

The logo for CARIGIÃO features the brand name in large, bold, orange letters. The letters are stylized with thick outlines and some internal white space. A green sprout graphic, consisting of three curved leaves, is positioned above the letter 'C' on the left side of the word.

ASEXor**RATE**.ORG

GUÍA DE EDUCACIÓN SEXUAL PARA JÓVENES.

LA SEXUALIDAD: UN UNIVERSO POR EXPLORAR

Prepárate para **descubrir, sentir y sorprenderte**, porque el contenido de esta guía puede cambiar tu manera de ver la sexualidad. Esta guía no viene a darte lecciones ni a decirte cómo deberías ser, sino a desmontar muchos de los mitos que llevamos tiempo escuchando sobre el sexo, el cuerpo, el placer y las relaciones.

Aquí hablamos claro. Sin cuentos, sin exageraciones y sin juicios. Porque crecer escuchando ideas falsas sobre la sexualidad puede generar presión, miedo o confusión, y entender lo que nos pasa de verdad **marca la diferencia**. Esta guía está pensada para **acompañarte, resolver dudas y darte información real** para que puedas tomar decisiones con más seguridad y confianza.

La sexualidad no es algo *peligroso ni prohibido*. Tampoco es una carrera ni una obligación. Es una **parte natural de ti**, que se descubre poco a poco y que **merece respeto, tiempo y libertad**.

Por eso, este recorrido es una invitación a *cuestionar lo que te han contado y a construir tu propia forma de vivir la sexualidad, sin mitos ni expectativas imposibles*.

La sexualidad no es un misterio: es una aventura que te pertenece



PERDER LA VIRGINIDAD

La **OMS lo dice claro**: no existe ninguna prueba médica que pueda confirmar si alguien ha tenido relaciones sexuales. Nada. No hay “señales”, no hay “marcas”, no hay “test”.

Entonces... ¿qué pasa con la famosa **virginidad**?

La virginidad **no es algo del cuerpo, es una idea social**. Se ha usado para hablar de la primera vez que hay penetración peno-vagina, pero esa definición deja fuera un montón de formas de vivir el sexo.

La realidad es que hay personas que nunca tienen — o nunca tendrán — sexo de peno-vagina. ¿Eso las hace “vírgenes para siempre”? O personas cuya primera vez no tiene nada que ver con esa práctica... ¿qué pasa con ellas?

Aunque la definición de virginidad puede resultar un tanto compleja, empezamos sin rodeos, médicaamente, no existe. ¡Booom!

Entrevista Sra. HIMEN:

Sí, hoy entrevistamos a una parte del cuerpo que ha cargado con más mitos que un dragón medieval.

“¿Es verdad que tú decides si alguien es virgen o no?”

Himen: Para nada. Yo no tengo nada que ver con la virginidad. Soy simplemente un pliegue de piel flexible en la entrada de la vagina. Nada más. Ni tengo poderes mágicos, ni “certifco” nada.

“¿Y eso de que se rompe...?”

Himen: Error. No soy un sello o una tapa que se rompe al tener “sexo”. Soy elástico, cambiante y puedo tener muchas formas distintas. A veces puedo dar una pequeña molestia o sangrado, y a veces no pasa absolutamente nada.

“¿Por qué se le da tanta importancia a tu existencia?”

Himen: Históricamente, se me ha cargado con significados que no son biológicos, sino culturales: control del cuerpo de las mujeres, ideas sobre la pureza, el honor o la propiedad. Pero nada de eso tiene que ver conmigo. Biológicamente, soy tan normal y tan poco misteriosa como un trozo de piel cuya función es proteger de bacterias.

“¿Se puede saber si alguien ha tenido relaciones sexuales examinándote?”

Himen: Rotundamente no. Eso no lo digo yo, lo dice la ciencia.

No hay ninguna forma de mirarme y concluir: “esta persona ha tenido sexo” o “esta persona no”.

No sirvo como prueba de nada, y usarme para eso es una forma de control y de violencia.

