

CRISTINA CALLAO
Y CAROLINA DE PRADA

Encantada de con♥cerme



EL CAMINO
AL PLACER
A TRAVÉS DEL
AUTOCOÑOCIMIENTO

zenith

CRISTINA CALLAO
Y CAROLINA DE PRADA

Encantada de con♥cerme

EL CAMINO AL PLACER
A TRAVÉS DEL
AUTOCOÑOCIMIENTO

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: marzo de 2021

© del texto, Cristina Callao Rodríguez, 2021

© de las ilustraciones, Carolina de Prada Antón, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Diseño de interior: © Sacajugo.com

ISBN: 978-84-08-23859-1

Depósito legal: B. 2.060-2021

Impreso en España – *Printed in Spain*

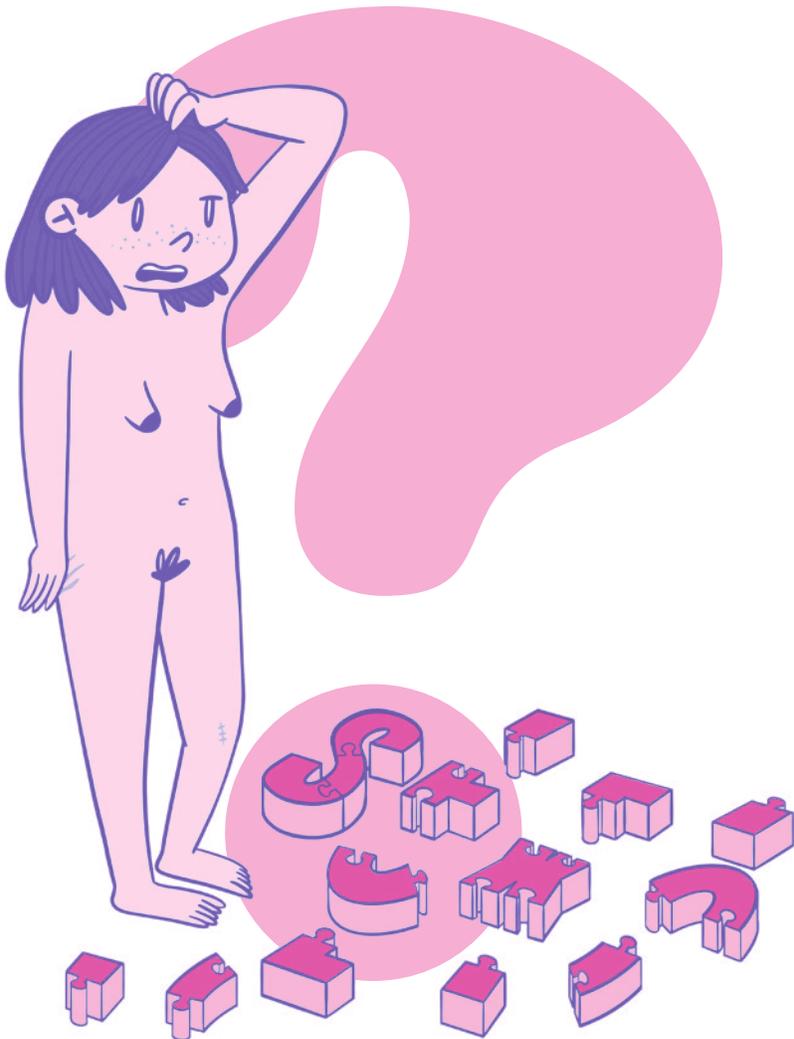
El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	13
«SEX... ¿QUÉ?»	17
VULVAPEDIA Y PENEPEDIA	29
EL PODER DE QUERERTE A TI MISMA	43
GUÍA DE DIVERSIDAD SEXUAL.....	59
MITOS Y TIMOS DEL AMOR ROMÁNTICO	75
MÁS ALLÁ DEL ORGASMO:	
TODOS LOS CAMINOS LLEVAN AL PLACER	97
JUEGOS Y PRÁCTICAS ERÓTICAS	115
MENSTRUACIÓN: DE ENEMIGA A ALIADA.....	145
SUELO PÉLVICO, MANTENLO EN FORMA.....	167
PLACER CON CONOCIMIENTO.....	177
CONCLUSIÓN: DISFRÚTATE)	203
<i>BONUS TRACK: CURIOSIDADES.....</i>	<i>207</i>
AGRADECIMIENTOS.....	217
SEXTECA.....	219
NOTAS.....	222

