

¿Cómo se sabe si una mujer está excitada?

Aún no se saben los motivos concretos que excita a todas las mujeres o hombres, la mejor manera de saberlo es comunicándolo o preguntando a la persona interesada.

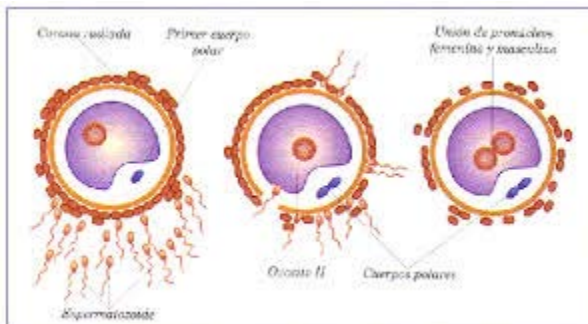
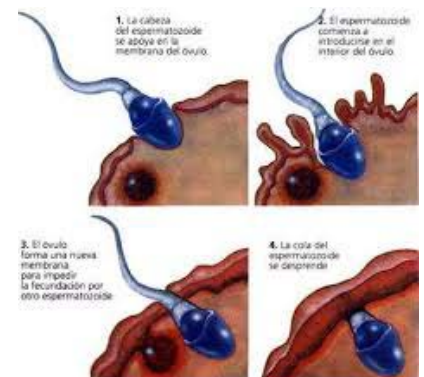
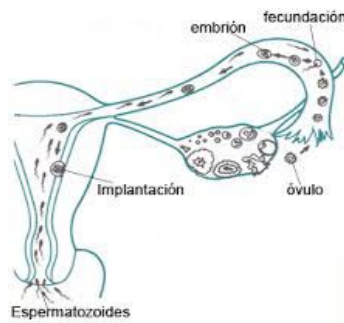
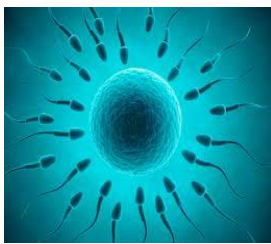
Normalmente en el momento de la excitación, ocurren varios cambios corporales, tanto en hombres como en mujeres:

Tabla 1

Fases fisiológicas de la respuesta sexual humana			
Fase	Órganos genitales		Extragenitales
	Hombre	Mujer	Ambos sexos
Excitación	<ul style="list-style-type: none"> Erección del pene Aumento del tamaño y elevación de los testículos Tumescencia del glande, púrpura Secreción mucoide Secreción prostática y seminal 	<ul style="list-style-type: none"> Tumescencia del clítoris y labios menores Lubricación vaginal Alargamiento de la vagina Estrechamiento del tercio externo de la vagina Elevación del clítoris Secreción de las glándulas parauretrales de Skene 	<ul style="list-style-type: none"> Erección de los pezones Aumento de la frecuencia cardíaca Elevación uterina Aumento de la ventilación Rubor sexual Aumento de las areolas mamarias Aumento del tono muscular
Orgasmo	<ul style="list-style-type: none"> Contracción de vesículas, próstata y conducto deferente Contracción de músculo bulbo e isquiocavernoso con salida de líquido seminal Contracción del esfínter anal 	<ul style="list-style-type: none"> Contracción uterina Contracción de la plataforma orgásmica vaginal Contracción del esfínter anal 	<ul style="list-style-type: none"> Espasmos musculares Aumento de la taquicardia Secreción de oxitocina
Resolución	<ul style="list-style-type: none"> Involución de la erección Período refractario 	<ul style="list-style-type: none"> Disminución de la congestión pelviana Pérdida de la tumescencia de clítoris y labios menores Puede retornar a la fase orgásmica 	<ul style="list-style-type: none"> Sudoración Descenso de la presión arterial Descenso de la frecuencia cardíaca Secreción de prolactina

¿Cómo se quedan embarazadas las chicas?

Para que una chica se quede embarazada naturalmente, primero el chico y la chica tienen que tener la capacidad física (óvulación/regla y espermatozoides/ semen) y realizar un coito o penetración vaginal. El hombre eyacula (expulsa semen) dentro de la vagina de la mujer. Es entonces, cuando millones de espermatozoides ascienden por las trompas de Falopio de la mujer. Si uno o varios (gemelos) se topan con el óvulo se creará el embrión. A medida que vayan pasando los días este embrión se colocará en el útero y se irá haciendo más y más grande hasta crear el feto (bebé).



¿Cómo se hace el sexo? ¿Se puede chupar el pene? ¿Qué pasa si se traga el semen?

Las prácticas sexuales son todas aquellas actividades excitantes y eróticas con el objetivo de conseguir placer sexual (en ocasiones orgasmos).

El sexo buco-genital, tanto la felación, el cunnilingus y el beso negro, son prácticas que pueden realizarse si a los participantes les gusta. Como medida de higiene y prevención de Enfermedades de Transmisión Sexual, conviene usar el preservativo o condón (también hay de sabores).

El tragar semen no tiene ningún riesgo para el organismo, pero puede ser una vía de contagio si alguno de los participantes tiene alguna Enfermedad de Transmisión Sexual. Para ello, es mejor usar un condón y evitar cualquier duda de contagio.

¿Quién hace el beso negro a quién?

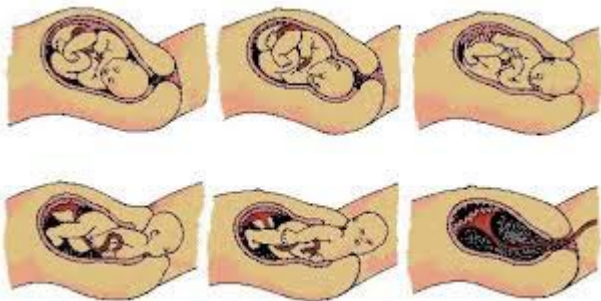
Consiste en la **estimulación del ano** mediante lengua o labios para provocar excitación, placer erótico y sexual de la pareja. No importa el género (hombre/mujer) o la orientación sexual (homosexual/heteropsexual/bisexual) para realizar esta práctica oral, simplemente que a los participantes les guste hacerlo y utilicen las medidas adecuadas de protección, ya que el ano y el recto están llenos de bacterias porque son la salida de las heces. Para ello, se puede cortar un preservativo.



¿Cómo es posible que salga un niño por el clítoris?

El parto natural se realiza por la vagina. Cuando transcurren los 9 meses de gestación (embarazo), el cuello del útero empieza a abrirse (hasta 10 centímetros) acompañado de las contracciones. Cuando el cuello de útero esté en su plena apertura y el médico lo diga, es cuando la madre empuja para que el bebé salga. Después pasará por la vagina (ésta es muy flexible y se estira) y el bebé asomará su cabeza.

También hay partos de cesarea, que se realizan abriendo el abdomen (la tripa) de la madre y sacando el bebé por esa apertura.



¿A qué saben el pene y la vulva?

No es fácil describir el sabor o el olor de del pene o la vulva. Tanto los genitales masculinos como los femeninos tienen un sabor diferente al resto de la piel. Hay que tener en cuenta que estas partes del cuerpo suelen ir tapados y segregan fluidos como sudor, orina, flujo vaginal, menstruación (regla) o semen. También influyen la higiene personal y la alimentación que mantenemos. Hay a quien le gusta su sabor y hay a quien no, pero no tienen por qué tener nada malo por que sepa más fuerte, mejor o peor, al final es cuestión de gustos.

"Manteniendo la primera relación sexual con otra persona, ¿es normal eyacular con rapidez?"

(Chico 17)

Sí, es completamente normal. Teniendo en cuenta que es la primera vez, podemos estar más nervios@s y no sabemos muy bien cómo va a responder nuestro cuerpo. Además, cuando una persona se masturba, está en la intimidad y la estimulación es muy personal porque la intensidad y la rapidez sólo depende de nosotr@s mis@s. Pero cuando el juego sexual se comparte con otra persona, como cualquier otra interacción, influyen factores como la atracción entre ambas, la intensidad de roce o contacto, la pasión dedicada, el entorno (no es lo mismo en casa a solas o en un parque...), la comunicación (si decimos lo que nos gusta y lo que no), el tipo de relación y confianza y sobre todo el **AUTOCONOCIMIENTO** (como reacciona mi cuerpo, qué me gusta...).

Por esto es muy importante el previo conocimiento del propio cuerpo y la habilidad de saber comunicarse a la persona con la que compartiremos el placer.

