

100

preguntas

SOBRE

SEXO

Manuel Fernández

Berta Fornés



CIENX100

lectio Le ediciones



• Colección Cien x 100 – 15 •

100 preguntas sobre sexo

Manuel Fernández
Berta Fornés

ediciones
Lectio





Primera edición: septiembre de 2014

© Manuel Fernández y Berta Fornés

© de la edición:
9 Grupo Editorial
Lectio Ediciones
C/ Muntaner, 200, ático 8ª – 08036 Barcelona
Tel. 977 60 25 91 – 93 363 08 23
lectio@lectio.es
www.lectio.es

Diseño y composición: Imatge-9, SL

Impresión: Romanyà-Valls, SA

ISBN: 978-84-16012-05-3

DL T 990-2014





ÍNDICE

Capítulo 1. Sexo y sexualidad	7
1. ¿Qué entendemos por sexo y sexualidad?	9
2. Instinto: ¿somos víctimas de nuestras hormonas?	11
3. ¿Cómo funciona el placer?	14
4. Autoerotismo: ¿conoces tu cuerpo?	16
5. ¿Dónde están nuestras zonas erógenas?	18
6. ¿Qué son las vías orgásmicas?	20
7. ¿Qué ocurre cuando nos excitamos?	22
8. ¿Qué es la fase de meseta?	24
9. ¿Qué es un orgasmo? ¿Cómo se produce?	27
10. La orientación sexual: ¿cómo se establece?	29
11. ¿Por qué hablamos de revolución sexual en el siglo XXI?	32
12. ¿Cuál es la regla de oro de la sexualidad?	34
13. ¿Lo que a mí me gusta es normal?	36
14. ¿Qué es el fetichismo?	38
 Capítulo 2. Mujeres, hombres y sexo	 41
15. ¿Cómo funciona sexualmente un hombre?	43
16. ¿Cómo funciona sexualmente una mujer?	45
17. ¿Por qué es diferente el porno para hombres y para mujeres?	47
18. ¿Por qué a las mujeres les gustan los preliminares largos?	49
19. ¿Por qué la trilogía de <i>50 sombras de Grey</i> se ha convertido en un fenómeno literario?	51
20. ¿Por qué los hombres van "directos al grano"?	54
21. ¿Por qué los hombres se duermen después del orgasmo?	56
22. ¿Por qué le tenemos miedo al sexo anal?	58
23. ¿Toda mujer puede ser multiorgásmica? ¿Y los hombres?	60
24. ¿Las mujeres eyaculan?	62
25. ¿Existe el Viagra femenino?	64
 Capítulo 3. Cuando la sexualidad es cosa de dos	 67
26. ¿Cómo dar el primer paso?	69
27. ¿Qué es el acoplamiento sexual?	71





Manuel Fernández y Berta Fornés

28. ¿A qué llamamos <i>sincronía sexual</i> ?	73
29. ¿Qué es el erotismo?	75
30. ¿Qué es una relación pasional?	77
31. ¿Se pueden separar el sexo y los sentimientos?	79
32. ¿Por qué la química sexual tiene fecha de caducidad?	82
33. ¿Cómo viven la sexualidad las parejas homosexuales?	84

Capítulo 4. Dificultades sexuales: ¿cómo afrontarlas? 87

34. ¿La píldora anticonceptiva puede afectar el deseo?	89
35. Sexo durante el embarazo: ¿existen riesgos?	91
36. ¿En qué medida influyen el estrés y el ritmo de vida en el apetito sexual?	93
37. ¿Cómo afectan la maternidad y la paternidad a la sexualidad?	95
38. ¿Cómo afectan la rutina y la monotonía a la sexualidad?	98
39. ¿La crisis económica puede provocar problemas sexuales?	100
40. ¿La infidelidad acaba con el amor de la pareja?	102
41. ¿Cómo afecta la edad al funcionamiento sexual?	104

