



# CARI CIAS

ASEX\*rate.ORG

GUÍA DE EDUCACIÓN SEXUAL PARA JÓVENES.

# CUERPO SEXUADO

¡Ey! ¿En algún momento te has parado a pensar en lo asombroso que es nuestro cuerpo? ¿O por qué etiquetamos ciertos cuerpos como "masculinos" o "femeninos"? ¿Es solo cuestión de anatomía o hay mucho más en juego? Coge asiento, porque estás a punto de despegar hacia un emocionante viaje lleno de sorpresas sobre el cuerpo sexuado. ¡Arrancando motores!

**Todas las personas nacemos sexuadas**, y esta realidad marca el inicio de un viaje único y fascinante a lo largo de nuestras vidas. Desde incluso antes de nacer, nuestras *características biológicas* (*cromosomas, hormonas, genitales*) hacen que se nos asigne una categoría de sexo: **hombre o mujer**.

Sin embargo, el cuerpo humano es mucho más complejo, ¡a la par que fascinante!. Cuando nacemos, no siempre se puede definir con exactitud si somos hombres o mujeres ya que podemos tener características sexuales que pertenecen a lo masculino y a lo femenino al mismo tiempo, es lo que se denomina **intersexualidad**. Por ejemplo, una persona puede tener útero y pene, ovarios y testículos... ¿Lo estás flipando? ¡Yo también pienso que deberían habértelo contado antes!

La intersexualidad no es un problema médico ni una enfermedad, es parte de la **diversidad corporal**, como también puede serlo el color de piel, la estatura o la forma de nuestro cuerpo.

Es importante comprender que nuestro cuerpo es solo una dimensión de nosotros/as, a la que hay que sumar la orientación sexual, la identidad sexual y la expresión de género que, aunque están interconectadas, cada una contribuye a experimentar la sexualidad de una manera única.

De manera muy resumida, la *identidad sexual* hace referencia a quién eres, la *orientación sexual* a quién te atrae, la *expresión de género* a cómo te muestras al mundo y el *cuerpo sexuado* a las características físicas y biológicas de tu cuerpo.

*La sexuación va más allá de lo puramente biológico, es algo dinámico que nos acompañará toda nuestra vida.*

¡Booommm!



# HORMONAS

¿Alguna vez te has preguntado por qué de repente te sientes como si estuvieras en una fiesta de confeti, luego en un drama de telenovela y finalmente en una película de terror? o ¿por qué tu cuerpo está cambiando sin haberte pedido permiso o por lo menos avisarte? ¡Las hormonas son las responsables!

Las **HORMONAS** son pequeñas sustancias químicas que se encargan de enviar mensajes por todo nuestro cuerpo, regulando todo tipo de cosas, desde tus emociones hasta tu crecimiento, tu metabolismo e incluso tu apetito.

Llegada la adolescencia, las hormonas sexuales, se ponen a currar de lo lindo, provocando el desarrollo de los **caracteres sexuales secundarios**: se agrava la voz, aparece vello donde antes no había, se ensanchan las caderas o la espalda, crecen los pechos, aumenta el olor del sudor, sucede la menarquia o espermarquia, etc.

A estos cambios le acompañan otros, como los emocionales y los psicológicos. Por ello experimentarás las emociones de manera muy intensa, las amistades y relaciones sociales tendrán una gran importancia para ti, desearás tomar tus propias decisiones, reflexionarás sobre quién eres y qué quieres en la vida...

Lo que te decíamos, ¡Vivirás una fiesta guapísima!

*¡Prepárate para el viaje de tu vida! ¡La pubertad y la adolescencia!*

Las hormonas principales responsables de todo ello son la **testosterona** y la **estrógenos**. En realidad, chicos y chicas tenemos de ambas hormonas, la clave está en la cantidad que tenemos de cada una. Por ejemplo, la mayoría de las chicas suelen tener menos niveles de testosterona que la mayoría de los chicos.

Llegados a este punto es importante aclarar que una cosa es tu **sexo biológico**, donde las hormonas cumplen su papel junto con los cromosomas y los genitales, y otra muy distinta es tu **identidad sexual**, es decir, el sexo con el que te identificas (experiencia interna y subjetiva, que puede o no corresponderse con tu sexo biológico).



# VULVA

La VULVA es mucho más que un misterio, es una parte de tu cuerpo que tiene un papel fundamental en el placer, la reproducción y la salud sexual.

## ¡Sigueme, te la presento!

La vulva es la parte externa de los genitales considerados como femeninos, y la forman: **los labios vaginales, el clítoris, la abertura vaginal, glándulas parauretrales y el orificio uretral.**

