

Emma Strack - Benjamin Chaud

SEXO

PRIMEROS PASOS, SIN TABÚS NI COMPLEJOS

TRADUCCIÓN DE SILVIA MORENO PARRADO

COLOREADO POR ISABELLE RABAROT

Andana
editorial 

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7	MI PRIMERA VEZ	75
YO Y MI CUERPO	9	¿QUÉ ES UNA RELACIÓN SEXUAL?	76
LA PUBERTAD	10	AMOR Y DESEO	81
EL APARATO SEXUAL FEMENINO	12	VIRGINIDAD Y PRIMERA VEZ	82
SEXO FEMENINO Y NOMBRES GRACIOSOS	14	EL HIMEN	84
LA REGLA	16	¿ESTOY PREPARADO?	86
LA REGLA: AYER Y HOY	18	LA PRIMERA VEZ	88
LA REGLA: FESTIVAL DE PREGUNTAS	20	LOS PRELIMINARES	92
EL APARATO SEXUAL MASCULINO	22	INTIMIDAD Y CONFIANZA	97
¿Y QUÉ PINTAN LOS TESTÍCULOS EN TODO ESTO?	24	EL PLACER	100
¡VIVAN LOS PELOS!	26	MISTERIOSO ORGASMO	102
HIGIENE ÍNTIMA Y PREVENCIÓN	28	TÚ + YO = ¡COMUNIQUEMOS!	104
¿Q+♂= PROCREACIÓN?	30	EL CONSENTIMIENTO	108
LA CONTRACEPCIÓN	32	EL PODER DEL NO	112
LAS ITS: LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL	38	EL PORNO: ¿QUÉ PENSAR?	117
IDENTIDAD DE GÉNERO: ¿QUIÉN SOY?	40	PEQUEÑAS Y GRANDES PREOCUPACIONES	121
YO Y MI INTIMIDAD	44	NO ERES PERFECTO, ¿Y QUÉ PASA?	122
PUDOR E INTIMIDAD	46	ENTRE PLACER Y DOLOR	126
LA MASTURBACIÓN	48	¡QUÉ VERGÜENZA!!	128
EL CLÍTORIS	52	¿NORMAL O NO NORMAL?	132
LA ERECCIÓN	54	AY, AY, AY: LAS PREOCUPACIONES DEL SEXO MASCULINO	134
LA ERECCIÓN: FESTIVAL DE PREGUNTAS	56	AY, AY, AY: LAS PREOCUPACIONES DEL SEXO FEMENINO	136
LA EYACULACIÓN	58	RELACIONES SEXUALES Y LÍMITES DE LA LEY	140
LA EYACULACIÓN: FESTIVAL DE PREGUNTAS	60	UNA SOCIEDAD HIPERSEXUALIZADA	142
LA ORIENTACIÓN SEXUAL	63	PROSTITUCIÓN OCASIONAL Y ESCORTING: EL PRECIO DEL CUERPO	144
HOMOSEXUALIDAD: UNA LIBERTAD (AÚN) POR CONQUISTAR	67	PALABRAS Y HERIDAS	148
LA FANTASÍA	73	¿A QUIÉN ME DIRIJO?	152
		RECURSOS EN LÍNEA	154
		CONCLUSIÓN	157

LA SEXUALIDAD: UNA PALABRA... ¡Y TODO UN MUNDO AL MISMO TIEMPO!

Un tema tan universal como íntimo. Nosotros, los seres humanos que habitamos actualmente la Tierra, somos fruto de un número incalculable de uniones que han permitido la reproducción de la especie hasta este momento... Visto así, la relación sexual parece un aspecto de la vida como cualquier otro. A pesar de ello, durante mucho tiempo a los órganos genitales se los estuvo llamando «partes vergonzantes». Hoy en día, hablamos más de intimidad, de pudor... Pero, a fin de cuentas, el resultado es el mismo: a fuerza de no atrevernos a hablar del tema, cada vez es más difícil hacerlo. Y entonces nos reímos, pero en el fondo lo que hacemos con ello es, sobre todo, tapar la vergüenza.

Y, sin embargo, ¡sí que hay preguntas e incógnitas! Primero, porque se trata de lanzarnos a descubrir nuestro propio cuerpo y sensaciones, en un momento en el que la pubertad agita en nuestro interior un vendaval de cambios de todo tipo. ¡Un huracán incluso, podríamos decir! Pero también porque la sexualidad, aunque se inscriba de manera muy personal en lo más hondo de cada cual, se vive igualmente con las parejas que conocemos y con las que elegimos compartir un momento de intimidad.

La sexualidad es una palabra y es un montón de temas: el amor, el placer, el miedo, el deseo, el respeto que nos debemos, el que merece la otra persona...

Es algo en lo que todo el mundo piensa. Nos gustaría ser normales, como los demás, pero cada cual vive la sexualidad a su manera. He escrito este libro para acompañarte y responder a ciertas preguntas que resultan difíciles de abordar. Espero que te ayude a trazar tu propio camino.

A solid purple vertical bar runs along the left edge of the page.

YO Y MI CUERPO

LA PUBERTAD

La palabra *pubertad* procede del latín *pubes* y designa el paso de la infancia a la adolescencia, con, entre otros signos, la aparición de vello. En términos más generales, se trata del periodo durante el cual se producen en el cuerpo los cambios necesarios para permitir la reproducción.

PUBERTAD Y ADOLESCENCIA: ¿LA MISMA LUCHA?

La pubertad se traduce en diversas transformaciones físicas. Este cuerpo que cambia es la puerta de entrada a la adolescencia, un momento vital que supone la transición entre la infancia y la edad adulta. Durante la adolescencia construimos nuestro propio pensamiento y nuestra identidad, y también descubrimos la independencia.

UNA HISTORIA DE HORMONAS

La pubertad arranca cuando dos glándulas situadas en el cerebro se ponen a producir determinadas hormonas. Son unas sustancias químicas fabricadas naturalmente por el organismo y capaces de transmitir mensajes a ciertas partes del cuerpo. En el caso de la pubertad, se trata de hormonas sexuales: los estrógenos para las chicas y la testosterona para los chicos. Son ellas las que guían los cambios del cuerpo.

ENTRE LAS CHICAS

Suele comenzar en torno a los once años, con un pequeño abultamiento de la areola de los senos, ese círculo de piel más oscura que rodea al pezón. Enseguida los senos empiezan a crecer y aparece vello en el pubis y alrededor del sexo. El crecimiento se acelera y llega la primera regla; por lo general, entre los once y los dieciséis años. También hay modificaciones morfológicas: las caderas se ensanchan y los muslos engordan. Lo más habitual es que una chica alcance su altura definitiva a los dieciséis años.

ENTRE LOS CHICOS

La pubertad comienza, normalmente, hacia los doce años. Los testículos engordan y el pene se alarga. La piel de los testículos se vuelve más oscura y aparece vello en el pubis y alrededor de los órganos genitales. Se producen las prime-

ras erecciones; a menudo, por la noche. La voz empieza a cambiar y el crecimiento se acelera. Después crece vello en el torso y la cara. Los músculos se desarrollan bajo el efecto de la testosterona.

En las chicas, la pubertad empieza antes que en los chicos. Pero los tiempos varían de una persona a otra. Aunque, de media, los primeros signos aparecen a los once años en el caso de las chicas, algunas los pueden experimentar a los ocho o a los catorce. Entre los chicos, se dice que la pubertad arranca a los doce años, pero puede ser entre los nueve y a los catorce: ¡cada cual a su ritmo! Si aparecen signos antes de los ocho años (para las chicas) o los nueve (para los chicos) o, al contrario, si no cambia nada pasados los trece, es recomendable pedir consejo médico.

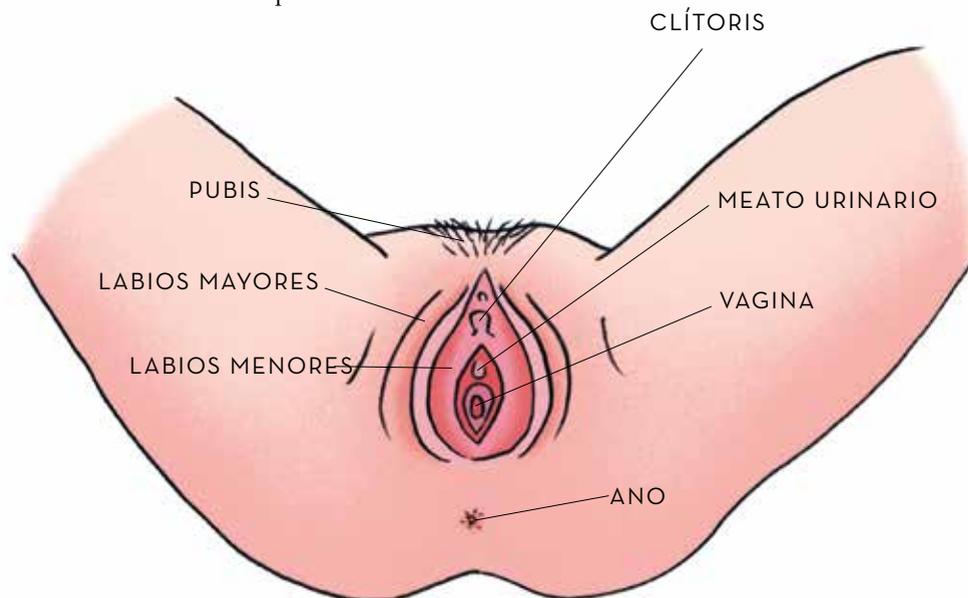


EL APARATO SEXUAL FEMENINO

Podemos hablar de aparato genital, de órganos sexuales o de sistema reproductor, ipero es lo mismo! Se trata del conjunto de órganos y células necesarios para la reproducción humana.