Capítulo 5. Los errores sexuales más habituales 107

42. ¿Haces el amor porque quieres o porque toca?	109
43. ¿Finges en tus relaciones?	111
44. ¿Das más importancia al placer de tu pareja que al tuyo?	113
45. ¿Eres de los que piensan que el problema se solucionará solo?	115
46. Las comparaciones son odiosas, ¿verdad?	117

Capítulo 6. Principales motivos de consulta sexual 119

47. ¿Cuánto nos afectan las disfunciones sexuales?	121
48. Disfunciones sexuales: ¿causas físicas o psicológicas?	123
49. Eyaculación precoz: ¿eyaculas antes de lo que te gustaría?	125
50. Eyaculación retardada: ¿tardas mucho en llegar al orgasmo?	127
51. Disfunción eréctil: ¿tu erección no es completa?	129
52. Disminución del deseo masculino: ¿por qué ocurre?	131
53. Vaginismo: ¿sientes una barrera que impide la penetración?	133
54. Dispareunia: ¿sientes dolor con la penetración?	135
55. Anorgasmia: ¿no llegas al orgasmo?	137
56. Disminución del deseo sexual femenino: ¿qué lo provoca?	139
57. ¿Existe la adicción al sexo?	141
58. Medicación y sexualidad: ¿puede afectarte?	143
59. Parafilias sexuales: ¿qué son?	145

Capítulo 7. ¿Qué puedes hacer para mejorar tu vida sexual? 149

60. Antes que nada: ¿qué está fallando?	151
61. ¿Cómo decir que la cosa no funciona?	153



62. ¿De quién es la responsabilidad?	155
63. ¿Cómo podemos despertar el deseo?	157
64. ¿Cómo retrasar la eyaculación?	159
65. El punto G: ¿cómo estimularlo?.....	161
66. El punto P: ¿qué es?	163
67. ¿Qué es el sexo tántrico?	165
68. Juguetes sexuales: ¿aliados o enemigos?	167
69. Necesito ayuda: ¿a qué profesional puedo recurrir?	169

Capítulo 8. Mitos sexuales masculinos

70. ¿Impotencia significa la pérdida de virilidad?.....	173
71. ¿El hombre tiene que estar siempre a punto?	175
72. ¿La satisfacción de un encuentro sexual depende del tamaño del pene?.....	177
73. ¿Tener una buena erección es indispensable para practicar sexo?	179
74. ¿Las relaciones sexuales "completas" finalizan con el coito?.....	181
75. ¿Cualquier hombre experimentado debe conseguir que su pareja llegue siempre al orgasmo?	183
76. ¿La única forma de estimular los genitales femeninos debe ser con el pene?.....	185
77. ¿El orgasmo simultáneo es lo ideal y la meta a alcanzar?	187
78. ¿El disfrute y el orgasmo femenino dependen de la penetración vaginal?	189
79. ¿Es cierto que después del coito no hace falta seguir estimulando a la mujer? ...	191
80. ¿Masturbarse puede llegar a ser perjudicial para la salud?	193

Capítulo 9. Mitos sexuales femeninos

81. ¿Las mujeres deberían llegar al orgasmo en todas sus relaciones sexuales?.....	197
82. ¿Existe vida sexual más allá de la menopausia?	199
83. ¿Todas las mujeres viven y disfrutan el orgasmo de la misma forma?.....	201
84. ¿Es cierto que una mujer "decente" no se excita con artículos eróticos?	203
85. ¿Si a una mujer no le gustan las formas más exóticas o atrevidas del sexo puede ser considerada una mojigata?	205
86. ¿Es cierto que si una mujer no llega al orgasmo con la misma facilidad que el hombre es que algo no funciona?	207
87. ¿Es cierto que las mujeres "decentes" no toman la iniciativa ni pierden el control durante la relación sexual?	209
88. Si una mujer no tiene fantasías eróticas, ¿es frígida? Y si las tiene, ¿es lasciva? ...	211
89. Si una mujer tiene más deseo que su pareja, ¿es ninfómana?.....	213

Capítulo 10. ¿Cómo abordar la educación sexual de los hijos?