¿Cómo se pone un condón? ¿Por qué se rompen? ¿Por qué se goza más sin condón?

(Chica 15 años)



Los condones se pueden romper por el uso inadecuado, como clavar las uñas, abrir el paquete con tijeras, con los dientes etc. pero su correcta colocación y en buen estado (ver fecha de caducidad) mantienen el condón en perfecto estado.

La idea de gozar más sin condón es errónea. El diseño y el material del preservativo está especialmente preparado para la sensación plena. No hay mejor manera que probar introduciendo la mano dentro del condón y acariciar las diferentes partes con los dedos de la otra mano. Hay incluso gente que ha solido ponerse dos condones a la vez para mayor protección. ¡Esto no es adecuado! Porque al estar los dos muy resbaladizos, se pueden mover y escaparse.

¿Cómo sé si follo mal?

(Chica 15 años)

Follar entendemos como todas aquellas prácticas sexuales con el objetivo de dar y recibir placer sexual. Para saber si se hace bien, tendríamos que saber qué es lo que nos gusta y qué les gusta a nuestro/a compañer/a. ¿Cómo? El primer paso es la autoexploración, conocer nuestro propio cuerpo, también los genitales, con la ayuda de un espejo por ejemplo. Hay jóvenes que también se masturban, esto es, se dan placer a ell@s mism@s, se autoerotizan. Tocar y acariciar cada parte de nuestro cuerpo nos ayudará a saber qué es lo que nos gusta y lo que no. ¿Y cómo puedo saber qué le gusta a la otra persona? Preguntando e investigando su cuerpo.

¿Mantener relaciones sexuales es sano?

(Chico 16 años)

TODAS las prácticas sexuales son saludables si no afectan al negativamente al estado físico o psicológico de las personas participantes. Como en todas las actividades de la vida, que intervienen más de una persona, hay que tomar medidas como un condón (para enfermedades importantes), una buena comunicación (si no quiero, no quiero), el respeto, la intimidad, el compromiso. Riesgos siempre existen, sólo hay que saber prevenirlos.

Manteniendo relaciones sexuales sin preservativos, ¿qué porcentaje de riesgo tiene la mujer de quedarse embarazada?

(Chico 17 años)

Hay relaciones sexuales que no implican el coito, es decir, la penetración vaginal. Esto es imprescindible para que una mujer se pueda quedar embarazada. ¿Pero cuantos tipos de prácticas y ejercicios existen que no sean el coito? Hay muchísimos. Por esto, si no existe el coito no hay riesgo de embarazo. Pero ¡ojo! El preservativo es esencial para cualquiera de las actividades, como por ejemplo el sexo oral. El preservativo nos protegerá de infecciones importantes. Cada año se presentan unos 19 millones de enfermedades.

¿Duele que te dilaten el orificio de la vagina?

(Chica 15 años)

El orificio de la vagina es muy flexible y su función es facilitar la entrada de un objeto (tampón), dedos o pene. Además como ayuda adicional, cuando la mujer se excita, su vagina se lubrica (crea un gel natural) para que la introducción sea indoloro, incluso placentero.

Las chicas que todavía no han mantenido su primera penetración vaginal, suelen tener miedo por la rotura del himen. Esta telita está situada en la entrada de la vagina y su función es proteger de los agentes externos durante su infancia, porque más adelante, a partir de la adolescencia, los vellos del pubis, los labios de la vulva, etc. protegerán la zona.

No hay que tener miedo en romper o no el himen. El cuerpo humano está diseñado así y todas las mujeres pasamos por lo mismo. A algunas les duele un poco, a otras menos pero no es nada inaguantable ni peligroso.

¿Sientes placer la primera vez? El sábado "lo haré" por primera vez, tengo miedo.

(Chica 15 años)

Claro que se puede sentir placer la primera vez. El primer coito (penetración vaginal) no tiene por qué doler si se hace despacito y preguntado y diciendo cómo se siente. Es importante estar relajada y disfrutar del momento con tu compañer@. Además el cuerpo tiene zonas erógenas por todos los rincones, haz que te las encuentren... Si hay algo que no te gusta comunícalo y si no es el momento, otro día se puede continuar.

Hola, soy virgen, estoy pensando en hacerme monja porque no follo, tengo miedo. ¿Duele o qué? Por favor, me estoy rallando.

(Chica 18 años)

Las creencias religiosas no tienen por qué ir unidas a las prácticas sexuales de la vida de una mujer. Hay momentos para todo, incluso para el placer sexual. Si no has encontrado la persona adecuada para practicar tu primer coito, puedes experimentar con otros juegos o tu propia exploración, la masturbación. Si tienes miedo, puedes hacer la prueba introduciéndote un dedo en la vagina y ver qué es lo que sientes.

¿Duele mucho perder la virginidad si soy chica? ¿Qué hay que hacer para que no duela?

(Chica 15 años)

Perder la virginidad se le llama al primer coito, es decir, la penetración vaginal. Esto no suele doler porque sea la primera vez, si no porque puede que se rompa el himen, la tela que cubre la entrada de la vagina.

Hay mujeres que tienen el himen tan fino que ni sienten dolor, hay otras que sangran un poco... pero es como cuando de pequeñ@s nos hurgamos la nariz y nos hacemos una pequeña herida que en ocasiones sangraba más de lo que era...

Las claves para que no duela, son estar relajada, penetrar suavemente y comunicar a nuestro/a compañer/a cómo nos sentimos en cada momento.

¿Por qué hay que mojarse las manos para hacerse una paja? ¿Si no te mojas las manos que pasa?

(Chica 15 años)

Para la masturbación no existen reglas ni normas. La autoestimulación o autoerotización, es la práctica más libre que existe, ya que sólo tienes que seguir tus propios deseos. Cada cual utiliza sus técnicas y todos se masturban de distinta manera. Ni mejor ni peor, a su manera. La técnica de mojarse las manos, puede ayudar a que el roce sea más escurridizo. Hay chicos que esta manera no les gusta porque prefieren hacer más fuerza con su mano... "Para gustos los colores".

¿Cómo me puedo enrollar con una chica? Todos mis amigos se han liado con alguna menos yo.

(Chico 13)

En primer lugar, para tener un contacto sexual con otra persona te tiene que surgir el deseo de hacerlo y para ello tiene que haber alguien que te guste. No debería importarte si tus amigos lo hayan hecho o no, al final cada persona tiene su ritmo... Cuando ocurra la situación, puedes ponerte en contacto con esa persona que te gusta, por ejemplo después de clase o por Whatsapp, y preguntarle si le apetecería quedar contigo, vamos, pedirle una cita. No estaría mal que os conocierais y compartierais vuestros gustos y las intenciones de cada uno. Si la chica quiere y también le gustas ocurrirá lo que esperas, sin forzar. Además, ¡puedes aprovechar la experiencia de tus amigos para que te den pequeños trucos o consejos!

Mi novio me ha dicho para follar. ¿Qué hago? ¿Le digo que sí? ¿Espero un poco? Soy virgen ¿La primera vez duele?

(Chica 18)

El tema de la virginidad preocupa negativamente a la mayoría de los jóvenes. No existe una edad ni ninguna norma que diga cuándo hay que tener relaciones sexuales por primera vez. La decisión de hacerlo es sólo tuya, y de nadie más. Valora si te apetece, el momento lo sentirás tú. La primera vez no es tan doloroso como se piensa. Como sabrás, hay una membrana muy fina llamada himen en la entrada de la vagina y en la primera penetración vaginal suele rasgarse o romperse y a veces sangra un poco. Pero en ocasiones, el himen se queda intacto o ya está rasgado anteriormente por un tampón o un golpe, por lo que no se siente ningún dolor. Podéis ir probando poco a poco y viendo cómo te sientes. Recuerda utilizar un condón.

He estado 9 meses saliendo con una chica y no nos hemos acostado. He intentado hablar con ella y abordar el tema de todas la maneras posibles, pero no ha habido mucho. Parece que para ella es un tema tabú, a pesar de que me diga que no es virgen. ¿Qué problema puede tener? ¿Puede que no tenga clara su orientación sexual?

