

## MÉTODOS REVERSIBLES

**DIU (DISPOSITIVO INTRAUTERINO):** El DIU es una pequeña pieza de plástico flexible que el ginecólogo introduce en tu útero para evitar embarazos. Es duradero y reversible y uno de los métodos anticonceptivos más efectivos que existen. Hay dos tipos de DIUs: de cobre y hormonal.

El dispositivo de cobre no contiene hormonas y protege contra los embarazos durante el tiempo que esté colocado. Este periodo puede durar hasta 10 años y tiene una **tasa de fallo del 0.8%**. Por otro lado, el DIU hormonal tiene como base la progestina y tendría una duración aproximada de 8 años con una **tasa de fallo del 0.1%**.



## ITS (INFECCIÓN DE TRANSMISIÓN SEXUAL)

Las ITS (infección de transmisión sexual) se contagian por contacto de fluidos, mediante el sexo oral, anal y vaginal. Las ITS son corrientes y a menudo no presentan síntomas. Aunque algunas ITS carecen de cura, lo bueno es que la mayoría son prevenibles y tratables. Aquellas sin cura tienen opciones de tratamiento para aliviar y controlar los síntomas.

Probablemente ya habrás oído hablar de algunas ITS. Es importante mencionar que estas infecciones son algo común que la mayoría de las personas con una vida sexual activa contraerán en algún momento de su vida, y es importante subrayar que no hay motivo alguno para avergonzarse. El rango con mayor riesgo de contraer una ITS se encuentra entre los jóvenes de 15 a 24 años.

No todas las ITS son iguales; algunas, como ladillas, sarna y molluscum contagiosum, son tratables y no causan daños significativos.

Otras, como clamidia, tricomoniasis, gonorrea y sífilis, pueden ser curadas con antibióticos; pero sin tratamiento, pueden tener consecuencias graves para la salud.

Sin embargo, algunas ITS como VIH, papiloma humano, hepatitis B y herpes, desgraciadamente no tienen cura definitiva. Estas requieren gestión de síntomas, prevención y atención médica continua.

Al final, lo más importante es apoyarse en la información, el autococimiento, pruebas regulares y una prevención constante.

## ⇒ TIPS PARA PREVENIR LAS ITS ⇐

- 1 Informarse bien sobre las ITS
- 2 Utilizar siempre y correctamente los anticonceptivos
- 3 Hablar abierta y honestamente con tu pareja sobre tu historial sexual y tus preferencias individuales
- 4 Realizarse pruebas regularmente, especialmente si cambias de pareja o si aparecen síntomas nuevos
- 5 Aprovechar las vacunas disponibles para prevenir ITS
- 6 Evitar el consumo excesivo de alcohol y drogas, ya que puede llevar a comportamientos de riesgo
- 7 Mantener una buena higiene personal y cuidado íntimo
- 8 Estar alerta a posibles síntomas de infecciones y buscar atención médica si se presentan

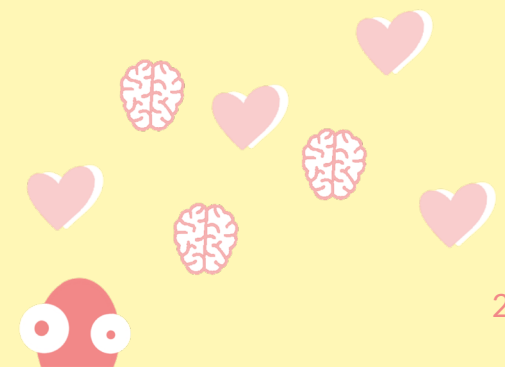
# Mitos del sexo



El sexo está rodeado de una niebla de mitos que a menudo distorsionan nuestra comprensión de la sexualidad. Estas percepciones erróneas, pueden generar expectativas poco realistas haciéndonos sentir incómodos o nos hacen pensar que tenemos que ser y actuar de cierta manera, desconectar-nos de la realidad de lo que verdaderamente significa tener una vida sexual plena y satisfactoria.

