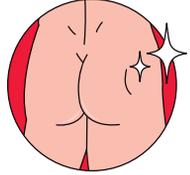
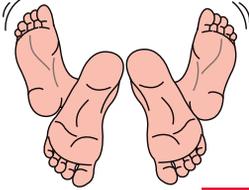
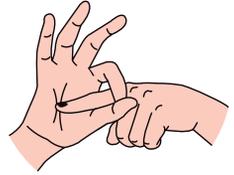
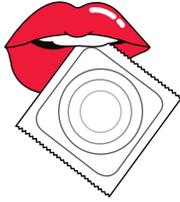
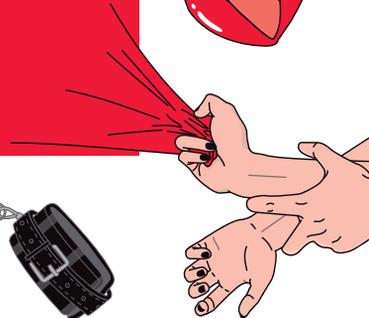
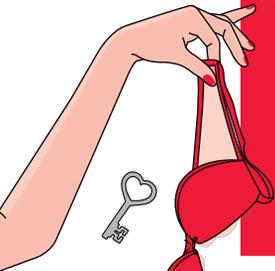


UNA GUÍA DE DIVERSUAL



Más claro, **SEXO**



DDH SÍ!



 temas de hoy

PARA ABRIR TU MENTE Y OTRAS COSAS

**UNA GUÍA
DE DIVERSUAL**

**Más claro,
SEXO**

**PARA ABRIR TU MENTE
Y OTRAS COSAS**



temas de hoy

© por los textos, Bárbara Montes Saiz y Diversual, 2023

Corrección de estilo a cargo de Cristina Baquerizo

© por las ilustraciones, Las Rayadas, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

temas de hoy, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

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

www.planetadelibros.com

Primera edición: octubre de 2023

ISBN: 978-84-9998-993-8

Depósito legal: B. 15.857-2023

Composición: Marc Monguilod

Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas S.A.

Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

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



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

ÍNDICE

PARTE 1

CAPÍTULO 1. CÓMO TE SIENTES

Género, identidad y orientación sexual	18
La autoestima sexual	27

CAPÍTULO 2. AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOEXPLORACIÓN

La respuesta sexual: fases, deseo y orgasmos	36
Cómo llegar al orgasmo en solitario	48
Anatomía y tipos de vulva	54
Todo lo que no sabías sobre el clítoris y cómo estimularlo	65
Punto G	74
Otros puntos erógenos	80
La masturbación de la vulva	86
Anatomía y tipos de pene	94
Puntos erógenos del pene (y más allá)	106
Todo sobre el punto P	113
La masturbación del pene	118

CAPÍTULO 3. SALUD SEXUAL Y JUGUETES

El cuidado sexual	128
Cómo elegir tu primer juguete	148

PARTE 2

CAPÍTULO 4. RELACIONES DE TODO TIPO

Las relaciones sexoafectivas	164
Guía de buenas prácticas	174
Las dificultades en las relaciones sexoafectivas	184
Otros tipos de protección durante el sexo	194

PARTE 3

CAPÍTULO 5. ENTRE DOS

Las primeras experiencias sexuales	208
El placer en pareja	218

CAPÍTULO 6. MIL MANERAS DE GOZAR

El sexo oral	242
El <i>squirt</i> : qué es y cómo experimentarlo	256
La estimulación anal	264
<i>Petting</i> : redescubre el placer sin penetración	272
<i>Edging</i> , el arte de retrasar los orgasmos	275
El beso de Singapur	279
<i>Dirty talk</i> : claves para hablar sucio en el sexo	281
<i>Slow sex</i> : cómo disfrutar aún más de tus relaciones sexuales	286
Sexo tántrico: qué es y cómo practicarlo	290
El Kamasutra ilustrado de Diversual	296