(Chico 19)

Tu pareja no tiene por qué tener ningún problema y si está contigo es porque le gusta estar contigo, no tiene nada que ver con su orientación sexual. Puede que sea más reservada o le guste ir más despacio en cuanto a las relaciones sexuales. Si te gusta de verdad y quieres seguir con ella, respeta su decisión. Puede que necesite un poquito más de confianza... Además, hay muchas formas de divertirse sin la penetración, existen los besos, las caricias, las notitas picantes, citas divertidas... Si tienes dudas de qué es lo que le gusta o cómo quiere llevar la relación, pregúntaselo amablemente, seguro que le gustará que te preocupes por ella y estará encantada en explicártelo.

Llevo 8 meses acostándome con mi "follamigo" y nunca se pone arriba. ¿Por qué puede ser? No creo que sea un problema de confianza porque es de mis mejores amigos y lo hemos hecho muchísimas veces. Ya los hemos hablado y me da la razón, pero no sé por qué no es capaz de cambiar de posturas si dice que con otras ya lo ha hecho.

(Chica 18)

Puede que le de un poco de vergüenza explicártelo, que con las otras chica haya practicado la misma postura y no tiene mucha experiencia o simplemente le gusta hacerlo así contigo. Puedes preguntarle la razón, ofrecerle amablemente cambiaros de postura cuando estéis en el acto o respetar su decisión y acostumbrarte hacerlo así si de verdad te gusta tener relaciones sexuales con él. Hay chicos que en algunas posturas llegan antes al orgasmo y contigo prefiere tardar un poco más...

¿Cuál crees que sería la forma correcta de pedir lio a un chico?

(Chica 14)

Todas las formas que creas posibles pueden ser correctas si no hieren los sentimientos de nadie. Cara a cara es lo más enriquecedor para los seres humanos, ya que lo que queremos decir se expresa mucho mejor. Si te da vergüenza, puedes pedirle ayuda a un/a amig@, conseguir su número de teléfono o buscarlo en alguna red social.

¿Por qué nos ponemos condones cuando "chingamos"? ¿Si no, qué pasa?

(Chico 13)

El condon es un método anticonceptivo, especie de funda de látex que se le coloca al pene para que en su interior quede el espermatozoides al eyacular, impidiendo de esta manera su entrada en la vagina. Para que sea efectivo, debe ser colocado ANTES de la penetración vaginal, oral o anal. Además del embarazo, también evita el contagio de Enfermedades de Transmisión Sexual.

Una niña me gusta y me pongo "palote", ¿por qué?

(Chico 10)

Cuando el chico siente deseo sexual y se excita, viendo la persona que le gusta, acariciándose, mirando una revista... Su pene tiene una erección, se agranda y se endurece. Esto es una respuesta natural del cuerpo, porque se prepara para tener una relación sexual.

Follando sin condón antes de “correrte”, con el líquido que sale antes, ¿te puedes quedar embarazada?

(Chica 17)

La respuesta es sí. A este líquido pre-semen, se le llama líquido preseminal. Existen muchos mitos sobre cómo o con qué una chica no puede quedarse embarazada y éste es uno de ellos. Este líquido puede contener espermatozoides (depende del chico, la cantidad...). Por esta razón, el “marcha atrás” no sirve como método anticonceptivo para asegurarnos que no corremos peligro de quedarnos embarazadas. Descartando todo tipo de posibles Enfermedades de Transmisión Sexual propio y de nuestra pareja, se puede pedir asesoramiento a tu ginecolog@ sobre diferentes tipos de métodos anticonceptivos y encontrar en apropiado para el estilo de vida de cada un@.

Cuando estoy en los vestuarios de gimnasia, a un amigo mío se le pone “palote” y me dan ganas de tocársela y chupársela.

(Chico 11)

Es muy común que en lugares dónde hay contacto con cuerpos o partes de él desnudos, como en los vestuarios, el servicio del colegio, de un establecimiento público, etc., sentir unos pequeños cambios corporales, como tener erecciones (el pene se agranda), se enrojezcan las mejillas, se erice la piel, se encojan los pezones... Es una reacción fisiológica y es completamente normal y se conoce como respuesta sexual humana.

Si sientes ganas de tener un contacto físico con otra persona, es porque te atrae sexualmente. Es lícito querer tocar o lamer siempre que sea en un lugar íntimo y respetando los deseos de la otra persona.

Una amiga y yo hemos hecho “la tijereta” y hemos follado. ¿Qué hago?

(Chica 10)

Si ya habéis tenido relaciones sexuales y te ha gustado, puedes seguir manteniéndolas siempre que la otra chica también lo desee y utilizéis el condón para no tener ningún riesgo de contagio de Enfermedades de Transmisión Sexual.

Se me pone “palote” a todas horas y no sé por qué. ¿Me podéis ayudar?

(Chico 13)

En la época de la pubertad es donde más cambios sufre nuestro cuerpo. En esta etapa, tanto el chico como la chica tienen unos cambios hormonales y como consecuencia a la chica le baja la regla por primera vez y el hombre tiene sus primeras

erecciones. Como todavía estas hormonas no están muy reguladas hasta bien entrados en la edad adulta, en ocasiones el cuerpo tiene reacciones que no podemos controlar y no entendemos qué significan. Pero tranquilo, esto quiere decir que tu cuerpo funciona correctamente.

¿A través de qué fluidos se puede contagiar el VIH? ¿Es la saliva de uno de ellos? ¿Si le practico una felación a un chico, quién de los dos tiene más probabilidades de contraer el VIH en ese caso concreto? ¿Y si es al revés? Quiero decir, ¿qué el chico sea el que esté haciéndome un cunnilingus?

(Chica 18)

La transmisión del Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) puede ocurrir cuando los fluidos que contienen el virus de una persona infectada entran en el cuerpo de una persona no infectada.

Estos fluidos incluyen:

- Sangre.
- Semen.
- Fluido pre-seminal (pre-eyaculatorio).
- Fluido vaginal.
- Leche materna.

El riesgo de contagio por la práctica del sexo oral es menor que en una penetración. Aun así la probabilidad existe y por esto ante el desconocimiento de tener el virus o no, es imprescindible el condón en las dos prácticas (para el cunnilingus se corta el condón).

La vía de contagio es el semen o el flujo vaginal, no la saliva, el infectado en ese caso sería en que practica el sexo oral.

¡Acordaos de que existe una gama amplia de condones con sabores para poder disfrutar del juego!

El porno/los vídeos porno, ¿son un buen ejemplo de cómo se debería practicar el sexo? Es decir, ¿hacen algún bien a las relaciones sexuales entre parejas?

(Chico 17)

En primer lugar, aclarar que la pornografía es una herramienta erótica para quienes disfruten de ella, NO ES UN EJEMPLO A SEGUIR NI UNA HERRAMIENTA EDUCATIVA O APRENDIZAJE.

En el porno, como en todo el mundo del cine, hay un trabajo de producción, dirección, interpretación... Los hechos no son reales y tampoco las prácticas son naturales.

Hay quienes cogen ideas del porno. Esto no tiene por qué ser malo. Hay gente que fantasea, coge ideas de diferentes posturas, complementan su vida sexual...

También hay parejas que ven juntas estas películas y disfrutan de la relación sexual. Ya que dentro del porno hay diferentes estilos como romántico, homosexual, casero...

Aún así, tenemos que ser conscientes de que el porno es cine y los actores son eso, actores. No podemos compararnos con el físico de una persona ni con su potencia sexual. Nosotros en casa no tenemos esas cámaras que cuando fallamos una escena digan: "¡Corten!".

Mi novia quiere hacerlo por detrás pero no sé si es seguro

(Chico 19)

El sexo anal puede ser muy placentero para algunas personas incluso pueden llegar a experimentar el orgasmo, tanto los hombres como las mujeres y para otras, puede ser una experiencia desagradable o dolorosa. Es una práctica segura siempre que se utilicen los métodos necesarios.

En primer lugar es imprescindible la higiene y el uso del condón. El recto conlleva una mucosa muy sensible que absorbe nutrientes o medicamentos (como supositorios) pero también los virus y las bacterias (Enfermedades de Transmisión Sexual).

Una vez tomadas estas medidas, es necesarios la correcta posición para la penetración y conseguir estar en completa relajación. El ano está rodeado de una musculatura muy fuerte y se encuentra cerrado. Este paso no es muy sencillo y menos la primera vez, pero como podéis probar las veces que querais, habrá tiempo para aprender a controlar los nervios.

Después faltaría aplicar un buen lubricante. A diferencia de la vagina, el recto no es elástico y además no tiene una lubricación natural. Podéis agregar el lubricante como un paso más de vuestro juego erótico así mantendréis ambas las excitación.

¡Suerte!