Derribar estas falsas ideas es crucial para liberarnos de las presiones y limitaciones que imponen. La claridad resultante nos permite explorar la sexualidad desde una perspectiva más auténtica y libre de juicios. Es como quitarnos una mochila llena de ideas extrañas y darnos la libertad de entender qué es lo que realmente nos hace sentir bien y cómodos. Se trata de encontrar una forma de ser auténticos, de comunicarnos mejor y sentirnos cómodos con nuestra sexualidad.

Al decir adiós a esos mitos, nos abrimos a nuevas experiencias, a una sexualidad que va más allá de lo que nos dicen. Nos da la oportunidad de aprender, de hablar sin tapujos y de sentirnos bien con nuestras elecciones.



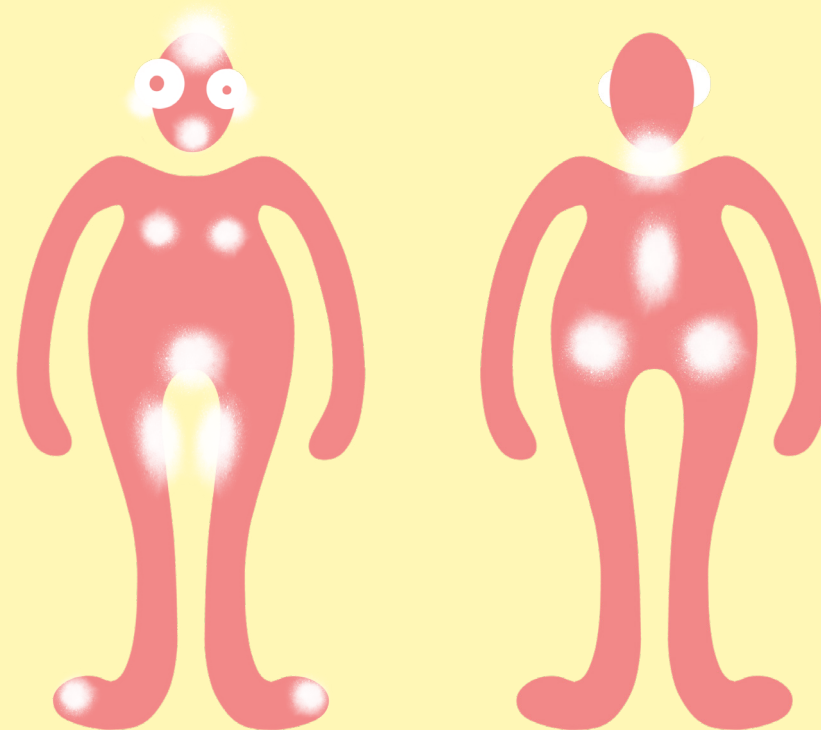
## IMPORTANCIA DEL AUTOCONOCIMIENTO

El viaje hacia una vida sexual placentera y satisfactoria comienza con un conocimiento profundo de uno mismo. ¿Por qué es tan vital este autoconocimiento? Porque te conecta contigo mismo de una manera única y poderosa, permitiéndote explorar, entender y disfrutar tu sexualidad de una forma auténtica. Comprender qué te gusta, qué te excita y cuáles son tus límites es el primer paso para una vida sexual plena. El autoconocimiento no solo te brinda una hoja de ruta para el placer, sino que también te fortalece. Al entender tus deseos, necesidades y límites, te vuelves más seguro de ti mismo. Esta confianza se extiende más allá del dormitorio, plasmándose en todas las áreas de tu vida. También te brinda la oportunidad de experimentar cosas nuevas y descubrir nuevas formas de disfrutar del sexo.

¿Cómo logramos este entendimiento? Explorando nuestras zonas erógenas. Es un proceso que lleva tiempo y es diferente para cada persona.

Ten en cuenta que las zonas erógenas son cualquier parte del cuerpo que tienen una mayor sensibilidad y varía según la persona. Muchas personas piensan que los genitales son las únicas zonas erógenas del cuerpo, sin embargo toda nuestra piel es altamente erógena, cada persona tiene diferentes grados de sensibilidad en distintas zonas. ¿Cómo descubrir estas zonas? A través de la exploración y la experimentación. Tómate el tiempo para explorar tu propio cuerpo y descubrir qué te gusta y qué no. Prueba diferentes técnicas de masturbación y observa tus reacciones y sensaciones. Esto te ayudará a comprender tus preferencias sexuales y tus zonas erógenas.