CAPÍTULO 7. SIN TABÜES

Fantasías y fetiches	310
Hacer un trío. Consejos y mejores posturas	330
BDSM y otras prácticas <i>kink</i>	338

CAPÍTULO 8. SEXUALIDAD SILENCIADA

Sexo y diversidad funcional	362
Sexo en cada momento	364
¿Qué hacer cuando...?	381

ANEXO

Diez cosas que te han contado sobre el sexo y no son ciertas	402
Diccionario de filias	410
Glosario de términos sexuales	414

PARTE 1

En este primer bloque vamos a centrarnos en algo verdaderamente importante: tú.

A lo largo de este bloque aprenderás a entender mejor cómo te sientes y por qué, y te ayudaremos a conocer —y mejorar, si tú quieres— el nivel de tu autoestima sexual.

Experimentar y descubrir qué te gusta en solitario es el primer paso para disfrutar más, también en pareja. Por eso, te daremos las herramientas y las técnicas necesarias para autoexplorarte mejor, con un poco de anatomía y mucho mucho de práctica.

Por último, pero no menos importante, te contaremos todo lo que debes saber sobre el cuidado sexual y te ayudaremos a descubrir qué pueden hacer los juguetes eróticos por ti y por tu placer.

CAPÍTULO 1

CÓMO TE SIENTES

GÉNERO, IDENTIDAD Y ORIENTACIÓN SEXUAL



A veces, los derechos y libertades de todas las personas se ven condicionados por normas sociales que solo reconocen dos asignaciones para el sexo y el género: el masculino para el hombre y el femenino para la mujer.

Existen tantas formas de vivir la sexualidad y tantos tipos de cuerpos e identidades diferentes que cada caso es único e irrepetible. Por eso, la creación de estereotipos o de expectativas erróneas puede ser discriminatoria y alejarnos de la realidad.

En este capítulo intentaremos visibilizar las diferentes opciones de géneros, cuerpos, identidades y orientaciones sexuales que existen desde un punto de vista informativo.

Seguramente se nos escapen algunas opciones, pero queremos que estas líneas sirvan de punto de partida para reflexionar y tomar una mayor consciencia sobre el tema, reivindicando así más tolerancia.

QUÉ ES EL GÉNERO

El género es el rol que se ha construido socialmente en torno a lo que se considera apropiado para una persona dependiendo de si tiene vulva o pene: las actividades que le gustará realizar, su comportamiento, algunos atributos...

Estereotipos de género

Se conoce como estereotipos de género a aquellas imágenes fijas que la sociedad tiene sobre lo que debería ser la feminidad y la masculinidad. Estos estereotipos se han asociado la mayoría de veces a características sexuales, por lo que se acaban generando unas falsas expectativas de lo que cada sexo debería ser y parecer.

Así, por ejemplo, se consideran masculinos rasgos físicos y de la personalidad que tienen que ver con ser más fuerte, mostrar menos sensibilidad, tener unas facciones más duras, más vello... Y, por el contrario, se considerarían rasgos femeninos aquellos como ser una persona con mayor sensibilidad, mayor intuición, con unas facciones más suaves o con menos vello.

Roles de género

Los roles de género son esas funciones que la sociedad ha asignado a cada sexo, ya sea en el ámbito público o en el privado. Un ejemplo: un rol social femenino muy extendido es el rol cuidador y responsable de las labores domésticas, mientras que el rol social masculino ha consistido tradicionalmente en conseguir un trabajo remunerado para llevar el sustento a casa, manteniendo así a toda la familia.

Estos roles de género se han ido quedando desactualizados conforme se ha tenido acceso a funciones que antes solo parecían femeninas o masculinas.



TU CUERPO Y LA SEXUACIÓN

Cuando naces, lo haces con una serie de caracteres sexuales conocidos como «primaros» y con unos cromosomas y tipos de hormonas que se pueden clasificar como femeninos (hembra), masculinos (macho) o combinados (intersexual).

