

¡Entérate!

con **Platanomelón**

Todo lo que nunca te han contado
sobre **sexo y relaciones**



¡Entérate!

con **Platanomelón**

Todo lo que nunca te han contado
sobre **sexo y relaciones**

m̄r

© Love Digital Factory Spain, S. L., 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2020

Martínez Roca es un sello de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Textos: María Hernando Caba y Monica Branni Saliner (psicólogas y sexólogas), con la colaboración Katherine Martínez Maceiras

Redacción: Iu Ruiz Tell

Diseño e ilustración: Rocío Belén Giunta, Raquel Pedregosa Fabeiro y Julia Navarro Cuenca

Fotografía de la cubierta: Julia Ramiro Martín

Emojis: © Carboxylase / Shutterstock

Maquetación y preimpresión: Safekat, S. L.

ISBN: 978-84-270-4699-3

Depósito legal: B. 4869-2020

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 (arts. 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.

Impreso en España / *Printed in Spain*

Impresión: Unigraf, S. L.

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

Índice

> Intro
10

iHello melón!

> Cap. 5
91

Prepararte para nuevos juegos

Higiene. Preservativos. Anticonceptivos. Alcohol. Mitos del porno. Consentimiento

> Cap. 1
13

Conocerle

Género. Cambios. Orientación sexual. Genitales. Masturbación. Respuesta sexual

> Cap. 6
113

Jugar más

Virginidad. Masturbación. Sexo oral. Penetración. Sexo anal. Kamafruta

> Cap. 2
49

Ligar

Tontear. Amor. Sexting

> Cap. 7
139

Cortar con alguien

Comunicación. Celos. Infidelidad. Relación tóxica. Ruptura. Empezar de nuevo

> Cap. 3
63

Jugar

Primeras veces. Besos. Petting. Zonas erógenas. Masajes


> Final
159

Es hora de que vuelas solx

> Cap. 4
79

Salir con alguien

Relación. Medias naranjas. Amor. Pareja. Conectar

A large, bold, yellow number '1' with a slightly irregular, hand-drawn appearance. It is centered on the page.

CONOCERTE

Género · Cambios · Orientación sexual
Genitales · Masturbación · Respuesta sexual

Si naces con vagina se te define como chica y esperan de ti que lleves el pelo largo, vayas con falda o ropa ajustada, te maquilles, seas sensible, presumida y que te enamores de un único hombre. En cambio, **si naces con pene eres definido como chico** y esperan de ti que seas fuerte, te gusten los deportes, vayas con pantalones, que huelas a tío-tío y que, aparte de gustarte las mujeres, intentes ligar con todas. ¿De verdad la realidad es así?

Si tu respuesta es no, ¡has acertado! 🙌 Vivimos en un mundo muy diverso en el que cada persona tiene su forma de ser, sus gustos y se expresa a su manera.

Y precisamente por eso, **porque tú eres como eres** y no como dicen que deberías ser, **en este capítulo** veremos los distintos cambios que estás viviendo, como tus gustos son de lo más normales, cómo son y cómo funcionan tus genitales y qué es realmente la masturbación. Y lo haremos porque saber todo eso es clave para conocerse mejor 😊

Tú cambias y tu cuerpo cambia

Es probable que en algún momento tu madre, tu padre, o quien cuide de ti, te diga: «¡Es que ya ni te conozco!». Sobre todo es muy probable que te lo digan después de que te hayan castigado en clase, de que hayas llegado a casa más tarde de tu hora o de que hayas hecho algo que para ellxs es una locura, como pasarte las tardes grabando vídeos, pasarte horas patinando o ponerte un *piercing* sin su permiso.