Estas son algunas de las zonas que puedes probar para descubrir tus sensaciones, pero recuerda que esto es solo una guía y que cada persona es diferente y única.



Sin duda, la parte más importante del placer sexual se encuentra en el cerebro. Es el órgano que interpreta, anticipa y disfruta. Si tu mente está en otra parte, es muy probable que no logres esa conexión con tu cuerpo. Por más que haya una estimulación física, no obtendrás una respuesta positiva.

Hay un factor mental que es muy fuerte y que influye en nuestras relaciones sexuales. Se basa en todas esas creencias sociales negativas hacia la sexualidad que aparecen como sombras de culpabilidad o vergüenza. Es importante comenzar a derrumbar esos tabúes y poder llevar una sexualidad sin bloqueos, más abierta, pero siempre basada en el respeto y el consentimiento.

# Mitos sobre la primera vez

“PERDER LA VIRGINIDAD”

“LA PRIMERA VEZ DEBE SER PERFECTA”

“SE SANGRA CUANDO PIERDES LA VIRGINIDAD”

“NECESITAS UN PENE PARA PODER PERDERLA”

“LA PRIMERA VEZ SIEMPRE DUELE”



## “LA PRIMERA VEZ DEBE SER PERFECTA”

Le damos mucha importancia a la primera vez que tenemos sexo en pareja y cuando llega este momento estamos nerviosos, ansiosos y no suele ser como esperabamos. Y es normal, el sexo mejora con la experiencia y el autoconocimiento. No hace falta esperar a esa persona correcta, ni estar locamente enamorados, solo es importante sentirnos preparados y cómodos con la persona con la que vayamos a practicar sexo, que haya consenso y comunicación. Y esto debe ser así en cada relación sexual que tengamos.

## “PERDER LA VIRGINIDAD”

Se asocia mucho la primera vez con “perder la virginidad” y que parece que vaya a ser un momento de revelación que nos cambie por dentro pero la realidad es que la virginidad no existe. Es un concepto que no tiene base científica ni médica. Este mito implica que la “virginidad” es un estado puro y valioso que se pierde con la primera experiencia sexual, esto es una invención de la sociedad que muchas veces únicamente lleva a la culpa y la discriminación.



## “NECESITAS UN PENE PARA PERDERLA”

La primera relación sexual abarca una diversidad de experiencias íntimas entre personas, no se limita únicamente a la penetración vaginal, sino que puede incluir un espectro amplio de actividades sexuales. Desde la automasturbación y el sexo oral hasta el contacto manual, cada una de estas expresiones de intimidad puede ser considerada como parte integral de las primeras experiencias sexuales. La sexualidad es algo propio y personal, y cada persona puede entenderlo y expresarlo como se sienta más cómoda.

## “SE SANGRA CUANDO PIERDES LA VIRGINIDAD”

La primera vez no se rompe el himen y sangras. El himen es una membrana delgada, mucosa y elástica situada cerca del orificio vaginal, que ayuda a proteger la vagina del exterior. Esta se comienza a rasgar con el crecimiento para poder dejar pasar la menstruación. También puede modificarse al hacer deporte o incluso nacer sin ella. Después del sexo vaginal no hay nada en la apariencia del himen que sea indicativo de no ser virgen.



## “LA PRIMERA VEZ SIEMPRE DUELE”

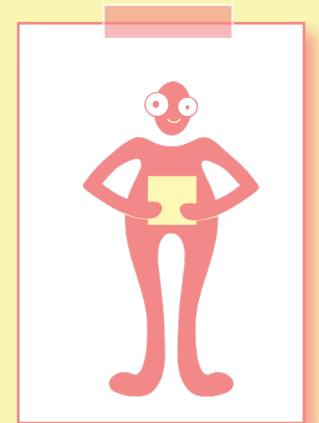
Se asocia la pérdida de la virginidad con dolor. Pero es el hecho de afrontar este momento con miedo al dolor lo que hace que duela. Hay algunas razones por las que el sexo puede doler:

### FALTA DE RELAJACIÓN

La tensión y la ansiedad pueden causar que los músculos pélvicos se contraigan, lo que dificulta la penetración y puede provocar dolor. La relajación y la confianza son esenciales para una experiencia sexual cómoda.