Antes de continuar, queremos recordarte algo muy importante: tu cuerpo NO determina tu identidad, ni tampoco va a determinar la orientación de tu deseo sexual.

El proceso de sexuación es un proceso muy complejo, con muchos matices distintos y variaciones en los diferentes niveles que se tienen en cuenta:

EL CARIOTIPO, cómo se organizan los cromosomas, es decir, XX, XY, XXY...

EL NIVEL HORMONAL, los niveles de andrógenos, estrógenos y progestágenos.

LAS GÓNADAS, que son las glándulas genitales encargadas de elaborar las células reproductoras (si son ovarios o testículos).

EL NIVEL GENITAL interno y externo.

OTRAS CARACTERÍSTICAS SEXUALES secundarias, como el tamaño de las mamas o si se tiene más o menos vello en determinadas zonas.

Hablamos de intersexualidad cuando existe un conjunto de posibilidades en un rango de variabilidad sexual que no resulta tan evidente al nacer, momento en el que se confirma la asignación sexual. Según los criterios biomédicos, una persona intersexual no entraría dentro de la categoría social de cuerpo de macho o hembra. A veces será necesario que pasen varios años, hasta la pubertad, para concretar la asignación sexual, conforme el resto de características sexuales secundarias vayan apareciendo. Otras veces será necesario realizar exámenes médicos adicionales, por lo que puede pasar un largo período de tiempo sin que se sepa el resultado de la sexuación.

TU SEXUALIDAD

An illustration of a person's torso from the chest down to the waist. The person's hands are clasped together in front of their chest. The skin is a light peach color. The text is overlaid on the illustration.

**NO DEFINE
TU VALOR**

QUÉ ES LA IDENTIDAD DE GÉNERO

La identidad de género o identidad sexual es esa sensación de pertenencia que tienes respecto a un género, la cual hace referencia a cómo sientes y expresas emocionalmente ese género.

La identidad sexual NO tiene por qué corresponderse con el sexo biológico con el que se nace: por eso hablamos de realidades cis (cisgénero) y de realidades trans o trans*.

REALIDADES CIS. Hablamos de personas cis o cisgénero cuando existe correspondencia o continuidad entre la identidad que se siente (hombre o mujer) y el sexo asignado al nacer (macho o hembra).

REALIDADES TRANS. Hablamos de personas trans o trans* cuando no existe correspondencia o hay discontinuidad entre la identidad que se siente (hombre o mujer) y el sexo asignado al nacer (macho o hembra).

El concepto trans* con un asterisco hace aún más hincapié en la diversidad a la hora de concebir el cuerpo, la identidad y todas las vivencias que sobrepasan lo que se ha establecido socialmente. Aunque el término «trans» ya se use como una identidad en sí misma, se utiliza el término «trans*» como término paraguas para incluir a personas con diferentes identidades y expresiones de género: personas transgénero, transexuales, con expresión de género diverso y otras variaciones.

La expresión exterior

La expresión exterior hace referencia a la apariencia de una persona a través de sus rasgos físicos y su comportamiento: cómo se viste, cómo se peina, cómo son sus gestos... Esta expresión exterior no es fija y puede variar con el tiempo, además de verse influenciada directamente por la asignación de sexo o por las expectativas que la sociedad tiene de esa persona.

Sin embargo, esta expresión exterior no tiene por qué corresponderse con el sexo que se ha asignado al nacer o con la identidad de género de esa persona. Habrá características innatas que no se puedan modificar como el tono de la voz o la altura que se tenga, pero otras cosas irán relacionadas con la personalidad y los gustos de cada persona.

Una vez más, las expectativas sobre lo masculino o lo femenino que estén basadas en la expresión exterior solo responderán a estereotipos que existan sobre esa misma expresión de género.

QUÉ ES LA ORIENTACIÓN SEXUAL

La orientación sexual se refiere a quién te atrae, tanto a nivel sexual como emocional. Es la atracción (o la ausencia de ella) emocional, física, afectiva... que puedes sentir hacia una o más personas, ya sean de tu mismo género, de un género diferente al tuyo o de más de un género.

