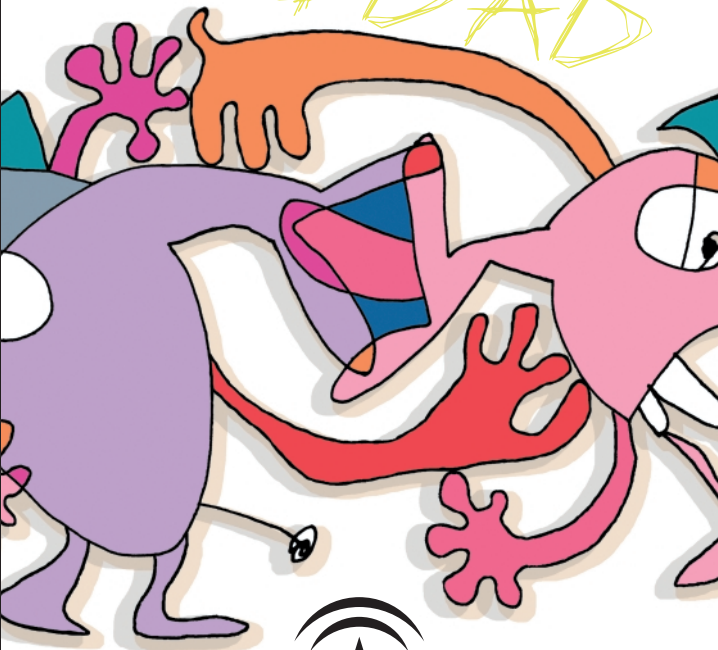


SEX
UAL
IDAD



JUNTA DE ANDALUCÍA

Indice

▶ Concepto de sexualidad	01
▶ La masturbación	03
▶ Fantasías sexuales	04
▶ Deseo, excitación y orgasmo	05
▶ La menstruación, el periodo, la regla	08
▶ Autoestima	10
▶ Homosexualidad, heterosexualidad	12
▶ La primera vez, las primeras veces	14
▶ Relaciones sexuales	16
▶ Violencia sexual	18

edición consejería de salud JUNTA DE ANDALUCÍA
diseño+maqueta+ilustraciones esther morcillo + fernando cabrera



SEXUALIDAD

Concepto de sexualidad

1

La sexualidad es una dimensión de la personalidad que tenemos las mujeres y los hombres y que nos permite obtener y dar placer, afecto y comunicación. En ocasiones, las relaciones sexuales pueden tener finalidad reproductiva, que debe ser siempre consciente y libremente elegida.

El placer nos puede llegar a través del cuerpo, de las emociones y sentimientos, de las relaciones, de las fantasías.

La sexualidad forma parte de nuestro desarrollo como personas. Desde que nacemos hasta que morimos somos personas sexuadas. Es decir, vivimos la sexualidad desde la infancia hasta la vejez. La forma de vivir la sexualidad cambia a lo largo de las distintas edades.

La sexualidad tiene que ver con los sentimientos hacia nuestro cuerpo, con la atracción hacia otras personas, con el placer que podemos sentir a través de la piel, del resto de los sentidos y también de los órganos genitales.

Está relacionada con la expresión de emociones, sentimientos, afectos, pensamientos y deseos, con la capacidad de dar, recibir, compartir y sentir placer.

La sexualidad no es sólo la penetración del pene en la vagina, el ano o la boca. Es la capacidad de disfrutar de nuestro cuerpo, del cuerpo de la otra persona, del mismo o de distinto sexo. Es el cosquilleo que sentimos cuando aparece la chica o el chico que nos gusta, cuando



nos besamos, nos miramos, nos tocamos... con alguien que nos atrae o a quien queremos.

La sexualidad la podemos vivir de múltiples maneras: a solas, con otra persona, con personas del mismo sexo (homosexualidad), con personas de distinto sexo (heterosexualidad).

La iniciativa en las relaciones sexuales puede partir tanto de las mujeres como de los hombres, así como sentir deseos y expresarlos.

La sexualidad está muy influida por la cultura, la religión, la moral, la sociedad, lo que se considera como bueno o malo, las creencias, los valores. Cada cultura construye un modelo de sexualidad que evoluciona a lo largo de la historia.



Las relaciones sexuales satisfactorias contribuyen al bienestar de la persona y, por tanto, a la salud y a la calidad de vida. La comunicación es fundamental para conseguir una sexualidad satisfactoria.

Las relaciones sexuales deben estar basadas en el respeto, la igualdad y la responsabilidad.

