



GLOSARIO

1	Abstinencia	19	Erección	37	Intersexual	55	Secretos malos
2	Afectividad	20	Espacio privado	38	Intimidad	56	Secreción vaginal o flujo
3	Androginia	21	Espacio público	39	Lenguaje inclusivo	57	Semen
4	Anticonceptivo	22	Espermatozoide	40	Lenguaje sexista	58	Sexo
5	Asertividad	23	Estereotipo de género	41	LGBT	59	Sexo anal
6	Asexual	24	Expresión de género	42	Masturbación	60	Sexo oral
7	Autoestima	25	Eyacuación	43	Menarquía	61	Sexting
8	BDSM	26	Fantasías sexuales	44	Menopausia	62	Sexualidad
9	Bisexual	27	Fecundación	45	Orientación sexual	63	Síndrome premenstrual
10	Circuncisión	28	Feminismo	46	Óvulo	64	Testículos
11	Cis	29	Género	47	Patriarcado	65	Trans
12	Clítoris	30	Heterosexual	48	Pene	66	Travesti
13	Coito	31	Himen	49	Polución nocturna	67	Vagina
14	Consentimiento	32	Homofobia	50	Pornografía	68	Violencia sexual
15	Construcción social	33	Homosexual	51	Pubertad	69	Vulva
16	Demisexual	34	Identidad de género	52	Queer	70	Violación
17	Derechos sexuales	35	Igualdad	53	Relaciones sexuales	71	Virginidad
18	Educación afectivo-sexual	36	Infección de transmisión sexual (ITS)	54	Secretos buenos	72	Zonas erógenas

ABSTINENCIA

La abstinencia sexual consiste en decidir no mantener relaciones sexuales. Esto puede ser relaciones sexuales con penetración, el sexo oral, el sexo anal...

AFECTIVIDAD

La capacidad que tenemos las personas para demostrar y recibir cariño y amor. Nacemos con esta capacidad. Por otro lado, no todos expresamos la afectividad de la misma manera y tampoco siempre igual con las mismas personas. Por ejemplo: hay personas que expresan el amor hacia un amigo o amiga escribiendo una carta, y hay otras que lo expresan chocando los cinco.

ANDROGINIA

Se aplica a la persona que muestra rasgos de masculinidad y feminidad, pero no se asocia con ninguno de los géneros binarios específicos mujer/hombre.

ANTICONCEPTIVO

Cualquier dispositivo o medicamento que se utiliza para proteger contra las infecciones de transmisión sexual o los embarazos durante las relaciones sexuales (preservativo, píldora, DIU...)

ASERTIVIDAD

Es una forma de comunicarnos, expresando nuestros pensamientos, opiniones y/o creencias, respetando a la vez las opiniones y/o creencias de las demás personas. Cuando la persona se comunica asertivamente, no agrede ni manipula al otro. Además, cuando una persona es asertiva, se está respetando a sí misma, y a la vez permite relaciones igualitarias con los demás.

ASEXUAL

Alude a la persona que no experimenta deseo sexual hacia otras personas y/o no está interesada en relacionarse sexualmente con otras personas y/o ella misma. La gente asexual no es necesariamente arromántica, por lo que puede ser asexual y tener interés en relaciones románticas (que no impliquen relaciones sexuales). Abarca todo un espectro que va desde no tener libido hasta tenerla en un nivel muy bajo.

AUTOESTIMA

Es la forma en la que cada persona se evalúa a sí mismo, es decir, es el conjunto de pensamientos, percepciones y sentimiento hacia uno mismo. Esta valoración puede ser positiva o negativa. Quienes tienen una visión realista y positiva de sí mismos se estiman, se sienten a gusto consigo mismos, seguros de sí mismos sin temor al rechazo o al fracaso, conocen sus límites, tienen menos dificultades para relacionarse con las demás personas social, laboral y sexualmente. En cuanto a la sexualidad, tener una alta autoestima reduce los riesgos de establecer relaciones no saludables, de frustraciones por no tener relaciones más satisfactorias así como de involucrarse en actividades de riesgo como tener actividad sexual sin protección.