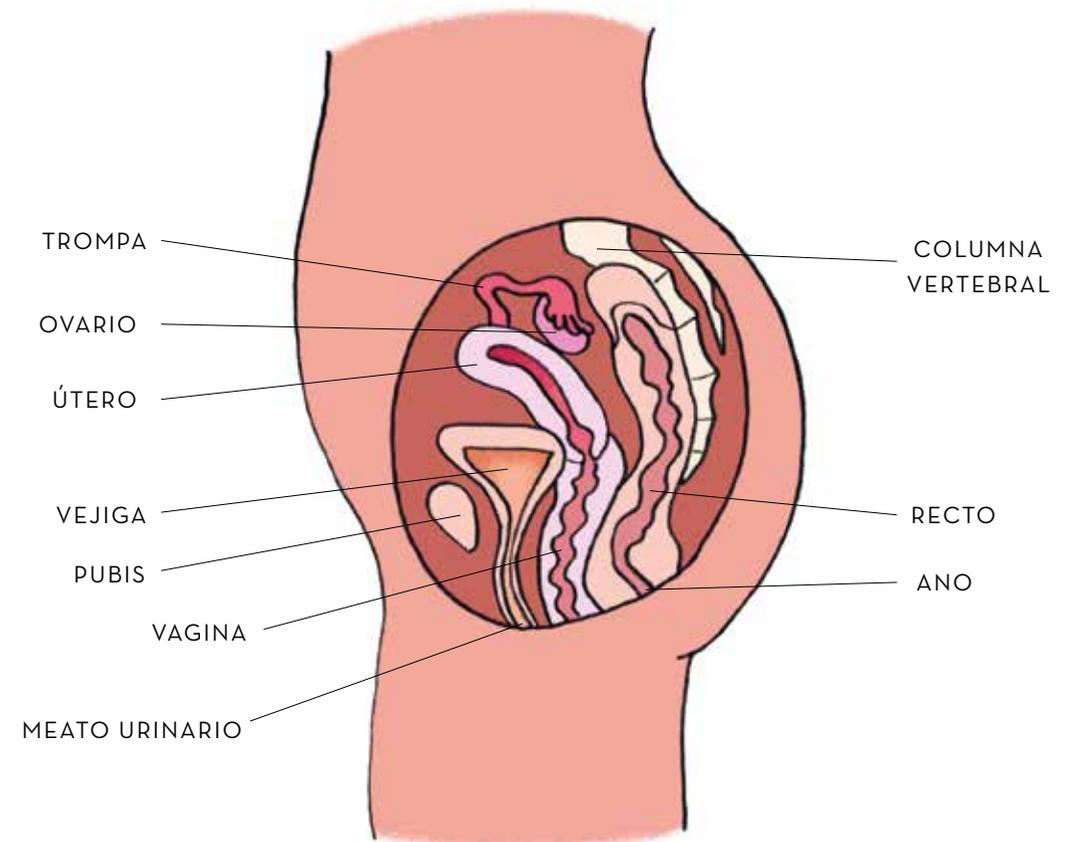
VISTO DESDE EL EXTERIOR

Los órganos genitales externos femeninos se conocen también con el término genérico de *vulva*. Estos son los elementos que la conforman:



VISTO DESDE EL INTERIOR

Los órganos genitales internos se sitúan dentro del bajo vientre, a la altura de la pelvis.



El **pubis**, situado donde confluyen los muslos, se refiere al hueso de la pelvis, pero también a la parte exterior, donde crece el vello.

Los **labios mayores** son dos repliegues de piel, mientras que los **labios menores** son dos repliegues revestidos de mucosa.

El **meato urinario** es el orificio por el que sale la orina.

Por la **vagina** es por donde fluye la regla y por donde los bebés llegan al mundo.

El **clítoris** es un órgano muy sensible, muy rico en terminaciones nerviosas.

El **ano**, el orificio por el que hacemos caca, no forma parte de los órganos genitales, pero, si lo tienes localizado, podrás observarte mejor.

Para aprender a conocernos íntimamente, conviene familiarizarnos al máximo con nuestro cuerpo. Pero, para vivir una sexualidad plena y respetarnos, es importante descubrir al otro: ¡no dudes en pasarte por las páginas 22-25!

SEXO FEMENINO Y NOMBRES GRACIOSOS

En el diccionario, los órganos genitales externos de la mujer se agrupan y se designan con el término *vulva*. Pero, en la práctica y en la vida, es muy raro que las niñas descubran esa parte de su cuerpo con este nombre.

EL CHICHI, EL CHOCHO,
EL CHOCHETE, EL TOTO,
EL TOTETE, EL MIMI,
EL PEPE, LA PEPITILLA,
LA ALMEJITA, EL CHIRRI...

iM menudo inventario! Estos nombres tan variados (podría decirse que hay uno por familia) nos demuestran lo difícil que nos resulta nombrar el sexo femenino... ¡y, por lo tanto, hablar de él! Con los niños, la cosa es bastante más simple: se suele hablar de «pito» para referirse al pene.

Según una encuesta británica, el 44 % de los padres utiliza habitualmente eufemismos y palabras graciosas, como las de más arriba, para referirse al sexo de su hija. Solo el 1 % nombra expresamente la vulva. En esas condiciones, no es fácil diferenciar entre la vagina y la vulva. Esto lleva al tabú, al desconocimiento del cuerpo y a la vergüenza. Llamemos «almeja» a la almeja... ¡y «vulva» a la vulva!

La palabra *vulva* proviene del sánscrito y su raíz significa 'cubrir, envolver'. La vulva designa el envoltorio del aparato sexual femenino.

Tabú, sust. masc.: Algo que es objeto de una prohibición religiosa, debido a su carácter sagrado o impuro. También se refiere, hoy en día, a un tema que resulta inapropiado abordar, para no contravenir las convenciones sociales o morales.

“ CUBRÍOS ESE SENO, QUE YO NO
PUEDA VERLO: POR OBJETOS ASÍ
RESULTAN HERIDAS LAS ALMAS Y LLEGAN
PENSAMIENTOS CULPABLES.

MOLIÈRE, TARTUFO

Otro órgano sexuado de la mujer, otro tabú, esta vez son los senos. Aquí también, con la excusa del pudor y al servicio de la moral. El cuerpo está hecho así y no debe ser motivo de vergüenza o bochorno.





LA REGLA

La regla es el flujo de sangre que se corresponde con el fin del ciclo menstrual. Se produce, más o menos, una vez al mes. Pero tener la regla significa también que el cuerpo está preparado para albergar un embarazo. Empieza en la pubertad y termina con la menopausia. Fertilidad, productos de higiene femenina, posibles dolores, tabú..., la regla plantea un buen montón de preguntas.

NATURAL Y UNIVERSAL

La regla (que también se conoce como «menstruación») se manifiesta en forma de salida de sangre del cuerpo, pero no es un signo de suciedad ni una enfermedad: recordemos que la mitad de la humanidad tiene la regla en el transcurso de su vida y que gracias al ciclo menstrual los seres humanos venimos al mundo. ¡Es la naturaleza!

REGULAR COMO UN RELOJ (O CASI)

La regla acompaña el ciclo menstrual de la mujer, que se reproduce cada veintiocho días, de media. En un primer momento, los ovarios y el útero se preparan. Las hormonas se activan para producir un óvulo y la mucosa uterina se engrosa. Después tiene lugar la ovulación; es decir, que el óvulo liberado se desplaza hacia las trompas de Falopio. Si, en ese momento, el óvulo es fecundado por un espermatozoide, en el contexto de una relación sexual, da comienzo un embarazo y el óvulo se asienta en el útero. Si no, el ciclo continúa y las hormonas caen de manera brusca. La capa superficial de la mucosa uterina se desprende y se elimina: eso es la regla. Y entonces puede dar comienzo el siguiente ciclo.

QUINIENTOS CICLOS EN UNA VIDA

La duración media de un ciclo está establecida en veintiocho días, pero varía, según la mujer, entre los veintitrés y los treinta y cinco días. Al inicio de la pubertad, también puede ser irregular: es algo normal mientras todo se pone en su sitio. Una mujer es fértil durante alrededor de treinta y ocho años, hasta que tiene lugar lo que se conoce como «menopausia». Ese es el momento en el que los ovarios dejan de produ-

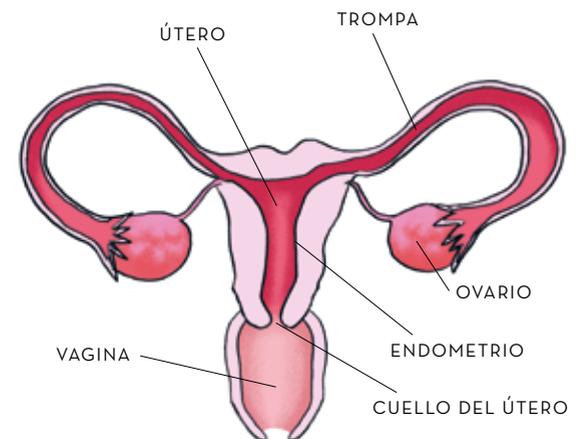
cir hormonas y de ovular. La menopausia llega hacia los cincuenta años, pero puede ocurrir un poco antes o un poco después. De media, una mujer vivirá quinientos ciclos menstruales.

¡QUÉ VERGÜENZA!

Según una encuesta realizada en 2019, más de dos de cada tres alumnas de secundaria (67,5 %) no se sienten suficientemente cómodas con los tutores y docentes para pedirle ayuda en caso de olvido o falta de productos de higiene menstrual.