En sexualidad también nos educamos. Nadie nace sabiendo. Se puede aprender a desarrollar la capacidad de disfrutar y hacer más placenteras las relaciones para ambos miembros de la pareja ■

La masturbación

La masturbación es la obtención de placer a través de caricias o estimulación de los genitales u otras zonas del cuerpo.

Contribuye al conocimiento del cuerpo y la respuesta sexual. Aprendemos lo que necesitamos saber sobre el cuerpo y la respuesta sexual de la otra persona. Este intercambio de conocimiento y experiencias es particularmente enriquecedor.

La masturbación es una práctica sexual absolutamente normal tanto en hombres como en mujeres que se experimenta en todas las etapas de la vida.

La masturbación suele ir acompañada de fantasías eróticas. Estas fantasías estimulan el deseo, la excitación y el orgasmo, y contribuyen al desarrollo de la sexualidad ■

Fantasías sexuales



La fantasía es una producción de la imaginación, forma parte de la vida sobre todo de la vida sexual. Tiene variedad de funciones y puede despertar una amplia gama de sensaciones.

La fantasía es un componente esencial de la sexualidad humana. Es la fuente primordial del erotismo. El erotismo es el sexo vuelto imaginación. La imaginación es un pilar fundamental de la vida sexual.

En general, las fantasías pueden ser originadas por un estímulo externo, como una mirada, una persona que resulta atractiva, un roce, etcétera, o por recuerdos de escenas vividas que fueron excitantes.

Un aspecto importante de la fantasía es que no siempre está conectada con la realidad, es decir que no siempre refleja nuestros deseos. Por eso lo que imaginamos no siempre está relacionado con lo que nos gustaría hacer.

No hay que preocuparse o sentirse culpable por las fantasías sexuales porque pertenecen al mundo de lo imaginario y contribuyen a favorecer



el erotismo y el deseo sexual. De hecho, parece que las personas con pocas fantasías sexuales tienen poco deseo sexual.

Las fantasías permiten dar rienda suelta a los sentimientos sexuales, son privadas, ficticias y las podemos organizar y parar cuando nos apetezca.

Estas fantasías pueden ser compartidas con la pareja y pueden ser utilizadas para estimularse mutuamente, para iniciar la excitación sexual.

Las fantasías sexuales aparecen ya en la infancia y acompañan a lo largo de la vida ■

Deseo, excitación y orgasmo

4

►► ¿Qué es el deseo sexual?

El deseo es el «motor» del comportamiento sexual y hace que unas personas se sientan atraídas por otras, busquen experiencias sexuales y estén receptivas a ellas.

Todas las personas tenemos la capacidad de sentir y expresar deseos sexuales.

►► ¿Qué es la excitación sexual?

Es un conjunto de sensaciones eróticas provocadas por la estimulación física o psíquica.



Cuando nos excitamos, nuestro cuerpo registra una reacción general: la piel se enrojece, los músculos se tensan y el corazón y la respiración van más deprisa.

En las **chicas**, la vulva y la vagina se humedecen (se lubrican) y el clítoris, los pechos, los pezones, etc. pueden cambiar levemente de aspecto y tamaño.

En los **chicos** se produce la erección del pene y se elevan los testículos.

Cada persona necesita su tiempo para excitarse, que varía de una vez a otra. **Lo importante es no tener prisas** y descubrir qué parte de nuestro cuerpo nos gusta más.

►► ¿Qué es el orgasmo?

Es una reacción del organismo a una excitación mantenida.

Es una sensación intensa y placentera que recorre todo el cuerpo y que se siente especialmente en la zona de los genitales.

Es **importante** saber que:

- Hay chicas que no llegan al orgasmo con la penetración y que eso es frecuente y normal.
- Muchas chicas consiguen el orgasmo, en la relación de pareja, con otras prácticas sexuales.
- Ninguna chica debe aceptar que sus encuentros sexuales terminen siempre sin orgasmo.
- La forma más fácil de llegar al orgasmo es a través de la masturbación.
- Tener el orgasmo a la vez que tu pareja se consigue en muy pocas ocasiones.
- El orgasmo se consigue sin necesidad de penetración.
- Las chicas pueden tener más de un orgasmo en una relación sexual ■