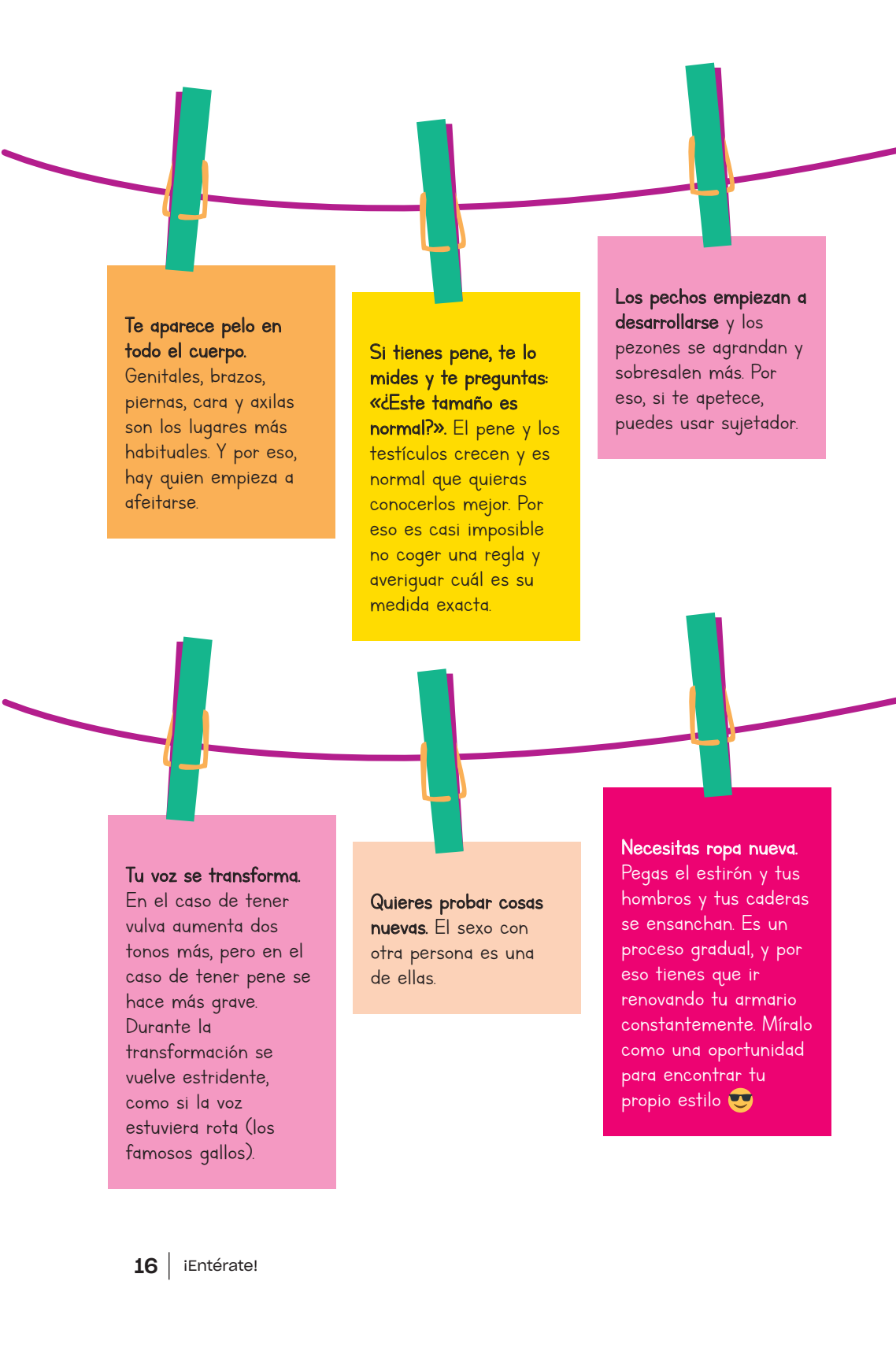
De repente, vas creciendo y descubres que hay un mundo que desconocías. Y claro, ¿cómo vas a saber si algo te gusta si no lo pruebas? Y por si eso fuera poco, además tienes que convivir con **los cambios** que suceden en tu cuerpo y a veces no es fácil. Aun así, **no te queda más remedio que aceptarlos**. Es algo por lo que hay que pasar 😊 Y para que veas que lo que te pasa / te ha pasado es completamente normal, en la página siguiente te presentamos una lista de los cambios más habituales.

Solo una última cosa respecto a los cambios: puede ser que hayas visto diferencias entre tus amigxs y tú. Eso también es normal, y es que cada persona cambia a su ritmo. Hay quien da el estirón a los trece y quien lo da a los dieciséis. A quien le viene la regla a los doce y a quien le llega a los catorce. O quien empieza a afeitarse a los diecisiete y quien empieza a los diecinueve. Así que si **ves que tus cambios empiezan pronto o llegan más tarde, don't worry**, no eres rarx 😊

CHALLENGE

SNAPCHALLENGE

Abre tu aplicación de Snapchat y hazte un selfie con el filtro del niñx. Luego ponte frente al espejo y compara lo mucho que has cambiado. Puedes compartir la foto con tus amigxs y animarles a que hagan lo mismo. De esta manera verás que, aunque no nos demos cuenta, cambiar físicamente es lo normal y de paso te echarás unas risas 😊



Te aparece pelo en todo el cuerpo.

Genitales, brazos, piernas, cara y axilas son los lugares más habituales. Y por eso, hay quien empieza a afeitarse.