La Virgen María era virgen, si tuvo a Jesús ¿le rompió el himen?

(Chica 18)

Según lo que narran se puede ver que María en ese momento era prometida de José de Nazaret. La religión Católica afirma que ella permaneció virgen para siempre y que nunca tuvo mas hijos. La Biblia, por otra parte, dice que ella era virgen cuando el Espíritu Santo puso a Jesús en su vientre, por lo que su himen seguiría intacto. Pero en el momento del parto ¡se tuvo que romper!

Después de que naciera Jesús no está claro si ella y su esposo mantuvieran relaciones maritales o tuvieran otros hijos, por lo que no se sabe si siguió siendo virgen o no.

Estas cuestiones de religión, van más allá de lo que abarca la ciencia de la Sexología. Puedes informarte con libros religiosos o preguntando a personas de creencia católica, seguro que te pueden contestar mejor.

¿Qué es un travesti? ¿Cómo me convierto en uno?

(Chico 14)

Travesti es una persona que adopta una apariencia y una identidad de género distinta a la que se suele atribuir culturalmente según su sexo. Esta apariencia puede ser eventual; para excitarse sexualmente o trabajar en un espectáculo por ejemplo o permanente; por sentirse más identificado/a con el otro género todos los días.

Convertirse o no es decisión de cada persona, como se explica en la definición, se puede hacer por ocio, diversión, trabajo o sentimiento. No es lo mismo entenderlo como un juego o como una necesidad de identificación. Hay personas que empizan a probar con complementos y ropa de alguien de la casa. Por ejemplo, un niño puede coger prestado las cosas de su hermana y probar mirándose al espejo o pedirle a su madre que le deje unos zapatos de tacón.

Al principio, la persona puede sentirse rara, incluso avergonzada. Pero lo más sano es poder contárselo a una persona de confianza y si vemos que haciéndolo estamos a gusto, que nos ayude en los cambios.

¿Practicando el sexo, el chico se puede hacer pis dentro de la vagina? ¿Si es así, por qué?

(Chica 15)

No es lo normal que suceda. Cuando el chico se excita, el flujo de sangre en el pene aumenta (erección) y el conducto urinario (meato uretral) se cierra. El conducto deferente se abre y deja paso a la salida del semen (eyaculación). Cuando el chico eyacula y el pene pierde su erección, el conducto urinario vuelve a abrirse y el deferente se cierra. Sólo entonces podrá orinar, en ese momento, cuando el pene esté flácido, será imposible la eyaculación.

Antes de que el chico eyacule, aparece un líquido transparente llamado líquido preseminal y puede confundirse con la orina. Su función es neutralizar la uretra de la acidez de la orina y así facilitar la salida de los espermatozoides. También tiene función de lubricación.

El chico puede sentir la sensación de querer orinar incluso algunos necesitan hacerlo después de eyacular y es aconsejable, ya que puede prevenir algunas infecciones.

Tengo una fantasía sexual con una mujer, ¿eso me puede convertir en lesbiana?

(Chica 15)

La orientación sexual no tiene nada que ver con las fantasías sexuales de cada persona. Éstas sólo son eso, pensamientos, herramientas libres para aumentar el deseo, excitar y sentir placer. Siempre imaginamos y soñamos cosas, pero eso no significa que se seamos de una manera o de otra. Por ejemplo, puedo imaginar que me baño en una piscina de chocolate porque me encanta el chocolate, pero eso no significa que solo me alimente de él.

Es interesante entender cuál es nuestra tendencia de la atracción hacia otras personas y qué es lo que nos gusta de cada una de ellas, si la voz, el pelo, los pechos, la boca, los ojos... pero eso no nos convierte en heterosexuales u homosexuales, simplemente nos gusta y nos excita.

Cuando hablamos de la orientación sexual, nos referimos a una atracción más allá de lo visual o imaginario. Es un estado donde la persona siente deseo sexual, afectivo y emocional por otra persona del mismo u opuesto sexo. Fuera de las fantasías, estos sentimientos son reales y normalmente se comparten con la persona deseada.

Además, es muy común y la mayoría de la gente ha tenido, tiene o tendrá alguna fantasía homosexual en su vida. Por desgracia, como los seres humanos necesitamos etiquetarlo todo e identificarnos en unos grupos o en otros, en ocasiones se crea un pequeño miedo a lo desconocido.

¿Cómo puedo ligar con una chica si soy chica?

(Chica 18)

La respuesta va a ser sencilla, igual que lo haría una chica que le gustase un chico o viceversa. No existen unas pautas para ligar y tampoco trucos que enseñen a que seas más ligo@. Cada persona tiene sus cualidades destacables e interesantes que puede mostrar y cada persona tiene sus gustos ante cualidades de otras. ¿Entiendes?

Lo importante es saber cómo eres y cómo es la persona que te gusta, así será más fácil acercarte a ella. También sería interesante saber por dónde se mueve y cómo puedes contactar con esa persona. Y por último un poco de picardía, un poco de salero y ¡a ligar!

Por ejemplo, si sales de fiesta y te gusta alguna chica, puedes empezar por seducirla con la mirada, insinuarle que estás interesada en ella. Si te atreves, puedes acercarte a ella y empezar con un "hola, qué tal, cómo te llamas" y para terminar explicarle amablemente por qué te acercas y qué es lo que te gustaría saber de ella.

Otro ejemplo puede ser que, tengas una chica identificada y te guste desde hace tiempo. Suele facilitar saber con quién suele andar y por dónde o buscarla en las redes sociales. Si la encuentras, puedes empezar a hablar con ella y ganarte su atención y después la confianza para contarle que te gusta.

¡Suerte!

Me gusta que me meen en la boca y me caguen en el pecho, ¿tengo un problema? ¿Encontraré a alguien que le guste lo mismo?

(Chico)

La urofilia, también conocida como urolagnia, es la capacidad de tener placer sexual por la orina, ya sea bebiendo o bañándose en ella y la coprofilia es la capacidad de excitarse con los excrementos de otra persona. A estas dos opciones de disfrutar del sexo, se le denomina Parafilia y existen muchas posibilidades. Todas las personas nos encontramos en una línea del deseo, en un extremo está la filia y en el otro la fobia. Las filias son atracciones, afición o amor a algo y las fobias son temor, odio o antipatía.

Filia < _____ARAÑAS_____ > Fobia

Estas prácticas sexuales fílicas e "inusuales" desde la psiquiatría, pueden considerarse como mucho más que sexo y algunas son ilegales si se violan los derechos de otras personas o animales. Aún así, hay mucha gente que las practica con el consentimiento de otras partes implicadas en ese acto en concreto.

Si te la chupan sin condón, ¿puede ser perjudicial para la salud?

(Hombre 16)

Las Enfermedades de Transmisión Sexual se contagian mediante fluidos sexuales. Los fluidos que contienen el virus de una persona infectada entran en el cuerpo de una persona no infectada.

Estos son los fluidos vías de contagio:

- Sangre.
- Semen.
- Fluido pre-seminal (pre-eyaculatorio).
- Fluido vaginal.
- Leche materna.
- Contacto con la piel (en pocos casos).

La probabilidad de contagio existe ya que los fluidos genitales o el contacto de la piel pueden transmitir algún virus, por ejemplo el herpes.

Recuerda que cualquier tipo de contacto sexual con una persona implica riesgos, por lo que la mejor manera de evitar un contagio es mantener una adecuada **higiene**, el empleo del **condón** femenino (para el cunnilingus se corta el condón) o masculino, además de una buena comunicación con tu pareja.

Si quieres saber más sobre los tipos de Enfermedades de Transmisión Sexual que existen, puedes escribir de nuevo.

Tengo muchos complejos y siempre follo con la luz apagada. ¿cómo dejo de tener complejos?

(Mujer 17)

Los complejos físicos son los más frecuentes y en chicos y chicas jóvenes. Existen tantos complejos como características corporales como nariz larga, orejas grandes, pechos pequeños o pene corto. Además, una persona durante toda su vida, ha tenido alguno, lo tiene o lo tendrá y esto puede crear inseguridad a la hora de poder mostrarse hacia otras personas.

Esto se debe sobre todo a la sociedad en el que vivimos, un entorno dominado por una escultura esbelta y fibrosa, sin arrugas, con dientes blancos y rectos, ... y una lista muy larga. Pero la pregunta es ¿quién es o son los que marcan estos ideales? ¿quién tiene el poder de decir que algo es bonito o feo, bueno o malo? El mercado. Pero, ¿quién es dueñ@ de nuestro cuerpo? ¡NOSOTR@S MISM@S!

