

**DEL
DESEO
AL
PLACER**



PRESENTACIÓN

FUSA AC, es una asociación civil argentina que nació con el objetivo de promover que adolescentes y jóvenes, puedan acceder a un servicio integral de salud de calidad y que se garantice el ejercicio pleno de sus derechos sexuales y reproductivos (tanto en Argentina como en Latinoamérica); basándose en la igualdad de trato sin distinción de raza, religión, género, sexo, estatus social, o nacionalidad.

La facultad de artes y diseño de la UNAM (FAD) en colaboración con FUSA AC, presenta este fanzine sobre “Sexualidad y Placer” para jóvenes y adultos. Con el objetivo de hacer ver a los individuos la libertad y gozo de su sexualidad, sin miedo a ser juzgados; así como las diferentes formas de placer que pueden encontrar a partir de conocer su propio cuerpo, siendo la experimentación la base de este autodescubrimiento.

Son muchas las preguntas que jóvenes y adultos se hacen en torno a la sexualidad y la vivencia del placer; por lo que se espera que, este proyecto a través de sus diferentes enfoques, como: la independencia sexual, la virginidad, las relaciones sentimentales, el auto placer y su impacto en la autoestima; sirva de guía y logre promover un desarrollo afectivo-sexual saludable e indispensable al público.

Jiménez Rosales Alhelí Naomi, Martínez Álvarez Tania Angélica,
Morga Briones Vanesa, Ramírez González Dana Monserrat,
Quintana Camacho Alexia Joadan y Viveros Salgado Ana Claudia.

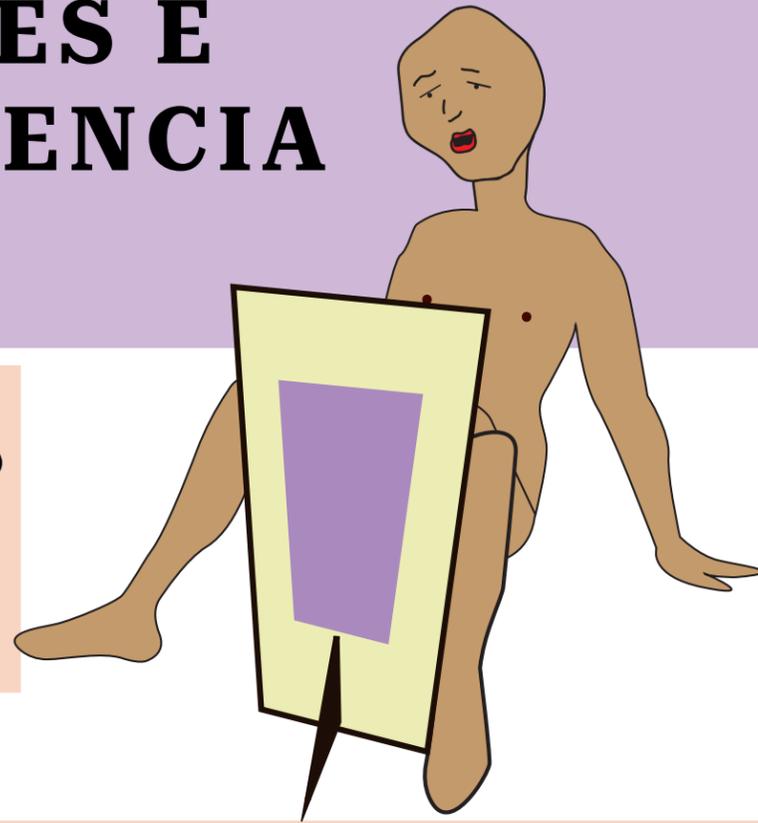
Estudiantes de la Facultad de Artes y Diseño de la UNAM.
Universidad Autónoma de México



Mtra. Lorena de la Peña del Ángel
Materia: Ingualdad de Género para Arte y Diseño
Grupo 2202
2202

RELACIONES E INDEPENDENCIA

¿Qué es la Sexualidad?



La sexualidad es una parte normal, saludable y natural de quienes somos a través de cada etapa de la vida. Es el derecho a ejercer el placer de vivir, somos sexuados en la 7ma semana de fecundación hasta nuestra muerte, la sexualidad es la vida del ser humano.

Los jóvenes aprenden sobre su sexualidad desde el día que nacen. Es importante dejar que los niños se sientan bien acerca de su sexualidad desde el principio.

Nuestra sexualidad incluye el comportamiento sexual, el género, los cuerpos y cómo funcionan, nuestros valores, las relaciones sexuales y la intimidad; cómo elegimos expresarnos, orientación sexual, actitudes, sentimientos, cómo sentimos con respecto a la manera en que vemos; quienes somos como persona y la forma en que tratamos a los demás; amor y la gente en nuestras vidas.