Si tienes pene, te lo mides y te preguntas: «¿Este tamaño es normal?». El pene y los testículos crecen y es normal que quieras conocerlos mejor. Por eso es casi imposible no coger una regla y averiguar cuál es su medida exacta.

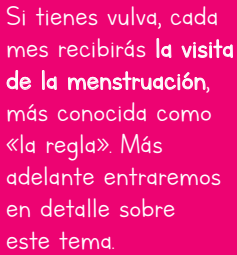
Los pechos empiezan a desarrollarse y los pezones se agrandan y sobresalen más. Por eso, si te apetece, puedes usar sujetador.

Tu voz se transforma.

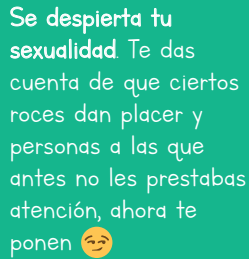
En el caso de tener vulva aumenta dos tonos más, pero en el caso de tener pene se hace más grave. Durante la transformación se vuelve estridente, como si la voz estuviera rota (los famosos gallos).

Quieres probar cosas nuevas. El sexo con otra persona es una de ellas.

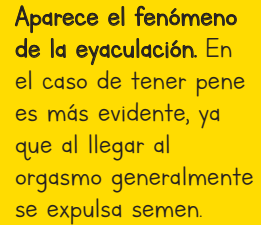
Necesitas ropa nueva. Pegas el estirón y tus hombros y tus caderas se ensanchan. Es un proceso gradual, y por eso tienes que ir renovando tu armario constantemente. Míralo como una oportunidad para encontrar tu propio estilo 😊



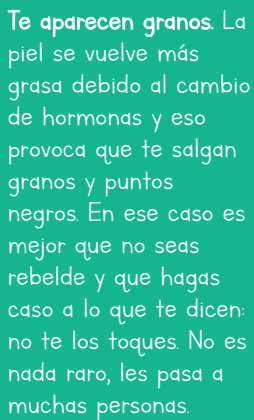
Si tienes vulva, cada mes recibirás **la visita de la menstruación**, más conocida como «la regla». Más adelante entraremos en detalle sobre este tema.



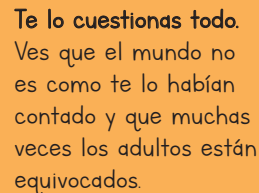
Se despierta tu sexualidad. Te das cuenta de que ciertos roces dan placer y personas a las que antes no les prestabas atención, ahora te ponen 😊



Aparece el fenómeno de la eyaculación. En el caso de tener pene es más evidente, ya que al llegar al orgasmo generalmente se expulsa semen.



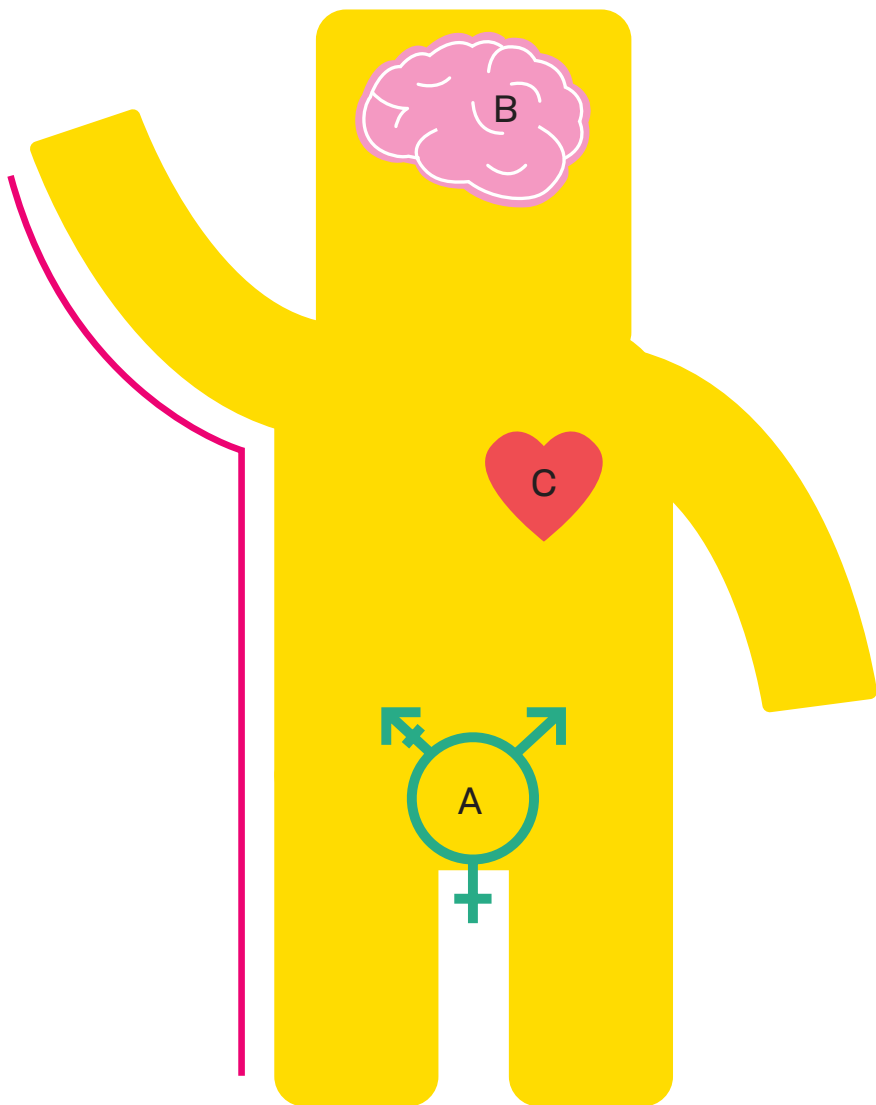
Te aparecen granos. La piel se vuelve más grasa debido al cambio de hormonas y eso provoca que te salgan granos y puntos negros. En ese caso es mejor que no seas rebelde y que hagas caso a lo que te dicen: no te los toques. No es nada raro, les pasa a muchas personas.