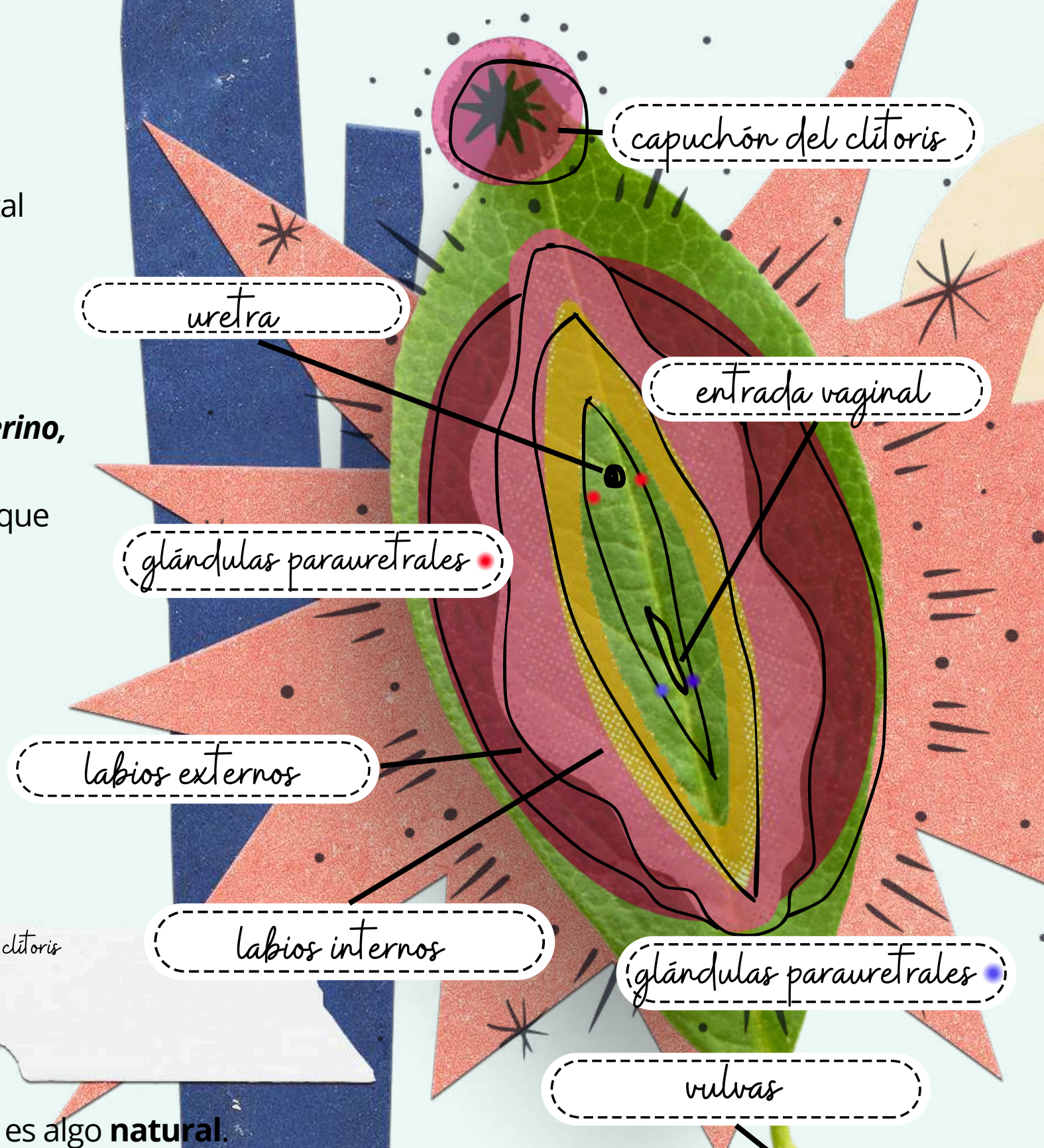
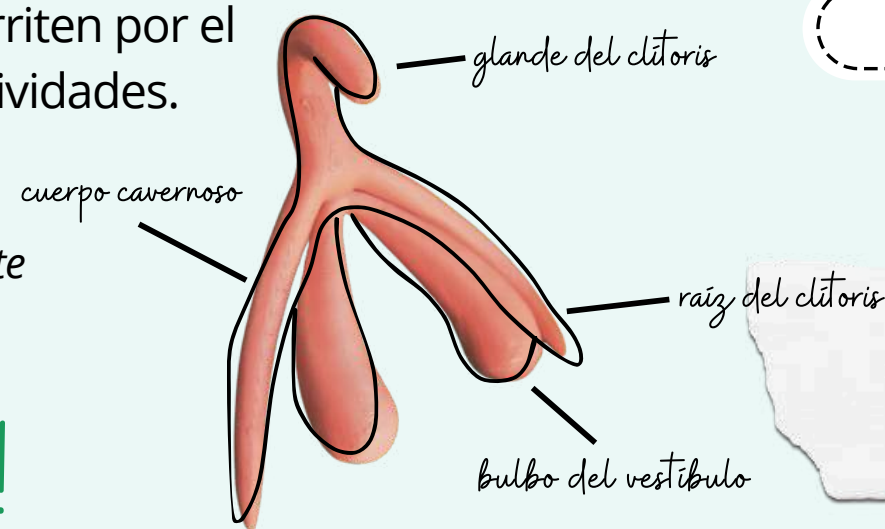
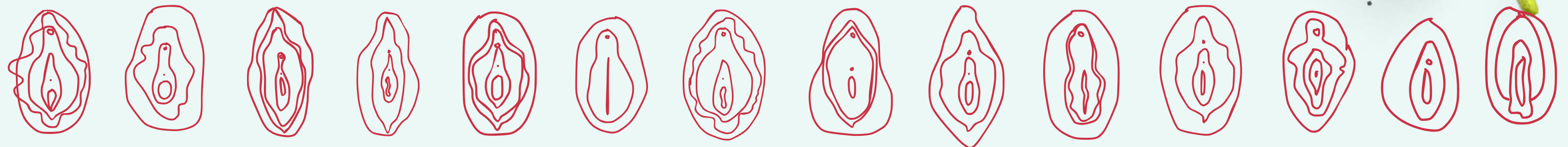
Internamente se encuentra: **vagina, cuello uterino, útero, trompas de Falopio, franjas ováricas, ovarios, himen y otro punto G** (no olvidemos que nuestro cuerpo está lleno de puntos G).

El **vello púbico** es vello que crece alrededor de nuestros genitales, protegiéndolos de posibles infecciones: atrapan sudor, sebo y bacterias. Al principio puede ser fino, pero después se vuelve grueso y rizado. Es termoregulador y amortiguador, lo que favorece que nuestros genitales estén a una adecuada temperatura, y también, que no se irriten por el roce al hacer ejercicio, tener relaciones genitales u otras actividades.

*¡Ey! ¡Soy el clítoris! Mi función principal es generar placer. Tengo más de 10.000 terminaciones nerviosas y mido aproximadamente unos 12cm, pero con la excitación aumenta mi tamaño.*

*¡Que no te cuenten rollos!*

**Cada vulva es diferente** en términos de tamaño, color, pliegues y textura. La diversidad vulvar es algo **natural**.



# VAGINA

La VAGINA cambia de tamaño en distintas etapas y momentos: durante la excitación, el embarazo, etapa fértil, menopausia...