### FALTA DE LUBRICACIÓN

La lubricación insuficiente puede causar fricción durante la penetración, resultando en molestias o dolor. La excitación sexual adecuada y la comunicación abierta sobre la necesidad de lubricación son importantes para abordar este problema.



### FALTA DE COMUNICACIÓN

La falta de comunicación sobre expectativas, límites y necesidades puede contribuir a la incomodidad durante las relaciones sexuales. La preparación adecuada, tanto física como emocionalmente, es clave para una experiencia más positiva.

# Mitos sobre el sexo

El sexo también se encuentra rodeado de mitos y conceptos erróneos. Estos mitos, a menudo, generan expectativas poco realistas o incluso presiones innecesarias en torno a la sexualidad. Desentrañarlos nos permite ver más allá de las ideas preconcebidas y entender que la sexualidad es mucho más diversa y personal de lo que se nos hace creer.

## “LOS PRELIMINARES NO CUENTAN”

Aunque cada vez menos, se le siguen llamando preliminares al sexo que se tiene antes de la penetración. Preliminar es aquello que antecede o se antepone a la acción, que prepara para lo importante. Con ello implícitamente estamos diciendo que lo importante de un encuentro sexual es el coito y lo demás son prácticas previas para preparar el asunto.

Todas las caricias, besos, palabras, juegos en general, masturbación, sexo oral... Todo esto es sexo, haya o no penetración. Un encuentro sin coito no es “incompleto”.

Por supuesto, el coitocentrismo está basado en un sistema machista en el que cuando el hombre eyacula, se ha acabado la relación sexual. En este sistema no cabría que haya los mal llamados “preliminares” después del coito (o en vez de) ya que el mismo nombre da a entender que no puede haber después. Y nada más lejos de la realidad. No importa el orden, ni las pautas o conductas que se tengan siempre que se disfrute y todas las partes estén de acuerdo.

## SER BUENO EN EL SEXO

### LO QUE CREO

- Erecciones fuertes y continuas
- Lubricación vaginal a montones
- Largas sesiones de penetración
- Orgasmos continuos y numerosos

### LO QUE ES

- Preguntar lo que le gusta al otro
- Focalizarse en lo que se siente bien para ti y tu pareja sexual
- Ser flexible y ajustarse a las necesidades y deseos de tu pareja
- Disfrutar del encuentro sexual sin obsesionarse con el orgasmo final



## NUNCA ME ENSEÑARON QUE...

La penetración está genial, pero no sirve para provocar el orgasmo en la mayoría de personas con clítoris... Así que no, no te pasa nada. Todos los orgasmos de las personas con vulva se producen gracias a la estimulación directa o indirecta del clítoris. La mayor cantidad de terminaciones nerviosas de este se encuentran en el glande del mismo, por lo que los orgasmos suelen producirse por la estimulación directa del clítoris. Aunque si es posible el orgasmo mediante la penetración, ya que se estimula de manera indirecta la parte interna del clítoris, no todas las personas con vulva son capaces de alcanzar el orgasmo de esta forma, y está bien así.

## DEBES SABER QUE...

Hay muchos mitos en torno a la masturbación... Que no es sano, que es para solteros, que crea adicción, que es sinónimo de promiscuidad. Estos prejuicios recaen con más presencia sobre las mujeres, convirtiendo a la masturbación en un tema tabú.

La realidad es que masturbarte no tiene efectos negativos en la salud y nadie nace sabiendo que le gusta. La única manera de saberlo es probando. La masturbación es el camino al autoconocimiento del placer. De esta manera podrás conectar con tu pareja y contarle que es lo que te gusta.