90. ¿Cuáles son los principales mitos sexuales de los adolescentes?	217
91. ¿Es importante la educación sexual durante la adolescencia?.....	219
92. ¿Los adolescentes saben tanto de sexo como aparentan?	221



Manuel Fernández y Berta Fornés

93. ¿Es cada vez más precoz la iniciación sexual adolescente?.....	223
94. ¿Cómo podemos ayudarles?	225
95. ¿Y si preguntan cosas que no sabemos contestar?	227
96. Nueva terminología sexual: <i>petting</i> , <i>sexting</i> , <i>ciberbullying</i> . . . ¿Qué significan?	229
97. ¿Cómo prevenir el abuso y los malos tratos?.....	231
98. ¿Qué hay que saber sobre las enfermedades de transmisión sexual?.....	233
99. ¿Qué hay que saber sobre los métodos anticonceptivos?.....	235
100. ¿Existen los Derechos Sexuales Universales?	238

01 / 100

¿QUÉ ENTENDEMOS POR SEXO Y SEXUALIDAD?

Iniciaremos nuestro viaje sexual por 100 preguntas tratando de aclarar dos conceptos importantes que veremos repetidos varias veces a lo largo del libro. En primer lugar, al hablar de *sexo* nos referimos al concepto físico de lo masculino y lo femenino, como si ambos formasen parte de una polaridad que va de uno a otro. Ambos sexos contienen los atributos anatómicos y psicológicos que la naturaleza pone a disposición del ser humano para vivir, interactuar y reproducirse. Por ahora estamos haciendo referencia únicamente a lo físico: el pene es un atributo del sexo masculino y la vagina es un atributo del sexo femenino. Además de lo visible y lo físico, el concepto de *sexo* también hace referencia al comportamiento humano, el cual depende, entre otras cosas, de la cultura en la que nos desarrollamos, de la época en la que nos toca vivir y de las características particulares de cada individuo. Aquí es cuando aparece el concepto de *rol de género*. Éste conforma el comportamiento esperado de un hombre o una mujer en un determinado momento histórico. Así, una mujer del siglo XIX, por idéntica que fuese sexualmente (físicamente) a una mujer de hoy en día, no se parecería en nada a ella en su comportamiento de género. ¿O acaso te imaginas a tu abuela o a tu bisabuela dirigiendo una multinacional? Mientras los atributos físicos de cada sexo permanecen inmutables generación tras generación, el comportamiento social de hombres y mujeres varía en cada una de ellas. De esta forma, podríamos definir el *sexo* como la suma de los atributos físicos del individuo junto con el comportamiento esperado por el hecho de ser hombre o mujer.

Por su parte, el concepto de *sexualidad* hace referencia a la parte "práctica" del sexo, la vivencia del sexo. Hombres y mujeres tenemos la capacidad de obtener placer y descendencia a través de nuestra



Manuel Fernández y Berta Fornés

interacción sexual. Así, aprendiendo a desarrollar nuestra sexualidad somos capaces de reproducirnos o, simplemente, de disfrutar física y emocionalmente relacionándonos. Y aquí es donde entra en juego la enorme variabilidad humana: cada uno tiene su personalísima forma de vivir la sexualidad, porque todos y cada uno de nosotros somos diferentes. Factores como la personalidad, la cultura, la sociedad o las ideas políticas y religiosas moldearán la vivencia sexual humana.

La unión de los conceptos *sexo* y *sexualidad*, además de constituir el eje central de este libro, es también el pilar de una disciplina médica y psicológica relativamente nueva: la sexología.

Recuerda: el sexo nos diferencia a hombres y mujeres a nivel anatómico y comportamental, la sexualidad nos une en la interacción íntima.



02 / 100

INSTINTO: ¿SOMOS VÍCTIMAS
DE NUESTRAS HORMONAS?

Por si a estas alturas alguien lo dudaba, somos animales humanos. Eso quiere decir que nuestra conducta está muy influida por la química interna de nuestro organismo, es decir, el instinto. Las hormonas y los neurotransmisores segregados por las diferentes glándulas de nuestro cuerpo provocan muchas de las reacciones afectivas y sexuales que vivimos.