Si echamos la vista atrás, las y los estrellas de cine no se asemejan a los de hoy en día, es su momento fueron los más deseadas/os y no existían tantas facilidades para esas "imperfecciones" que tuviese la gente.

Sólo existen dos formas de superar un complejo, modificándolo o aceptándolo. Hay personas obesas que pueden hacer una dieta sana y deporte para adelgazar pero otras, extremadamente altas, tendrán que aceptarse tal y como son.

Es muy importante que seamos realistas, es decir, que no quepamos en una talla 36 no es estar gorda.

El aceptarse a sí mism@, no sólo es necesario para quererse más, sino también para transmitir positivismo a las personas que nos rodean.

Existen trucos para poder disimular esas pequeñas cosas que no nos gustan de nuestro cuerpo, como por ejemplo apagar la luz, ponernos ropa que nos favorece, ... pero el mejor truco es resaltar las cualidades más bonitas y entender que NADIE ES PERFECTO y todos, repito, todos tenemos "defectos" pero ninguno nos hace peores personas o menos válidas.

Anímate a contárselo a alguien de confianza, a veces sirve mucho de ayuda saber cómo nos ven las demás personas y sus consejos pueden ser útiles. Si tienes pareja y tenéis confianza, puedes explicárselo, seguro que también tiene algún complejo o conoce a alguien que lo tenga.

Te invito a que me visites al próximo Asesoramiento en la Igazte, un servicio gratuito del último viernes de cada mes.

Recuerda, eres única e inimitable, no existe otra igual que tú, muéstrate tal y como eres porque eres real.

A veces me gusta follar cuando estoy puesto, ¿es malo?

Lo primero, aclarar que las drogas no son buenas, por lo que tampoco es sano tener relaciones sexuales bajo sus efectos.

Lo segundo, decir que las drogas afectan de distinta forma a cada persona, pero por lo general, teniendo en cuenta las fases de la respuesta sexual humana (deseo, excitación, meseta y orgasmo) influyen negativamente a corto o a largo plazo sexual. Analicemos cada punto: En el momento, la percepción no es la misma que cuando estamos en estado normal, es decir, las cosas que nos rodean pueden parecer algo que no son y nuestro deseo puede estar cambiado por ello. En un estado normal podríamos valorar si algo o alguien nos gusta de verdad, si nos excita o nos atrae. Además podemos tomar decisiones arriesgadas que luego nos podamos arrepentir como por ejemplo no ponernos el condón. La excitación puede también sufrir cambios, algunas personas no consiguen una adecuada erección (hombres) o lubricación (mujeres) por lo que el acto sexual puede ser más doloroso, menos placentero o insuficiente. Los orgasmos, serán menos intensos y puede que algunas personas no consiguen tenerlo y otras, tener demasiado rápido antes de lo deseado.

Según tipo de sustancia tóxica:

Alcohol: Puede que nos sintamos menos tímidos para relacionarnos, pero a la hora de hablar podemos no expresarnos con calidad, decir cosas que no queremos o que otras personas no nos entiendan nada. Afecta al cerebro, el sistema nervioso y al cuerpo; puede provocar disfunción eréctil, entorpecer las sensaciones y dificultar y retrasar los orgasmos.

Anfetaminas: Algunas personas consideran una forma de permanecer despierto. Pero estas sustancias también alteran nuestra capacidad de tomar decisiones, aumenta el ritmo cardiaco y la presión sanguínea, efecto que puede potenciar la sensación física y, a su vez, retrasar el orgasmo. A largo plazo, puede provocar infertilidad, impotencia y, lo más preocupante, es capaz incluso de destruir los receptores del placer, anulando para siempre nuestra capacidad de disfrutar del sexo estando sobrio.

Marihuana: Algunas personas pueden perder el interés por el sexo y pierden el deseo completamente. Las sensaciones corporales pueden potenciarse pero los movimientos pueden ser más lentos y débiles. También hay gente que siente miedo y se ponen muy nerviosos y a la larga podrían traerle consecuencias de rechazar el sexo. Algunos estudios afirman que a la larga puede producir infertilidad (no poder tener hijos) y disfunción eréctil (impotencia).

Alucinógenos: Provocan demasiadas distracciones, viajes extraños fuera de la realidad en la que nos encontramos, ver las personas de un modo que no son y una predisposición sexual sin control (muy peligroso porque podemos hacer cosas que luego nos arrepintamos y no tienen vuelta atrás). Por lo general, la persona estará demasiado inmobilizada y ausente como para practicar sexo. Más adelante pueden crearse daños irreversibles en el cerebro.

Chico 16

Me hago muchas "pajas", ¿es sano o lo contrario?

Masturbarse no es malo, de hecho ayuda a descargar excesos de energía, ayuda a relajarse, a sentir placer, a conocer el propio cuerpo y su respuesta sexual y así a controlar el placer y los orgasmos.

Pero como todas las cosas en esta vida, los excesos no son buenos, abusar no está bien, aunque lo que hacemos sea sano. Por ejemplo, beber agua es muy bueno para el cuerpo y la mente, pero beber 5 litros al día no.

Por esta razón deberíamos medir la línea de entre lo "mucho" y lo "poco" y buscar el equilibrio. Masturbarse una vez al día no es malo, siempre que lo hagamos en un momento y lugar adecuado. Si la necesidad aumenta y masturbarse se convierte muy repetitivo e impide una vida normal deberíamos plantearnos bajar el pistón. Si dejamos de salir con los amigos como lo hacíamos antes, dejamos los estudios o el trabajo de lado, si nuestro humor cambia si no podemos masturbarnos, incomodamos a la gente que nos rodea,...

Valora tu situación.

¿A través de qué fluidos se puede contagiar el VIH? ¿Es la saliva de uno de ellos? ¿Si le practico una felación a un chico, quién de los dos tiene más probabilidades de contraer el VIH en ese caso concreto? ¿Y si es al revés? Quiero decir, ¿qué el chico sea el que esté haciéndome un cunnilingus?

(Chica 18)

La transmisión del Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) puede ocurrir cuando los fluidos que contienen el virus de una persona infectada entran en el cuerpo de una persona no infectada.

Estos fluidos incluyen:

- Sangre.
- Semen.
- Fluido pre-seminal (pre-eyaculatorio).
- Fluido vaginal.
- Leche materna.

El riesgo de contagio por la práctica del sexo oral es menor que en una penetración. Aun así la probabilidad existe y por esto ante el desconocimiento de tener el virus o no, es imprescindible el condón en las dos prácticas (para el cunnilingus se corta el condón).

La vía de contagio es el semen o el flujo vaginal, no la saliva, el infectado en ese caso sería en que practica el sexo oral.

¡Acordaos de que existe una gama amplia de condones con sabores para poder disfrutar del juego!

El porno/los vídeos porno, ¿son un buen ejemplo de cómo se debería practicar el sexo? Es decir, ¿hacen algún bien a las relaciones sexuales entre parejas?

(Chico 17)

En primer lugar, aclarar que la pornografía es una herramienta erótica para quienes disfruten de ella, NO ES UN EJEMPLO A SEGUIR NI UNA HERRAMIENTA EDUCATIVA O APRENDIZAJE.

En el porno, como en todo el mundo del cine, hay un trabajo de producción, dirección, interpretación... Los hechos no son reales y tampoco las prácticas son naturales.

Hay quienes cogen ideas del porno. Esto no tiene por qué ser malo. Hay gente que fantasea, coge ideas de diferentes posturas, complementan su vida sexual...

También hay parejas que ven juntas estas películas y disfrutan de la relación sexual. Ya que dentro del porno hay diferentes estilos como romántico, homosexual, casero...

Aún así, tenemos que ser conscientes de que el porno es cine y los actores son eso, actores. No podemos compararnos con el físico de una persona ni con su potencia sexual. Nosotros en casa no tenemos esas cámaras que cuando fallamos una escena digan: "¡Corten!".

¿Me pueden entrar hongos al chupar un pene?

(Chica 15)

Los hongos, como las Cándidas, son señal de una infección en la piel. Generalmente ocurren en la vagina de la mujer pero pueden contagiar a los chicos. También pueden aparecer por no tener bien secos los genitales o por no tener ventilación.

Los síntomas suelen ser, picor, escozor, rojez, mal olor, hinchazón y/o secreción de un líquido viscoso.