## ¿POR QUÉ FINGIMOS LOS ORGASMOS?

Hay estadísticas que afirman que el 60% de las mujeres han fingido orgasmos alguna vez. Y aunque es más común entre mujeres, no es exclusivo de estas. Esto está muy ligado a la cantidad de mitos en torno al sexo, y la falta de comunicación que se suele producir, sobre todo en las primeras relaciones.

Fingimos por sentirnos culpables de no obtener todo el placer que “deberíamos obtener” ya sea por un sexo basado exclusivamente en penetración o por que no nos tocan como nos gustaría.

Y muchas veces todo esto se arreglaría comunicándonos con nuestra pareja sexual, diciendo que necesitamos más tiempo, otra estimulación... Pero no nos comunicamos para no herir “sus sentimientos”, haciéndole creer creer que me está dando placer.

Y seguimos fingiendo y fingiendo... Desconectándonos así de nuestro cuerpo, de nuestros deseos, de nuestros impulsos y olvidándonos de lo más importante: NUESTRO PLACER ES NUESTRO, Y SOLO NOSOTROS SOMOS RESPONSABLES DE CADA UNO DE NUESTROS ORGASMOS.



# Límites y respeto



Todas las relaciones, ya sean afectivas o simplemente un encuentro sexual, deben basarse en la capacidad de establecer límites y respetar los que ponen los demás. Esto ayuda a construir confianza y seguridad entre las personas involucradas. También son la base para comunicar lo que queremos y no queremos hacer.

Los límites son las reglas personales sobre lo que nos hace sentir cómodos o incómodos. Son importantes porque definen lo que estamos dispuestos a hacer o no, y eso está bien. Comprender los límites es entender dónde empieza y dónde termina nuestro espacio personal. Es como trazar una línea invisible que nos define y nos hace sentir seguros.

Entender y respetar estos límites es clave para crear relaciones sanas. Respetar los límites es escuchar y aceptar las decisiones de los demás, aunque sean diferentes a las nuestras. Es entender que cada persona tiene su espacio y que es fundamental no presionar ni cruzar las fronteras establecidas por otras personas, creando un ambiente donde todos se sientan seguros y respetados.

Explorar estos conceptos es fundamental para construir relaciones sólidas y satisfactorias. Nos permite establecer límites claros, comunicar nuestras necesidades y comprender las de los demás. Además, nos da las herramientas necesarias para identificar situaciones que puedan ser incómodas o no deseadas, promoviendo así un entorno seguro y de respeto mutuo. Los límites y el respeto son la guía hacia relaciones más auténticas y enriquecedoras.

# Límites

SI NO TENEMOS RELACIONES,  
ES PORQUE NO ME QUIERES

NO ME TIENES EN CUENTA

ERES UNA EXAGERADA

SI QUIERES USAR PROTECCIÓN,  
ES PORQUE NO CONFÍAS EN MI

¿POR QUÉ NO ME DICES DONDE ESTÁS?

ERES UN PESADO

ESTÁS LOCA

LO HAGO POR TU BIEN

DAME TU MÓVIL



Si te sientes identificado con alguna de estas frases, te las han dicho o alguna vez te has sentido menospreciado por cómo te han tratado y no has sabido cómo marcar un límite, abre estas solapas.

## LÍMITES

Los límites son fundamentales para cuidarnos y respetarnos a nosotros mismos, porque ponemos nuestras necesidades en primer lugar. Nos ayudan a conocer quiénes somos y también a permitir que otros nos conozcan.

Estos límites son las reglas que nos guían en nuestras relaciones, sean amistades, familia o parejas. Son la base para una comunicación honesta y para sentirnos cómodos con lo que hacemos o sentimos en esas relaciones. Nos permiten crear y forjar relaciones sanas.

Los límites nos protegen física y emocionalmente. Nos alejan de situaciones o personas que nos hacen daño, nos ayudan a saber cuándo decir sí o no, y nos permiten poner nuestros valores y necesidades en primer lugar.

Poner límites es respetarnos, querernos y cuidar de nosotros mismos, a pesar de correr el riesgo de no agradar o, incluso, decepcionar a otras personas.