F*LLAR PARA QUE NO SE VAYA

Spoiler. No funciona.

Bajo la idea de “f*llar para que no se vaya” suele haber **menos ganas de las que parece... y bastante más miedo del que nos gusta admitir.**

En algunas relaciones, el sexo empieza a mezclarse con pensamientos como “**si digo que no, igual se cansa**”, “**si accedo, quizá no mire a otras personas**” o “**mejor esto que perderle**”. Y no, esto no va de ser inmaduro/a ni débil. Tiene más que ver con cómo aprendemos a querer y con la idea —muy extendida— de que, para que una relación funcione, hay que aguantar o ceder.

Bajo esta idea, crees que tu cuerpo se convierte en un salvavidas para que la otra persona no se vaya. Cuando el sexo deja de ser un espacio de deseo y pasa a ser una estrategia para sostener la relación. En esos momentos, aunque parezca que eliges, muchas veces estás actuando más desde el miedo y la inseguridad que desde las ganas.

El sexo no es un pegamento emocional

Conviene decirlo claro y fuerteee: f*llar no asegura fidelidad, no garantiza que alguien se quede y tampoco arregla una relación que ya está tambaleándose.

El sexo no ata a nadie. Ninguna relación sana se sostiene porque una persona “cumpla” sexualmente, sino porque hay respeto, cuidado y una elección mutua.

Para pensar con calma

- ¿Estoy teniendo sexo porque me apetece de verdad... o porque tengo miedo a que se vaya?
- ¿Me siento libre al decir que no sin pensar que eso puede romper la relación?
- ¿Me estoy eligiendo a mí, o solo intentando que me elijan?

HACER PIS DESPUÉS DEL COITO ¿PREVIENE EMBARAZOS?

Esto es tan imposible como que un unicornio te traiga un café mientras baila salsa en la luna.

Hacer pis después de tener sexo: sí, pero no por lo que piensas.

Hacer pis después de tener sexo es un hábito que vale la pena, aunque no por los motivos que muchos y muchas creen. Orinar **no evita embarazos ni protege frente a infecciones de transmisión sexual**. Sin embargo, sí puede ayudar a reducir el riesgo de infecciones urinarias, porque ayuda a limpiar la uretra y eliminar bacterias que podrían haberse introducido durante el coito.

Ir al baño después de tener sexo es, en ese sentido, una forma de cuidar tu cuerpo y tu salud, aunque **no sustituye ningún método anticonceptivo** ni de protección frente a ITS. No es necesario forzarse; lo importante es ir cuando se sienta la necesidad.

ITS: infecciones que se pasan principalmente de una persona a otra a través de las relaciones sexuales (vaginales, anales u orales).

Durante el sexo, la cercanía de los genitales y el contacto con fluidos puede hacer que bacterias que normalmente viven en la piel o en la vagina/ano lleguen a la uretra, incluso aunque todo parezca limpio.

Aunque pueda parecer una tontería, este pequeño gesto tiene un efecto real. La uretra es una entrada pequeñita a la que no le gusta demasiado compartir espacio con bacterias extrañas. Hacer pis después del sexo ayuda a “expulsarlas” antes de que causen molestias, como ardor, dolor o ganas constantes de ir al baño.

Pero ojo: esto no protege frente a embarazos no planificados ni frente a infecciones de transmisión sexual. La única manera de prevenir ambas situaciones es utilizando métodos anticonceptivos, de barrera, como el preservativo para pene y para vulva y las bandas de látex.

Ir al baño después es un hábito para cuidar tu salud urinaria, pero no sustituye ninguna medida de protección.

¿PUEDO SENTIR ATRACCIÓN POR ALGUIEN QUE NO ES MI PAREJA?

El cerebro humano es curioso por naturaleza. Está hecho para fijarse en lo nuevo: personas diferentes, gestos, miradas, formas de hablar o de moverse. Cuando alguien nos llama la atención, el cerebro se activa automáticamente, sin pedir permiso.