EL PRECIO DE LA REGLA

El periódico francés *Le Monde* intentó calcular la cantidad de dinero que una mujer tendrá que gastar a lo largo de su vida para gestionar su regla. Según sus estimaciones, el importe de los productos de higiene y los analgésicos asciende, por término medio, a 3800 euros. Y eso sin contar la consulta ginecológica anual y los gastos derivados de ropa interior y de cama. Para algunas, este importe es difícil de encajar en el presupuesto.



LA REGLA: AYER Y HOY

Aquí y en otros lugares, la regla ha sido siempre motivo de desconfianza y miedo. Tanto desde la opinión de médicos hasta la de grandes pensadores de la Antigüedad, desde en libros religiosos hasta en tradiciones ancestrales, existe y siempre ha existido y se ha compartido la idea de que la mujer que está menstruando lleva en sí algo malo y que hay que curarla con remedios enrevesados. Qué ofensivo, ¿no?

En su *Historia natural*, Plinio el Viejo describe la regla como un virus que provoca una auténtica epidemia en el entorno de la mujer. Vivió en el siglo I d. C., y he aquí un fragmento de sus escritos:

«Difícilmente puede encontrarse nada tan pernicioso como la sangre menstrual. Una mujer que tiene la regla vuelve agrio el vino dulce con solo acercarse a él, [...] hace caer los frutos del árbol junto al que se sienta; su mirada empaña el fulgor de los espejos, ataca el acero y el brillo del marfil; las abejas mueren en sus colmenas; [...] los perros que prueban esa sangre contraen la rabia y su mordedura inocula un veneno que no se puede contrarrestar con nada».

“ SI QUERÉIS DETENER UNA
REGLA DEMASIADO ABUNDANTE,
APLICAOS UNA VENTOSA GRANDE EN
LOS SENOS.

AFORISMO DE HIPÓCRATES,
CONSIDERADO EL PADRE DE LA MEDICINA

“ LA MUJER QUE TENGA SU
PERIODO MENSTRUAL QUEDARÁ
IMPURA DURANTE SIETE DÍAS. QUIEN
LA TOQUE ESTARÁ MANCILLADO HASTA
LA NOCHE.

LEVÍTICO,
UNO DE LOS LIBROS DE LA BIBLIA

En nuestro entorno circula la creencia popular (y totalmente falsa) de que las mujeres que tienen la regla no consiguen ligar la mayonesa.

En Nepal, la tradición del *chhaupadi* consiste en desterrar de la familia a las chicas o mujeres cuando tienen la menstruación. Cuando eso sucede, deben marcharse de su casa y dormir en una choza. Esta tradición deriva de la creencia de que la mujer es impura mientras esté con la regla. En esencia, lo que se está haciendo es discriminar y poner en peligro a esas mujeres, que suelen ser víctimas de violencias sexuales durante su exilio.

En Bolivia, se explica a las chicas con el periodo que la sangre menstrual puede provocar graves enfermedades, como el cáncer.

En India, las mujeres tienen prohibida la entrada a determinados templos religiosos durante los días de la menstruación.

UNA HISTORIA POSITIVA

En algunas sociedades amerindias y matriarcales, el ciclo menstrual está vinculado al calendario lunar. De hecho, existe la expresión «tener la luna», para referirse a los días de regla. La mujer se considera entonces conectada a los elementos, lo que le confiere un cierto poder.



LA REGLA

FESTIVAL DE PREGUNTAS

La regla, cuando llega, supone una auténtica revolución en tu cuerpo y en tu día a día. Sin embargo, no es fácil ver el asunto con claridad, y menos aún abordarlo. He aquí algunas respuestas a preguntas que quizá te plantees.

¿CUÁNTO TIEMPO DURA LA REGLA?

Varía de una chica a otra. En general, la regla dura entre tres y seis días. En la pubertad, la duración de la regla puede ser... ¡irregular!

¿QUÉ CANTIDAD DE SANGRE SE PIERDE DURANTE LA REGLA?

Esto también varía: algunas chicas tienen reglas más abundantes que otras. En general, se pierde más sangre en los tres primeros días de la regla. Por término medio, se pierden 50 ml de sangre por ciclo, lo que equivale a... ¡tres buenas cucharadas soperas!

ME SIENTO SUCIA Y ME AVERGÜENZA TENER LA REGLA. ¿ES NORMAL?

Se trata de un sentimiento muy habitual, probablemente relacionado con el enorme tabú que rodea a la regla. Para conseguir cambiar las cosas, cada una de nosotras debe librarse del miedo a ser juzgada. Tener la regla forma parte de la vida de una niña, y el flujo menstrual es normal, natural, trivial. Es algo que afecta a todas las mujeres, la mitad de la humanidad. Aunque podemos conservar el pudor, ¡hay que quitarse de encima la vergüenza!

TENGO UN CICLO IRREGULAR. ¿ES GRAVE?

De media, un ciclo dura veintiocho días. Puede ser un poco más o un poco menos, según cada mujer. Pero lo habitual es que los primeros años la regla no sea regular. El ritmo se estabiliza, generalmente, dos años después de la primera regla.

TENGO QUINCE AÑOS Y AÚN NO ME HA VENIDO LA REGLA. ¿DEBO PREOCUPARME?

La aparición de la regla es la última etapa de la pubertad, tras la aparición de los senos y el vello. Por término medio, aparece justo entre los doce y los trece años, pero puede ser más tarde. No te preocupes y consulta con tu médico, que podrá examinarte y tranquilizarte.

ME HE VISTO UNA MANCHA MARRÓN EN LAS BRAGAS. ¿PODRÍA SER MI PRIMERA REGLA?

Es sangre, seguro; probablemente, señal de un flujo menstrual lento, lo que hace que la sangre, por lo general roja, haya cambiado de color.

¿PUEDO HACER EL AMOR CUANDO TENGO LA REGLA?

La regla no supone un obstáculo para las relaciones sexuales, siempre que los dos miembros de la pareja sientan deseos de mantenerlas. Si es el caso, no olvides utilizar métodos anticonceptivos: siguen siendo necesarios, incluso durante la regla, para evitar el riesgo de embarazo.

¿QUÉ ES EL SÍNDROME PREMENSTRUAL (SPM)?

El SPM se caracteriza por un conjunto de síntomas que pueden sobrevenir varios días antes del comienzo de la regla. Como siempre que se habla del cuerpo y su funcionamiento, varía de una mujer a otra. Algunas tienen diversos síntomas (dolores en el bajo vientre o la espalda, dolor de cabeza, fatiga, problemas de sueño, nerviosismo, tristeza) y otras no notan absolutamente nada. ¡Qué suerte!

EL APARATO SEXUAL MASCULINO

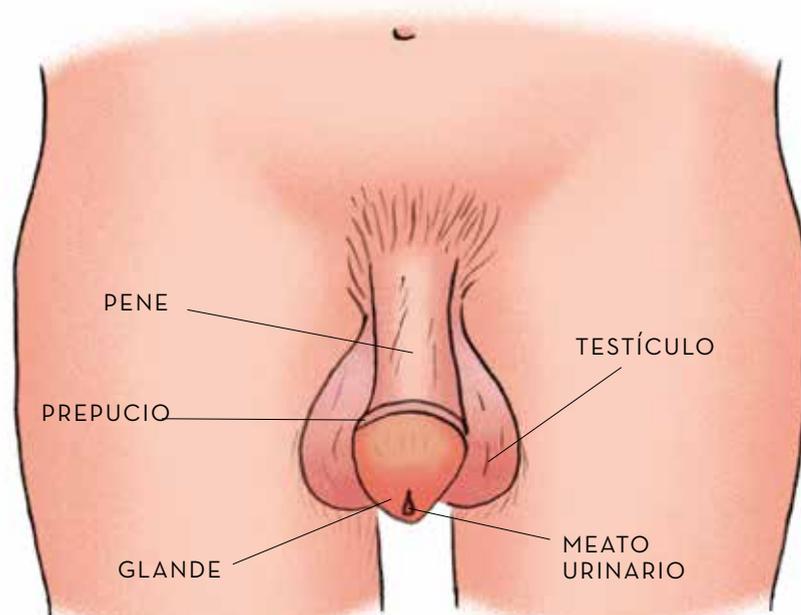
Al hablar del aparato sexual masculino, enseguida pensamos en el pene y los testículos. Pero ¿cómo funciona este aparato? Para conocer nuestro cuerpo, es interesante entender los mecanismos que le dan vida. ¡Y saber observarse, también!

VISTO DESDE EL EXTERIOR

El **escroto**, también conocido como «forro», es la envoltura de piel que contiene los testículos. También se puede hablar de verga para referirse al **pene**.