BDSM

Siglas que significan *bondage* y disciplina, dominación y sumisión, sadismo y masoquismo. El término BDSM acoge un amplio espectro de actividades y juegos de rol eróticos realizados entre personas adultas de forma consensuada y con consentimiento.

BISEXUAL

Es un tipo de orientación sexual donde la persona siente atracción sexual y emocional hacia las personas de ambos géneros, es decir, tanto hombres como mujeres. Las personas bisexuales no tienen por qué decidir un género u otro.

CIRCUNCISIÓN

La circuncisión es una intervención quirúrgica en la que se corta la porción del prepucio. El prepucio es una porción de piel que está en el pene recubriendo el glande. Al cortar el prepucio el glande queda al descubierto. Esta intervención se realiza debido a que en algunas ocasiones el prepucio puede estar pegado al glande impidiendo que se retraiga total o parcialmente, esta complicación se llama fimosis.

CIS

Alude a la persona que conserva la identidad de género que se le asignó al nacer. Ejemplo: Una mujer cis al nacer se le asignó el género de mujer, y su identidad es de mujer. Ser cisgénero no tiene nada que ver con la orientación sexual.

CLÍTORIS

Es una parte de la vulva que presenta una gran cantidad de terminaciones nerviosas y es muy sensible a la estimulación. Al estimular esta zona la persona puede experimentar sensaciones placenteras. Mide aproximadamente 12 cm y la gran parte de él es interna.

COITO

Es una de las prácticas que se pueden llevar a cabo durante las relaciones sexuales, en la cual el pene entra dentro de las paredes de la vagina. Durante el coito el pene puede eyacular semen (líquido que presenta los espermatozoides). Cuando el semen entra en el útero puede que un espermatozoide se introduzca en el óvulo y así se lleva a cabo la fecundación.

CONSENTIMIENTO

El consentimiento es dar tu permiso para algo. El consentimiento le indica a la otra persona que estamos de acuerdo con hacer una determinada actividad (abrazar, besar, tener relaciones sexuales). Consentir y pedir consentimiento significa establecer tus límites personales y respetar los de la otra persona: debes volver a preguntar si las cosas no están claras. Para que algo sea consentido, ambas personas deben estar de acuerdo. Si no hay consentimiento se considera agresión sexual. El consentimiento se puede expresar diciendo «sí que quiero hacer esa cosa». No tenemos el consentimiento de la otra persona cuando nos dicen

que «no». También, aunque las personas no digan que «no», podemos saber que no quieren si nos fijamos en su mirada, sus gestos... En las relaciones sexuales el consentimiento es de vital importancia para poder mantenerlas. Cuando una de las dos personas no consiente esta relación no se puede llevar a cabo. El consentimiento se debe dar antes de comenzar las relaciones sexuales, aunque durante la práctica una persona si no se siente cómoda puede decir que ya no quiere seguir con la misma. En otras palabras, el consentimiento no es algo definitivo, sino que tenemos el derecho a parar algo cuando no nos sentimos cómodos.

CONSTRUCCIÓN SOCIAL

Idea, suposición o conjunto de suposiciones creadas y aceptadas por la sociedad.

DEMISEXUAL

Alude a la persona cuyo deseo sexual requiere que esté emocionalmente conectada a la otra persona. Por lo general se requiere algún tipo de relación romántica para que una persona demisexual se sienta sexualmente atraída hacia otra persona.

DERECHOS SEXUALES

Conjunto de derechos que tenemos todas las personas relacionadas con nuestra sexualidad, como puede ser el derecho a decir que no, el derecho a recibir información verídica, a decidir cuando estoy preparado/a y derecho a elegir un método anticonceptivo.

EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL

Conjunto de actividades relacionadas con la enseñanza, la difusión y la divulgación acerca de: la sexualidad humana en todas las edades del desarrollo, el aparato reproductor femenino y masculino, la orientación sexual, las relaciones sexuales, la planificación familiar y el uso de anticonceptivos, el sexo seguro, la reproducción — y, más específicamente, la reproducción humana—, los derechos sexuales y los derechos reproductivos, los estudios de género y otros aspectos de la sexualidad humana. Con el objetivo de alcanzar una satisfactoria salud sexual y reproductiva. «La educación sexual debe abarcar mucho más que la información. Debe dar una idea de las actitudes,

de las presiones, conciencia de las alternativas y sus consecuencias. Debe de aumentar el amor, el conocimiento propio, debe mejorar la toma de decisiones y la técnica de la comunicación».