Por eso, aunque tengas pareja y estés bien en tu relación, puede aparecer atracción por otra persona. No es una señal de que tu relación no funcione ni de que te falte algo. Simplemente, tu cerebro sigue cumpliendo su función: observar, registrar y reaccionar ante estímulos sociales y físicos.

Esto ocurre porque nuestro sistema de deseo y atención ha evolucionado para ayudarnos a relacionarnos con el entorno. **Sentir atracción no significa que quieras actuar ni que estés buscando algo más. Es solo una reacción, no una decisión.**

Y cuando empiezas una relación, tu cerebro no se pone en “modo avión”. Sigues teniendo pensamientos, emociones y un cuerpo que reacciona. Que alguien te parezca atractivo/a aunque no estés buscando pareja no es un fallo del sistema: es parte de cómo funciona el cerebro humano.

La atracción es una respuesta biológica y psicológica natural

A veces la atracción no se queda solo en “me parece guapo/a”. Empieza a crecer: piensas más en esa persona, te apetece hablar con ella, te hace ilusión su atención. Ahí es normal preguntarse si ya no es solo atracción, si empiezas a sentir algo más.

Cuando pasa eso, es importante pararse y tomar conciencia. No para culparte, sino para entender qué está ocurriendo. No puedes elegir sobre quién te puedes sentir atraído/a, pero **sí puedes elegir cómo actuar frente a eso.**

¿Atracción o algo más?

- Atracción: “Me gusta esta persona físicamente o me resulta interesante”.
 - Algo más profundo: “Me importan sus emociones, su vida, quiero conocerla mejor”.
 - Pregúntate: ¿es solo una emoción momentánea o algo más?

SIN P*N*TRACIÓN, ¿NO ES SEXO?

Durante mucho tiempo nos han hecho creer que el **sexo “de verdad”** solo pasa de una manera: con p*ntración.

Pero la realidad — y lo que dicen la ciencia y los estudios sobre sexualidad — es otra muy distinta: **el sexo no es una sola cosa**, es diverso, creativo y puede vivirse de muchas formas diferentes.

El placer no depende de la p*ntración, sino de cómo las personas se conectan, se comunican y exploran su cuerpo y el de la otra persona.

Más claro, agua:

- El sexo no es una carrera ni una lista de pasos obligatorios.
- No hace falta imitar lo que se ve en películas o en el porno.
- Cada persona y cada pareja puede descubrir qué le gusta de verdad.

Desnudando mitos

Las lesbianas no tienen sexo de verdad: el sexo no se define por una práctica concreta, sino por el placer y la intimidad compartida. Las mujeres lesbianas tienen relaciones sexuales completas y satisfactorias, aunque muchas veces no incluyan p*ntración. El sexo no depende del género ni de una sola forma de hacerlo.

No llegar a la p*ntración es quedarse a medias: el sexo no es una meta ni una carrera. No hay un punto obligatorio al que “llegar”. Si las personas disfrutan y se sienten bien, la experiencia está completa, haya o no p*ntración.

P*ntración: comúnmente se refiere a las relaciones sexuales vaginales o anales.

Las personas con vulva, solo llegan al orgasmo con la p*ntración: la mayoría de los orgasmos de las personas con vulva no vienen de la p*ntración, sino del *clítoris*. A veces durante la p*ntración se siente placer, pero es porque el clítoris también se está estimulando, incluso de forma indirecta.

Todo el mundo disfruta de la p*ntración: no todos los cuerpos sienten placer de la misma manera. Hay personas a las que la p*ntración les gusta, otras a las que no, y otras que prefieren otras formas de intimidad. Que algo no te guste no significa que haya algo mal contigo.

SI NO ME GUSTA EL PORNO, ¿TENGO UN PROBLEMA?

Eso dicen. A veces en broma. A veces muy en serio. ¡Y no es verdad!