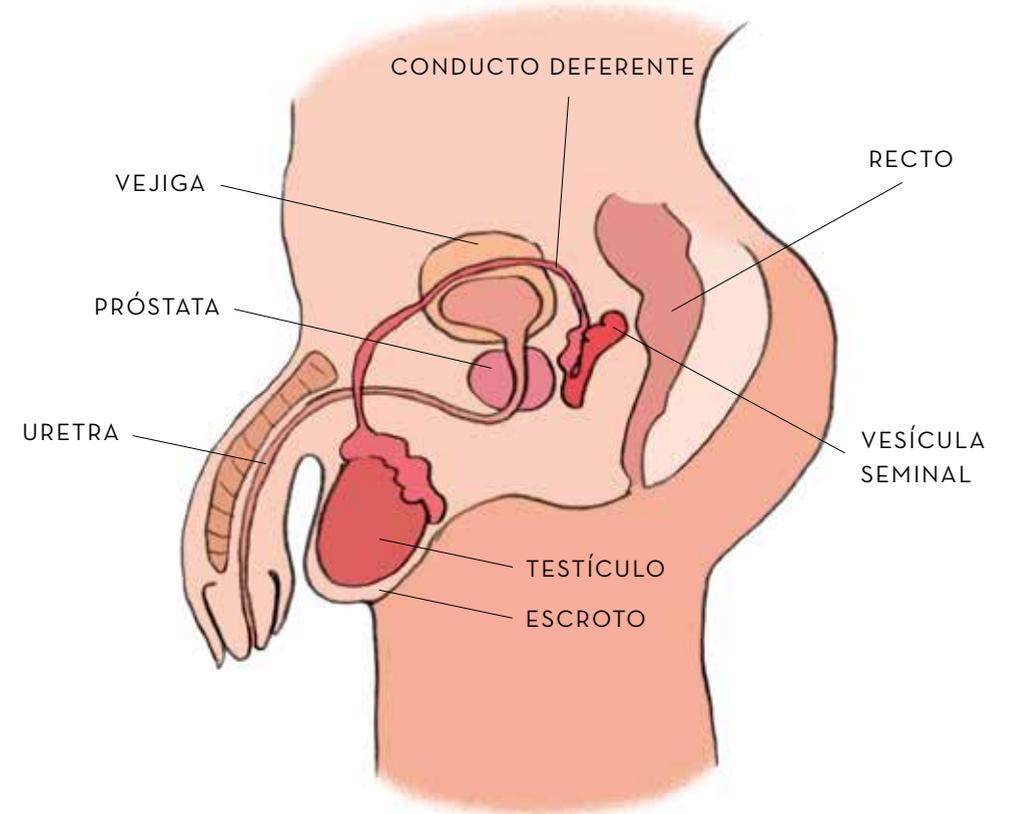
El **glante** se corresponde con el extremo del pene. En ese punto, la piel es más fina y sensible. El glante está recubierto por un repliegue de piel: el **prepucio**.

El **meato urinario** es el agujero por el que se hace pipí, y también por donde se produce la eyaculación.



VISTO DESDE EL INTERIOR

Los órganos genitales internos están situados dentro del bajo vientre, en la concavidad de la pelvis.



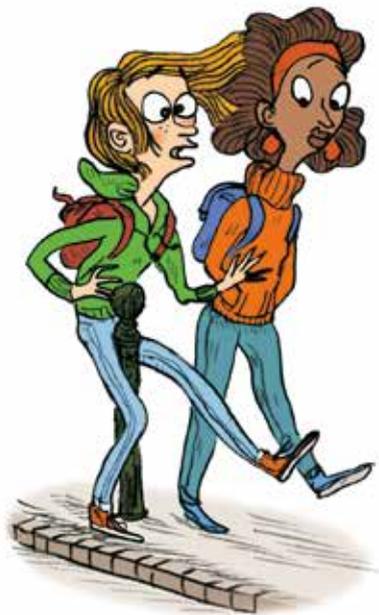
Los **testículos** son las dos grandes glándulas masculinas, alojadas en el **escroto**, capaces de segregar hormonas y producir los espermatozoides. Estos últimos pasan por el epidídimo, donde se forma la cola de sus flagelos, antes de ser dirigidos hacia el **conducto deferente**. A continuación, se mezclan con el líquido seminal (fabricado por las **vesículas seminales**) y luego con ciertas secreciones de la **próstata** para conformar el esperma. Este, por último, se expulsa a través de la **uretra** (el conducto

que une la vesícula con los conductos eyaculatorios): es la eyaculación.

Para aprender a conocernos íntimamente, conviene familiarizarnos al máximo con nuestro cuerpo. Pero, para vivir una sexualidad plena y respetarnos, es importante descubrir al otro: ¡no dudes en pasarte por las páginas 12-21!

¿Y QUÉ PINTAN LOS TESTÍCULOS EN TODO ESTO?

¿Esta zona genital suscita tantas preguntas porque es una zona íntima? Preguntas que no nos atrevemos a hacer, miedo a que nos juzguen, a no entrar en la norma. ¡La buena noticia es que hay respuestas para todas estas dudas!



TENGO UN TESTÍCULO MÁS BAJO QUE EL OTRO. ¿ES PREOCUPANTE?

No hay nada anómalo ni preocupante: ¡es una simple cuestión de gravedad! Es muy habitual que los niños tengan un testículo más grande que el otro. En efecto, aunque en el cuerpo hay varios órganos que se dan en par (dos ojos, dos senos, dos riñones, etc.), ¡estos no son 100 % simétricos! Así lo quiere la naturaleza. Por lo tanto, es frecuente que uno de los dos testículos sea un poco más voluminoso que el otro. Lógicamente, cuelga más, por eso parece más bajo.

LA PIEL DE MIS TESTÍCULOS ES MÁS OSCURA QUE EL RESTO DE MI CUERPO. ¿ES NORMAL?

No te preocupes: es muy frecuente que el escroto, esa bolsa de piel que contiene los testículos, sea de un color más oscuro que el resto del cuerpo... ¡Aunque no lo pongas al sol! Esta parte del cuerpo es rica en melanina, que es lo que le da el color oscuro a la piel. Además, esta pigmentación viene estimulada por las hormonas sexuales. Por lo tanto, ¡es totalmente normal que la piel que rodea los testículos sea más oscura!

¿CUÁL ES EL TAMAÑO NORMAL DE UN TESTÍCULO?

Parece que, cuanto más íntimo es un órgano, ¡menos nos atrevemos a hablar de él y más preguntas nos genera! En efecto, ¿cómo estar seguros de que todo va bien si no tenemos ninguna escala de comparación? Entre los adultos, se calcula que los testículos miden, por término medio, 4,5 cm de largo, 2,5 cm de ancho y 2,5 cm de espesor.

¡En resumen, el equivalente a una ciruela! Pero se trata de una estimación media... ¡referida a los adultos! Hasta la pubertad, el tamaño es muy inferior. A partir de ahí, el volumen aumenta progresivamente.

¿POR QUÉ LOS TESTÍCULOS ESTÁN SITUADOS EN EL EXTERIOR DEL CUERPO?

Quizá te extrañe que los testículos estén situados en el exterior del cuerpo, dentro del escroto. Pero enseguida entenderás que la naturaleza lo tiene todo pensado. Entre otras funciones, los testículos se encargan de fabricar espermatozoides. Y para ello se necesita una temperatura un poco inferior a los 37 °C habituales del organismo. La posición externa del escroto permite mantener los testículos a una temperatura de alrededor de 35 °C, óptima para garantizar esta función.

A VECES ME DUELEN LOS TESTÍCULOS. ¿ES GRAVE?

El dolor en uno o ambos testículos no debe tomarse jamás a la ligera. Lo normal es que no haya nada dramático detrás: puede deberse a un golpe y desaparecer enseguida. Pero el dolor puede ser también síntoma de inflamación, de infección o incluso de una torsión testicular. En este último caso, se trata de una urgencia. Como tú no eres médico, es mejor ir a consultar con un profesional para que haga un buen diagnóstico y proponga las medidas oportunas. También puedes acudir a urgencias.



¡VIVAN LOS PELOS!

Con la pubertad se produce una auténtica invasión de vello. En las axilas y en la zona genital, para todos, y además en el labio superior y el torso, en el caso de los niños. Algunos lo asumen con orgullo. Para otros, hay que quitarlo... ¡Y por qué no, si es motivo de complejo! Pero, en realidad, ¿para qué sirven estos pelos?



¡VELLO, CALIENTA, QUE SALES!

Este vello desempeña un papel muy importante en la regulación de nuestra temperatura corporal. Es capaz de darnos calor, gracias a la contracción de los pequeños músculos situados en la base; son los que se activan para ponernos la carne de gallina. También permiten desprendernos del calor, gracias a las glándulas sudoríparas, situadas en lo profundo de la piel, y por las que se produce la transpiración.

Con la pubertad, el aumento del nivel de hormonas andrógenas provoca la aparición de vello en el pubis y las axilas. Como estas hormonas son más abundantes en los niños, a ellos también les sale vello en la cara, el torso, los muslos...

COMO UN PELO EN LA SOPA

¿Error de apreciación que asocia la higiene a la depilación o norma estética? Muchas mujeres se depilan o afeitan el vello púbico. Sin embargo, no hay razón alguna para avergonzarse de él... ¡Y el vello no es sucio! Cada una es libre de construir su feminidad, lejos de estándares impuestos.

¡A TU SALUD!

El vello púbico tiene un papel esencial para limitar el riesgo de infección. Por el contrario, el rasurado o la depilación pueden multiplicar los problemas de la piel y fragilizar la mucosa.

#ELVELLOESBELLO
#NOSHAVENOSHAME
#MIVELLOMISNORMAS
#BODYHAIR

PARA REFLEXIONAR con respecto al vello y a muchas otras cuestiones:

“ MI REIVINDICACIÓN COMO MUJER ES QUE SE TENGA EN CUENTA MI DIFERENCIA, QUE NO ESTÉ OBLIGADA A ADAPTARME AL MODELO MASCULINO.

SIMONE VEIL

HIGIENE ÍNTIMA Y PREVENCIÓN

Tu cuerpo es una herramienta preciosa: naces con él y te acompañará durante toda la vida. Por eso es necesario cuidarlo. Descubrir nuestra intimidad y respetarnos pasa también por pequeños gestos de limpieza y prevención.

Si los aplicamos con regularidad hoy, los tendremos interiorizados para el resto de la vida.