ERECCIÓN

Es una respuesta involuntaria del pene cuando la persona está excitada. Esta respuesta se lleva a cabo debido a que dentro del pene hay unos tejidos llamados «tejidos cavernosos» que son como esponjas por los que se concentra una cantidad de sangre y el pene generalmente aumenta en su tamaño y dureza.

ESPACIO PRIVADO

Espacio reservado a la individualidad de una persona.

ESPACIO PÚBLICO

Espacio que se puede compartir con otras personas.

ESPERMATOZOIDE

Célula sexual masculina que participa en el proceso de fecundación humano. Son millones los espermatozoides que salen del pene al útero, pero solo es uno el que consigue entrar en el óvulo.

ESTEREOTIPO DE GÉNERO

Son un conjunto de ideas que hacen referencia a cómo deben comportarse los hombres y mujeres así como los papeles que deben desempeñar en el trabajo, familia y espacio público. Por ejemplo, un estereotipo muy común es que a las chicas les gusta el color rosa y a los chicos el azul, o que las chicas tienen que jugar a las muñecas y los chicos al fútbol.

EXPRESIÓN DE GÉNERO

Es la forma en la que cada persona expresa su género con su comportamiento y apariencia. La expresión de género puede ser masculina, femenina, andrógina o cualquier combinación de estos. Por ejemplo, un chico puede llevar un vestido y no quiere decir que quiera ser chica, que sea transgénero, ni que sea homosexual, simplemente le gusta expresarse de esa forma.

EYACULACIÓN

La eyaculación es una respuesta involuntaria, que tiene lugar cuando la persona que tiene pene alcanza el máximo placer experimentado durante la estimulación sexual. En este momento expulsa semen desde la punta del pene hacia fuera. Puede darse durante las relaciones sexuales o durante la masturbación.

La eyaculación no es una función exclusiva del pene, la vulva también tiene la capacidad de eyacular a través de las glándulas de Skene, también llamadas glándulas uretrales, glándulas parauretrales, glándulas menores o próstata femenina, los nombres de dos glándulas encargadas de esta eyaculación. No se relaciona necesariamente con tener un orgasmo.

FANTASÍAS SEXUALES

Imágenes mentales que tienen contenido erótico, producidas por recuerdos, experiencias, deseos, emociones y pensamientos. Todas las personas tienen fantasías sexuales, excepto las/os niñas/os porque desconocen el sentido del erotismo.

FECUNDACIÓN

Es el momento en el cual el espermatozoide, que es la célula sexual masculina, y el óvulo, que es la célula sexual femenina, se unen durante el coito. Durante este proceso, millones de espermatozoides logran entrar en el útero femenino, pero solo será uno el que consiga penetrar el óvulo. El óvulo, aportará el cromosoma "X" siempre. Y, por su parte, el espermatozoide podrá aportar el cromosoma "X" o "Y". Si el embrión que está dentro del útero materno tiene los signos "XX", nacerá con genitales femeninos y si tiene los signos "XY", nacerá con genitales masculinos.

FEMINISMO

Movimiento social basado en la creencia de que todas las personas deben tener libertad y justicia. Es la lucha para conseguirlo. Existen muchos tipos de feminismo, englobados en el mismo movimiento, hay personas que trabajan desde fuera y/o dentro de los sistemas de opresión para dismantelarlos. En lugar de ser algo único, los feminismos representan múltiples oleadas, teorías e identidades.

GÉNERO

El género son las diferencias culturales, sociales y diferentes papeles y roles que la sociedad en la que vivimos (España) asignan a cada sexo, es decir, lo que se considera apropiado para hombres y mujeres. Por ejemplo, aquí en España se considera la falda como una prenda femenina, sin embargo, en Escocia los hombres también llevan falda.