Te lo cuestionan todo. Ves que el mundo no es como te lo habían contado y que muchas veces los adultos están equivocados.

¿Qué te mola? ¿Cómo te sientes?

Seguro que en algún momento alguien te ha preguntado si ya tienes novix. Y puede que no te lo hayas planteado o no sepas qué responder. Puede



que incluso te hayas sentido mal por ello porque crees que te pasa algo malo. Pues tienes que saber una cosa desde ya: **no te pasa NADA** 🙄

Desde peques nos hacen creer que lo normal es que los chicos y las chicas se gusten entre sí y no tienen en cuenta que la realidad es mucho más amplia. Por esta razón, y porque creemos que es importante describir el mundo tal y como es, **vamos a explicarte una serie de términos**. De esta manera verás que lo normal es ser diferente, que cualquier opción es posible y, de paso, podrás conocerte mejor.

El sexo



A menudo asociamos la palabra sexo al conjunto de relaciones sexuales, pero **el sexo también son los genitales** con los que nacemos. Por eso, cuando decimos que alguien es de **sexo masculino** o de **sexo femenino**, estamos diciendo que **tiene genitales masculinos (pene) o genitales femeninos (vulva-vagina)**.

Pero eso no es todo, además hay otro tipo de genitales: los **genitales intersexuales**. Son la combinación, en una misma persona, de características sexuales consideradas femeninas y masculinas. Y es más común de lo que se piensa. Para que te hagas una idea: la cantidad de personas intersexuales es la misma que la de habitantes que viven en Rusia 🇷🇺

La identidad de género



Tener un tipo de genitales **no quiere decir que vayas a ser chico o chica**. Tenemos muy asumido que los chicos tienen pene y que las chicas tienen vulva porque así nos lo han contado siempre, pero el hecho de **tener pene no significa ser chico** y el hecho de **tener vulva no significa ser chica**. Y es por eso que **hablamos de identidad de género**.

¿Qué es la identidad de género? Pues es cómo se siente una persona. Puede que te sientas chica, que te sientas chico o que no te sientas nada. Para que se entienda mejor, te contamos las identidades más habituales:

- **Cisgénero:** es estar conforme con el género que te han asignado al nacer. Por tener vagina te dijeron que eres chica, o por tener pene te dijeron que eras chico, estás de acuerdo con ello y te sientes bien así.
- **Género fluido:** es sentirse identificado con varias identidades de género. Es decir, que se fluye entre ellas. Un ejemplo de persona conocida que se ha definido con este género es Miley Cyrus.
- **Agénero:** no solo es **no** sentirse ni chico ni chica, sino que **no** te identificas con ningún género. Por eso, las personas agénero no son *él* o *ella*, son *elle*.
- **Transgénero:** es no identificarse con el género que te han asignado al nacer. Por ejemplo, has nacido con pene pero te sientes chica, o has nacido con vulva y te sientes chico. Sin embargo, **cuando** hay una **modificación del cuerpo** (hormonal o con una operación) hablamos de **transexualidad**.