Decir esto puede dar pie a malentendidos si no aclaramos que el hecho de que nuestro comportamiento afectivosexual esté influido por la química instintiva no significa de ninguna manera que seamos víctimas indefensas del instinto. Lo que diferencia al ser humano de cualquier otro animal es precisamente que sí somos capaces de aprender a modular el instinto y sus impulsos. Gracias a esto podemos convivir los unos con los otros.

Para ser más precisos, podríamos afirmar que el ser humano suele ser capaz de controlar su instinto durante la mayor parte del tiempo. Sin embargo, a ciertas edades y en ciertas situaciones donde la activación de la química afectivosexual es muy intensa, la voluntad de la persona se puede ver desplazada por el más puro instinto animal. Una de estas situaciones es el enamoramiento. Este arrebato pasional nos conecta con el instinto de fusión ancestral que anida en todo ser vivo y que ha permitido el florecimiento de la vida en nuestro planeta desde hace millones de años.

Cualquier comportamiento instintivo está mediado por ciertas hormonas (oxitocina, vasopresina, testosterona, etc.) y ciertos neurotransmisores (dopamina, serotonina, noradrenalina, etc.) que forman parte de un circuito neuronal del denominado *cerebro reptiliano*. Esta zona del cerebro es la más antigua genéticamente hablando y de ahí

parten todas las respuestas que tienen que ver con el instinto de supervivencia: procrear, alimentarse, el ciclo del sueño, la sed, etc.

Pedro y Ana se conocieron hace diez años estudiando primero de carrera. Coincidieron casualmente en el mismo grupo de amigos y desde el primer momento se fijaron el uno en el otro. Algo había entre ellos que despertó el interés mutuo. Además de la acción de sus variables personales y su forma de ser, este interés se incrementó gracias a la activación de la secreción del neurotransmisor dopamina. Eran dos personas con formas de ser compatibles y la dopamina favoreció el acercamiento de ambos mediante las bromas y la actitud cómplice. Esto a su vez despertó la atracción mutua, lo que activó aún más la química entre ambos. Con cierta rapidez, la proximidad y la sensación de compatibilidad generaron la secreción de hormonas sexuales como la testosterona, que activaron el deseo sexual y les impulsó a mantener relaciones sexuales por primera vez, consolidando su vínculo. Así, la fuerte unión y la sexualidad compartida facilitaron la activación de la oxitocina, que a su vez contribuyó a incrementar el deseo de fusión amorosa en la pareja. Esta hormona fomenta, entre otras cosas, el transporte de los espermatozoides durante la eyaculación y las contracciones uterinas que incrementan la movilidad del esperma. En el momento en que Pedro y Ana se olvidaron del resto de la humanidad y se enamoraron el uno del otro fue cuando la hormona vasopresina inundó su cuerpo y actuó, junto a la dopamina, sellando el vínculo entre ambos. La necesidad de fidelidad y los fuertes lazos afectivos de la pareja surgen de este proceso. Este equilibrio afectivosexual potenciado por nuestra química interna puede durar hasta dos o tres años en su máximo esplendor y tiene una clara explicación evolutiva. Este período de máxima unión de pareja es el mínimo necesario para procrear y cuidar de la descendencia durante su fase más dependiente.

Vista la intensidad, podemos entender por qué en muchas ocasiones nos referimos al enamoramiento como un período de "enajenación mental transitoria", ya que al enamorarse la fusión de los amantes puede llegar a ser de tal envergadura, gracias a la acción de la química de nuestro cuerpo, que puede hacer perder la razón a la pareja. El instinto vence, en este caso, a la capacidad de razonamiento. Llegados a este punto es importante señalar que el factor

edad y las experiencias previas son decisivos en la influencia del instinto en nuestra sexualidad. Cuanto más jóvenes e inexpertos somos, más potencia tiene la química de nuestro cuerpo para interferir en nuestro comportamiento sexual. A medida que cumplimos años y acumulamos experiencias, la capacidad de dominar nuestro instinto aumenta.