PARA LAS CHICAS

Lávate la vulva de delante hacia atrás todos los días con un jabón suave. No es necesario enjabonarse la vagina: tiene su propio mecanismo de autolimpieza, por medio de las secreciones. Las duchas vaginales pueden destruir su flora y aumentar el riesgo de infecciones, por lo que

conviene evitarlas. Una vez que hayas terminado de asearte, enjuaga el jabón y sécate, mejor a toquecitos que frotando, con una toalla que utilices solo tú.

Igual que con la higiene íntima, límpiate de delante hacia atrás cuando vayas al baño. Así se evita que determinadas bacterias presentes en el ano terminen en la vagina y provoquen infecciones.

SECRECIONES BLANCAS: ¿UNA VERGÜENZA?

Estas secreciones vaginales son cien por cien naturales y especialmente útiles, porque, al deslizarse a lo largo de la pared vaginal, participan en la limpieza de la vagina y arrastran consigo las células muertas y otros gérmenes. Por lo tanto, no hay ningún motivo para avergonzarse de ellas; al contrario: su presencia confirma la buena salud de tu vagina. No obstante, si cambian de color o si percibes un olor desagradable o cualquier tipo de irritación, podrían indicar la presencia de una infección. En ese caso, es mejor acudir al médico.

¡MÁS VALE PREVENIR QUE CURAR!

Entre las enfermedades típicamente femeninas, se encuentra el cáncer de mama. Aunque afecta poco a las chicas jóvenes, es el cáncer más frecuente en las mujeres: una de cada ocho tendrá que hacerle frente en el transcurso de su vida. Se sabe que cuanto antes se empieza a tratar, mayores son las posibilidades de curación. Y hay un gesto que permite detectar muy pronto las anomalías: lo que se conoce como «autoexploración mamaria».

Dedícate un momento de manera habitual (una vez al mes, por ejemplo) para observarte los senos. Primero en el espejo, con los ojos: observa su volumen, su forma, para conocerlos bien. Luego, procede a la autopalpación, mientras te duchas, por ejemplo: se trata de palpar con las manos la textura de los senos, desde el pezón hasta la axila. Si observas alguna deformidad o notas un bulto, si la piel cambia de textura o de color, si te sale líquido de alguno de los pezones o ves que aparece una especie de pliegues o una retracción de la piel, consulta con tu médico.

PARA LOS CHICOS

Si eres un chico y no estás circuncidado, retira delicadamente el prepucio para enjabonarte el glande y enjuágalo antes de devolverlo a su sitio. Si estás circuncidado, enjábóntate con normalidad. No olvides lavarte la base del pene y el escroto y termina por el ano. Una vez enjuagado, seca bien los pliegues de la piel.

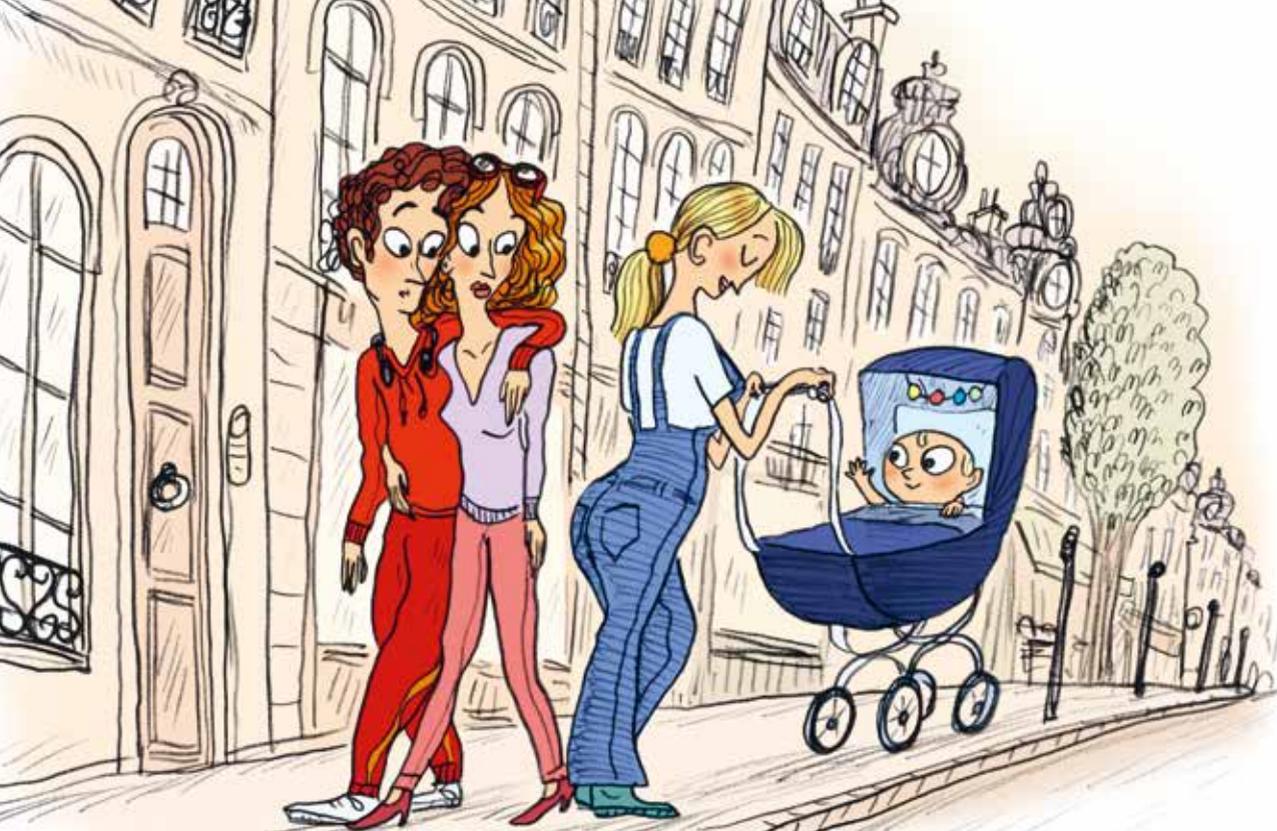
¿ESMEGMA? ¿ESO QUÉ ES LO QUE ES?

El esmegma es esa sustancia blanquecina que se acumula bajo el prepucio (o en la zona de la vulva, en el caso de las chicas). Se trata de un depósito de secreciones y células muertas que hay que limpiar cotidianamente, pues, aparte de los olores desagradables que puede producir, el esmegma puede ser causa también de infecciones.

¡LA PREVENCIÓN ES LA MEJOR SOLUCIÓN!

Aunque es mucho menos frecuente que el cáncer de mama entre las mujeres, también es aconsejable tener ciertas nociones de prevención sobre el cáncer de testículos. Lo más habitual es que afecte a hombres jóvenes, de entre veinte y treinta y cinco años, y, como suele suceder, lo mejor es detectarlo lo antes posible.

Para ello, es fundamental que conozcamos bien nuestros testículos, observándolos y palpándolos con regularidad. Si tienes una sensación de pesadez, si descubres que uno de ellos ha aumentado de volumen o notas una especie de bulto al tacto, aunque no duela, ve a consultar al médico.



¿♀+♂ = PROCREACIÓN?

Cuando somos jóvenes y tenemos previsto mantener o mantenemos una relación sexual, solemos pensar más en el placer compartido entre dos que en el riesgo de acabar siendo... itres, con un bebé! Sin embargo, esa sigue siendo la forma más habitual de concebirlos, por medio de una relación heterosexual con penetración. Y por ello es necesario rebatir algunas creencias populares.

¿CÓMO SE HACEN LOS BEBÉS?

El asunto lleva funcionando así desde la noche de los tiempos y los ingredientes no han cambiado: seguramente ya te lo han explicado en clase de educación sexual, pero aquí va un pequeño recordatorio de esta receta tan vieja como el mundo. Para concebir de forma natural un bebé, hacen falta un hombre en edad de procrear (es decir, a partir de la pubertad) y una mujer en edad de procrear. Mézclalo todo durante una relación sexual con penetración sin (o con mala) protección. Es muy importante que no añadas ningún método anticonceptivo. Déjalo a fuego lento unos cuantos meses y... ¡tachán!, ¡listo!

UNA RELACIÓN SIN PROTECCIÓN PUEDE TERMINAR EN EMBARAZO. ¿VERDADERO O FALSO?

Verdadero, sobre todo en el caso de una relación heterosexual que implique una penetración vaginal sin (o con mala) protección y que termine con una eyaculación. También es posible, en menor medida, cuando no hay penetración pero la eyaculación se produce cerca de la vagina (en la zona de la vulva, por ejemplo).

ES IMPOSIBLE QUEDARSE EMBARAZADA EN LA PRIMERA RELACIÓN SEXUAL. ¿VERDADERO O FALSO?

Falso. La fertilidad no tiene nada que ver con la sexualidad: por un lado, está la pubertad y el hecho de que una mujer que menstrúa se encuentra en edad de procrear. Y, por otro, está la vida sexual, propia de cada cual. En la práctica, basta con una relación sexual para que dé comienzo un embarazo.

SIN EYACULACIÓN NO HAY RIESGO DE EMBARAZO. ¿VERDADERO O FALSO?

Falso. En caso de penetración vaginal sin preservativo, conviene saber que el líquido preseminal (que precede a la eyaculación) también puede contener espermatozoides.

NO HAY RIESGO DE QUEDARSE EMBARAZADA ANTES DE TENER LA PRIMERA REGLA. ¿VERDADERO O FALSO?

Falso, porque, teóricamente, una chica joven habrá ovulado antes de tener su primera regla. El problema es que no se sabe de antemano... Mejor prevenir que curar y, por lo tanto, protegerse en caso de relación sexual.

AL MANTENER RELACIONES DURANTE LA REGLA, SE EVITA EL RIESGO DE EMBARAZO. ¿VERDADERO O FALSO?