La menstruación, el periodo, la regla

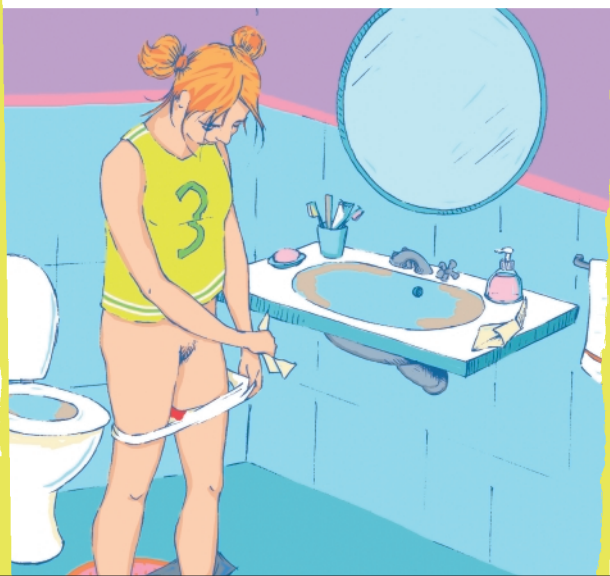
5

►► ¿En qué consiste la menstruación?

Es la expulsión periódica, por la vagina, del flujo con sangre que procede del útero como consecuencia de cambios hormonales.

►► ¿A qué edad aparece?

No hay una edad concreta. Oscila entre los 10 y 16 años. Durante los dos o tres primeros años suele ser algo irregular.



►► ¿Qué es el ciclo menstrual?

Es el periodo de tiempo que transcurre entre una menstruación y la siguiente. Comienza el primer día de la menstruación y termina el día antes de que vuelva a aparecer de nuevo el sangrado. Este ciclo suele durar entre 24 y 40 días, depende de cada chica.

►► ¿Cuántos días suele durar una regla?

Suele durar de 2 a 7 días, normalmente.

Varía de una chica a otra, e incluso en la misma chica, debido a influencias estacionales (verano, invierno), a estados de ánimo (disgustos, depresión, preocupación), viajes u otras circunstancias.

►► ¿Hay algo que no se pueda hacer cuando se tiene la regla?

Puedes hacer todo igual que antes: ducharte, lavarte el pelo, bañarte, mantener relaciones sexuales. Únicamente conviene extremar las medidas de higiene.

►► ¿Puedo quedarme embarazada si mantengo relaciones sexuales sin protección durante la menstruación?

Sí, puedes quedarte embarazada.

►► ¿Puedo quedarme embarazada antes de la primera regla?

Sí, porque antes de la regla hay una ovulación.

►► ¿Puede haber reglas dolorosas?

Sí, puede haber reglas dolorosas. Se pueden aliviar aplicando calor en el abdomen, con un baño caliente, con ejercicios de relajación, con masajes o con algunos analgésicos.

En cualquier caso, **la menstruación es un hecho natural** ■

Autoestima



►► ¿Qué es la autoestima?

Es un sentimiento que cada persona tiene de sí misma y que se construye en la relación con los demás, con la información que vamos recibiendo sobre nosotros mismos a través del mundo que nos rodea (familia, amistades, profesorado...)

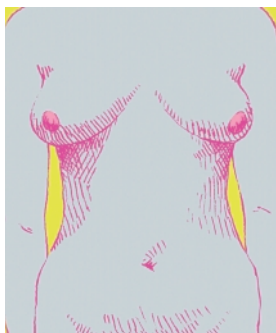
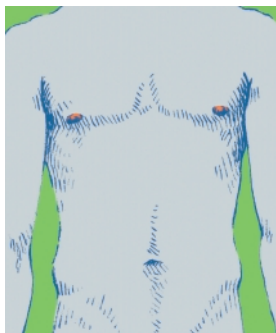
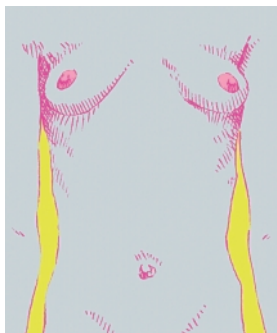
Las bases de la autoestima se establecen en la infancia, pero se desarrolla a lo largo de toda la vida. Es un sentimiento que puede cambiar según las circunstancias en las que nos encontremos y cómo las vivamos.

Cuando nuestros sentimientos son positivos, nos gustamos, decimos que tenemos una alta autoestima. Si son negativos, estamos descontentos, decimos que tenemos una baja autoestima.

Tiene mucho que ver con la **imagen corporal**, es decir, cómo vemos y sentimos nuestro cuerpo. Esto constituye un elemento esencial para la construcción de nuestra identidad personal.

►► ¿Qué pasa con mi cuerpo?

En la adolescencia se produce una búsqueda constante de esa identidad. Los cambios corporales pueden ser vividos con ansiedad y miedo, y a veces con sentimientos de vergüenza. Esto puede crear actitudes negativas con respecto a nuestro cuerpo si éste no se ajusta a los estereotipos socialmente establecidos.