Recuerda: pese a ser animales humanos, gracias a los años, la madurez y la práctica seremos capaces de dominar nuestras conductas impulsivas.

03 / 100

¿CÓMO FUNCIONA EL PLACER?

El comportamiento de todo ser vivo se dirige, en su motivación más básica, hacia la evitación del dolor (y del peligro) y la búsqueda del placer. Este último podría definirse como la experimentación de sensaciones agradables mediante la satisfacción de ciertas necesidades y deseos. Sentimos placer al realizar las conductas básicas que tienen que ver con la supervivencia individual, como cuando bebemos agua tras pasar sed durante un rato, o cuando comemos y saciamos el hambre. Pero el ser humano, en su fascinante complejidad, también es capaz de obtener placer del sufrimiento, como cuando los alpinistas viven la satisfacción de coronar una cima tras el tedioso desgaste del ascenso.

Por supuesto, en lo que aquí nos ocupa, también experimentamos placer cuando vivimos nuestra sexualidad. Es lógico pensar que la naturaleza haya dotado de características placenteras a las conductas que favorecen la procreación. Si mantener relaciones sexuales resultase doloroso, es probable que no fuésemos tantos individuos en este mundo. Eso sí, hay que tener en cuenta que la manera que tiene cada persona de obtener placer sexual puede llegar a ser muy diferente. Unos pueden desear ser abrazados y tratados con cariño por su pareja, pero en cambio otros pueden buscar que se les domine o incluso que se les agreda para sentirlo. En este aspecto también somos cada uno un mundo.

El cerebro es el principal órgano responsable del placer, ya que se encarga de procesar los estímulos que provienen tanto del cuerpo como de la mente. Las terminaciones nerviosas repartidas por todo el organismo, y en especial las que se encuentran en la zona genital, envían la estimulación a los diferentes centros de percepción de nuestro cerebro. Así, el placer será el resultado de la activación de es-

tos centros cerebrales, entre ellos del Área Tegmental Ventral (ATV). El ATV se conecta, a su vez, con otros centros encargados de activar las emociones, la memoria, el deseo, las fantasías, etc., convirtiendo la vivencia del placer sexual en una experiencia global de nuestro cerebro. Cuando las neuronas del ATV se activan al detectar la estimulación producida por una relación sexual, liberan el neurotransmisor estrella en la vivencia del placer, la dopamina. Este mensajero químico es el responsable de que sintamos en nuestras propias carnes la experiencia del gozo sexual. Una vez finalizada la relación entra en juego la serotonina, cuya misión es la de producir la sensación de satisfacción, tranquilidad y relajación posterior.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que la repetición de cualquier estímulo placentero, sea cual sea, hace que poco a poco nos acostumbremos al placer que produce. Lo que en un principio era una novedad excitante puede acabar por saturar de dopamina nuestras neuronas y hacernos sentir menos placer. En efecto, las neuronas se habitúan a la dopamina producida por ese estímulo concreto y generan tolerancia. En consecuencia, poco a poco un mismo estímulo proporciona menor placer.

Éste es uno de los motivos por los que la sexualidad debe ser variada. Cuando los sexólogos recomendamos introducir variaciones en la vida sexual es precisamente para esquivar este fenómeno de saturación-habituación. Si hacemos siempre las mismas cosas, en los mismos sitios y de la misma forma, tarde o temprano la sensación de placer se reducirá, ya que la dopamina segregada no será suficiente para hacernos sentir placer. Muchas parejas descubren sorprendidas un nuevo mundo, que creían extinto, cuando se toman en serio la necesidad de cambiar los roles, las posturas, los rituales, etc.

Recuerda: el placer es la vivencia de la satisfacción que crea nuestro cerebro. Sin embargo, su intensidad tiende a descender con la repetición. Deberás introducir variaciones en tu práctica sexual si quieres mantener un nivel de placer elevado.

04 / 100

AUTOEROTISMO: ¿CONOCES TU CUERPO?