## ¿POR QUÉ NOS CUESTA PONER LÍMITES?

Saber decir “no” y establecer límites no es nada fácil. A veces, nos preocupa que esto cause conflictos, que los demás nos juzguen o que podamos perder a alguien importante. No queremos parecer egoístas o malas personas y a veces después de poner un límite nos sentimos culpables. Aunque es difícil enfrentarse a ello, estas frases pueden ayudarte a recordar porque es importante ponerlos:

- “No he venido al mundo a cumplir las expectativas de los demás”
- “Si no cuido de mí, no voy a tener energía para cuidar de los demás”
- “Tengo derecho a cambiar de opinión, incluso cuando ese cambio pueda defraudar a alguien”
- “No soy responsable de las necesidades de los demás. Puedo apoyarles, pero no es sano para mí que me sobre implique”
- “Las personas que no respetan mis límites no se merecen mi compañía”
- “Tengo derecho a expresar lo que siento de manera asertiva, sea cual sea mi emoción”
- “No tengo porqué aguantar que alguien me rechace o me trate con desprecio”

## ¿CÓMO ESTABLECER LÍMITES?

Es necesario saber que establecer límites no significa hacerlo de manera agresiva ni ser bordes con la otra persona. Podemos hacerlo siendo empáticos y respetando a los demás, expresando nuestro punto de vista de forma asertiva, sin dejar de considerar los sentimientos de los demás.

Esto podemos hacerlo observando cómo nos sentimos, identificando nuestras necesidades y dándonos cuenta de la necesidad de poner un límite. Acepta las posibles consecuencias imaginarias de establecer este límite, es decir, no te culpes si la otra persona no se toma bien que tu marques dicho límite.

Comunica tu límite de manera asertiva, es decir, comprendiendo las emociones del otro pero expresando de manera clara y tranquila tus necesidades. No debatas, defiendas ni te justifiques demasiado. Es tu límite y está bien.

Es complicado, pero trabajando en ello y practicando se hará más sencillo. En la siguiente página encontrarás algunos ejemplos de cómo poner límites de manera asertiva.

Algo que nos puede ayudar a comunicar los límites con asertividad y de manera sana, son los **mensajes “YO”**, es decir, hablar sobre mí, sobre mis necesidades y sentimientos, no sobre el otro (**mensajes “TÚ”**). Por ejemplo: “Yo me siento ofendida” en vez de “Tú me has ofendido”.

“No puedo”

“Tus comentarios me están molestando”

“Entiendo cómo te sientes, pero hacer esto que me pides a mí me agobia”

“Sé que estás frustrado, pero yo no formo parte de este problema”

“Necesito tiempo para mí en este momento, pero podemos hablarlo luego”

“Es muy buena idea, pero ya tenía pensado hacerlo así”

“Aprecio tu opinión, pero ésta es mi decisión”

“Respeto tus creencias, pero no las comparto”

“Hoy estoy a tope, lo siento, mañana te puedo ayudar”

“¿Podemos buscar algún otro día para hacer este plan que me propones?”



## CONSENTIMIENTO

El consentimiento es una parte fundamental de cualquier relación íntima o sexual. Es asegurarse de que todas las personas involucradas estén de acuerdo y se sientan bien con lo que está pasando, de manera sana y consciente. Es importante remarcar que el consentimiento debe ser alcanzado en todo tipo de relación y contacto, ya sea besar, tocar, o cualquier práctica sexual. Tanto si es una relación esporádica como si es una relación duradera, el consentimiento nunca debe darse por hecho ni olvidarse.

### EL CONSENTIMIENTO SEXUAL DEBE SER...

#### Deseado

Es algo que quieren hacer ambos, no para tranquilizar o calmar a otro. convencer, acordar, chantajear o presionar para acceder a cualquier acto sexual, no es consentimiento, es violencia.

#### Reversible

Puedes cambiar de opinión sobre lo que quieres hacer en cualquier momento. No estás obligada a mantener un sí incluso si sois pareja, ya lo habéis hecho antes, lo planeasteis con tiempo o ya habéis empezado.