Hay una idea que se repite mucho, aunque casi nunca se dice en voz alta: **a cierta edad debería gustarte el porno**. Como si fuera una señal de que estás creciendo, de que vas “al ritmo correcto”. Y cuando no es así, cuando no te atrae o te deja indiferente, aparece la duda: *¿me pasa algo?*

La respuesta es **no**. No a todo el mundo le gusta el porno, y eso no dice nada malo de ti. No es una etapa obligatoria, ni un paso necesario en el desarrollo personal o sexual. Cada persona tiene su propio ritmo, su manera de sentir deseo (o no sentirlo), y sus propios intereses.

Además, el porno no es una guía ni un manual para entender los encuentros eróticos. No ofrece respuestas reales a las dudas que suelen aparecer cuando empezamos a explorar el deseo, el contacto o la intimidad, porque es ficción. Una representación exagerada y simplificada, pensada para impactar, no para reflejar la realidad.

En el porno no suelen aparecer las emociones, los nervios, las inseguridades, los silencios ni los límites. No habla de lo que pasa cuando algo no apetece, cuando hay dudas, cuando no se conecta o cuando se necesita ir despacio. Y por eso no es un buen lugar para aprender cómo son — o cómo deberían ser — las experiencias reales entre personas.

Menos seducción, cero magia: se pierde el ligoteo, el tanteo, las miradas que dicen más que mil videos.

Comunicación en modo avión: no hay acuerdos, no hay emociones, no hay “¿te gusta así?”.

Riesgos normalizados: preservativo fuera de plano. Como si cuidarse no fuera sexy.

Poco se habla de...

Cuerpos perfectos como norma: el vello se convierte en tabú. La diversidad, invisible.

Orgasmo obligatorio: siempre se llega. Siempre perfecto. Se olvida disfrutar del camino y del cuerpo.

Violencia disfrazada de excitación: relaciones de poder, control y sumisión presentadas como lo normal.

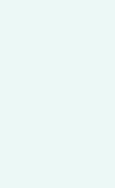
NO HACE FALTA UTILIZAR PRESERVATIVO

PORQUE...

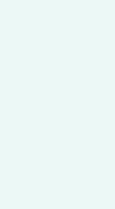
¿En serio pensabas que no hacía falta? Déjate de cuentos y castillos... para esto no funciona salvo que quieras tener un bebé.

Sí, sí, todos/as hemos escuchado frases como: “No hace falta usar anticonceptivos porque ella toma pastillas”, “Solo tengo sexo con mi novio/a”, “Confío en mi pareja”, “Nunca hemos tenido otras parejas”... Suena bonito, ¿verdad? Pero en la vida real, *la biología no entiende de cuentos ni castillos*. ¡Sigue leyendo!

Ella toma pastillas anticonceptivas: la pastilla previene embarazos, pero **no protege** contra infecciones de transmisión sexual (ITS). Para protegerse de ambos, embarazo e ITS, se recomienda usar preservativo.



Confío en mi pareja: ¡Genial que confíes! Pero **la confianza no hace magia biológica**. Una persona puede tener una infección sin síntomas. Usar protección es simplemente cuidarse y cuidar a tu pareja.



Nunca hemos tenido otras parejas: ¿Y qué? Que sea tu primera o única relación no te protege de infecciones. Las ITS se transmiten por el contacto sexual, por fluidos y mucosas. Es decir, lo que importa no es cuántas parejas hayas tenido antes, sino lo que ocurre durante los encuentros eróticos.

Solo tengo sexo con mi novio/a: el tipo de relación o la frecuencia de encuentros no elimina los riesgos. Las ITS se pueden transmitir a través de diferentes prácticas sexuales, incluso sin penetración: sexo oral, roce de genitales o intercambio de fluidos.



Usar preservativo no frena la diversión, la hace segura.

SIEMPRE LIST@ PARA LO QUE PUEDA PASAR

“Viernes noche, las fiestas del pueblo, fin de curso, fiesta en la playa, cumple de Guille, viaje Erasmus+... estaría loco/a si **mi body** y **mi actitud** no están **modo on** para lo que pueda pasar en cualquiera de estas situaciones. Ya me entiendes... ¡sexo!”