CAPÍTULO 1

«Sex... ¿qué?»



Hablar de sexo es hablar de un concepto muy amplio, ya que es una palabra con múltiples significados y puede referirse, resumiendo muchísimo, a la condición humana de ser mujer u hombre, a los órganos sexuales y también a prácticas eróticas.

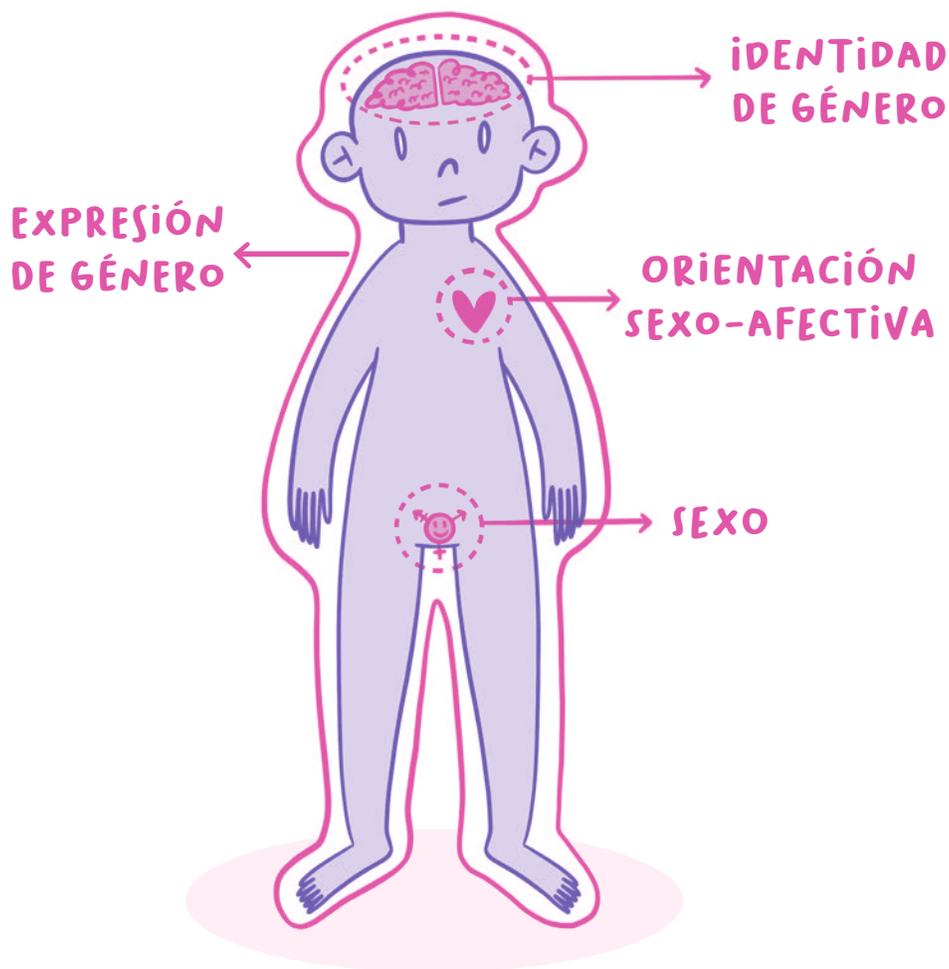
Los seres humanos somos seres sexuados y no podemos dejar de serlo, porque es una realidad que empieza en el momento de la fecundación y solo termina cuando nos morimos. Esto implica que somos y nos comportamos según nuestras características biológicas y fisiológicas asociadas a un sistema reproductivo, según nuestra propia vivencia, pensamientos y emociones, así como nuestra cultura. Este hecho exige que conozcamos nuestra propia identidad sexual, que la aceptemos y que la integremos de manera positiva.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la sexualidad como «un aspecto central del ser humano durante toda la vida, que no se limita a la reproducción ni a determinadas prácticas eróticas, sino que comprende muchos otros aspectos, como sexo, género, identidades, orientación sexual, intimidad... y se experimenta y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, roles y relaciones».