La VAGINA es un conducto elástico que conecta la vulva con el cuello uterino y el útero. Es el canal por el que sale la menstruación y los bebés en el parto. También es el lugar por el que entra el pene, los juguetes sexuales, los tampones, copas menstruales, los dedos y los preservativos para vulvas.

**La vagina es mucho más que un canal.** Sus paredes están cubiertas por un tejido mucoso similar al que recubre la boca. Esta característica permite que la vagina se estire y se expanda como un acordeón, adaptándose a la entrada de la copa menstrual, el pene...

Muchas personas confunden **vulva** con **vagina**, y **no son lo mismo**. La vulva es la parte externa de los genitales considerados como femeninos, mientras que la vagina es la parte de adentro.

La mayoría de las personas que tienen vulva nacen con un **tejido elástico y carnoso** en la entrada de la vagina llamado **himen**. Algunos estudios apuntan que la función del himen es proteger a la vagina de las infecciones, su relación con la virginidad es algo más cultural que biológico-científico.

*La virginidad no existe*

Las **paredes de la vagina liberan fluidos que la mantienen húmeda, limpia y libre de infecciones**. La cantidad, consistencia y color del flujo pueden ser una gran pista sobre lo que está sucediendo en tu cuerpo, como por ejemplo, en qué fase del ciclo estás.

## ¡Colorimetría del flujo vaginal!

**Blanco:** generalmente es normal.

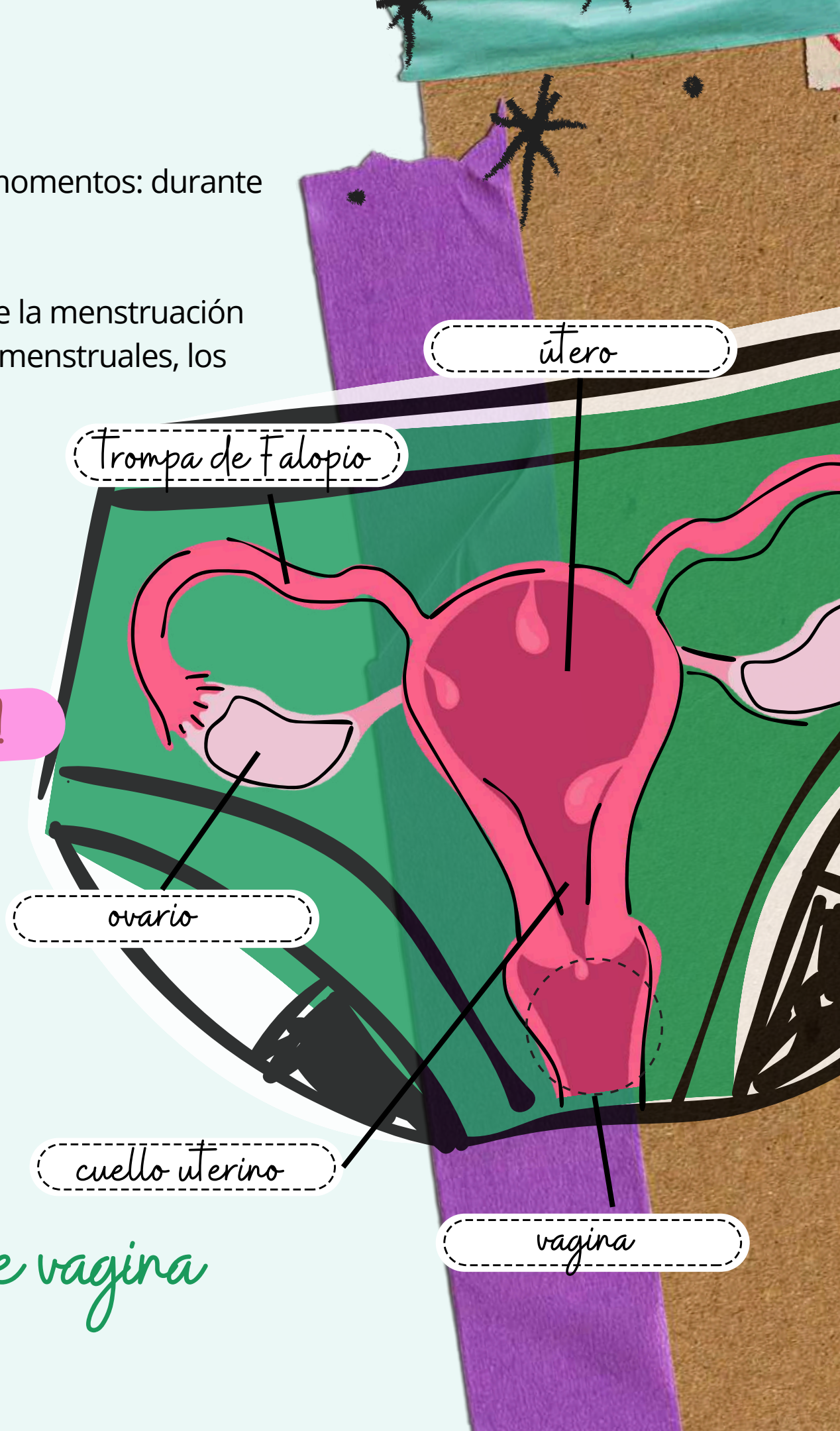
**Gris:** puede ser señal de infección vaginal.

**Amarillo o verde:** puede ser señal de infección bacteriana o ITS.

**Rojo o marrón:** puede aparecer antes o después de la menstruación.

**Rosado:** puede ser irritación vaginal después del sexo o una señal temprana de embarazo.

*No es lo mismo vulva que vagina*



# MENSTRUACIÓN

¿Sabías que existen un montón de opciones de higiene menstrual que están diseñadas para adaptarse a tu estilo de vida y preferencias? Desde las clásicas **compresas** y **tampones** desechables hasta las modernas **copas menstruales**, **braguitas** o **compresas de tela reutilizables**, **esponjas menstruales** o el **sangrado libre**.

La menstruación, también llamada periodo o regla, es un proceso biológico, natural, que le sucede a las chicas y personas con vulva, y consiste en un **sangrado** a través de la vagina fruto del desprendimiento del tejido que reviste las paredes del útero (endometrio).