Las diferentes orientaciones sexuales también han ido evolucionando a lo largo de los años y los términos han ido adaptándose, al igual que lo ha hecho la sexualidad:

HETEROSEXUALIDAD. Cuando la persona siente atracción hacia personas del sexo opuesto.

HOMOSEXUALIDAD. Cuando la persona se siente atraída hacia otras personas de su mismo sexo.

BISEXUALIDAD. Cuando la persona siente atracción hacia otra persona, independientemente de cuál sea el sexo asignado al nacer de esta o su identidad sexual.

ASEXUALIDAD. Cuando existe una falta de atracción sexual hacia otras personas, aunque sí se puede sentir otro tipo de atracción, como la emocional, la afectiva...





Existen muchos otros tipos de orientaciones sexuales y es algo muy personal, que cada cual puede definir según cómo se sienta al respecto. La orientación sexual es independiente de la orientación relacional y de los tipos de relaciones sexoafectivas, de los que hablaremos más adelante.

Para ayudarte a diferenciar mejor los conceptos que acabamos de tratar, hemos elaborado esta tabla con una pequeña definición sobre a qué hace referencia cada uno de los términos:

SEXO BIOLÓGICO. Es el sexo con el que naces, teniendo en cuenta la apariencia de los caracteres sexuales externos, las hormonas y los cromosomas.

GÉNERO. Es una construcción social y cultural, más o menos aceptada, de características físicas, psicológicas, de comportamiento... que se asocia a lo que debe ser y parecer una persona con vulva o pene.

IDENTIDAD SEXUAL. Es la sensación de pertenencia a un género y hace referencia a cómo te sientes y te expresas con respecto a él. No siempre se corresponde con el sexo biológico, por eso hablamos de realidades cisgénero (cuando sí corresponde) y de realidades trans (cuando no ocurre).

EXPRESIÓN EXTERIOR. Es la apariencia de la persona a través de su comportamiento, sus rasgos físicos, sus gestos, su estilo vistiendo... No es fija en el tiempo y tampoco tiene por qué corresponderse con el sexo biológico ni con la identidad sexual.

ORIENTACIÓN SEXUAL. Hace referencia a quién te atrae, tanto sexual como emocionalmente. Es la atracción física, emocional, afectiva... que sientes hacia otra persona o personas.

LA AUTOESTIMA SEXUAL



Cualquiera, alguna vez, hemos pasado por épocas en la vida en las que nuestros niveles de autoestima no estaban en su mejor momento. «No le va a gustar lo que estoy haciendo», «No me siento con el suficiente atractivo para que pueda desearme», «Seguro que no se lo pasa bien conmigo...». ¿Alguna vez has tenido este tipo de pensamientos?

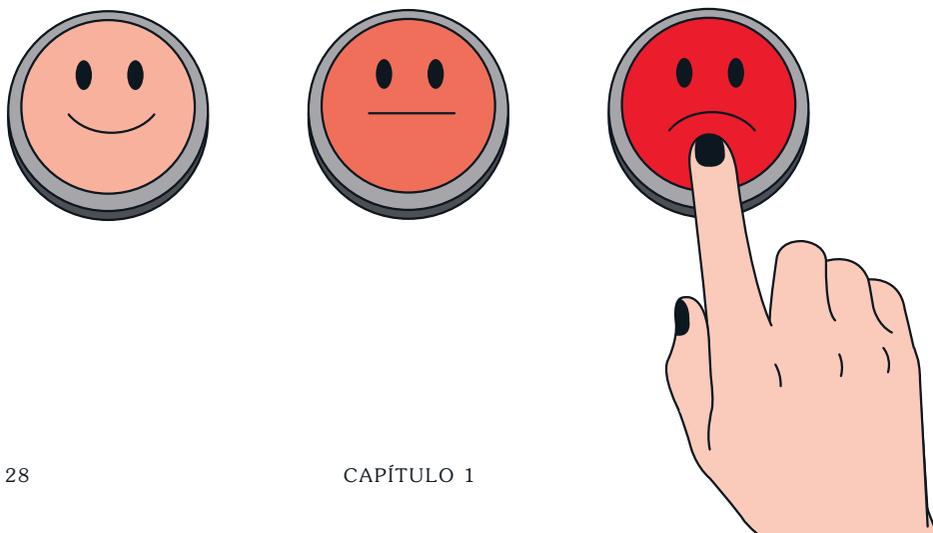
Sentirse con una baja autoestima sexual es más frecuente de lo que crees, pero se puede trabajar y mejorar sea cual sea el nivel. Cuando te encuentres en esa fase, puedes darle la vuelta para abrir las puertas a todo lo que está por venir.