La orientación sexual




La orientación sexual es la atracción, tanto afectiva como sexual, que sientes hacia una o más personas. Es algo que **no se elige**. A medida que vamos creciendo y nos vamos conociendo más, descubrimos cuál es la nuestra. Estas son las más conocidas, pero hay muchas más:

Homosexual (gay o lesbiana): te atraen las personas de tu mismo género. Si te consideras chico y te gustan los chicos eres gay, y si te sientas chica y te gustan las chicas eres lesbiana.

Heterosexual: te atraen personas del género opuesto. Si te sientes chica y te gustan los chicos, o te sientes chico y te gustan las chicas.



Asexual: no sientes atracción sexual por otras personas.



Bisexual: te atraen personas independientemente del género. Eso no quiere decir que te atraiga todo el mundo, sino que te puede atraer alguien de cualquier género porque esa persona te gusta.

La orientación relacional

Estas atracciones, si son mutuas, pueden acabar convirtiéndose en relaciones. Por esta razón, cuando hablamos de **orientación relacional**, nos referimos a cómo creamos estas relaciones.

La más común es la **monogamia**, que es la relación amorosa y sexual con una sola persona. Pero también hay otros tipos de relación como la **pareja liberal** (parejas que tienen unas reglas concretas que les permiten tener sexo con otras personas) o **el poliamor**, en el que una persona tiene varias relaciones amorosas, estas parejas conocen la existencia de las otras y están de acuerdo con ello.

Eso sí, sea cuál sea el tipo de relación, es fundamental la comunicación, el consenso y el respeto.

Tú eres tú, y punto

Como puedes ver, el mundo es muy variado y si hay tanta confusión es porque vivimos en una sociedad que hace siglos creó unos modelos de chico y chica que no tienen nada que ver con la realidad.



Por ejemplo...

Cuando somos niñxs lo habitual es que te regalen una muñeca si tienes vulva y que te regalen un balón si tienes pene. Igual que cuando crecemos esperan que las «chicas» se maquillen y que los videojuegos de lucha sean solo cosa de «chicos».

¿A que no tiene sentido? Por suerte, esto cada vez pasa menos. La sociedad está cambiando y cada vez más hay una mentalidad más abierta. La prueba está en que hace veinte años era impensable que el fútbol femenino se diera por la tele o que la moda incluyera la falda como una prenda masculina.

Eso no quiere decir que no haya que cambiar cosas, hay que cambiar muchas cosas. Y una de ellas es dar cabida a las identidades que antes no se tenían en cuenta. Y aquí es donde toma un papel muy importante **la expresión de género** —que es cómo nos mostramos al mundo, cómo hablamos, cómo nos vestimos o cómo nos comportamos—, ya que ayuda a normalizar lo que antes se consideraba «raro».

Así que si te expresas tal y como te sientes, eso es bueno. Y si aún no lo haces, no te preocupes. Tienes que hacerlo cuando te sientas preparadx. La sexualidad no es blanca o negra, es una escala de grises en la que todo el mundo debería sentirse libre de expresarse cuando y como quiera 😊



¿Seré gay? ¿seré lesbiana? ¿seré bi? 🤔

Puede que te hayas preguntado alguna vez si eres homosexual o bisexual. Si es así, debes saber que no es nada extraño y que muchas personas se lo preguntan alguna vez en su vida. Para que puedas encontrar algunas respuestas, te dejamos con un vídeo que te ayudará. Solo tienes que **escanear este código**.



Cómo salir del armario

Ahora que ya te conoces un poco más es posible que te preguntes: «¿Debería contárselo a los demás?». Y es lógico que te lo preguntes si te preocupa cómo puedan reaccionar. **Nuestro consejo:** hazlo cuando te sientas preparadx.

Para ayudarte, aquí te dejamos con unos consejos por si decides tomar la decisión 😊 Para acceder a ellos solo tienes que **escanear el código**.



¿Quién soy yo?

CHALLENGE

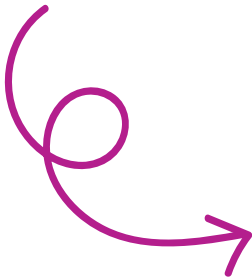
Intenta definirte poniendo nombre a lo que sientes y siguiendo estos pasos, y luego anima a un/a amiga a hacer lo mismo:

Por ejemplo:

He nacido con genitales masculinos, me siento **chica**, mi orientación sexual es **bisexual** y me gusta expresar mi género con pelo largo y tintado, con **falda, maquillándome, llevando botas, yendo de negro...**



Ahora prueba a hacerlo tú:



He nacido con genitales _____, me siento _____, mi orientación sexual es _____ y me gusta expresar mi género _____