►► ¿Por qué es importante desarrollar una buena autoestima?

Porque:

- Nos sentimos más a gusto con nosotros mismos.
- Nos ayuda a aceptarnos y a respetarnos como somos.
- Nos gusta que nos acepten y respeten.
- Nos permite enfrentar de manera más positiva los fracasos y problemas.
- Podemos conocer nuestras propias capacidades y limitaciones.
- Nos será más fácil comunicarnos, encontrar amigos, expresar lo que sentimos y queremos.
- Seremos más capaces de decir sí o no.

Por eso, una buena autoestima es fundamental para el desarrollo de la salud mental, emocional, social y sexual.

Homosexualidad,
heterosexualidad

7

A partir de los 10 o 12 años (con variaciones individuales) se producen cambios hormonales, fisiológicos, psicológicos, afectivos e intelectuales, al tiempo que empiezan

a experimentar sensaciones, atracciones, deseos sexuales y preferencias sexuales.

Las preferencias sexuales de una persona pueden manifestarse hacia:

- Otra de distinto sexo, lo que se conoce como **heterosexualidad**.
- Otra de igual sexo, lo que se denomina **homosexualidad**.
- Otras de uno y otro sexo, casi indistintamente, **bisexualidad**.



Estas preferencias sexuales pueden cambiar a lo largo de la vida.

No siempre se ha aceptado y respetado de igual manera a las personas por sus preferencias sexuales. Afortunadamente se están produciendo cambios positivos en ese sentido ■

La primera vez, las primeras veces

Siempre que intentamos hacer algo por primera vez es muy lógico y normal que tengamos cierta ansiedad.

En torno a «la primera vez» se han dicho muchas cosas y algunas muy equivocadas.

►► **¿Duele la primera vez?** No necesariamente.

►► **¿Se sangra la primera vez?** A veces.

►► **¿La primera vez te puedes quedar embarazada?**

Sí, exactamente igual que cualquier otra, si no se utiliza bien un método anticonceptivo.

►► **¿Se puede tener una primera relación sexual placentera o eso es imposible?**

Sí, se puede. Para muchas personas, especialmente para muchas chicas, la primera relación sexual con penetración

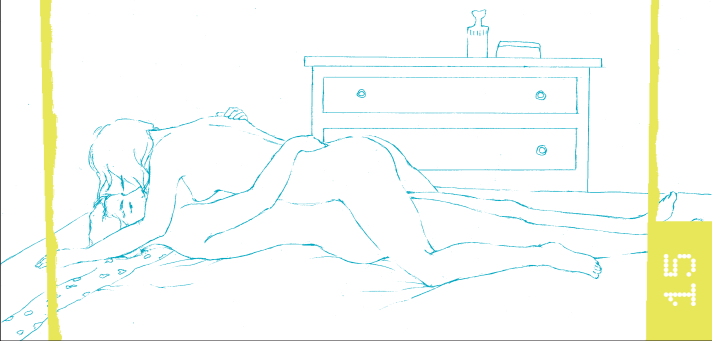


no ha sido satisfactoria, a veces incluso ha sido traumática. Los motivos pueden ser varios: el desconocimiento por parte de las chicas de su propio cuerpo y de su sexualidad, el dejarse llevar por el chico, que es el que supuestamente sabe, y el hecho de, en general, tener menos experiencia en darse placer a solas.

Para evitar que esto pase es más adecuado empezar por tener relaciones sexuales compartidas sin penetración. Recuerda que podemos llegar al orgasmo excitándonos mediante besos y caricias por todo el cuerpo y, además, así conocemos cómo funcionamos sexualmente tanto nosotros como nuestra pareja.

►► **¿Cuándo podemos decir que ha llegado el momento de tener la primera relación con penetración?**

El momento de tener la primera relación sexual con penetración no está en absoluto relacionado con la edad. Para algunas personas tener esa experiencia a los 16 años ha sido demasiado pronto, pero para otras, no. Podemos decir que un buen momento es cuando los dos miembros de la pareja son capaces de disfrutar y de llegar al orgasmo, tanto solos como juntos.



Es mal momento para comenzar si la chica siente que, de no acceder a las relaciones sexuales con penetración, su pareja se va a romper.

►► ¿Hay alguna postura más indicada para la primera penetración?

Debido a que casi todos los miedos de la primera vez recaen sobre la chica, es mejor buscar una postura en la que ésta se sienta cómoda. Sobre todo, que ella controle la situación, de manera que pueda interrumpir la penetración en el momento que lo desee. **No se debe continuar si hay dolor.** Una buena postura puede ser que el chico se tumbe boca arriba y que la chica se siente sobre él.