Falso. Aunque el riesgo no sea muy alto y la ovulación tenga lugar, generalmente, más avanzado el ciclo, no es del todo imposible quedarse embarazada durante la regla.

¿QUÉ QUIERE DECIR «UNA RELACIÓN CON PROTECCIÓN»?

Se dice que la relación es con protección cuando los participantes toman precauciones dirigidas a limitar dos tipos de riesgo: el de embarazo no deseado y el de infección de transmisión sexual (ver páginas 38-39). Aunque hay muchos métodos de contracepción (ver página siguiente), el preservativo es el único que permite proteger a los dos participantes frente a ambos riesgos.

LA CONTRA- CEPCIÓN

Contracepción: contra la concepción. Cuando deseamos mantener una relación sexual, es por amor, por placer... Pero no necesariamente con el objetivo de concebir un bebé, inada más lejos! Sin embargo, esa es la forma tradicional de hacerlos. De ahí que haya soluciones para prevenirlo; es lo que se conoce como «contracepción».



EL PRESERVATIVO

El preservativo masculino, que suele ser de látex, se desenrolla sobre el pene en erección y se retira después de la relación sexual, pero antes de que desaparezca la erección. En ese momento, se le hace un nudo y se tira a la basura; ¡ni pensar en reutilizarlo! Para las personas alérgicas al látex, existen preservativos masculinos de poliuretano. El preservativo femenino es como un tubo largo en cuyos extremos hay dos anillos blandos. Se inserta en la vagina varias horas antes de la relación sexual. No siempre es fácil ponérselo, hay que tener cierta práctica.

LO PERFECTO ES ENEMIGO DE LO BUENO

Esta expresión jamás ha venido tan al caso como referida al uso del preservativo. En efecto, si se te ocurre la idea de que es mejor ponerse dos, uno encima de otro, o combinar un preservativo femenino y uno masculino, uno para cada miembro de la pareja, ¡te equivocas! Un solo preservativo, bien puesto y retirado adecuadamente, es lo único que necesitas. Nada más.

LA PÍLDORA

Existen diversos tipos de píldora, pero todas tienen en común el hecho de contener hormonas capaces de suprimir la ovulación. Se trata de pequeños comprimidos que se toman a diario durante veintidós días. Tras ese periodo, hay que contar siete días de pausa antes de empezar una nueva caja.

EL DIU

Es un aparatito en forma de T, de cobre u hormonal, que te inserta un profesional (médico, matrona) en el útero. No hay nada que temer: ¡no vuelve estéril a quien lo lleva!

EL DIAFRAGMA

Este método anticonceptivo, de silicona o de látex, se desliza dentro de la vagina antes de la relación sexual y debe dejarse puesto hasta varias horas después. Para aumentar su eficacia, puede usarse junto con un espermicida. No siempre es fácil de utilizar, ¡también aquí hace falta un poco de práctica!

EL CAPUCHÓN CERVICAL

Igual que el diafragma, el capuchón cervical, hecho de silicona, se inserta en la vagina. El objetivo es bloquear el acceso de los espermatozoides a la altura del cuello del útero. Como el diafragma, se coloca antes de la relación y se retira entre ocho y veinticuatro horas después... Y también como el diafragma, ¡puede no venirle bien a todas las mujeres!

EL IMPLANTE ANTICONCEPTIVO

El objetivo de este sistema es suprimir la ovulación. Tiene forma de bastoncillo y, como su nombre indica, se implanta bajo la piel de una mujer, en el brazo, y resulta eficaz durante tres años.

EL ANILLO VAGINAL

Este aro se introduce profundamente en la vagina, desde donde va liberando las hormonas que contiene. Al cabo de tres semanas, se retira, se espera una semana (durante la cual puede producirse un sangrado como el de la regla) y después se coloca otro.

EL PARCHE ANTICONCEPTIVO

Cada semana, durante tres semanas, se pega este parche (en la piel del hombro, del vientre o de la parte baja de la espalda) que va liberando hormonas. La semana siguiente se produce un sangrado.

SEA CUAL SEA EL MÉTODO ELEGIDO, SI OPTAS POR UN ANTICONCEPTIVO HORMONAL, DEBES CONSULTAR CON UN MÉDICO, QUE TE AYUDARÁ A DECIDIR LA SOLUCIÓN QUE MÁS TE CONVenga. ADEMÁS, EN EL CASO DE LOS ANTICONCEPTIVOS «DE BARRERA» (QUE IMPIDEN EL ENCUENTRO DE ESPERMATOZOIDEOS Y ÓVULOS, SIN HORMONAS), DEBES SABER QUE SU EFICACIA SUELE DEPENDER DE QUE SE USEN CORRECTAMENTE.

TEORÍA FRENTE A PRÁCTICA

Téóricamente, estos métodos anticonceptivos son muy eficaces. Pero la realidad es un poco diferente. Y es que puede ocurrir que una píldora se olvide, que un capuchón cervical esté mal colocado, por una interacción medicamentosa o un episodio de diarrea... Según un estudio realizado en Francia, la eficacia, teórica y práctica, de cada sistema sería la siguiente:

DIU

EFICACIA TEÓRICA: 99,4 %
EFICACIA PRÁCTICA: 99,2 %

DIAFRAGMA

EFICACIA TEÓRICA: 94 %
EFICACIA PRÁCTICA: 88 %

CAPUCHÓN CERVICAL

EFICACIA TEÓRICA: 91 %
EFICACIA PRÁCTICA: 84 %

PRESERVATIVO MASCULINO

EFICACIA TEÓRICA: 98 %
EFICACIA PRÁCTICA: 85 %

PRESERVATIVO FEMENINO

EFICACIA TEÓRICA: 95 %
EFICACIA PRÁCTICA: 79 %

PÍLDORA

EFICACIA TEÓRICA: 99,7 %
EFICACIA PRÁCTICA: 91%

IMPLANTE ANTICONCEPTIVO

EFICACIA TEÓRICA: 99,9 %
EFICACIA PRÁCTICA: 99,9 %

ANILLO VAGINAL

EFICACIA TEÓRICA: 99,7 %
EFICACIA PRÁCTICA: 93 %

PARCHE ANTICONCEPTIVO

EFICACIA TEÓRICA: 99,7 %
EFICACIA PRÁCTICA: 91 %

¡EMERGENCIA!

En caso de relación sexual sin protección o si el método anticonceptivo utilizado no te da confianza (si se rompe el preservativo, por ejemplo), es posible recurrir a una anticoncepción de urgencia. Está destinada a las mujeres y se basa en la píldora de emergencia (también conocida como «píldora del día después») o el DIU de cobre. En ambos casos, este método de recuperación debe emplearse lo antes posible y en los cinco días siguientes a la relación sexual de riesgo.

LA CONTRACEPCIÓN NO PROTEGE FRENTE A INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL: EVITA LOS EMBARAZOS NO DESEADOS.

SOLO EL PRESERVATIVO PERMITE PROTEGERSE DE UN EMBARAZO Y DE UNA INFECCIÓN DE TRANSMISIÓN SEXUAL.

En España la píldora del día después es gratuita en los centros de salud sexual y reproductiva. Además, en estos y otros centros de tipo asistencial o educativo, también se proporcionan preservativos gratuitos.

¿Y QUÉ PASA CON LOS CHICOS?

Leyendo lo anterior, te habrás dado cuenta de que, aparte del preservativo masculino, la contracepción recae sobre todo en las chicas. Existen otros métodos para los chicos, como los calzon-

cillos anticonceptivos o la vasectomía (una operación que consiste en esterilizar al hombre para impedir que los espermatozoides se mezclen con el líquido seminal). El primero no está suficientemente demostrado y el segundo es demasiado definitivo para chicos que quizá deseen, más adelante, tener hijos.

LA CONTRACEPCIÓN: UNA LARGA HISTORIA...

Ya en el antiguo Egipto existía un interés por la contracepción. Así, los hombres podían utilizar unos preservativos hechos de lino y empapados de aceite. Las mujeres se introducían en la vagina una mezcla de espinas de acacia molidas, miel y dátiles, de supuesta función spermicida.

DE LA RELACIÓN DE RIESGO AL EMBARAZO NO DESEADO

Una relación de riesgo supone, en realidad, dos riesgos: el de infección de transmisión sexual y el de embarazo no deseado. En ambos casos, lo mejor es reaccionar con rapidez.

En caso de relación de riesgo, es decir, sin (o con mala) protección, puedes recurrir a una anticoncepción de urgencia dentro de los cinco días siguientes. Esta «píldora del día después» es gratuita si la pides en un centro de salud sexual y reproductiva, mientras que en las farmacias tiene un precio de veinte euros y se puede comprar sin necesidad de receta médica.

También puedes, si el embarazo se confirma más tarde y no deseas llevarlo a término, plantearte una IVE, una interrupción voluntaria del embarazo.

IVE: INTERRUPCIÓN VOLUNTARIA DEL EMBARAZO

También se habla de aborto para referirse a esta práctica a la que pueden recurrir las mujeres para poner fin a un embarazo no deseado.

TU CUERPO, TU DECISIÓN

No hay edad para tomar la mejor decisión para una misma. Aun siendo adolescente, si estás embarazada, te corresponde a ti decidir si deseas seguir con el embarazo o ponerle término. En España, actualmente la ley te permite decidir individualmente sobre la interrupción del embarazo a partir de los dieciséis años. Antes, nece-

sitarás el consentimiento de tus padres o tutores legales para someterte a un aborto.