Durante el ciclo menstrual, las hormonas hacen que tus óvulos maduren, al mismo tiempo que engrosan las paredes del útero para acoger un posible embarazo. Si tras la ovulación no hay fecundación, tus hormonas mandan una señal a tu cuerpo para expulsar el tejido que cubría tu útero junto con sangre.

**¡Eso es la menstruación! ¡Alucinante! ¿Verdad?**

Suele aparecer por primera vez entre los 9 y los 16 años (**menarquia**). Los dos o tres primeros años del **ciclo menstrual** es habitual que la menstruación sea irregular, es decir, que por ejemplo haya meses que no la tengas y otros que sí. La duración del ciclo menstrual dependerá de cada chica o persona con vulva, puede ser de 21 a 35 días, con un sangrado entre 2 y 7 días de duración.

**¡Somos cíclicas!** El *ciclo menstrual* comienza el primer día de regla y acaba con la siguiente menstruación. A lo largo de un ciclo vamos a pasar por 4 fases: **menstrual**, **preovulatoria**, **ovulatoria** y **premenstrual**. Y experimentaremos cambios a nivel psicológico, emocional, físico, sexual y energético, según en la fase en la que nos encontremos.

**¡Shhhh! ¡Qué se entere todo el mundo!**

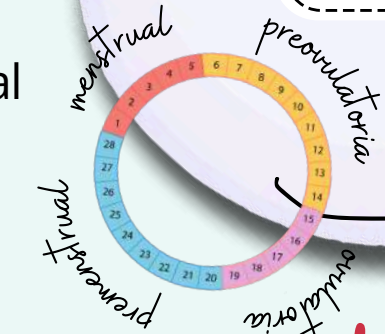
Se menstrúa entre 1 y 6 cucharadas de sangre.  
El flujo menstrual puede ser ligero o grueso.  
El color varía de rojo oscuro a marrón o rosa.  
Menstruamos durante una media de 40 años.  
Los óvulos suelen medir 0,14 milímetros.  
A lo largo de nuestra vida se liberan unos 500 óvulos maduros.

compresa

esponja menstrual

copa menstrual

Tampón



*La regla no tiene que doler*  
...y si te duele, contacta con un/a especialista.

# PECHOS

Hay **senos** (pechos) y **pezones** de muchos tamaños, formas y colores. Los pechos se desarrollarán a lo largo de la vida, siendo la pubertad la etapa en la que cambiarán de tamaño por primera vez. Etapas como las del embarazo, la lactancia y la vejez, harán que su tamaño y forma cambien.

El momento en el que comienzan a crecer es diferente en cada persona, siendo la pubertad la etapa habitual, entre los 8 y los 14 años. Es la primera señal de la pubertad.

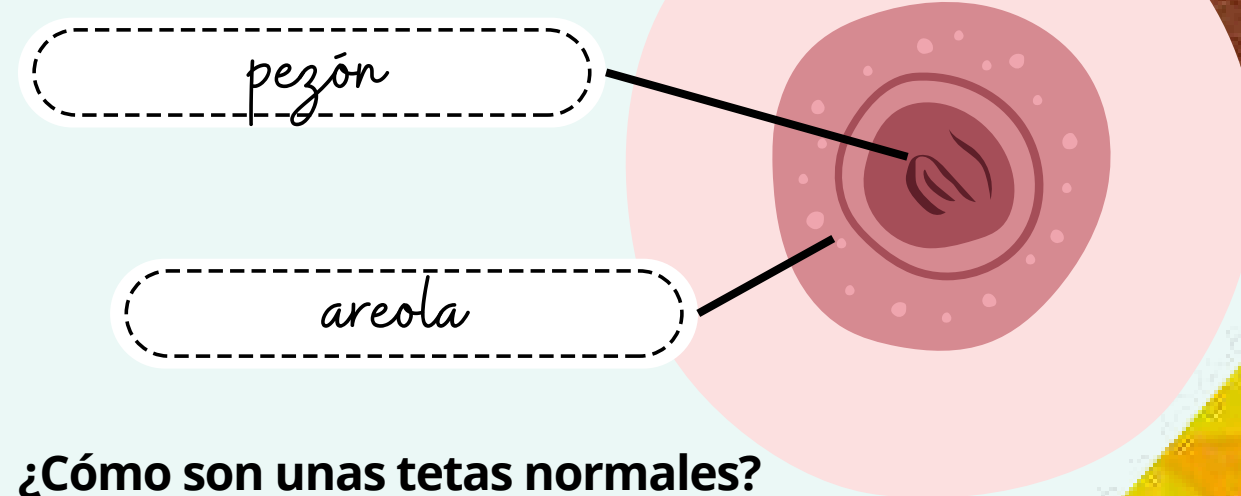
En su interior se encuentran las **glándulas mamarias** y el **tejido adiposo** (grasa), por lo que si subes o bajas de peso, su tamaño también puede cambiar. También es natural que se hinchen o estén más sensibles durante la menstruación y los días previos a ésta.

Igual que los pechos, hay muchos tipos de **pezones**: algunos sobresalen como botones, otros son cortos, están invertidos, son planos o son supernumerarios. Y ocurre lo mismo con las **areolas**, (piel que rodea al pezón): diferentes tamaños y colores, desde el rosa pálido al negro amarronado. Durante la pubertad es natural que crezca algo de vello alrededor de tus pezones.

*Pechos...*  
**¡Tenemos todos / as!**

Durante la pubertad, el pecho también cambia en los chicos. Esto se debe al aumento del tejido mamario, lo que conlleva que el pecho aumente ligeramente su tamaño y sensibilidad. A esto se le conoce como **ginecomastia**, suele ser transitoria y puede desarrollarse en uno o ambos pechos.