Relaciones

La relación sexual es el conjunto de elementos que tienen alguna importancia en el entendimiento sexual de la pareja humana, o en el proceso de relación entre ambos, sea permanente o temporal.

La relación sexual humana se construye en base al desarrollo de la sexualidad como componente de la personalidad con sus características de historicidad, voluptuosidad, trascendencia, lenguaje y relaciones.



ésta es una fase del proceso de la relación sexual. En muchas oportunidades puede estar ausente, o incluso ser parcialmente cumplido, sin que por ello afecte la totalidad de la relación humana en el campo de la sexualidad.

La relación sexual puede ser analizada dependiendo de las etapas de desarrollo del ser humano. Es así como existen elementos de sexualidad en el niño, en el preescolar, en la adolescencia, en la adultez, en la senectud. En cada una de estas etapas del desarrollo humano hay elementos de sexualidad y de relación sexual. Sin embargo, no en todas ellas está presente la cópula o el coito.



Relaciones Personales

La relación de pareja es un vínculo sentimental de tipo romántico que une a dos personas. Dentro de lo que se entiende por relación de pareja aparecen el noviazgo, el concubinato y el matrimonio. Las características de las relaciones de pareja dependen de cada cultura y de la época.

Al estar en pareja, una persona asume un compromiso con la otra. Uno de los principios implícitos en las relaciones de pareja del mundo occidental es la monogamia: cada individuo sólo mantiene relaciones sexuales con su pareja.

En algunos casos, se llega a un acuerdo en que el otro tenga una vida sexual activa más allá del noviazgo, concubinato o matrimonio. De esta manera, la relación de pareja se califica como abierta y el concepto de monogamia deja de tener sentido.

Cuando alcanzamos la adolescencia

sentimos la presión de comenzar una relación de pareja, ya que todo a nuestro alrededor parece someternos a dicha presión.

La confusión en los años de adolescencia puede limitarse a la búsqueda de nuestra identidad sexual, algo que resulta necesario para el desarrollo psicológico, pero también es posible que nos cause daños irreparables si no vivimos en un entorno sano y tolerante.

Los problemas que surgen de las malas decisiones en el ámbito de las relaciones sentimentales van desde desamores que se superan con el tiempo hasta embarazos no deseados que acaban por destruir la vida de padres e hijos.

Una relación de pareja sana puede ser muy beneficiosa para una persona, ya que abre las puertas a una serie de experiencias imposibles de vivir en soledad.

En cualquier tipo de relación personal, ya sea sexual o sentimental, es muy importante que exista el respeto mutuo así como el consentimiento explícito, consciente, en igualdad de condiciones y reversible.

Independencia

Hay que desahacernos de la idea de que nuestra sexualidad están en la manos de otros y centrada sobre todo en el sexo coital

Asumir que el autoconocimiento no es una serie de pasos o técnicas que llevan al orgasmo, es un proceso integral, en el que se ven involucrados actitudes, pensamientos, sentimientos, fisiología, en fin todo el ser... Por lo mismo, se hace necesario un mayor conocimiento de nuestro cuerpo, de nuestros genitales y darnos permiso para experimentar. Cuanto más experimentemos más posibilidades tendremos de descubrir nuevas formas de placer.

<<Frederick Santana>>
Desde el punto de vista psicoemocional "es una conexión para con mi cuerpo (...) el hecho de autoestimularme, autoerotizarme, el conocer cómo están

conformados mis órganos sexuales, que no sólo están conformados para reproducir, sino para darme placer, desde allí empieza una revolución psicoemocional, hay una apropiación de mi cuerpo, de mis emociones, de lo que siento"