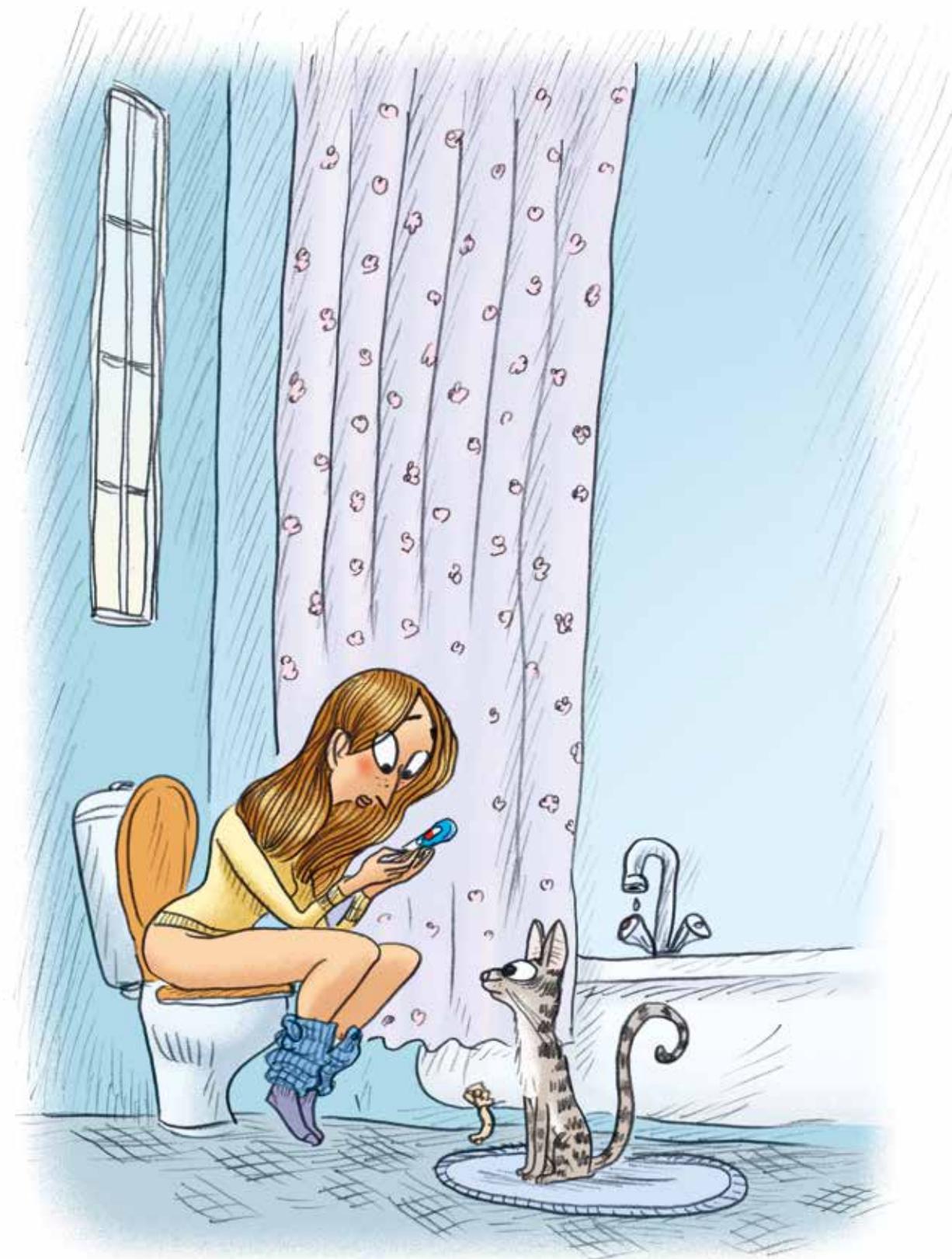
En cualquier caso, seguramente necesites acompañamiento en tu decisión y lo que implica. Si es posible, habla del tema con un adulto de confianza. También puedes acudir a un centro de planificación familiar o llamar al teléfono 664 647 553, un servicio de información telefónica sobre el aborto gestionado por una asociación.

¿CÓMO SE PRODUCE LA IVE?

Dentro de los plazos y a partir de la edad fijada por la ley, una mujer embarazada puede elegir poner fin al embarazo. Es lo que se conoce como IVE (interrupción voluntaria del embarazo) o aborto. Conviene saber, no obstante, que esta práctica está muy regulada.

En los tiempos, para empezar. La IVE es posible en España hasta la décimo cuarta semana de embarazo. Según la fecha de concepción, el método empleado puede ser medicamentoso o quirúrgico.

En España, una chica menor de edad, pero mayor de dieciséis años, puede abortar sin el consentimiento de sus padres o tutores. Sin embargo, una menor de dieciséis años sí que necesita este consentimiento, como para cualquier otra intervención médica.



LAS ITS:

LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Tres letras para designar las infecciones de transmisión sexual. Estas infecciones, contagiosas, extendidas y a menudo silenciosas, pueden implicar graves problemas de salud. Sin embargo, podemos protegernos e incluso detectarlas y curarnos de ellas. Solo hay que saber identificarlas.

Las ITS son fáciles de contraer y suelen avanzar sin que nos demos cuenta. En un primer momento, no hay signos que permitan saber que padecemos una infección: los síntomas pueden aparecer más tarde, pero, durante todo ese tiempo, el virus está atacando el organismo y puede transmitirse a las distintas parejas sexuales.

ALGUNOS SÍNTOMAS DE LAS ITS

FIEBRE, DOLORES EN EL BAJO VIENTRE, FLUJO ANORMAL DE LA VAGINA, EL PENE O EL ANO, ROJECES, QUEMAZÓN (SOBRE TODO, AL ORINAR), PICORES, ERUPCIONES CUTÁNEAS (GRANOS, VERRUGAS), DOLOR DURANTE Y DESPUÉS DE LA RELACIÓN SEXUAL.

A menudo, las ITS están presentes, pero no se manifiestan con síntomas visibles. De ahí que, en caso de duda sobre una relación sin protección, sea necesario hacerse pruebas lo antes posible. Los jóvenes de entre quince y veinticuatro años sufren especialmente de infecciones

de transmisión sexual. Unas infecciones que se producen durante una relación sexual sin protección y que están lejos de ser insignificantes. La relación sexual no afecta solo a los órganos genitales. En efecto, la felación y el *cunnilingus* constituyen dos formas de contagio de ITS tales como la sífilis y la clamidia.

VIH

El virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) puede afectar a cualquier persona, sean cuales sean su edad, sexo y orientación sexual. Se transmite, sobre todo, por medio de relaciones sexuales sin protección, con penetración anal y vaginal, pero también, a veces, oral. Sin embargo, no se contagia ni con los besos ni con los apretones de mano.

GONORREA

Esta infección bacteriana se transmite por contacto sexual y relaciones vaginales, anales y bucogenitales (relaciones boca-sexo, como la felación o el *cunnilingus*). Afecta sobre todo a los

hombres. Si no se cura, puede entrañar un riesgo de esterilidad.

CLAMIDIA

Esta infección bacteriana está muy extendida entre menores de veinticinco años. Si no se diagnostica ni se trata, puede generar problemas de infertilidad: es una de las principales causas de esterilidad en nuestro entorno.

SÍFILIS

Esta infección bacteriana se transmite por contacto sexual. Cuando no se detecta ni se cura, puede acarrear problemas cardiovasculares y psiquiátricos. Por suerte, es muy poco frecuente, porque existe un tratamiento antibiótico específico.

HEPATITIS B

Esta infección vírica se transmite, sobre todo, a través de relaciones sexuales anales, vaginales y bucogenitales. En última instancia, puede provocar graves enfermedades del hígado, un órgano vital.

VPH

Esta familia de virus, los papilomavirus humanos, afecta a muchas personas, tanto hombres como mujeres. Conviene saber que pueden transmitirse mediante tocamientos y relaciones bucogenitales. Algunos de estos virus son benignos; otros pueden ser la causa de diferentes cánceres: de útero, de vulva, de ano y de pene.

DETECCIÓN Y TRATAMIENTOS

La detección se basa en la exploración clínica de los órganos genitales, así como en extracciones (del cuello uterino, mediante un frotis vaginal) y análisis de sangre. Para saber dónde encontrar un centro de detección, puedes pedir información en tu centro de salud o llamar al 900 111 000: es un número anónimo y gratuito de información sobre ITS.

Una vez detectadas, las ITS pueden tratarse. El abordaje varía: antibióticos o tratamientos antivirales, sobre todo, según el caso.

Detectadas a tiempo, la gran mayoría de las ITS puede curarse y no dejar secuelas. Otras pueden tratarse a largo plazo, para limitar los riesgos de desarrollar formas graves de la enfermedad, aunque no se consiga una sanación completa propiamente dicha.

¡MÁS VALE PREVENIR QUE CURAR!

Para prevenir la hepatitis B y los VPH, hay vacunas que permiten limitar los riesgos. En lo que se refiere a la vacunación contra el papilomavirus, se sabe que es especialmente eficaz cuando se produce antes del comienzo de la vida sexual. ¡Por ello se recomienda entre los once y los catorce años, tanto a niños como a niñas!

PROTÉGETE, PROTEGE A TU PAREJA SEXUAL

El preservativo sigue siendo el medio más eficaz de luchar contra las ITS. Por este motivo, hay que llevarlo puesto durante la relación sexual. La detección también es una herramienta esencial para limitar la transmisión y cuidarse, si es necesario.

IDENTIDAD DE GÉNERO: ¿QUIÉN SOY?

Como todos los animales, los seres humanos solemos nacer con unos órganos genitales que definen nuestra identidad: masculina (macho) para los chicos, que nacen con pene, y femenina (hembra) para las chicas, que nacen con vulva. Eso es el sexo anatómico. Pero no siempre es tan sencillo. Más allá de la biología, nuestra identidad responde a una construcción íntima y personal.