Tus genitales

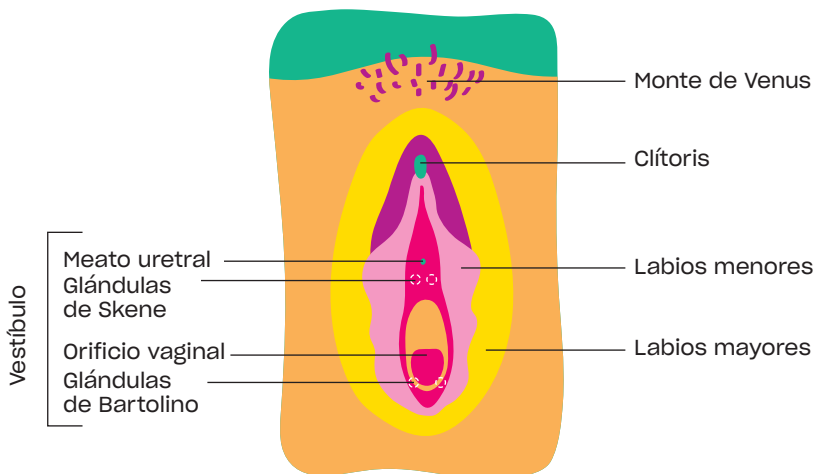
Cuando eras peque seguro que te dijeron alguna vez: «¡No te toques ahí!», cuando te tocabas tus genitales. Por eso hay quien pueda sentir que esté haciendo algo que no debería al tocarse y al explorarse. Si este es tu caso, no te sientas culpable, estás en edad de hacerlo y, de hecho, es bueno que lo hagas. Es una manera de conocerte más.

Nuestro cuerpo, y estas partes concretamente, están diseñadas para que nos podamos reproducir, pero también para hacernos sentir placer, disfrutar y divertirnos 😊

Por eso es tan importante que conozcas tus genitales, para que averigües lo que te gusta, para que puedas sentir el máximo placer y para que te diviertas. No todo tiene que ser jugar con el ordenador, el móvil o la videoconsola para divertirse, ¿no crees? 😊

Conoce tu vulva

La vulva es la parte visible del conjunto de órganos sexuales «femeninos». Es una zona muy sensitiva ya que, al estar repleta de terminaciones nerviosas, se puede estimular desde varios puntos y obtener un gran placer si sabes jugar con ella.



Para seguir la explicación de la mejor manera, te recomendamos que cojas un espejo y te vayas observando con él.

Principales partes de la vulva

Labios mayores

Son dos pliegues que cubren y protegen las partes más delicadas de la vulva. Tienen muchas terminaciones nerviosas que las hacen muy sensibles y sus glándulas productoras de aceite y sudor te ayudan a mantenerla limpia y sana. Normalmente están cubiertos de pelo púbico. El ciclo menstrual y la excitación influyen en su apariencia, sobre todo en su color, tamaño y sensibilidad.

Labios menores

Están hechos de un tejido nervioso esponjoso, suave y muy elástico que es muy sensible a las caricias. Tiene muchas glándulas que ayudan a lubricar la zona cuando la situación lo requiere.

Sabías que...

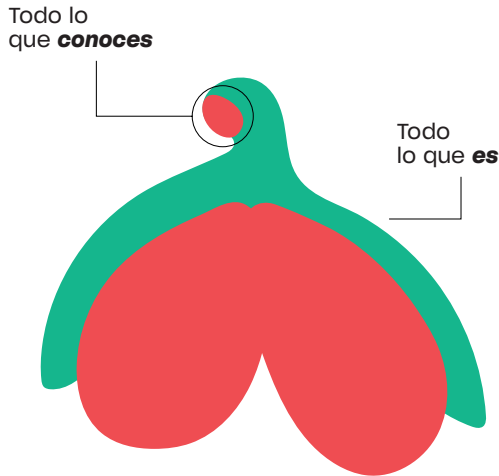
Los labios son diferentes en cada persona. Pueden ser arrugados, cortos, largos, lisos, de diferente color, simétricos o asimétricos, más grandes o más pequeños. Son sensibles a los estímulos sexuales, pero cada persona debe tocarlos a su manera para que le guste.

Monte de Venus

Es un montículo con forma triangular que se encuentra encima del pubis. Su función es proteger el hueso pélvico y la vulva con la grasita que hay debajo de la piel. Tiene muchas terminaciones nerviosas y por eso algunas personas, al masajearlo o al apretarlo, obtienen placer.

Clítoris

Es un órgano cuya función principal es dar placer. Para ello tiene 8000 terminaciones nerviosas que se dedican a ello. Al igual que el pene, se llena de sangre y crece con la excitación sexual. A la vista solo se distingue la punta, el glánde, que está cubierto por el prepucio (más conocido como «capuchón») para protegerlo, pero en total puede llegar a medir ¡hasta 13 centímetros!