Es decir, la sexualidad engloba la respuesta a la pregunta de «quién soy», la atracción física y emocional que puedo sentir hacia otra persona y cómo me expreso en sociedad con todo lo que soy y todo lo que siento. En definitiva, es el modo de vivirse, verse y sentirse como persona. Es una cualidad, un valor humano.



SER SEXUADO



Como ves, sexualidades hay muchas y todas son, o deberían ser, igual de válidas. Para acabarlo de interiorizar, me gustaría explicarte un símil que siempre uso en mis talleres con adolescentes. Para ello, quisiera que respondieras a la siguiente pregunta, que puede sonar un tanto absurda pero tiene su sentido, te lo prometo: **¿Existen unos colores mejores que otros?** Seguramente respondas que no, pero en tu imaginario se te habrá aparecido un color, seguramente tu favorito. ¿Eso implica que sea mejor, más válido? Pues probablemente no, pero lo has escogido porque te gusta, porque te identifica, porque te transmite, o vete a saber tú por qué. La cuestión es que en cierto modo te representa. Pues con las sexualidades pasa igual, así que para gustos... colores.

Más adelante nos adentraremos en profundidad en temas de identidad, género y orientación afectivo-sexual, para que puedas comprender la magnitud de todo lo que engloban estos conceptos, que nos configuran como seres humanos y seres que amamos.



**LO PRINCIPAL QUE
DEBES SABER ES QUE EN
TEMAS DE SEXUALIDAD
NO HAY RESPUESTAS
TÁCITAS NI CERRADAS.
HE AQUÍ LA MAGIA.**



¿CONOCES TUS 11 DERECHOS SEXUALES?

Los derechos sexuales son derechos humanos universales basados en la libertad, la dignidad y la igualdad inherentes a todas las personas. Deben ser reconocidos, promovidos, respetados y defendidos por todas las sociedades.



1. El derecho a la libertad sexual sin ningún tipo de coerción, explotación o abuso sexual en cualquier momento y situación de la vida.



2. El derecho a autonomía, integridad y seguridad sexuales del cuerpo. O sea, la capacidad de decidir sobre la propia vida sexual, de tener el control sobre el propio cuerpo y disfrutarlo, libre de violencia de cualquier tipo.



3. El derecho a la privacidad respecto a las decisiones y las conductas individuales sexuales en la intimidad, siempre y cuando no interfieran en los derechos sexuales de otros.



4. El derecho a la equidad sexual, es decir, a la no discriminación por sexo, género, orientación sexual, edad, raza, clase social, limitación física o emocional.



5. El derecho al placer sexual como fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual.



6. El derecho a la expresión sexual emocional, es decir, a expresar la sexualidad a través de la comunicación, el contacto, la expresión emocional y el amor.



7. El derecho a la libre asociación sexual, que permite contraer matrimonio, divorciarse o establecer otros tipos de asociaciones sexuales responsables.



8. El derecho a la toma de decisiones reproductivas, libres y responsables. O sea, el derecho a decidir si tener hijos o no, cuántos y cuándo, así como el acceso pleno a los métodos de regulación de la fecundidad.



9. El derecho a información basada en el conocimiento científico, difundida en todos los niveles sociales.



10. El derecho a la educación sexual integral. Este es un proceso que se inicia con el nacimiento y dura toda la vida, y que debería involucrar a todas las instituciones sociales.