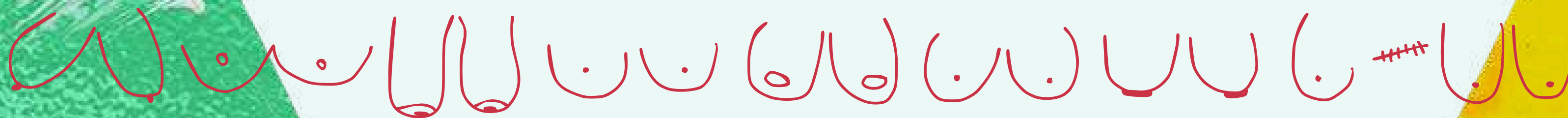
No es nada por lo que avergonzarse, es tan natural como cualquier otro cambio físico que se experimenta en la adolescencia. Aún así, si ello causa malestar siempre puedes consultar con un/a especialista.



## ¿Cómo son unas tetas normales?

Hay tantos tipos de tetas como mujeres y hombres, todas diferentes, perfectas en su imperfección, únicas como las huellas dactilares... todas válidas y naturales.

*Hay pechos redondos, precipitados, caídos, tuberosos, asimétricos, de este a oeste... Todos perfectos en su imperfección.*



# PENE

El PENE y los TESTÍCULOS son súper conocidos mucho antes de que existiera Twitch, TikTok o YouTube. Los hemos visto dibujados en las paradas del bus, puertas del WC, paredes, apuntes... hasta en los cristales sucios de un coche.

¡Esto se pone interesante!

El pene y el escroto son la parte externa de los genitales considerados como masculinos, y lo forman: **glante, cuerpo cavernoso, prepucio, frenillo, abertura de la uretra y escroto.**

Durante la pubertad, experimenta un proceso de crecimiento y cambio, acompañado a veces de variaciones de color.

Puede presentar una amplia gama de características: gruesos y delgados, largos y cortos, derechos o con una pequeña curvatura... e incluso puede que tenga o no prepucio por circuncisión por motivos culturales o de salud...

En cualquier caso, **cada pene es único e irrepetible, todos son válidos.**

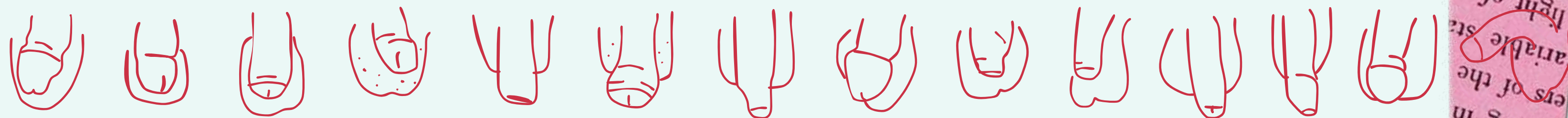
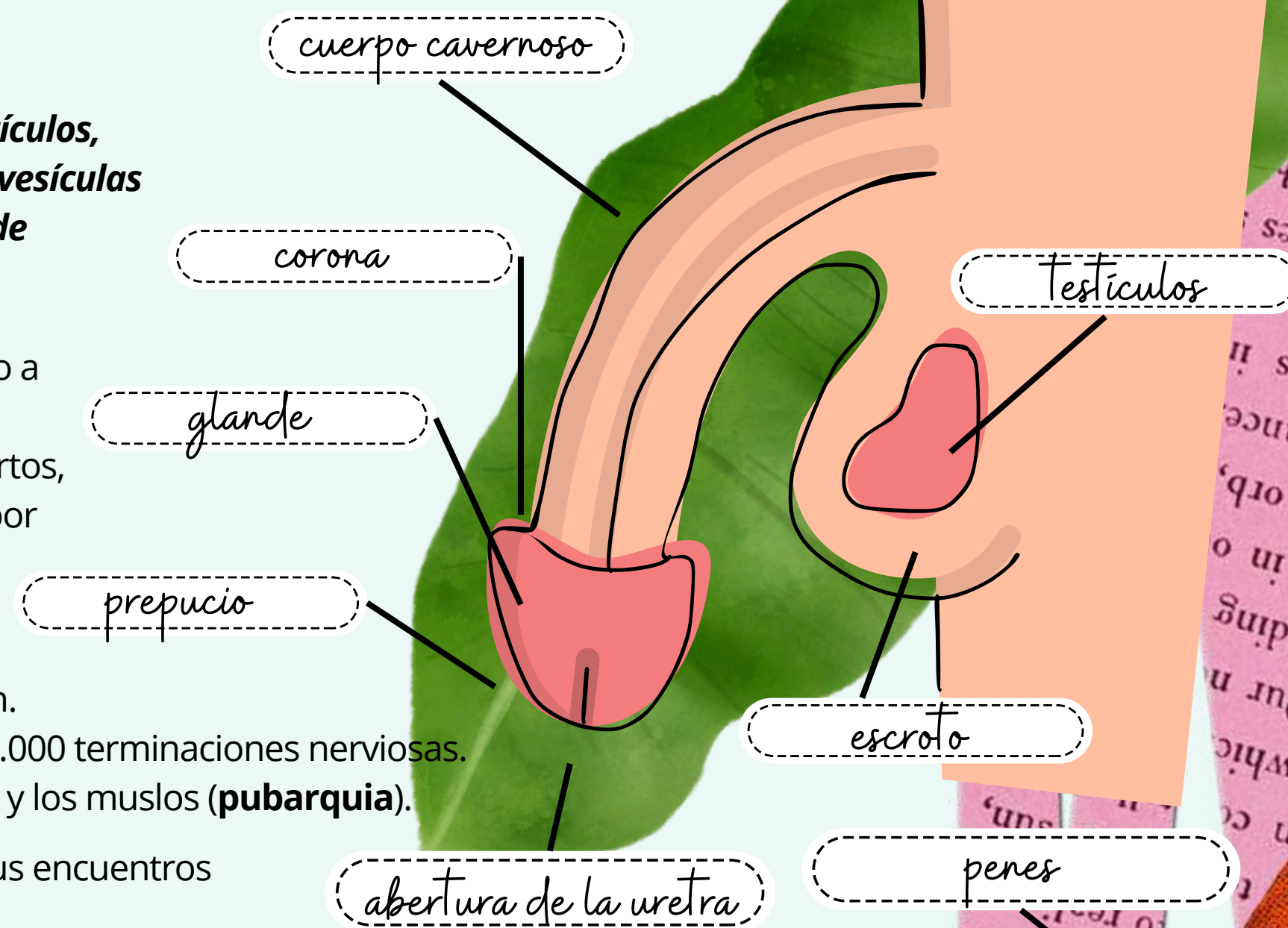
El pene aumenta de tamaño y turgencia (rigidez) cuando está en estado de excitación.