HETEROSEXUAL

Es un tipo de orientación sexual donde la persona, ya sea hombre o mujer, siente atracción física y emocional hacia las personas del género opuesto.

HIMEN

Es una membrana delgada, muy flexible y que varía en forma y elasticidad, que rodea la abertura vaginal, y existen de muchas formas. No se trata de una barrera que impide la estimulación vaginal ni se rompe. Puede que cuando en las paredes de la vagina se inserten dedos o el pene, no se desgarre o puede que sí. Este desgarramiento puede ser molesto y provocar un pequeño sangrado. El himen no tiene función biológica, su función es más bien cultural ya que está asociado al término virginidad.

HOMOFOBIA

Consiste en un conjunto de pensamientos, sentimientos y actitudes negativas hacia las personas homosexuales.

HOMOSEXUAL

La persona homosexual siente atracción sexual y emocional hacia las personas de su mismo género.

IDENTIDAD DE GÉNERO

Vivencia individual que hace cada persona de su género, que puede coincidir o no con el género asignado al nacer.

IGUALDAD DE GÉNERO

La igualdad de género busca la igualdad total entre hombres y mujeres, teniendo las mismas oportunidades, beneficios y derechos. Por ejemplo, anteriormente había mucha menos igualdad de género, ya que las mujeres no podían ir a la escuela o conducir. Hoy en día hay más igualdad, pero sigue siendo más difícil que las mujeres lleguen a ser las jefas de algunas empresas e incluso se les paga menos para muchos trabajos que hacen igual los hombres.

INFECCIÓN DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)

Son un tipo de infección que se transmite de una persona a otra a través del contacto sexual desprotegido. Aunque hay muchos métodos anticonceptivos que nos pueden proteger de un embarazo no deseado (píldora, parche...), el preservativo es el único método anticonceptivo que protege tanto del embarazo como de las infecciones de transmisión sexual.

INTERSEXUAL

Este término alude a personas que nacen con genitales externos o internos que presentan una forma ambigua, por lo que no encajan en la clasificación estándar «mujer/hombre». Por ejemplo, una persona puede nacer con pene, pero tener hormonas o cromosomas de mujer. O una mujer que nace con vulva, puede tener también tejido testicular.

INTIMIDAD

Conjunto de sentimientos, emociones y pensamientos de cada persona.

LENGUAJE INCLUSIVO

Conjunto de propuestas de uso de la lengua castellana que tiene como objetivo personalizar la presencia de mujeres y hombres al escribir, hablar y representar ideas o conceptos mediante el lenguaje. Para lograr este objetivo, se utilizan palabras o fórmulas lingüísticas presentes en el castellano para representar a toda la población.

LENGUAJE SEXISTA

Cuando una persona expresa con sus palabras un trato diferente o discriminatorio dependiendo del género. La existencia del lenguaje sexista es el resultado de la desigualdad entre géneros de nuestra propia sociedad.

LGBT

Son las siglas que se usan para el colectivo de personas Lesbianas, Gais, Bisexuales y Transgénero. Agrupa a las personas con las orientaciones sexuales e identidades de género relativas a esas cuatro palabras.

MASTURBACIÓN

Es una actividad íntima, en la cual la persona estimula sus genitales con sus manos, produciendo placer físico y/o sexual. En algunas ocasiones, los niños y niñas de muy temprana edad, pueden estimular sus genitales porque parece agradable. Aunque este no es un acto masturbatorio como tal, ya que los niños y las niñas pequeños/as no experimentan la misma motivación que una persona que ya haya pasado o esté pasando por el despertar sexual.

MENARQUÍA

Primer ciclo menstrual o primera regla, en las preadolescente o adolescentes. Cuando llega este momento, los óvulos de esta persona están madurando y en funcionamiento para una posible implantación del óvulo fertilizado. Durante la menstruación se desprenden flujos de sangre desde el interior del útero por las paredes de la vagina, durante 2 a 5 días, dependiendo de cada caso personal. También en algunos casos, durante esos días, la persona puede experimentar algunas molestias. La menstruación suele tener un ciclo desde 28-32 días, aproximadamente dependiendo de la persona.