11. El derecho a la atención de la salud sexual para la prevención y el tratamiento de todos los problemas, las preocupaciones y los trastornos sexuales.

**LOS DERECHOS SEXUALES
SON DERECHOS HUMANOS
FUNDAMENTALES Y UNIVERSALES.**

DÓNDE APRENDISTE LO QUE SABES

(o lo que crees saber)

A la pregunta de quién te ha contado lo que sabes de sexualidad, lo más común, que no lo normal, es que algunas afortunadas hayáis recibido en casa «la charla»; **sí, esa temida conversación que madres y**

padres suelen tener con sus hijas e hijos en edad

adolescente. La verdad, no sé quién padece más, quien da la charla o quien la recibe; lo que sí sé es que ese momento suele venir sin previo aviso, sin contextualizar, y la vergüenza está presente en cualquier dirección en que se mire.

Generalmente, el tema de la sexualidad, y del sexo en concreto, se omite en el seno de la familia hasta bien entrada la pubertad, que es cuando a papá y mamá les saltan todas las alarmas. Su hija o hijo empieza a experimentar cambios físicos, psicológicos y emocionales, le apetece salir más con sus amistades, quizá descubra su primer amor y,

**¡PELIGRO!,
PORQUE SI HAY AMOR,
¡TAMBIÉN HABRÁ SEXO?!**



Así que ese se vuelve el momento «perfecto» e inevitable para sacar la artillería pesada, nutrirse de información y preguntar a su grupo de amistades cómo abordaron el tema sexual con sus pequeños; y aquí el resultado puede ser variopinto. Habrá madres y padres que sean escuetos en su discurso y otros que vayan directos al grano, al grano de la prevención y el peligro.



Os pongo un ejemplo de un caso real: «Si tienes relaciones sexuales, protégete. Usa condón para no pillar ninguna infección, ni mucho menos preñarte. Te hemos comprado una caja de condones y te la hemos dejado en la mesita de noche. Si tienes dudas, puedes preguntarle a tu madre». Esta historia me la contó una chica de 16 años en un taller que impartí. Y la respuesta que me dio es un claro ejemplo de lo que piensan generalmente los adolescentes en estas charlas filioparentales: **«Pero ¡qué vergüenza! ¿Qué les voy a contar yo?!, si para eso ya tengo a mis amigas y a mi novio, y lo que no sabemos, lo buscamos en internet»**. Así pues, la temida charla llega mal y tarde, y el efecto que provoca no es precisamente de apertura y confianza. Sino de buscarse las habichuelas con los medios que tenga al alcance.

De hecho, lo que más suele incomodar es que toda madre y padre espera que sus hijos confíen en ellos sobre un tema que hasta entonces no se ha abordado, y mucho menos con naturalidad. Porque sí, podemos hablar de sexualidad desde la infancia: como comentaba al principio, sexualidad es mucho más que sexo, genitales y prácticas eróticas. **Sexualidad es quién soy.**



Y se experimenta de un modo tan natural como en el caso de una niña o un niño de 0 a 2 años que comienza a explorar su propio cuerpo con curiosidad y a experimentar placer genital sin ser consciente de ello. También la vive cuando a la edad de 2 a 3 años ya se reconoce, sabe identificarse como niña o niño y asume su rol. De hecho, el rol de género es un sesgo cultural que fomentamos incluso antes de nacer con las compras de ropita (color rosa para ellas y azul para ellos), la decoración de la habitación, los peluches o las ideas de futuro que proyectamos en los hijos no natos. Así que, sí, la sexualidad está presente incluso antes de venir al mundo.