Durante mucho tiempo se nos ha hecho creer que **estar listo o lista para un encuentro erótico** tiene que ver con el cuerpo, con cómo se ve: depilado/a, aseado/a, perfumado/a... con si cumple con las expectativas.

Pero esa idea deja fuera algo fundamental: las personas no vivimos el **deseo** como un interruptor que se activa, sino como una experiencia que aparece, se mueve y a veces se va. Especialmente en la adolescencia, cuando el cuerpo cambia más rápido que la forma de entenderlo, estar *listo/a* no es *una sensación clara, sino una mezcla de curiosidad, nervios, ganas, dudas y presión*.

Pensar que hay que estar siempre listo/a crea una tensión constante. Como si el cuerpo tuviera que estar **disponible, presentable y dispuesto** 24/7, incluso cuando una persona está cansada, insegura o simplemente no tiene ganas. Esa exigencia no nace de dentro, se aprende.

Otra forma de pensar “estar list@”

Otra forma de pensar estar listo/a no pasa por eliminar las **dudas**, sino por poder **escucharlas**. Dudar no significa no estar preparado/a; muchas veces significa que algo importa.

Pensar estar listo/a desde este lugar implica reconocer que **nadie debe un encuentro por gustarle a alguien, por haber empezado o por no quedarse atrás**.

Decir que no, ir despacio o necesitar tiempo no resta valor; al contrario, lo protege. Y cuando esto se entiende, el encuentro deja de ser una obligación y puede convertirse, si ocurre, en un espacio más honesto, cuidado y de disfrute.

No todo lo que puede pasar, tiene que pasar

No todo momento es el momento. No todo “ya que estamos” es un sí. Elegir parar, esperar o no hacer algo no es perder una ocasión, es escucharse, es quererte bien.

SI ME MASTURBO... ¿SIGNIFICA QUE ALGO FALLA EN MI RELACIÓN?

¿Yooooo? “Yo no me masturbo, tengo novio/a.” Seguro que lo has escuchado más de una vez. Muchas veces se dice con la idea de que si lo haces, es porque **tu pareja no te gusta lo suficiente, no te satisface o no la quieres tanto como dices**.

Vamos a poner las cosas claras: la masturbación es una **conducta sexual natural y saludable**, que consiste en *estimular tus propios genitales para sentir placer*. Es una forma de **conocerte, explorar lo que te gusta y entender cómo funciona tu cuerpo**. Y no tiene absolutamente nada que ver con querer menos a tu pareja ni con no estar satisfecho/a con vuestra intimidad física.

La masturbación no es un “**termómetro** del amor, del deseo de pareja o del éxito de una relación. Es una conducta sexual común, presente en personas con y sin pareja, con o sin relaciones sexuales frecuentes.

Además, no excluye el sexo en pareja, sino que puede complementarlo: mientras exploras tus gustos en solitario, aprendes a comunicar lo que te gusta, lo que puede mejorar vuestra intimidad juntos/as.

¿Sabías que más del 70% de las personas con pareja se masturban regularmente? ¡**Cheese!**

Y ojo, que sea natural no significa que tengas que hacerlo, solo que si lo deseas... puedes hacerlo **sin culpa ni vergüenza**. La idea de que masturbarse significa “falta de algo” viene más de **la cultura, los tabúes y la moral tradicional** que de la realidad biológica o psicológica. Durante décadas, religiones y sociedades la han vinculado con pecado, culpa o insatisfacción, y ese estigma todavía pesa hoy.

En pocas palabras: masturbarse no es culpa, pecado ni señal de carencia. Es una forma de tomar el control de tu propio placer, conocerte a ti mismo y romper los mitos que te han hecho sentir vergüenza durante siglos. Tu cuerpo, tus reglas, tu placer.

Beneficios de la masturbación según la ciencia:

1. **Autoconocimiento:** descubres lo que te da placer y cómo.
2. **Bienestar emocional:** libera dopamina y oxitocina, hormonas asociadas al placer, la relajación y la reducción del estrés.
3. **Incrementa el placer en pareja:** conocer tu cuerpo facilita compartir con tu pareja lo que te gusta, mejorando la satisfacción mutua y la intimidad.