Vestíbulo

Es la parte de la vulva ubicada entre los labios menores y es la vía de entrada a la vagina. Según la persona, tiene un tamaño u otro. Está formado por las siguientes partes:

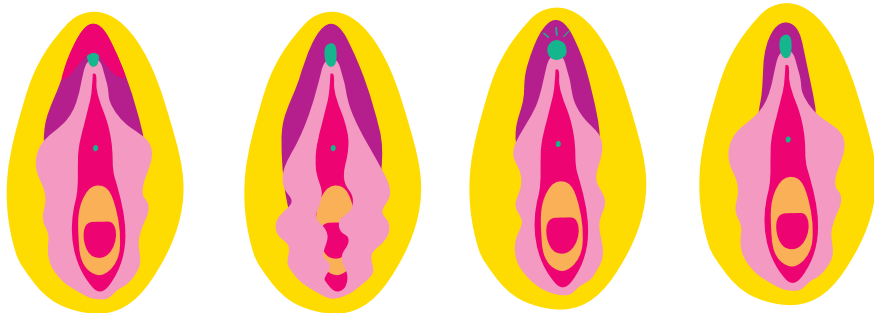
- **El meato uretral**, donde desemboca la uretra y por donde sale la orina.
- **Las glándulas de Skene**, que desembocan a ambos lados del meato uretral y que permiten la eyaculación femenina.
- **El orificio vaginal**, que es por donde se expulsa la menstruación y el flujo vaginal, por donde se puede dar la penetración y donde se encuentra la membrana del himen.
- **Glándulas de Bartolino**, que son las que permiten la lubricación en la vulva y la vagina.

Vagina

Mide alrededor de nueve centímetros de longitud (se puede tocar el tope con los dedos) y su estructura es muy elástica para adaptarse a la penetración y al parto. Dentro se encuentra la famosa zona G, conocida por ser la parte más sensible de la vagina.

Cada vulva es única

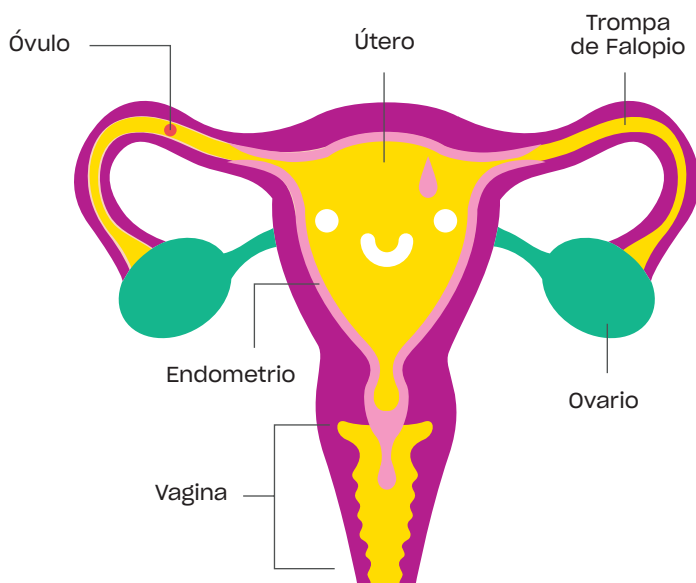
Hay quien se piensa que todas las vulvas son iguales, pero como puedes ver en las siguientes ilustraciones, todas son diferentes. ¿Sabrías reconocer cómo es la tuya? 😊



La menstruación

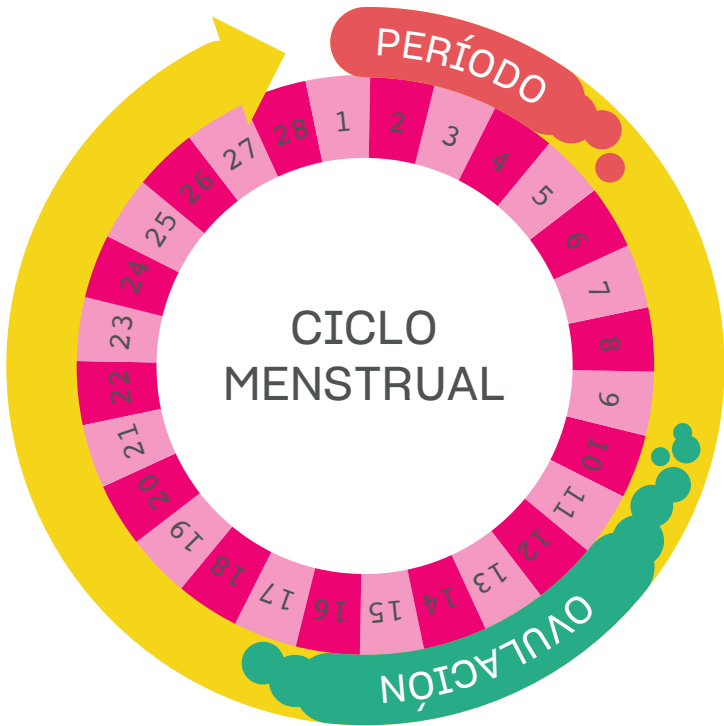
Seguramente nunca la llames así, ya que se la conoce más como «la regla» o «estar en esos días», pero ese es su nombre oficial. Y a diferencia de lo que muchas personas piensan, **la menstruación no es algo que existe para amargarnos la vida**. Aparece en la adolescencia y es como un «salvavidas» mensual. Te contamos cómo funciona.