#### Libre y activo

Sin presión, manipulación o sin la influencia de alguna droga. La persona debe ser capaz de dar permiso conscientemente, sin estar dormida, borracha...

#### Específico

Decir que sí a algo no significa que aceptes hacer otras cosas, el consentimiento se da a una práctica específica.

#### Informado

Entendiendo los términos y límites al participar en una practica sexual.

Nuestro cuerpo es nuestro y es nuestro derecho decir “sí” o “no” a todo lo que entra en contacto con él.

Me pidió que le hiciera sexo oral y dije que no. Me lo siguió pidiendo y dijo por favor. No dejó de pedírmelo hasta que finalmente dije que sí.

Estábamos en la cama besándonos, desnudos. Sin preguntar antes, simplemente metió uno de sus dedos dentro de mi.

Estábamos bailando y puso sus manos sobre mi. Cuando logré quitarmelas de encima las volvió a poner.

Me agarró las manos y me obligó a que le tocara.

Estabamos poniendo sexo vaginal; de repente se detuvo y, sin preguntar, empezo a practicar sexo anal.

## CÓMO DAR CONSENTIMIENTO

En la cultura del consentimiento, “sí” siempre significa “sí” y “no” siempre significa “no”. Siempre tienes derecho a negarte, a parar, a esperar y a ser escuchada o escuchado. Tu cuerpo es tuyo y tu eres la única persona que decide sobre él.



## CÓMO RECIBIR CONSENTIMIENTO

**NO OS PREOCUPÉIS, RECIBIR CONSENTIMIENTO ES FÁCIL**



**PEDIR DE MANERA DIRECTA:** Haz preguntas claras y directas, evita suposiciones y asegúrate de que la otra persona esté cómoda. ¿Te gusta?, ¿Te puedo tocar aquí?, ¿Está bien esto?... Si la respuesta es no, silencio, neutro o cualquier otra cosa que no sea un sí, debes parar de inmediato.

**APRENDER A LEER SEÑALES NO VERBALES:** Durante el sexo, presta atención a señales no verbales que puedan indicar incomodidad o desinterés. Si en algún momento parece que le duele, no esta agusto o hay alguna duda, es mejor detenerse, preguntar si esta bien y esperar a recibir un sí antes de continuar.

**NO PRESIONAR NI COACCIONAR:** Cualquier tipo de presión para que la persona diga que sí invalida por completo la respuesta.

**PEDIR CONFIRMACIÓN CONTINUA:** Cada vez que se empiece una nueva relación sexual o alguna práctica diferente, asegúrate de comprobar que ambas partes estén de acuerdo en cada etapa.

**RESPONSABILIDAD:** Es responsabilidad de la persona que busca o inicia cualquier actividad sexual obtener consentimiento o permiso. La persona que recibe la actividad sexual nunca puede ser culpada o responsabilizada por las acciones del otro.

## RELACIONES AFECTIVAS SANAS

Somos seres sociales, nuestro cerebro está programado para funcionar como miembro de un grupo social por lo que es normal que creemos vínculos con las personas que nos rodean.

La responsabilidad afectiva es clave a la hora de establecer estos vínculos. Esta consiste en hacernos cargo de las consecuencias de nuestros actos, palabras y emociones y su impacto en los demás, así como tener consideración hacia los sentimientos del otro. Quién tiene responsabilidad afectiva tiene madurez emocional para ponerse en la piel de la otra persona y pensar en su bienestar sin abandonarse a uno mismo.