LAS PERSONAS LGTBIQ+ ¿SON PROMISCUAS?

Uno de los mitos más repetidos sobre las personas LGTBIQ+ es la idea de que son promiscuas.

Como si al descubrir que te gusta alguien de tu mismo sexo te entregaran un carné con barra libre de citas, ligues infinitos y una agenda imposible de gestionar. Spoiler: ese carné no existe.

La **promiscuidad** no es una orientación sexual. No viene incluida en ningún “pack” por ser gay, lesbiana, bisexual o heterosexual. Tiene más que ver con **cómo cada persona vive su afectividad y su sexualidad**, algo que depende de muchos factores: personalidad, valores, momento vital, ganas, curiosidad... y sí, a veces también de tener tiempo libre y batería en el móvil.

Ser LGTBIQ+ no significa tener más deseo sexual que el resto del mundo. Tampoco implica no querer relaciones estables, enamorarse o soñar con alguien que te pregunte qué tal el día. Hay personas LGTBIQ+ que buscan relaciones largas, otras que prefieren ir despacio, algunas que no quieren sexo y otras que sí, igual que pasa con las personas heterosexuales. La diferencia es que a unas se las juzga como “normales” y a otras se las etiqueta como “excesivas”.

Entonces, **¿de dónde sale este mito?** En gran parte, de la historia. Durante mucho tiempo, las personas LGTBIQ+ no pudieron vivir sus relaciones de forma **visible** ni tranquila. Cuando todo debe esconderse, parece caótico desde fuera. Pero lo clandestino no es sinónimo de desorden, sino de *falta de libertad*. Si no te dejan **amar a la luz del día**, no es raro que alguien piense que todo ocurre “demasiado” de noche.

También influye la **confusión entre visibilidad y promiscuidad**. Que una persona hable abiertamente de su vida afectiva o sexual no significa que tenga más parejas; solo significa que no se esconde. Contar algo no lo multiplica mágicamente.

Basta mirar alrededor para desmontar este mito. Hay personas heterosexuales que encadenan ligues como si fueran episodios de una serie, y otras que llevan años con la misma pareja. Nadie dice que “los heterosexuales son promiscuos” por eso. Curiosamente, ese titular solo aparece cuando se habla de personas LGTBIQ+.

La realidad es mucho más simple y menos escandalosa: no hay una única forma correcta de vivir la sexualidad, y ninguna está ligada a la orientación sexual. Las personas LGTBIQ+ no son más ni menos promiscuas que nadie. Son tan diversas como cualquier otro grupo humano. Y eso, aunque no dé para un mito emocionante, sí da para una convivencia más justa y realista.

Promiscuidad: relación sexual poco estable con distintas personas.

LO QUE ME LLEVO DE ESTE VIAJE

Antes de cerrar esta guía, **escribe** una sola cosa que te haya hecho pensar. Puede ser *algo nuevo, algo que te haya tranquilizado o algo que quieras recordar.*



IDEA & CONTENIDO

Natalia Domínguez

Mariana Baquero

Bajo el asesoramiento

de todo el Equipo de Asexórate

ARTE & DISEÑO

Mariana Baquero

FOTOGRAFÍA

Canva

IMPRESIÓN

Diputación de Albacete

EDICIÓN

2025

Volumen II. Colección de guías sobre Educación Sexual para jóvenes.

Proyecto integral para el cultivo de la salud sexual y reproductiva en la provincia de Albacete.

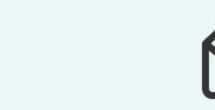


Asociación de Educación Sexual y Planificación Familiar de CLM, cuya misión es promover el derecho de todas las personas a decidir y ejercer con autonomía su vida sexual y reproductiva.

¡Wow, quiero saber más!



[@quieremebien](https://www.instagram.com/quieremebien)



contacto@asexorate.org



www.asexorate.org



DIPUTACIÓN DE ALBACETE



Castilla-La Mancha

ASEXORATE.ORG