►► ¿Es fácil llegar al orgasmo la primera vez con penetración?

Si una persona no ha llegado nunca al orgasmo a solas es difícilísimo (aunque no imposible) que lo consiga la primera o las primeras veces que realiza la penetración ■

Relaciones sexuales

9

►► ¿Para qué tenemos relaciones sexuales?

Para:

- Disfrutar, sentirnos bien.
- Conocernos y conocer a nuestra pareja.

- Experimentar, buscar cosas nuevas.
- Expresar sentimientos de amor.
- Tener hijos.
- Relajarnos, cargarnos de energía positiva.
- Comunicarnos.
- Otras cosas más...

►► ¿Cómo nos relacionamos sexualmente las personas?

Hay diferentes formas: caricias, besos, abrazos, penetración... Son formas de expresarnos y relacionarnos y todas son válidas, ya que con todas podemos sentir placer, expresar afecto y comunicarnos.

En **las caricias** utilizamos toda nuestra piel, abrimos todos los sentidos y enriquecemos la capacidad de sentir placer.

La masturbación es otra práctica sexual más que se puede realizar en solitario o en pareja.

Las relaciones sexuales con penetración (relaciones genitales o coitales) tienen en nuestra cultura una gran importancia y son consideradas, erróneamente, como las relaciones sexuales completas. Afortunadamente, esto está cambiando. Todas las formas de relación son igualmente importantes, completas y válidas. Todas pueden hacer disfrutar.

►► ¿Con qué edad se puede tener relaciones sexuales?

No hay que precipitarse en tener relaciones sexuales con penetración porque puede llevar a frustraciones y «malos rollos».

No hay una edad establecida, depende de cada persona, cuando se sienta preparada para ello. Cada persona debe encontrar su momento y no dejarse presionar.

Recuerda que disfrutar de las relaciones sexuales es una conquista, algo que se va consiguiendo y mejorando poco a poco.

En las relaciones con penetración es fundamental tener previsto un método anticonceptivo, el que mejor vaya a tus circunstancias, siempre teniendo presente que debe prevenir las enfermedades de transmisión sexual y evitar embarazos no deseados ■

Violencia sexual

19

►► ¿Qué es la violencia sexual?

Cuando la relación sexual es forzada y obligada, sin consentimiento, utilizando la fuerza física, la intimidación, la amenaza, el engaño o el chantaje.

Ocurre en ocasiones que las relaciones sexuales no son bonitas o agradables, ya que puede existir miedo, dolor, vergüenza, confusión, frustración, insatisfacción...

►► ¿Qué formas tiene la violencia sexual?

Las manifestaciones más comunes son el acoso sexual, los abusos e incluso la violación. Estos actos ocasionan un grave daño a la persona que los sufre, con secuelas que se pueden prolongar mucho tiempo e incluso durar toda la vida.



Puede haber otras situaciones en las que también hay violencia sexual en la pareja, pero de una manera más sutil: cuando uno de los miembros de la pareja pretende controlar al otro, saber lo que hace, con quién va, qué ropa usa..., cuando no respeta sus opiniones y deseos, muestra celos excesivos, chantajea para mantener relaciones sexuales, aunque el otro no lo desee... cuando trata a su pareja como si fuera un objeto de su propiedad, etc...

Estas agresiones se ejercen mayoritariamente por el hombre contra la mujer porque suelen estar basadas en las actitudes sexistas imperantes en la sociedad.

►► **¿Cómo prevenir situaciones de violencia sexual?**

Respetando el cuerpo, los sentimientos y la sexualidad de una misma y de la otra persona.

Atreviéndose a decir «**NO**», a rechazar a personas o a situaciones que no nos gustan o que nos hacen sentir mal.

Decidiendo cuándo, cómo, dónde, por qué, con quién y de qué manera queremos mantener relaciones sexuales.

Teniendo presente que en las relaciones sexuales es fundamental que las dos personas disfruten del encuentro.

Aprendiendo a querernos más y mejor, a desarrollar nuestra autoestima. Cuando una persona no se quiere lo suficiente, o se quiere mal, es más vulnerable a soportar relaciones de dominación.

Recuerda...

- **Todas podemos decir no a una relación sexual que no nos apetezca.**
- **Todas somos dueñas de nuestro cuerpo, de nuestras emociones, de nuestros sentimientos y de nuestra sexualidad ■**

?

900 200 999

teléfono
atención
a la MUJER

bla bla bla...

901 406 969

teléfono
información
SEXUAL

bla bla bla...

SEX
ualidad
hum
ana



JUNTA DE ANDALUCÍA