CISGÉNERO

Se dice que un individuo es cisgénero cuando su identidad de género coincide con su sexo biológico de nacimiento.

INTERSEXUAL

EL YIN Y EL YANG. EL BLANCO Y EL NEGRO. EL SEXO FEMENINO Y EL SEXO MASCULINO. Más allá de esta clasificación binaria, muchas personas presentan características sexuales diferentes. En ese caso, se habla de «intersexualidad» o de «personas intersexuales».

BILAL HASSANI

CANTANTE, ESCRITOR, COMPOSITOR, INFLUENCER... ESTE JOVEN REPRESENTÓ A FRANCIA EN EUROVISIÓN EN 2019, DONDE LLAMÓ LA ATENCIÓN POR SU VOZ Y SU ESTILO. IMAQUILLAJE Y PELUCA RUBIO PLATINO! SUELEN PREGUNTARLE POR SU IDENTIDAD DE GÉNERO, Y SIEMPRE RESPONDE QUE ES FLUIDA. EN JUNIO DE 2022, EL ARTISTA SACÓ UNA CANCIÓN LLAMADA «IL OU ELLE» [ÉL O ELLA], EN LA QUE CANTA «ESTA NOCHE, SEA ÉL O SEA ELLA, DE CUALQUIER MANERA ES LO MISMO».

QUEER

En inglés significa 'raro', pero, en materia de sexualidad, es algo totalmente distinto. La persona *queer* no se reconoce en el modelo tradicional, el de la sexualidad heterosexual y, por lo tanto, normativa. No se reconoce necesariamente en un género y puede ser fluida.

GÉNERO

Esta identidad no es física, sino íntima y personal. Se trata de sentirse hombre o mujer. U otra cosa. La identidad de género, en la que cada cual se reconoce, puede definirse mucho después del nacimiento... Y no se corresponde por fuerza con el sexo asignado al nacer, el que viene indicado en el registro civil.

“ NO SE NACE MUJER, SE LLEGA A SERLO.

SIMONE DE BEAUVOIR

A sí es como la filósofa explicaba esta frase, en una entrevista: «Ser mujer no es una circunstancia natural. Es el resultado de una historia. No hay un destino (biológico, psicológico) que defina a la mujer como tal. Se crea a través de una historia. En primer lugar, la historia de la civilización, que conduce a su estado actual. Y después, en el caso concreto de cada mujer, es la historia de su vida, en concreto la de su infancia, la que la determina como mujer, la que crea en ella algo que no es en absoluto una circunstancia, una esencia... Que crea en ella lo que antes se conocía como el eterno femenino, la feminidad».

TRANSIDENTIDAD

Casi siempre, el sexo de nacimiento coincide con la identidad de género. El niño, nacido con pene; la niña, con vulva. Pero a veces no ocurre así. Se dice de una persona que es trans (de *transgénero* o *transexual*) cuando su identidad de género difiere de las expectativas tradicionales que parten de su sexo de nacimiento... Y cuando esa persona asume su transidentidad.

LGBTQIA+

Esta sigla se refiere a la vez a una identidad de género y a una orientación sexual diferente de la heterosexualidad: lesbiana, gay, bisexual, transgénero, *queer*, intersexual, asexual, etc.

DISFORIA DE GÉNERO Y REASIGNACIÓN SEXUAL

Un sufrimiento enorme debido a la sensación de no haber nacido en el cuerpo adecuado: así es como podría definirse la disforia de género. Sentirse mujer, pero encerrada en un cuerpo de chico. O al revés. Hoy en día es posible tratar a una persona, con hormonas y cirugía, en un proceso de reasignación sexual. En Canadá, se habla también de cirugía de afirmación de género.

CAITLYN JENNER
ELLIOT PAGE
LANA Y LILLY WACHOWSKI
OCÉAN
LAVERNE COX

“ SALIR DEL ARMARIO ES SIEMPRE UNA GRAN REVELACIÓN, PERO YO NUNCA HE DEJADO DE SER MUJER. HOY DE LO QUE SE TRATA ES DE ACLARAR LAS COSAS: SOY UNA MUJER TRANS. MI PRONOMBRE ES «ELLA». ME LLAMO TOMMY.

TOMMY DORFMAN

ELLE

¿Qué hay que decir, «él» o «ella»? Para las personas cisgénero, la respuesta es fácil, porque el sexo asignado al nacer coincide con el género. «Él» para los chicos, «ella» para las chicas. Pero, cuando el género es indefinido o no binario, el pronombre personal *elle*, cada vez más extendido en el uso común de la lengua, permite designar a una persona sea cual sea su género.





YO Y MI INTIMIDAD

PUDOR E INTIMIDAD

La adolescencia se refiere a ese periodo de varios años durante el cual pasamos de niños a adultos. En ese momento se produce la pubertad, con todos los cambios del cuerpo y las sensaciones. Generalmente, es una época en la que nos sentimos tan raros, casi desconocidos para nosotros mismos, que necesitamos volver a tomar las riendas.



La intimidad es un jardín secreto, lo que llevamos en lo más profundo de nuestro ser. Se refiere a aquello que aceptamos compartir con nuestra gente más cercana: las amistades o las parejas a quienes otorgamos nuestra confianza.

Entre las manifestaciones de la adolescencia, existe la necesidad de tomar distancia de los padres para alcanzar plenamente el yo. Huir de los mimos, cerrar la puerta del cuarto de baño, aislarse en la habitación. Es una forma de tomar distancia, de protegerse de miradas y comentarios para moldearse personalmente. También es una vía para convertirse en persona adulta, concentrándose en las sensaciones propias. Amanasar ese cuerpo que cambia y que es tuyo.

Descubrir la intimidad supone (volver a) conocerse. Cada persona es única en sus sentimientos, sus sensaciones, su cuerpo y su relación con el cuerpo.

Un cuerpo que cambia, distinto del que teníamos antes y distinto del de los demás.

Un cuerpo que hay que observar, domesticar y proteger.

Un cuerpo del que cada cual puede disponer como entienda, desde el respeto.

PARTES ÍNTIMAS
HIGIENE ÍNTIMA
RELACIONES ÍNTIMAS

Hablando del cuerpo, la intimidad se refiere a los órganos sexuales.

¿QUÉ ES EL PUDOR?

(DEL LATÍN *PUDOR*: SENTIMIENTO DE RESERVA, DE CONTENCIÓN, DE VERGÜENZA, DE DELICADEZA). EL PUDOR ES UNA FORMA DE DISCRECIÓN, DE CONTENCIÓN. UNA TENDENCIA A SENTIR INCOMODIDAD, ADEMÁS, AL MENCIONAR CUESTIONES MUY PERSONALES, SOBRE TODO EN RELACIÓN CON LA SEXUALIDAD.



LA MASTURBACIÓN

La masturbación es una práctica sexual que se da tanto entre las chicas como entre los chicos, y que constituye un enorme tabú rodeado de no pocas creencias populares. Sin embargo, a menudo es la ocasión perfecta para descubrir el propio cuerpo, acceder al placer y, por último, adentrarse en la vida sexual.



La masturbación es un auténtico momento de intimidad, en solitario. Con frecuencia es también la primera experiencia sexual de una persona. Se trata de caricias en el sexo y la zona genital con el fin de darse placer. Además es una oportunidad para explorar esa parte del cuerpo: permite descubrir que determinadas zonas son especialmente sensibles a las caricias.

A SOLAS... O EN PAREJA

Aunque la masturbación suele entenderse como un placer solitario, también puede compartirse. En ese caso, las caricias irán dirigidas a la pareja sexual, para procurarle placer. Es lo que suele ocurrir durante los preliminares.

MANOS Y JUGUETES

Las manos constituyen una herramienta ideal para explorar el propio cuerpo y practicar la masturbación. Hay quienes utilizan también juguetes sexuales para estimular el placer.

¡VALE!

¿Es normal? ¿En qué consiste la eyaculación? ¿Cómo es un orgasmo? ¿Duele? ¿Mi cuerpo y mis órganos genitales funcionan correctamente? ¿Consigo tener una erección? ¿Mojarme? ¡Durante la adolescencia, todo el mundo se hace preguntas como estas (sobre la intimidad, el placer y la vida sexual) a montones! La masturbación permite responder a algunas de ellas, sobre todo a las relativas a la mecánica del cuerpo.

CUANDO ME MASTURBO, NO EYACULO. ¿ES NORMAL?

Entre los chicos adolescentes, las primeras eyaculaciones suceden sin avisar. Puede ser a los once años o más tarde, a los trece o catorce... No hay que asustarse: la pubertad no sigue el mismo calendario en todo el mundo.

NO SÉ CÓMO HACERLO. ¿HAY MANUAL DE INSTRUCCIONES?

No existe ningún manual de instrucciones, debes inventar el tuyo. Para ello, déjate guiar por tus sensaciones. Es como una exploración de tu propio placer; no pertenece a nadie más que a ti.

DICEN QUE LA MASTURBACIÓN PUEDE PROVOCAR SORDERA O INFERTILIDAD. ¿ES VERDAD O NO?

¡No, es totalmente falso! Se trata de una creencia popular con la que cuesta acabar... Ni sordera, ni histeria, ni epilepsia, ni debilitamiento del organismo...

“ ¡YO LO HAGO Y ES GENIAL! NO HAY QUE TENER VERGÜENZA DE DARSE PLACER NI HAY NECESIDAD DE CONTÁRSELO A TODO EL MUNDO: ES UN MOMENTO ÍNTIMO.

TESTIMONIO ANÓNIMO,
WWW.FILSANTEJEUNES.COM