MENOPAUSIA

Es la época de la vida de una mujer en la cual deja de tener menstruaciones. Suele ocurrir naturalmente, con mayor frecuencia después de los 45 años. La menopausia se produce porque los ovarios de la mujer dejan de producir las hormonas estrógeno y progesterona.

ORIENTACIÓN SEXUAL

Condición de la sexualidad que tiene que ver con el deseo que experimenta cada persona, tanto emocional como sexual y/o romántico. La orientación sexual es dinámica y no es estática. Las orientaciones más conocidas son: heterosexual, bisexual, homosexual y asexual.

ÓVULO

Es la célula sexual femenina que participa en el proceso de fecundación humana. Al contrario que los espermatozoides (siendo millones los que salen del pene), generalmente es solo uno el que se encuentra en estado de espera en el útero.

PATRIARCADO

Sistema social organizado entorno al hecho de que el hombre tiene una cantidad de poder desproporcionadamente mayor a las mujeres por el hecho de ser hombre. El sistema patriarcal no permite a nadie que no sea hombre recibir mayores libertades sociales, económicas o legales.

PENE

Es el órgano sexual compuesto por glande y prepucio, que tiene como función la reproducción y orinar.

POLUCIÓN NOCTURNA

Es una eyaculación involuntaria (sin darte cuenta) del semen durante la noche. Puede ocurrir sin tener sueños eróticos ni fantasías sexuales.

PORNOGRAFÍA

Todo material (fotos, vídeos...) de contenido erótico, mostrando cuerpos desnudos o actos sexuales con el objetivo de provocar una estimulación sexual en la persona que lo ve.

PUBERTAD

Es la primera fase de la adolescencia, que suele iniciar entre los 9 y 15 años, donde ocurren una serie de cambios físicos como puede ser que aparecen granitos, cambios en la forma del cuerpo, la menstruación en las chicas y las poluciones nocturnas en los chicos, y es cuando se adquieren en ambos la reproducción sexual.

QUEER

Término genérico para cualquier persona que no forma parte de la cultura heterosexual o cisgénero dominante. Como orientación sexual, ser Queer se deja abierto con la finalidad de ser lo más flexible posible.

RELACIONES SEXUALES

Son prácticas de una naturaleza íntima que se llevaban a cabo en un contexto erótico entre dos personas. Las relaciones sexuales siempre deben de ser consentidas por ambas personas.

ÍNDICE

Relaciones sexuales

Secretos malos

SECRETOS BUENOS

Información guardada que nos hace sentir bien.

SECRETOS MALOS

Información guardada que acarrea sentimientos de tristeza.

SECRECIÓN VAGINAL O FLUJO

Es un líquido que contiene una mezcla de secreciones vaginales y moco cervical. La cantidad de secreción vaginal producida varía de una persona a otra. El embarazo, el cambio de hormonas o la presencia de una infección pueden afectar la consistencia y la cantidad de secreción vaginal. La secreción vaginal comienza tras el primer período menstrual y tiene varias funciones, como mantener la vagina limpia, proporcionar lubricación durante las relaciones sexuales y ayudar a prevenir infecciones.

SEMEN

Líquido blanquecino que contiene millones de espermatozoides. Este líquido se expulsa durante la eyaculación.

SEXO

Son las diferencias físicas y fisiológicas (biológicas) entre hombres y mujeres. Es decir, las características que diferencian a los individuos a nivel sexual, incluyendo los órganos, hormonas y cromosomas. Por ejemplo, algunas diferencias son que los hombres suelen tener más vello, las mujeres tienen mamas. La diferencia más grande son los genitales, donde el hombre (cis) tiene pene y testículos y la mujer (cis) tiene vulva. Son características con las que nacemos y son iguales para todas las personas del mundo.

SEXO ANAL

Es una práctica sexual donde se introduce el pene en el ano de la persona con la que se está manteniendo relaciones sexuales. Es una práctica que realizan tanto las parejas heterosexuales como las parejas de hombres homosexuales. Con el sexo anal también se pueden transmitir infecciones de transmisión sexual por lo que es necesario utilizar un preservativo.