El **glante** suele ser la zona más sensible del cuerpo masculino ya que tiene más de 4.000 terminaciones nerviosas.

El **vello púbico** crece alrededor de los genitales y puede extenderse hacia el ombligo y los muslos (**pubarquia**).

El **cómo se ve tu pene** nada tiene que ver con lo bien que puede hacerte sentir en tus encuentros eróticos o cuando lo explores en la intimidad. **El tamaño no importa.**

Internamente se encuentra: **testículos, epidídimo, conducto deferente, vesículas seminales, próstata, glándulas de Cowper, uretra y cremáster.**





# PRIMERA EYACULACIÓN

La **espermarquia** es la primera vez que el pene expulsa **líquido seminal** (*líquido que nutre a los espermatozoides y facilita su movimiento*). Con frecuencia suele ocurrir de forma involuntaria durante el sueño nocturno (*sueños húmedos*). Puede pasar entre los 10 y los 16 años, aunque suele ser más frecuente sobre los 13.

La **eyaculación** es cuando el **semen** sale por la abertura de la uretra. La primera vez será poco abundante, casi no lo notarás y será fácil de limpiar. Sabrás que es semen y no pis porque es de un *color blanquecino y mucho más denso y pegajoso*. El semen está compuesto por espermatozoides y plasma seminal (*líquido que transporta, protege y nutre a los espermatozoides durante el proceso de eyaculación y fertilización*).

La *primera eyaculación* suele ir acompañada de cambios físicos como: aumento de la estatura y de la masa muscular, crecimiento en la longitud del pene y volumen de los testículos, desarrollo de vello en las axilas y pubis...

La espermarquia, no siempre es sinónimo de fertilidad, ya que tiene lugar antes de que se complete la maduración testicular, y por tanto, la concentración de espermatozoides en el semen es muy baja.

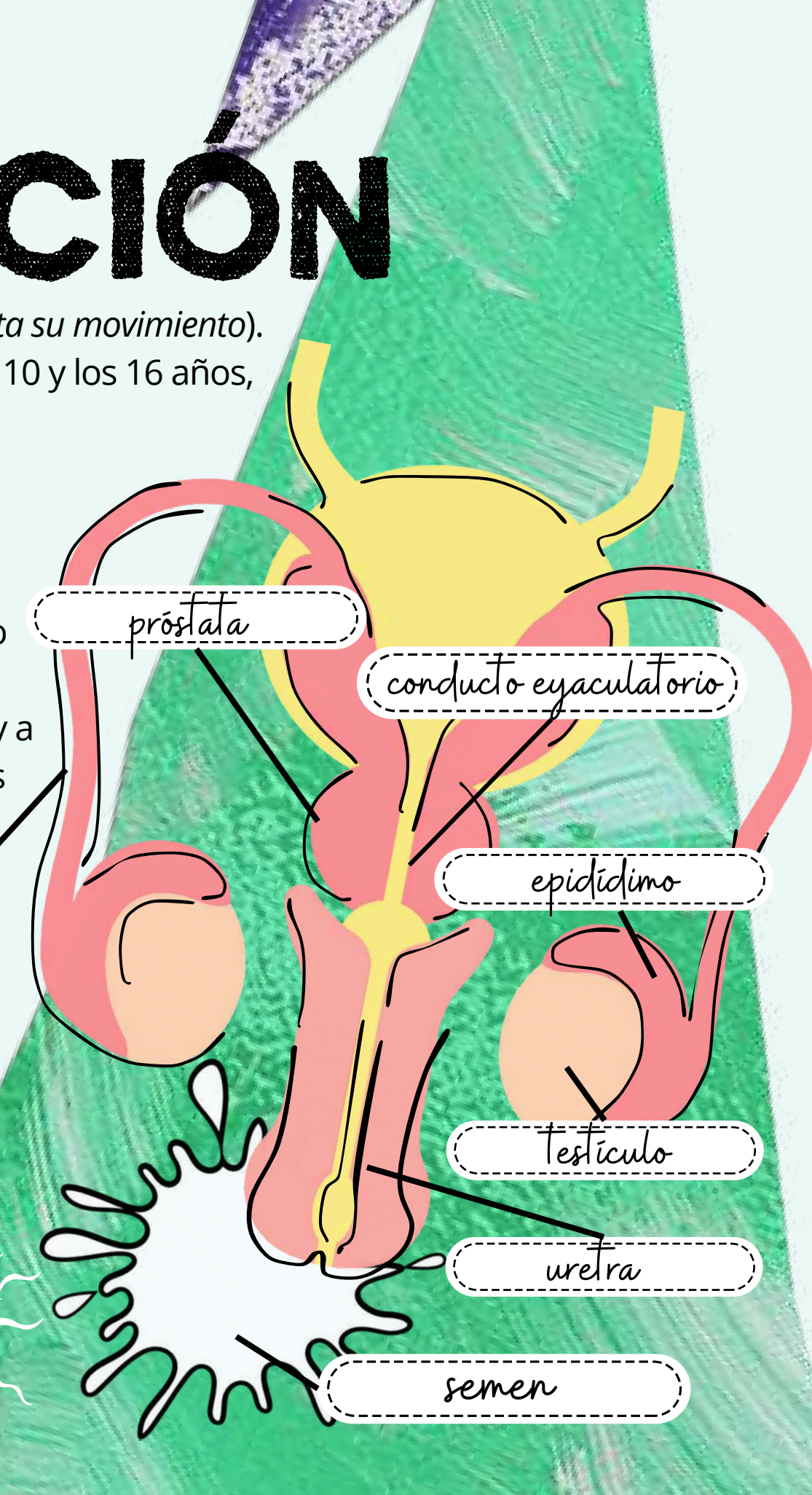
Esto no significa que no puedas ser capaz de crear una nueva vida. ¡Posible, es! Y tampoco es señal de que estés preparado ni maduro para mantener relaciones sexuales ni para ser padre.