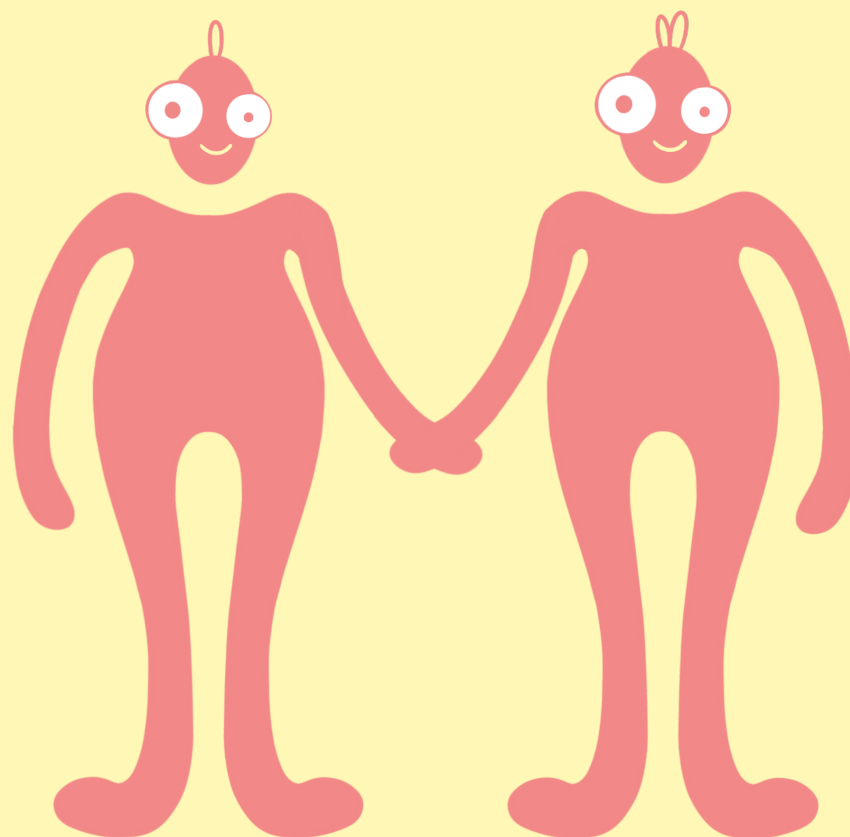
Y todo vínculo requiere cuidados, se le ponga el nombre que se le ponga. “No tenemos nada” no puede ser una excusa para no tener responsabilidad afectiva. Si estás construyendo una relación, sea del tipo que sea, es tu responsabilidad comunicar de manera explícita lo que esperas de la relación. La otra persona merece que tengas en cuenta sus sentimientos. También tienes derecho a poner límites y señalar las cosas que te molestan y hacen sentir incómodo.

### LO IMPORTANTE ES QUE HAYA:

- Comunicación abierta y sincera
- Respeto mutuo
- Apoyo
- Resolución de conflictos
- Confianza y compromiso



El camino para crear relaciones sanas y conscientes es muy complicado. No hay un manual de instrucciones, cada vínculo tendrá su propio conjunto de desafíos. Pero al superar estos retos, también se aprende y se conoce mejor a uno mismo, encontrando a personas dispuestas a estar presentes. Nadie es perfecto, todos tenemos limitaciones. Pero es importante ser conscientes de ello y trabajar para mejorar, comprometiéndonos a construir vínculos más fuertes y crecer juntos.



## ¡EXPLORA MÁS ALLÁ DEL LIBRO!

Este viaje de descubrimiento sobre la sexualidad no termina aquí. Queremos llevar tu aprendizaje al siguiente nivel, por eso hemos preparado tres herramientas innovadoras que enriquecerán tu experiencia.

**Realidad Aumentada:** Descarga la aplicación Vuforia en tu teléfono móvil. Durante la lectura, deberás estar atento y si visualizas un muñeco sosteniendo algo sobre un post-it blanco, podrás desbloquear contenido adicional utilizando la aplicación correspondiente en tu teléfono. ¡Descubre vídeos que complementan la sección y llevan la información a la vida real! Hay un total de 4, encuéntralos todos.

**Descubre con Modelos Físicos:** Hemos creado modelos físicos de una vulva y un pene. Están marcados con estrellitas numeradas que coinciden con las estrellitas dentro de la sección de los órganos reproductores. ¡Explora cada parte de manera interactiva! La caja sobre la que descansan, incluye botones con las estrellitas para que descubras cada parte de forma didáctica.

**Acceso a la Experiencia Digital:** ¿Quieres más? Escanea este código QR para acceder a la versión digital del libro. Hemos adaptado la información del libro físico para que disfrutes de una experiencia interactiva. ¡Sumérgete en un mundo digital lleno de aprendizaje y diversión!