Cada mes ocurren una serie de cambios hormonales en el cuerpo que hacen que una célula, llamada *óvulo*, se prepare para ser fecundada por un espermatozoide. A esto se le llama *ovulación*. Mientras tanto, el útero se cubre de un tejido llamado *endometrio* para que, si hay un bebé en camino, se instale cómodamente en él durante nueve meses. Pero, si el óvulo no se fecunda, el endometrio ya no sirve y se expulsa por la vagina. Y es aquí donde se presenta ¡la menstruación!



¿Y por qué se da una vez al mes? Bueno, la razón es simple: ese es el tiempo de vida de un óvulo sin fecundar. Por eso decimos que las personas que menstrúan son cíclicas. Desde su primera aparición hasta la menopausia (cuando la regla dice adiós para siempre), el tiempo que pasa entre el primer día de la menstruación y el primer día de la siguiente menstruación se denomina **ciclo menstrual** y de media suele durar alrededor de 28 días.

En este ciclo menstrual pasan muchas más cosas. Durante los primeros días puede que sientas mucho dolor en el vientre, en el pecho, o que tengas náuseas. También te acompañan un cóctel de hormonas que te afectan y que hacen que haya días que quieras comerte el mundo y que haya días que prefieras quedarte en el sofá viendo Netflix con una mantita encima, aunque no llueva.



Estas hormonas son los **estrógenos**, que te llenarán de energía, te darán ganas de hacer mil cosas y que, a medida que te acerques a tus días más fértiles, te harán sentirte más guapx y aumentarán tu deseo sexual; y la **progesterona**, que hace acto de presencia alrededor del día 15 del ciclo y que produce decaimiento, pocas ganas de moverse y hace que las cosas pueden afectarte mucho más.

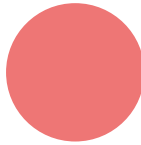
Sabías que ...

Los días más fértiles son a mitad del ciclo menstrual, y son esos días en los que los óvulos están más receptivos para ser fecundados.

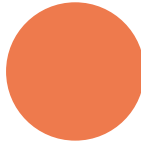
Tu regla NO tiene un color especial

Por mucho que insistan desde las marcas de compresas y tampones, **la regla es roja. ROJA, no azul**. Saber interpretar su color no solo te ayudará a conocerte mejor, sino que te dirá en qué momento está. Si quieres observar los cambios que está viviendo tu cuerpo debes fijarte en la intensidad del color, la cantidad de flujo y su textura. Aquí te dejamos unos tips para interpretarla:

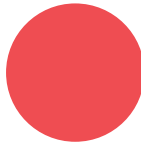
Rojo suave: es el color más normal en los primeros días del período. Ahora bien, si se mantiene a lo largo de esos días, lo mejor es que acudas a tu ginecóloga ya que podría ser signo de un embarazo precoz, fluctuaciones hormonales o una infección.



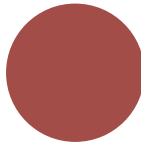
Rojo anaranjado: este color puede ser señal de que haya una infección. De ser así, la sangre también tendrá un olor fuerte bastante desagradable. Ante la duda, mejor acudir a tu médico.



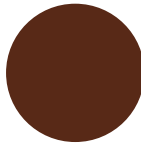
Rojo intenso:
don't worry, todo está ok.



Negro: como el anterior, este color también puede estar relacionado con la expulsión del tejido endometrial, pero si se alarga mucho podría indicarte algún problema de salud.



Rojo tirando a marrón: es totalmente normal, sobre todo en los últimos días de la regla. Se trata del tejido endometrial, que se está expulsando.



Azul: si no eres una de las actrices de los anuncios, ¡corre! ¡Quizás eres extraterrestre y no lo sabes!