Imagínate en un primer encuentro con alguien que te atrae. Os habéis visto varias veces, habéis intimado y llega el día en que queréis ir más allá. Puede que cuando llegue el momento haya una química perfecta entre los dos y todo vaya rodado. Sin embargo, en ocasiones no sabemos si le gustará lo que le hago, si lo hago bien o si respondo como él o ella espera. Puede ser que la forma de tocar, de acariciar, de lamer o de movernos resulte nueva y excitante para el otro, pero también puede ser insatisfactoria. Con cada nueva pareja hay que adaptarse, hay que reaprender, reacomodarse. Muchas veces tendemos a culparnos cuando vemos que el otro no responde a lo que le hacemos como esperaríamos, o le culpamos cuando lo que nos hace no nos satisface.

A partir de ahora, vamos a desterrar definitivamente el término *culpa* de nuestro vocabulario sexual y lo sustituiremos por el de *responsabilidad*. Cuando tu pareja te estimula de una forma que a ti no te acaba de gustar, ¿de quién es la responsabilidad? Tu pareja no puede leerle la mente. Tenemos que explicarnos, enseñar a nuestra pareja lo que nos gusta. No obstante, en ocasiones esto es un poco complicado, porque ni siquiera nosotros mismos sabemos cómo queremos que lo hagan. Aquí viene el segundo concepto: el *autoconocimiento*. Es importante conocerse a uno mismo para saber lo que nos gusta y lo que nos da placer y así poder transmitírselo al otro. Facitemos las cosas. Son muy bonitas las películas en las que todo parece perfecto entre los dos protagonistas, pero la vida real no acostumbra a ser tan idílica. Tenemos la oportunidad de conocernos, descubrir experiencias nuevas, jugar y compartirlo juntos. Puede ser un aprendizaje mutuo muy enriquecedor, de modo que, si quieres que tu pareja sepa cómo tocarte, primero debes saberlo tú. Parece simple, pero en la práctica

hay personas a las que esto les cuesta, no porque sea difícil, sino porque implica explorarse uno mismo, y en este punto es cuando puede entrar en juego la vergüenza, el pudor o pensamientos del estilo de "esto no está bien", "no debería", etc. Pensar así puede depender del ambiente en el que nos hayamos criado, pero podemos superarlo.

Centrémonos en lo práctico. A los hombres, la autoexploración les es menos necesaria, ya que tienen sus órganos genitales externos —pene y testículos— a la vista. En el caso de las mujeres el asunto es distinto, ya que sus órganos sexuales externos están más escondidos y no los vemos a no ser que los busquemos. ¿Cómo puede una mujer iniciarse en la autoexploración? Primera lección: trata de observar tus genitales externos con la ayuda de un espejo. Busca tu clítoris, tus labios mayores, menores, la uretra y la entrada de la vagina. Localiza el periné, situado entre la vagina y el ano, y el monte de Venus. Busca imágenes sobre ellos, verás que hay tantas formas y colores diferentes como mujeres existen. Segunda lección: toca con tus dedos suavemente todas las zonas que hemos ido nombrando, deslízalos muy despacito, nota los relieves, las texturas. Siente la agradable sensación de las caricias. Tercera lección: céntrate en tu clítoris, primero acarícialo suavemente, luego de una forma más intensa, con el dedo índice o con éste y el corazón, aumenta la velocidad progresivamente. Mueve tus dedos hacia delante, hacia atrás o en círculos. Ve descubriendo cómo te gusta más a ti. No hay prisa. Siéntete cómoda. Cuarta lección: introduce la punta de tu dedo dentro de la vagina. Empieza acariciando sus bordes y ve introduciéndolo despacito, mejor si está algo húmedo, puedes utilizar tu saliva o lubricante. Siente la humedad dentro, las paredes rugosas. Combina los últimos pasos con caricias, juega, no hay nada que perder y mucho que ganar.

Recuerda: si quieres que tu pareja sepa cómo tocarte, primero debes saber hacerlo tú.