Otras dos típicas «fuentes oficiales» sobre sexo son, cómo no, **internet y la pornografía**. Ciertamente, internet puede ser una gran y utilísima herramienta si sabemos cómo usarla, pero se convierte en un arma de doble filo cuando no sabemos de dónde sale lo que leemos. No olvidemos que en internet puede escribir todo el mundo, sea experto en la materia o no. Así que ante el argumento de que «ahora existe muchísima información que antes no teníamos», respondo que «sí, a medias», haberla, hayla. Pero hace falta saber encontrarla y contrastarla.

En cuanto al porno, sigue siendo una de las vías de donde las personas creemos aprender sobre sexualidad. Y cada vez a edades más tempranas, un dato que me parece sumamente alarmante. Debemos tener en cuenta que el porno más consumido, también conocido como *mainstream*, **es una industria de hombres para hombres y tiene poco, o nada, en cuenta el placer femenino**. Cuando vemos una película porno para co-ger ideas o aprender técnicas, nos estamos olvidando de que la pornografía es una categoría cinematográfica, o sea, que es ficción: en la pantalla vemos aquello que quieren que veamos. Los actores y las actrices tienen sus acuerdos y sus pactos. La película tiene sus cortes, así como sus ángulos para hacer más visibles las partes a destacar. Generalmente, los cuerpos aparecen musculados, sin pelo, los genita-



les son prominentes y los pechos, despampanantes, y así no hay quien se sienta identificado. Además, cada película pasa por un proceso de edición. Así que resulta inverosímil querer reproducir en la vida real una escena determinada, sin haberlo hablado y consensuado con la pareja. Es como si intentaras reproducir una escena de lucha de la película *La guerra de las galaxias* en el salón de casa y usaras dos palos de escoba como sables láser; el resultado distará muchísimo de lo que viste en la película. Te lo garantizo.



PARA SER UN BUEN AMANTE, NECESITAS EMPATÍA. NO PORNOGRAFÍA.

Otro medio de información y formación son los **talleres** que se realizan en los centros educativos, aunque no en todos, puesto que no es una materia obligatoria dentro del currículum escolar. Estos talleres suelen ser cortos y sirven básicamente para abordar temas de manera paliativa, es decir, la prevención de infecciones y enfermedades de transmisión genital, y la prevención del embarazo. Esto es así porque los centros que mayoritariamente lo solicitan suelen ser los de secundaria y, por tanto, **seguimos llegando, otra vez, tarde y mal**. Porque cuando uno empieza el instituto tiene unos 13 años, y esa edad entra dentro de la pubertad,

de modo que nos hemos saltado la etapa de la infancia sin inmutarnos. Por otro lado, en estos talleres se destaca el sexo como una práctica que solo utiliza los genitales, sin hablar de emociones, autoestima, empatía y asertividad, entre otras tantas habilidades sociales. Y pretendemos que en la etapa de mayor confrontamiento individual y colectivo, los adolescentes sean comprometidos, piensen y razonen de manera madura, tomen decisiones responsables, se respeten y respeten al prójimo, y tengan una buena regulación emocional. Eso, sin un trabajo previo, sin haber instaurado unos buenos cimientos, resulta muy complejo.

Por eso creo firmemente que la educación afectivo-sexual debería ser una asignatura más dentro del plan educativo que debería aplicarse desde la infancia. Además, los talleres deberían impartirlos profesionales de la sexología, para poder garantizar una transmisión de valores, sin discursos alarmistas ni sesgos, para que todas las personas podamos sentirnos representadas y respetadas.

SI TE HAS TENIDO QUE BUSCAR LA VIDA PARA CONOCER, APRENDER E INTEGRAR NUEVOS CONOCIMIENTOS Y CONCEPTOS SOBRE SEXUALIDAD, SEXO Y PAREJA, EN ESTE LIBRO TE OFREZCO TODO LO IMPRESCINDIBLE PARA QUE PUEDES VIVIR TU SEXUALIDAD Y TUS RELACIONES CON MAYOR LIBERTAD, CON UN PRISMA POSITIVO Y, SOBRE TODO, TENIENDO MUY EN CUENTA... EL PLACER.