Cuanto tienes una **erección**, tu pene se agranda y endurece. Esto sucede porque la sangre fluye hacia tu pene con mayor velocidad, lo que hace que el tejido esponjoso del pene se hinche. Las erecciones suceden durante toda la vida y a partir de la pubertad pueden ir acompañadas por el deseo sexual.

**¡Flipalo!**

*En cada eyaculación hay unos 200.000 millones de espermatozoides. Suelen medir 0,05 milímetros de longitud.*

espermatozoides



# RESPUESTA SEXUAL

No es hasta la **pubertad** que nuestro deseo sexual se despierta, y con él, podemos experimentar la **respuesta sexual humana**, o lo que es lo mismo, **cómo nuestra mente y cuerpo responden a estímulos eróticos**.

¿Sabías que la respuesta sexual es una compleja *interacción entre el cuerpo, la mente y las emociones* que nos permite experimentar sensaciones intensas de placer y conexión? ¡Wooooowwwww!

## La respuesta sexual responde a 5 fases

**1. Deseo sexual.** Es una **energía** que nos impulsa a querer **compartir intimidad** con otra persona. Nuestro deseo puede despertarse por estímulos reales, como por ejemplo, ver a la persona que nos mola. O por estímulos imaginarios, como imaginarte una situación erótica, de intimidad sexual.

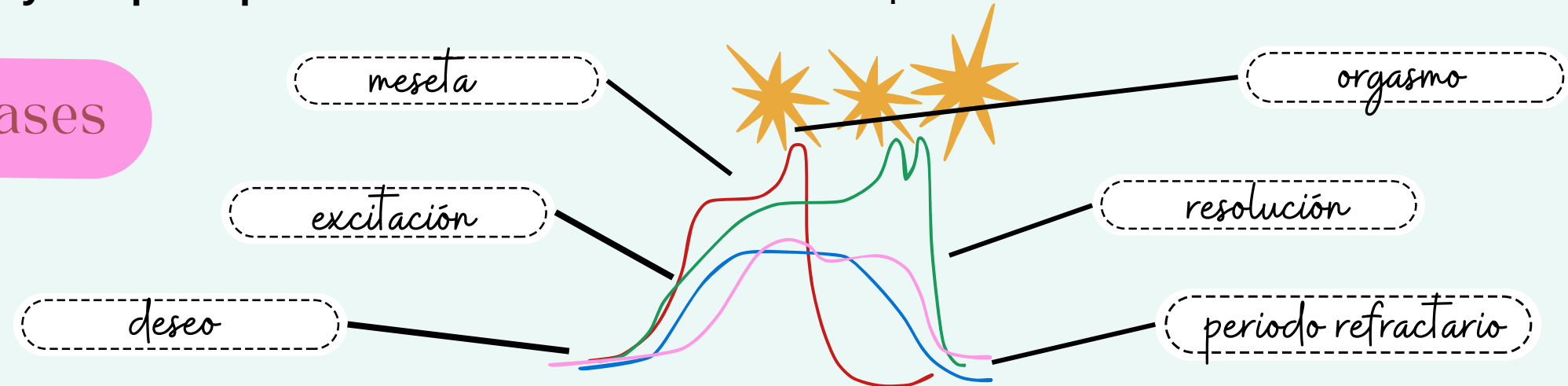
**2. Excitación.** Es una **respuesta fisiológica y psicológica al deseo y/o la estimulación sexual**. Cuando nos excitamos: la sangre se concentra en los genitales y aparecen las erecciones de éstos y de los pezones, los pechos se enrojecen y las areolas aumentan su tamaño, aparece la lubricación vaginal, los testículos aumentan su tamaño y se pegan más al cuerpo...

**3. Meseta.** Es el **punto máximo de excitación** donde se mantienen altos niveles de tensión sexual, es la antesala al orgasmo: nuestras pupilas se dilatan, se acelera la respiración y el ritmo cardiaco, aparece el rubor sexual... En las personas con vulva el clítoris se retrae, y en las personas con pene aparece un líquido transparente llamado líquido preseminal.

**4. Orgasmo.** Se produce en el pico más alto de la tensión sexual para liberarla mediante contracciones involuntarias de los músculos pubococcígeos y una sensación de placer intenso (físico y emocional) que se extiende desde nuestros genitales al resto del cuerpo.

**5. Resolución.** Después del orgasmo, si lo ha habido (puede que en tu encuentro erótico no haya orgasmo pero sí lo hayas pasado super bien), o después de estimularnos, nuestro cuerpo vuelve poco a poco a su estado inicial con la sensación de bienestar y relajación.

Las fases de la respuesta sexual son muy diversas: más o menos intensas, pueden durar minutos u horas, puede haber o no orgasmo... **Es una experiencia personal y única.** *No hay una única manera de vivirla.*



# HIGIENE

"Es momento de hablar sobre este tema sin reservas y superar cualquier sentimiento de vergüenza o temor que podamos tener al respecto."

**pH** son las siglas de **Potencial de Hidrógeno**, un *protector natural de gérmenes* que genera nuestro cuerpo. Este puede variar a lo largo de la vida debido a factores hormonales, ambientales, químicos y sexuales. En cualquier caso, un desequilibrio en el **pH** de nuestros genitales puede manifestarse con picores, irritación, ardor, enrojecimiento, sequedad... Para evitar esto es importante adoptar hábitos de higiene adecuados, llevar una dieta equilibrada y practicar relaciones sexuales seguras y consensuadas.