QUÉ ES LA AUTOESTIMA SEXUAL

Cuando hablamos de autoestima en general, nos referimos a la valoración global que tienes de tu persona. Con autoestima sexual estamos refiriéndonos a la valoración propia que tienes con respecto a los diferentes temas sexuales: si te sientes bien con tu cuerpo, cómo te comportas, cómo interactúas con otras personas, si sientes que mereces placer...

La autoestima sexual influye directamente en tus relaciones sexuales y, sobre todo, en tu capacidad para disfrutar de ellas (o no). Una autoestima más alta o más baja puede interferir en tus pensamientos y estos, a su vez, en tu grado de satisfacción.

Por ejemplo: una baja autoestima puede generar pensamientos negativos que te limiten y acaben boicoteando tu propio placer. No quitarse la ropa, preferir la luz apagada, no querer cambiar de postura... son solo algunos indicadores de que esa persona no se siente lo suficientemente segura de su cuerpo y no quiere mostrarlo. A menudo, somos precisamente los más críticos con nuestra propia persona y nos juzgamos con demasiada dureza.



CONSEJOS PARA MEJORAR TU AUTOESTIMA SEXUAL

VALÓRATE

El primer paso hacia una mejor autoestima empieza en ti. Valórate, va-ló-ra-te, ¡VALÓRATE! Porque, aunque no sea fácil, el comienzo del cambio está en interiorizar este mensaje. Cada pequeño paso que das te acerca un poco más a una mejor autoestima.

APRENDE Y EXPERIMENTA

Un mayor conocimiento sobre la sexualidad, en general, y tu sexualidad, en particular, puede ayudarte a dejar las inseguridades de lado. El conocimiento es poder y, cuando a sexualidad se refiere, aún más. Por eso, lee, infórmate y empápate de todo lo que puedas sobre sexualidad. Si tienes esta guía entre tus manos es un buen punto de partida.

Pasa de la teoría a la práctica y continúa experimentando en tu propia piel. Aprender a conocerte mejor te ayudará a saber lo que te gusta y cómo te gusta, también en el terreno sexual.

MÁRCATE METAS REALISTAS

Elige aquellas metas a tu alcance que puedas cumplir para que sea más fácil llegar a ellas. Si no puedes cumplir alguna, ¡no te culpes! Solo tienes que atreverte a afrontarla de nuevo y volver a empezar. Puedes comenzar marcándote como meta transformar lo negativo en positivo: por cada pensamiento negativo que cruce tu mente, dedícate un comentario positivo que transforme el pensamiento anterior.

NO TE COMPARES

No hay dos personas iguales, tampoco en lo que se refiere a sexualidad. En tu camino hacia una vida sexual más placentera, no te compares con nadie más que con tu propia persona.

HAZ MÁS COSAS QUE TE HAGAN SENTIR BIEN

Ponte esa canción que te hace sentir taaaan bien en bucle, baila —para ti— con ese conjunto de ropa interior que tanto te gusta, date una sesión de autoplacer con ese juguete erótico al que le tienes tantas ganas... Todo aquello que te haga sentir bien ¡será bienvenido!