SEXO ORAL

Es una práctica sexual en la que se estimulan los genitales de otra persona con la boca, lengua o labios. Esta práctica la realizan tanto parejas heterosexuales como homosexuales. Con el sexo oral también se pueden transmitir infecciones de transmisión sexual por lo que es necesario utilizar un preservativo o barrera de latex.

SEXTING

El *sexting* es una práctica en la cual dos personas se envían fotografías o vídeos de contenido erótico por móviles y/o redes social. Esta práctica conlleva una gran cantidad de riesgos hacia la sensibilidad de la persona, puesto que es muy peligroso pasar archivos de ese tipo de contenido, sobre todo en adolescentes. Es responsabilidad de los padres estar al tanto de todas las redes sociales que usan sus hijos, llevar un control de las mismas e informar a sus hijos de los riesgos de este tipo de prácticas.

SEXUALIDAD

Es una condición con la que todos los seres humanos nacemos. La sexualidad nos acompaña durante toda nuestra vida, durante la cual se encuentra en estado constante de cambio y aprendizajes. Esta condición está influida por factores biológicos, fisiológicos, sociales, culturales y psicológicos. La sexualidad se puede expresar de maneras muy diversas, dependiendo de cada persona. Abarca nuestro cuerpo, la autoexploración, las relaciones sexuales, las caricias, los afectos, la menstruación, las poluciones nocturnas o las zonas erógenas entre otros. Además, nuestra sexualidad también abarca nuestras emociones. cómo demostramos el cariño, nuestra forma de relacionarnos, la orientación sexual y la asertividad.

SÍNDROME PREMENSTRUAL

El síndrome premenstrual son un conjunto de síntomas que pueden experimentar las mujeres durante la segunda mitad del ciclo menstrual (14 días), y suele desaparecer uno o dos días después de que la menstruación aparezca. Los síntomas son variados y diferentes en cada mujer, pero algunos de los más comunes son: ganas de llorar, irritabilidad, cambios de humor, cambios en el apetito, dolores de cabeza, granos (acné), estreñimiento/diarrea, dolor en las mamas o inflamación abdominal.

TESTÍCULOS

Son una parte del órgano sexual, que son los encargados de producir los espermatozoides y las hormonas masculinas.

TRANS

Se aplica a la persona que tiene una identidad de género distinta de la que le fue asignada al nacer. Por ejemplo, una mujer trans al nacer se le asignó el género de hombre, pero su identidad es de mujer. Ser transgénero no tiene nada que ver con la orientación sexual.

TRAVESTI

Personas que se visten con ropa que se considera de un sexo diferente al suyo, pero que se sienten cómodos/as con el género que se le asignó al nacer. Por ejemplo, un hombre que decide vestirse con ropa considerada de mujer (vestido, tacones, maquillaje), pero se sigue sintiendo hombre.

VAGINA

Es la parte interna de los genitales que conecta el exterior con el útero. Es el conducto por el que pasa el bebé al nacer, y también por donde menstruamos.

VIOLENCIA SEXUAL

Una persona sufre violencia sexual cuando otra persona le obliga a mantener relaciones sexuales cuando la persona no lo desea, sufre burlas por su cuerpo, recibe cualquier tipo de humillación por su sexualidad, se le compara sexualmente con otra persona y/o se le somete a realizar alguna conducta sexual que no desea.

VULVA

La vulva es el conjunto de órganos sexuales, formado por la vagina, el monte de venus, los labios externo e internos, el clítoris y el meato urinario. La vulva tiene dos orificios, la vagina por donde menstruamos y donde nacen los bebés, y el meato urinario que tiene la función de expulsar la orina.

VIOLACIÓN

Cualquier acto sexual llevado a cabo sin consentimiento entusiasta continuo.

VIRGINIDAD

Social y culturalmente se conoce el término «perder la virginidad» al momento en que una persona tiene por primera vez relaciones sexuales con otra.

ZONAS ERÓGENAS

Son las zonas del cuerpo que son sensibles y que, por lo tanto, cuando son estimuladas provocan sensaciones agradables o de placer. No son solamente los genitales, sino también partes como el cuello, las manos, las piernas, la oreja... Además, lo que le resulta agradable a una persona no tiene porqué ser agradable para otra.