Pueden expandirse hacia los testículos, por lo que es recomendable no practicar ningún contacto sexual hasta su curación, ni usando el condón, ya que éste sólo cubriría la parte del pene y dejaría al descubierto la otra parte afectada pudiendo contagiar con el roce. Y también acudir al médico de cabecera cuanto antes.

¿Cómo puedo agrandarme la polla?

(chico)

Existen muchos mitos sobre aparatos y procedimientos para poder agrandar el pene pero ninguno sirve de nada. El tamaño del pene depende de la raza, la genética y el desarrollo del hombre y varía según la fase de excitación o reposo.

Hay que tener en cuenta que el pene NO ES UN MÚSCULO sino, un cuerpo cavernoso y esponjoso que se llena de sangre cuando el chico se excita. Esta acumulación dependerá del nivel de esa excitación y su estado físico y mental en ese momento. En proporción los penes más pequeños en reposo crecen más que los grandes.

Si fuese un músculo estarían todos los hombres haciendo pesas como para fortalecer los músculos de otras partes de su cuerpo. La sociedad sigue dándole vueltas al tamaño del pene y la idea ERRONEA de que un pene ideal es grande y a los hombres les hace más hombres. Un estudio de la Asociación Española de Andrología establecía la longitud media del pene en erección en **13,58 centímetros**. La capacidad de sentir placer sexual no depende del tamaño y tampoco para hacerle sentir placer a otra persona.

Chica 18

El sexo me ha hecho perder muchas amistades. Creo que soy Ninfómana, la necesidad es contarte. Necesito ayuda.

La Ninfomanía o la hipersexualidad femenina, es cuando la mujer siente un deseo sexual exagerado. Para saciar ese deseo, algunas realizan muchas actividades sexuales (individuales, en pareja o en grupo) y otras lo focalizan con otras actividades como el deporte. En ocasiones, puede aparecer por el consumo de algunos medicamentos, alcohol o drogas y ese estado puede ser pasajero.

La actividad sexual puede aumentarse y las personas pueden llegar a sentir culpa, vergüenza o malestar general. La cantidad de las relaciones sexuales no es lo realmente preocupante, sino las consecuencias que surgen por o al tener dichas relaciones sexuales, como por ejemplo, dejar de ir al trabajo o a estudiar, dejar de comer bien, tener relaciones conflictivas con familiares y amigos, cambiar de repente de estilo de vida, etc. En este caso, sí hablaríamos sobre una adicción al sexo, ya que la persona no controla el sexo sino que el sexo controla la persona.

Si estás perdiendo cosas que realmente te importan, deberías valorar que es lo que te beneficia o satisface más, si el sexo o la amistad. Si quieres retomar amistades, puedes empezar probando a pedir perdón y después cuidar de los que se merecen tu respeto.

Si te apetece, puedes ponerte en contacto conmigo anónimamente mediante la Igazte o mejor, podemos vernos cualquier último viernes de cada mes de 17:00 a 19:00 de la tarde en la misma Igazte.

Chica 18

¿Las chicas se corren cuando tienen un orgasmo? ¿Cómo saber si tengo orgasmos?

Los orgasmos de las chicas son muy distintos al de los hombres y distintos entre cada chica. Existen orgasmos con eyacuación, también conocidos como eyacuación femenina o "Squirt". Esto ocurre cuando el orgasmo es alcanzado mediante el Punto G, dentro de la vagina, detrás de las ramificaciones del clítoris. Es un líquido parecido a la orina que sale por la uretra, por el meato urinario. Algunas segregan pocas gotas y otras pueden pensar que se escapa la orina.

Hay otros orgasmos que no van acompañados de ningún chorro o eyacuación. Hay chicas que consiguen tener orgasmos sólo mediante la estimulación directa del clítoris, otras mediante la estimulación indirecta o roce del clítoris y otras mediante la penetración y estimulación de clítoris, sólo penetración u por la caricia y estimulación de otras partes del cuerpo.

La sensación del orgasmo es como una explosión de placer, como la relajación inesperada de la tensión sexual acumulada, como un estornudo.

Chica 14

Me da miedo meterme un tampón, ¿hace daño?

Muchas chicas tienen miedo introducirse un tampón por primera vez. Lo primero que hay que tener en cuenta es que no es estrictamente necesario usarlo y que hay mujeres que no lo utilizan nunca porque prefieren llevar compresas u otros medios.

Por otro lado, los tampones suelen tener varios tamaños y diseños dependiendo de la cantidad de menstruación o comodidad de cada una.

Para seguir, la vagina es una cavidad muy flexible, teniendo en cuenta que el pene se introduce en ella, y los tampones no suelen hacer daño.

Te recomiendo que cuando encuentres un momento, compres unos tampones de diferentes grosores. Cuando estés tranquila, acomódate en un lugar íntimo de tu casa y con la ayuda de un espejo de mano, para ir viendo la entrada de la vagina, comiences a introducir la punta del tampón más pequeño. Si sientes alguna molestia o te pones nerviosa, no pasa nada, detente y podrás seguir más tarde.

Empieza tirando del cartón por la parte de abajo si el tampón está plegado. Si todo va bien, ve deslizando el cilindro hacia arriba en dirección hacia la espalda. Una vez dentro, tira del cartón y deja el cordel por fuera del orificio de entrada de la vagina. La primera vez, puedes probar durante 15 minutos para ver si te sientes cómoda. La siguiente vez puedes subir el tiempo y así sucesivamente.



Chico 18

Se "la" metí a mi novia un par de veces y me corrí en seguida ¿por qué? ¿Qué me pasa? Si siempre aguanto muchísimo? Por favor ayuda, estoy todo rallado. Llevo sin follar desde entonces.

En muchas ocasiones y en cualquier momento de la vida puede ocurrirle esto a cualquier chico. A veces ocurre por causas físicas como por alguna enfermedad, toma de medicación, consumo de alcohol o drogas, etc. y en otras ocasiones por causas psicológicas como el estrés, el cansancio, la tristeza, los nervios o la presión del momento.

No temas, es algo pasajero. Lo primero, tienes que pensar cómo te encontrabas en ese momento, que podrías mejorar, qué te hubiera gustado que pasara y qué sería lo peor que podría ocurrir. Cuando hayas pensado estos puntos, analiza qué cambió en ese momento comparando con otras relaciones sexuales que mantuviste. Seguro que hay algo que interrumpió tu estado normal y te hizo pasar una mala pasada.

Por último un consejo, lo importante es pasárselo bien con la persona que en ese momento también quiere hacerlo contigo. Vale todo lo que a los dos os guste, hay tiempo para todo y a veces quedarnos con un poquito de ganas es bueno para querer más.

Aun así, puedes ponerte en contacto conmigo anónimamente mediante la Igazte o mejor, podemos vernos cualquier último viernes de cada mes de 17:00 a 19:00 de la tarde en la misma Igazte.

¿En el momento del “abrazo conyugal” duele el miembro viril? ¿Se puede partir el frenillo? Creo que tengo fimosis, ¿qué hago? ¿Duele?

(Chico 15)

Hay a chicos que en momento de la penetración, tanto vaginal como anal, les duele. A algunos les puede ocurrir por varias razones: por una mala lubricación en el acto, es decir, la vagina no segrega lubricación natural suficiente o no se aplica un producto gel lubricante suficiente o el preservativo puede que se haya podido secar por el uso, mala calidad o porque está caducado.

A otros en cambio, les puede doler, efectivamente, por la anatomía de su pene. El frenillo es el pliegue que une el glande (la cabeza del pene) con el prepucio (la piel que recubre el pene). Algunos chicos tienen este frenillo muy corto que les impide el movimiento del prepucio (tanto en la masturbación como en la penetración). Por esta causa, puede que el frenillo se desgarre y sangre un poco produciendo molestias o dolor. Esto no supone una situación grave ya que el sangrado suele parar, pero es muy aconsejable acudir al médico para poder tratarlo.

Fimosis ocurre cuando el orificio libre del prepucio es demasiado pequeño e impide salir al glande (echar la piel para atrás). Se puede ir estirando y entrenando este orificio para que la piel se acostumbre pero es recomendable también acudir al médico para una exploración más adecuada.