APRENDE A DECIR «NO»

Puede parecer obvio, pero si haces más cosas que te hagan sentir bien, también deberías hacer el ejercicio de dejar de lado aquellas que te hacen daño y decir más veces eso de «Gracias, pero no». De verdad, es fácil: solo tienes que llevarlo a la práctica (y sí, este consejito aplica para TODO en esta vida).

PEDIR AYUDA TAMBIÉN ES MEJORAR TU AUTOESTIMA

Si, a pesar de todas estas recomendaciones, sientes que un profesional te ayudaría a combatir mejor tus miedos e inseguridades, no dudes en pedir consejo a una persona especializada en psicología o sexología.

En toda experiencia sexual es importante disfrutar del camino, pero si ese camino está lleno de miedos e inseguridades será más difícil pasarlo bien. Una buena autoestima sexual te dará la confianza que necesitas para experimentar, sentirte más deseable y continuar explorando y disfrutando de tu sexualidad de una forma más placentera.

EJERCICIO

¿CUÁL ES MI NIVEL DE AUTOESTIMA SEXUAL?

La autoestima sexual es tan importante como cualquier otra. Si quieres saber en qué punto está la tuya, te lo ponemos fácil... ¡Coge bolígrafo o lápiz y responde a estas doce preguntas!

La puntuación 1 es igual a «Nada de acuerdo» y la puntuación 5 significa «Totalmente de acuerdo».

1. Creo que los encuentros sexuales se me dan bien.

1 2 3 4 5

2. Considero que mis capacidades sexuales son muy buenas.

1 2 3 4 5

3. Me comunico libremente en las relaciones sexuales que tengo.

1 2 3 4 5

4. Me siento en confianza con la otra persona.

1 2 3 4 5

5. Tengo confianza personal sexualmente hablando.

1 2 3 4 5

6. En la actualidad, me encuentro a gusto sexualmente.

1 2 3 4 5

7. Mi vida sexual está por los suelos.

1 2 3 4 5

8. Me decepciona la vida sexual que tengo.

1 2 3 4 5

9. Estoy infeliz con mi vida sexual.

1 2 3 4 5

10. Pienso todo el rato en sexo.

1 2 3 4 5

11. El sexo me inquieta la mayor parte del tiempo.

1 2 3 4 5

12. Ahora mismo, pienso en sexo más que en cualquier otra cosa.

1 2 3 4 5

RESULTADOS:

Preguntas de la 1 a la 6:

Están relacionadas con tu nivel de autoestima sexual.

Si has contestado con puntuaciones altas, quiere decir que tu autoestima sexual también es elevada. Si, por el contrario, tus respuestas son puntuadas con calificaciones bajas, ya sabes que tienes que trabajar en ella para intentar mejorarla.

Preguntas de la 7 a la 9:

Están relacionadas con la confianza sexual.

Si las notas que has puesto a estas preguntas son bajas, tendrás una alta confianza sexual. Pero si has elegido puntuaciones altas, ¡cuidado! Lo ideal es que estés pendiente de cómo te sientes y por qué.

Preguntas de la 10 a la 12:

Están relacionadas con la obsesión sexual.

Si las calificaciones a estas preguntas han sido bajas, no hay nada de qué preocuparse. Sin embargo, si han sido altas, puede que el tema del sexo te obsesione un poco. Sería aconsejable que prestaras atención a este rasgo y lo gestionaras.

Sea cual sea tu nivel de autoestima, tienes a tu disposición profesionales de la salud que pueden ayudarte a través de terapia psicológica siempre que lo necesites. Que no te dé vergüenza recurrir a la ayuda de un experto en sexología si crees que eso puede hacerte sentirte mejor.

Cada logro en cuanto a autoestima, por pequeño que sea, cuenta. Date el tiempo que necesites para seguir aprendiendo, para practicar y para continuar mejorando en ti y en tu autoestima sexual.