## ¡Consejitos!

- Utiliza ropa interior de algodón.
- No utilices esponja para lavar tus genitales, utiliza tu mano limpia para evitar roces y gérmenes.
- Seca bien tus genitales después de lavarte, ducharte o bañarte en la piscina/mar.
- Evita el uso de cremas o perfumes.
- Orina y asea tus genitales después de mantener relaciones sexuales.
- Lávate las manos antes y después de tocar tus genitales o los de otra persona.
- Ten cuidado con la depilación de la zona íntima. El vello púbico cumple una función: protege de infecciones, evita el roce de la ropa, detiene el sudor...

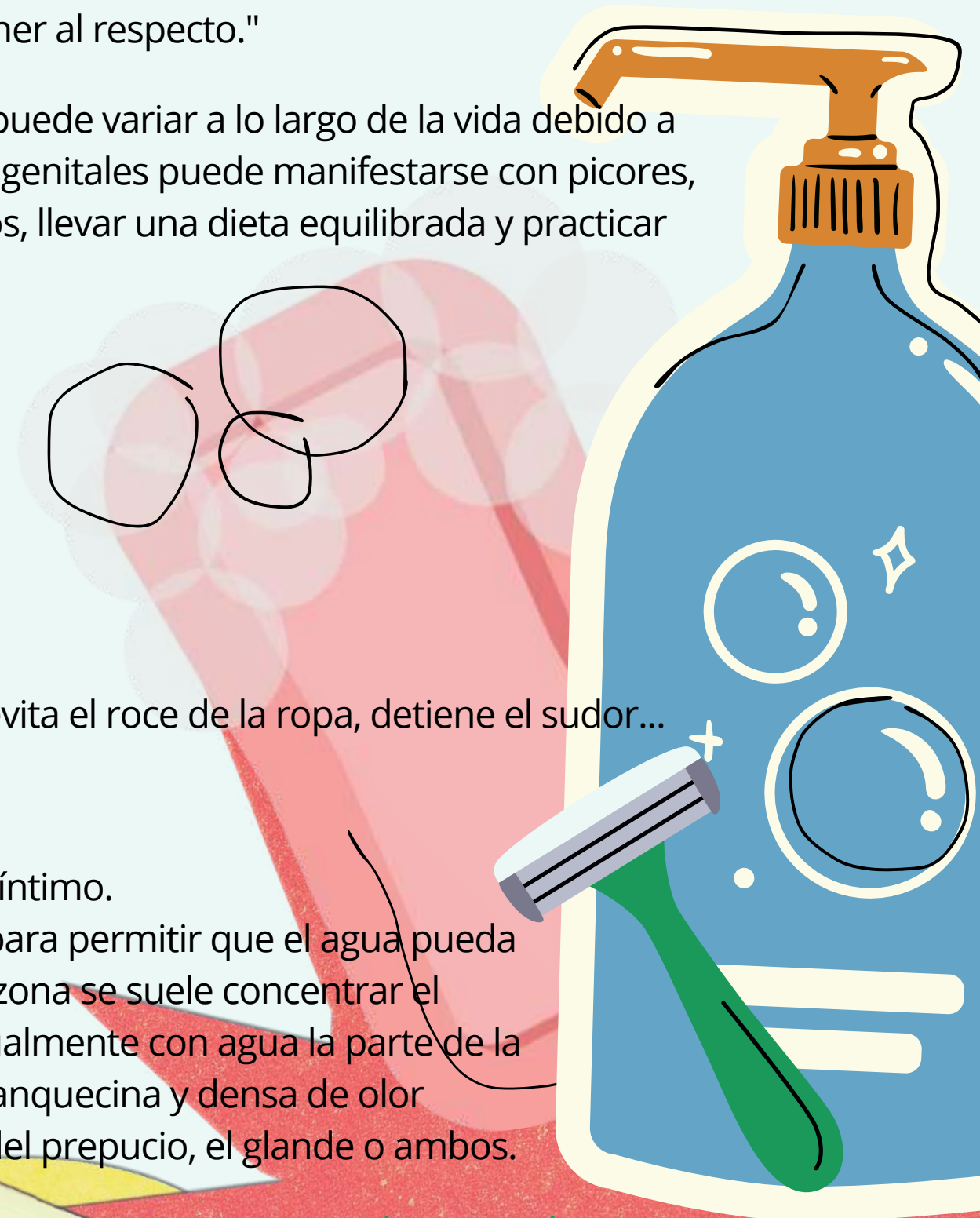
### Genitales femeninos: **vulva**

- No utilices salvasilip de manera diaria.
- Utiliza solo agua y/o jabón íntimo para la zona de la vulva y la entrada de la vagina; no introduces jabones ni agua por la vagina, esta se autolimpia.
- Lávate de delante hacia atrás, no al revés ya que las bacterias del ano pueden llegar a la entrada de la vagina.

### Genitales masculinos: **pene y escroto**

- Lava a diario la zona con agua y/o jabón íntimo.
- Si tienes prepucio, retíralo suavemente para permitir que el agua pueda limpiar el glande correctamente, en esa zona se suele concentrar el esmegma. Si no tienes prepucio asea igualmente con agua la parte de la corona. El esmegma es una sustancia blanquecina y densa de olor desagradable que favorece la irritación del prepucio, el glande o ambos.

La higiene íntima no es solo una cuestión de limpieza, sino también de cuidado y respeto por tu cuerpo.



## IDEA & CONTENIDO

### Asexórate

[www.asexorate.org](http://www.asexorate.org)

Natalia Domínguez

Rocío Jiménez

Irene Egido

Mariana Baquero

## ARTE & DISEÑO

Mariana Baquero

## FOTOGRAFÍA

Canva

## IMPRESIÓN

Diputación de Albacete

## EDICIÓN

2024

Volumen I. Colección de guías sobre Educación Sexual para jóvenes.  
*Proyecto integral para el cultivo de la salud sexual y reproductiva en la provincia de Albacete.*



# ASEXORATE.ORG

*Asociación de Educación Sexual y Planificación Familiar de CLM, cuya misión es promover el derecho de todas las personas a decidir y ejercer con autonomía su vida sexual y reproductiva.*

*¡Wow, quiero saber más!*



ASEXORATE.ORG