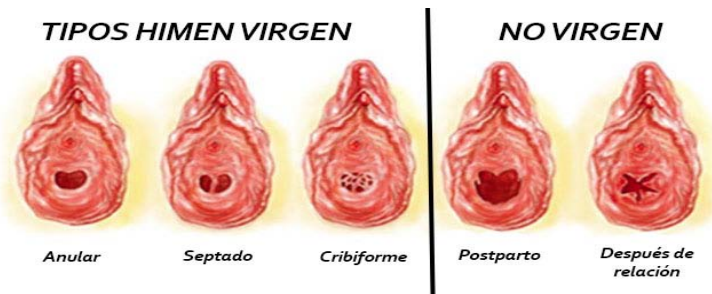
Como ves, en los dos últimos casos es preferible que te asesore un médico especialista. No tengas ningún miedo o vergüenza, muchos chicos suelen estar en la misma situación, algunos sufren en silencio durante mucho tiempo y no consiguen gozar de una actividad sexual satisfactoria.

¿Qué es perder la virginidad? ¿Pierdes la virginidad la primera vez que lo haces o cuando se te rompe la telita?

Chica 15

Socialmente “perder la virginidad” hace referencia a la primera relación sexual con penetración. En el caso de las chicas, y médicamente hablando, va relacionado con la rotura de su himen.

El himen, es una membrana que cubre parcialmente la entrada de la vagina de una niña desde que nace. Esta membrana no sólo se puede desgarrar con una penetración, también con el uso de un tampón, deporte, masturbación (rara vez) o un pequeño accidente. Hay chicas que les acompaña un himen casi intacto hasta el parto natural de un bebé. Los tipos dependen de las características anatómicas de cada chica y su rotura, sangrado o dolor dependerá de ello.



Ayer perdí la virginidad ¿es muy pronto para la edad que tengo?

(Chica 10)

Perder la virginidad no tiene un número concreto de edad, pero es muy importante tener la madurez, la seguridad y los cuidados adecuados para hacerlo. Dudo mucho de que una persona de esta edad, conozca todas sus necesidades y miedos y esté al tanto de la seguridad que se necesita, como ponerse un condón, saber si puede doler, cuáles son los riesgos que se corren y demás.

Cómo aumentar las tetas.

(Chica 16)

En la adolescencia, aún el cuerpo está en proceso de cambio, tanto por fuera como por dentro y lo más probable, aún estén sin desarrollar del todo, así que, sólo deberías tener paciencia hasta que tu cuerpo tomase su forma adulta. Mientras puedes utilizar sujetadores "push up" para que aumenten de tamaño visiblemente.

También el pecho puede tener diferentes formas y tamaños según la genética de cada persona. En ocasiones, si es un cuerpo delgado, seguramente los pechos serán acordes a éste y al contrario, las mujeres que tienen más peso suelen tener los pechos más voluminosos.

Y por último, sería la cirugía. Pero hasta que el cuerpo llegue hasta su versión adulta, no es aconsejable, de hecho no se realizan operaciones en chicas que están sin desarrollar y sean menores de 18 años (quitando excepciones por salud y el consentimiento de los padres o responsables).

Cómo reducir las tetas.

(Chica 17)

La razón por la que se quiera reducir el tamaño de los pechos puede ser diferente en cada persona. Si la razón es por salud, existe la opción de quirófano donde un/a cirujano/a mejora la salud mamaria de la persona. En caso de personas menores de edad, es obligatorio el consentimiento de los padres o responsables del/ la menor.

El cuerpo en cualquier proceso de cambio puede sufrir cambios y los pechos también en cuanto a su tamaño, forma, incluso en color.

¿El líquido seminal embaraza?

(Chica 20)

Claro, el semen es lo que contiene espermatozoides. El embarazo o fecundación se produce cuando un espermatozoide (o varios) se introduce/n dentro de un óvulo que está esperando en la Trompa de Falopio.

Cuando el chico esta sexualmente excitado, antes de la eyaculación (expulsión del semen desde la uretra del pene), expele también por la uretra, un líquido transparente llamado Líquido Preseminal. Su función es limpiar y neutralizar el conducto urinario antes de que ocurra la siguiente eyaculación y muchos estudios afirman que este líquido puede contener espermatozoides, por lo que si hay riesgo de que un óvulo se fecunde y se produzca el embarazo.

Hace casi tres meses que lo hice con mi mejor amigo y no me ha vuelto a bajar la regla. Mi regla siempre es regular. Estoy muy preocupada y no sé qué hacer. No se lo he dicho a mis padres. ¿Debería hacerme una prueba? ¿En caso de estar embarazada, debería tener o abortar? Necesito ayuda.

(Chica 14)

Lo primero que te recomendaría, es que compres un test de embarazo en una farmacia ya que es la cuestión más importante antes de hacerte más preguntas. Puedes obtenerlo en cualquier farmacia y puedes ir acompañada de una persona de confianza para que te sientas más segura.

Puedes realizar la prueba a cualquier hora del día, pero es aconsejable hacerlo con la primera orina del día. Para ello también te aconsejo que no estés sola. Si no te atreves a decírselo a tus padres, intenta tener un apoyo de alguien. Lee muy bien las instrucciones y sigue las indicaciones.

En cuanto a la comunicación, claro está que los padres están para nuestro bienestar y son las personas responsables de nuestro salud hasta nuestra autonomía en la vida. Desconozco vuestra relación y tampoco conozco vuestras costumbres... pero no olvides que a la hora de la verdad nunca te abandonan. Cuanto antes pidas ayuda mejor.

Todos los últimos viernes de cada mes me acerco a la IGazte para realizar asesoramiento sexual para todas aquellas personas que tienen dudas etc. Puedes venir con una amiga si te apetece y estaría encantada de poder ayudarte en todas estas preguntas. Si

no, puedes preguntar por mí en cualquier momento a las chicas de la IGazte y ellas sabrán cómo ponerse en contacto conmigo.

Me hago pajas y se me pone rojo, me duele, ¿qué hago?

(Chico)

El modo de masturbación tiene gran importancia para que sea satisfactorio y adecuado. Acuérdate de lavarte bien las manos y los genitales antes de hacerlo y sécate el pene y los testículos con muchos cuidado, evita las toallas o papel ásperos. Puedes utilizar lubricantes para que la fricción sea más agradable. Y también puedes comprar en la farmacia alguna pomada o jabón específico para los genitales para que ten calme la rojez y te deje de doler.

Es muy probable que hayas sufrido una irritación o que hayas tenido alguna pequeña infección. Por esto, te aconsejo que te cuides la zona y no te masturbes en varios días y que visites a tu médico si pasa mucho tiempo y no se te pasa.

Mi novio tiene 19 años y para mi gusto la tiene muy corta. ¿Qué hago? ¿Es normal?

(Chica 19)

Según el ciclo y la fase de cada persona, los cuerpos cambian más rápidos o más lentos, crecen, ensanchan o salen pelos en zonas localizadas. Esto varía en todas las personas indistintamente del sexo. El desarrollo de los chicos es un poco más lento que el de las mujeres, y pueden seguir desarrollando incluso a partir de los 20 años. O no, según siempre el organismo, las hormonas, la genética, etc. de cada chico.

Que no te guste el pene de tu chico no es nada grave, seguro que tiene otras características o cualidades que te gustan de él. Además, no deberías darle tanta importancia al tamaño de su pene, ya que el placer sexual **NO DEPENDE DE UN GRAN PENE**, si no en la manera en que dos cuerpos disfrutan de hacerse caricias en los tantos rincones que tiene el cuerpo, en los besos, etc. Recuerda también que **EL ÓRGANO RESPONSABLE DEL ORGASMO FEMENINO ES EL CLÍTORIS** y nada importa que el pene tenga gran tamaño si no conocemos nuestras zonas erógenas.

Neskatxo bat naiz eta nire mutil lagunarekin harreman sexualak egiterakoan, bere zakila sartzen didanean, min asko egiten dit. Zergatik da hori?

(Neska 14)

Lasai egon, neska askoren duda eta kezka oso ohikoa da hau. Mina sentitzeko arrazoi batzuk daude, beraz, adi zureari. Neska oso lubrikatuta ez badago (askotan ez-sitazioarekin batera doa, hau da, zirrara sexualik ez badago segur aski lubrikazioa faltako dela), zakilak ez du irristalatzeko baginatik eta kondoiaren marruskadurak (roce) min egiten du. Kondoiak duen lubrikazioaz gain, lubrikante gelak gomendagarriak dira.

Mutilaren zakila oso lodia edo handia bada baginaren irekidurarekin konparatuz, mina senti daiteke batez ere hasieran. Lubrikanteak eta penetrazioa oso mantso egiteak asko lagunduko dute.

Neska kezkatuta edo urduri baldin badago, bagina estutu egiten du eta hau muskuloz inguraturiko atala denez, istean egiten den indarrak (batzutan konturatu gabe egiten da indarra) sentsazio mingarria sortarazten du. Batzutan gainera, axubetak (agujetas) senti daitezke penetrazioaren ondoren. Horregatik lasaitasuna eta bikotearekin komunikazio egokia izatea oso garrantzitsuak dira. Neska hilekoarekin, genital inguruko infekzio batekin edo beste gaixotasun ezberdin batekin baldin badago. Gorputzeko defentsak baxuak izateaz gain, genitalen infekzio edo hileko garaian, obulategiak, uteroa edo baita bagina ere minberatu, gorritu edo handitu daitezke. Gomendagarriena denbora batean penetrazioarik ez egitea izango litzateke.

Beste dudarik izanez gero, hilabeteko azken ostiralero Igazten aurkituko nauzu eta gustu handi argituko dizkizut dudak.

Nire neska laguna oso kexatia da sexu orduan, nik uste dut ez dagoela prestatuta horretarako. Nola egiten dut seduzitzeko eta ez kexatzeko?

(Mutila 14)

Sedukzio jokuak asko daude, onena probatzen joatea da, hau da, muxuak, laztanak, zurrupak gorputzeko atal ezberdinetan, hitz goxoak, begiradak, musika... baina garrantzitsuena bai zure eta bikotearen gustukoak izatea dira. Horretarako galdetzen joatea oso harraminta baliagarria da, hala jakingo baituzu neskak zer nahi duen, zer ez duen gustuko eta zu zeu ondo ari zaren joku horretan. Gainera, ziur galdetzen joateak eta bere hitzak, desioak eta gorputza kontutan hartzeak, asko lagunduko diola eszitazioa lortzen ta zuri asko lagunduko dizu gehiago ikasteko eta esperientzia berriak izateko.

Zure neska lagunaren kexen arrazoiei entzun eta saiatu bere lekuan jartzen uler ezazun. Errua ez da berea, again asko maite zaitu, baina again (agian) zu zara gauzak oso ongi egiten ari ez dena. Arazoa biona da eta biok zoazte ongi pasatzera, bion eskubidea da eta bion zeregina. Ez badago prest penetrazioak izateko, sentitzen dut baina bere erabakia da. Benetan berarekin egon nahi baduzu, pezentzia beharko duzu, emaiozu konfiantza eta lasaitasuna, horrek erlaxatuko du eta seguruenik poliki baina aurrera pausoak emateko gai izango dela.

Ayer mi novio me chupó o me hizo el Cunnilingus, ¿a qué sabe? ¿se le queda el aliento con sabor a...? ¿y si le beso después tengo los gérmenes de mi "chumino"?

(Chica 14)

Muchas personas se preguntan cómo sabrán sus genitales. El sabor y el olor de la vulva y la vagina, dependen mucho de lo que comemos, de las hormonas, de la fase de la menstruación en la que nos encontramos, de los medicamentos, del tejido de la ropa interior que usamos y de la higiene. Como ves, hay muchos factores, por lo tanto, distintos olores y sabores según la persona y el día. Puedes preguntárselo a tu pareja.

Ten en cuenta que cualquier infección sexual se puede transmitir mediante el sexo oral con el flujo vaginal, semen, sangre y en ocasiones con el contacto de la piel.

El otro día hice una “mamada” y no to la boca ácida, ¿tiene algo que ver?

(Chica 14)

Puede ser normal sentir acidez en la boca después de una felación, ya que el sabor de los genitales, el semen o la orina pueden crear esa sensación. Si la acidez perdura en el tiempo, puede ser por otros motivos del propio cuerpo.

Aún así, es imprescindible utilizar un condón para el sexo oral, ya que pueden transmitirse infecciones como la Herpes, Gonorrea o Sífilis. Si sientes dolor, picor o hay cambios en el aspecto de tu boca, con granos, rojez, hinchazón, etc. te recomiendo acudas a tu médico de cabecera.

Le he chupado el pene a mi novio y se ha corrido en mi boca, tengo miedo a quedarme embarazada ¿Eso puede ser posible?

(Chica)

No. Para producirse un embarazo es necesaria la penetración vaginal.

El sexo oral debe practicarse también con condón ya que existe el riesgo de contagio de Enfermedades de Transmisión Sexual.

**Me he follado a un chico de 18 años,
es decir, 4 años más que yo, y varias
veces. ¿Es normal? *Sin condón y
obligada.**

(Chica 14)

Las relaciones sexuales sin condón son peligrosas para la salud física ya que pueden producirse embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual como el SIDA, Sífilis, Gonorrea, Clamidias, Virus del Papiloma Humano, etc.

Si estás obligada a hacer cosas que no quieres es un delito y es denunciable. Te aconsejo que se lo cuentes a alguien de confianza cuanto antes y que intentes protegerte para que ese chico no pueda hacerte NADA que no desees.

Me gustaría que contactases conmigo a través de la Igazte o que nos veamos el viernes, 28 de Octubre en la Igazte para poder ayudarte mejor.

Mi amigo Jon tiene una ligera curvatura en la polla. ¿Se puede considerar una “superdotación”?

(Chico 17)

Ningún pene es perfectamente recto, ni en su estado normal ni en erección. Si no hay dolor, inflamación o problemas en su funcionamiento todo está bien.

**Mi novio es un amargado de la vida.
Sólo quiere follar y es un machista.
¿Qué debo hacer? Llevamos bastante
tiempo, pero estoy confusa, muy
mucho.**

(Chica 16)

Me gustaría saber qué cosas dice o hace para que pienses que es machista. Yo no soy quién para decirte que dejes la relación o que continúes con ella, pero te aconsejo que tengas en cuenta si lo que haces con él y lo que sientes por él te hace feliz. Si te crea malestar no es muy adecuado que sigas en la misma situación, por tu bien.

Puedes comenzar comunicando a tu pareja las cosas que te incomodan y no las quieres para ti. Si él está dispuesto a mejorar esos detalles, puede que os entendáis mejor. Lo más importante es el mutuo RESPETO y entenderos. Si vuestros objetivos no son parecidos y vuestras personalidades chocan, puede que no sea el momento de vuestra relación o no estáis hechos la una para la otra.

Si te apetece, puedes pedir en la Igazte para que te faciliten mi contacto o nos podemos ver cualquier último viernes de cada mes en la Igazte.

Mi novio no quiere follar por que cree que le va doler.

(Chica 14)

Muchos chicos sienten cierto pudor a la hora de practicar la penetración. Si no tiene experiencia, o muy poca, es normal que piense en si va a doler. En algunos casos, es por desconocimiento y otras por anteriores dolores que ya se han tenido.

En primer lugar, respétalo. Cuando se vea preparado, puedes animarlo a que, después de ponerse el condón, intente introducir el glande (la punta) en tu vagina y prestar atención a sus sensaciones. Si está cómodo, y tú también, puede ir introduciendo el pene poco a poco. Si no, podéis dejar el ejercicio para otro día y pasarlo bien de otra manera. También podéis usar un lubricante, que se aplica encima del condón, para que deslice mejor.

Soy amante del sado-masochismo, tengo mucha curiosidad por practicarlo pero tengo miedo a la vez... ¿Qué hago? ¿Es sano practicarlo? Me encantaría ser una sumisa.

(Chica 14)

El Sadomasochismo es la conducta o comportamiento sexual en el que la persona experimenta excitación y satisfacción sexual mediante el sufrimiento físico o psíquico que inflige a otra persona o que recibe de ella.

Primero, puedes ir obteniendo información sobre el tema para ver de qué trata y cómo se practica. El mundo sado-maso es muy amplio y los límites y los gustos entre placer y dolor son muy personales, es decir, hay personas que les gustan unas cosas y otras no. Si es sano o no es difícil de valorarlo, pero es importante CONOCERSE el cuerpo de sí misma, que la experiencia sea CONSENTIDA por las personas que la practican, haya unas REGLAS y se acuerden LÍMITES muy específicos.

Lo más común es que se practique en la edad adulta, ya que conocemos nuestro cuerpo, lo que nos gusta y lo que no. Por esto, de momento puedes informarte y reservarte para cuando lo tengas todo claro a partir de la mayoría de edad, ya que se pueden sufrir daños y peligros a veces irreversibles.