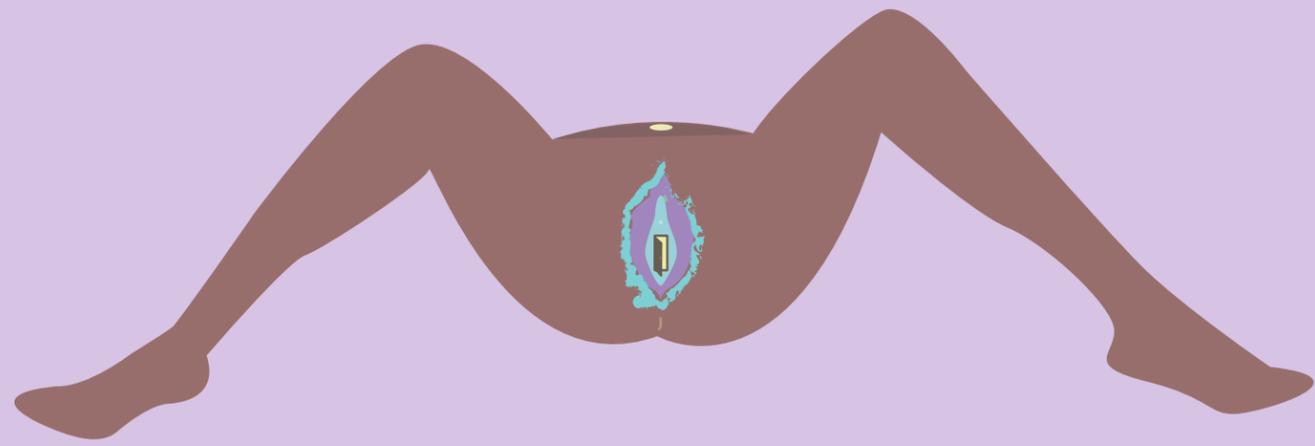
Busco mi propia satisfacción, me conecto conmigo mismo, puede mejorar la salud física, mental y sexual y sobre todo mejora la salud de nuestras relaciones sexuales en pareja."

Nuestra cultura dice que el hombre le da placer a la mujer y la mujer se lo cree. Es creer que la mujer es tan inferior que ni el placer llega o se lo da el hombre y sino, se jode. Y el hombre, al estar centrado en el placer la mujer descuida su propio placer y por estas causas, lo que da es vacío. Deben de conectar a través de

su auto placer, conocerse así mismos.

Si cedemos este poder a otra persona, en el sentido que yo no puedo sentir placer a solas con mi propio cuerpo, nos estamos desconectando mucho de nosotros mismos y desempoderando nuestra sexualidad al depender de otra persona. Si tú no sabes cuál es tu sensualidad, tu erotismo, tu placer, ¿qué le vas a ofrecer al otro?"

Si conocemos nuestro auto erotismo, tendremos algo que ofrecer. Hay que desarrollar nuestro autoerotismo y si el otro también desarrolla el suyo; lo compartimos y sumamos placeres. Siempre se empieza por el autoconocimiento, independiente de todo el mundo.



“NUESTRA VINCULACIÓN CON NUESTRO CUERPO ES MUY POBRE” no sabemos qué nos sucede cuando nos acariciamos, el cuello, la nariz, la oreja, no sabemos qué nos pasa en el cuerpo.

Las relaciones se empobrecen por falta de autoconocimiento de nuestras sensualidades y placeres, cuando sepamos; podremos ver qué podemos compartir. Un ejemplo del resultado de compartir, es que el orgasmo es el producto del placer. Cuando tú eres dueño de tu erotismo puedes regalarle tu cuerpo al otro, para que el otro explote sus sensaciones.

Cualquier encuentro erótico y sexual se activan los neurotransmisores de la cercanía emocional y es que siempre nos involucramos completamente. Si en la sexualidad no hay plenitud, no hay entrega, no hay relajación es importante que la persona siga nadando en el placer, siguiendo el vínculo; “yo me comparto contigo, tú te compartes conmigo, a partir de lo que siento con tu cuerpo”.

Con todo ello tendremos la oportunidad de plantearnos una sexualidad más igualitaria donde no estén tan representados los roles, y haya menos diferencia entre las funciones de los dos sexos, asumiendo la diversidad sexual, convirtiendo la sexualidad en una expresión de la individualidad. Si entendemos el placer como un acto saludable de amor propio y autocuidado, podemos reprogramar a nuestro cuerpo y cerebro para entenderlo como algo natural, saludable y normal.

“YO SIENTO CON TU CUERPO”

Cuando yo te toco tengo que pensar en qué siento con tu cuerpo, cuando tú me tocas a mí debes de pensar qué es lo que tú sientes. Saber los gustos del otro es difícil si no te lo dice. En cualquier encuentro erótico y sexual se activan los neurotransmisores de la cercanía emocional. Si se llega al orgasmo, genera oxitocina y la oxitocina es conocida como la hormona del amor, y esto genera un vínculo.

El auto-placer nos permite conocer nuestros cuerpos, aprender qué nos gusta, cómo reacciona, cuándo se siente bien o en qué partes, etc. También que no nos gusta o nos duele o molesta. Tener conciencia de nuestra respuesta sexual es importante para cuando queremos compartir con alguien más. Conocimiento es poder, y ese auto-conocimiento facilita la comunicación para obtener lo que queremos en un encuentro sexual.

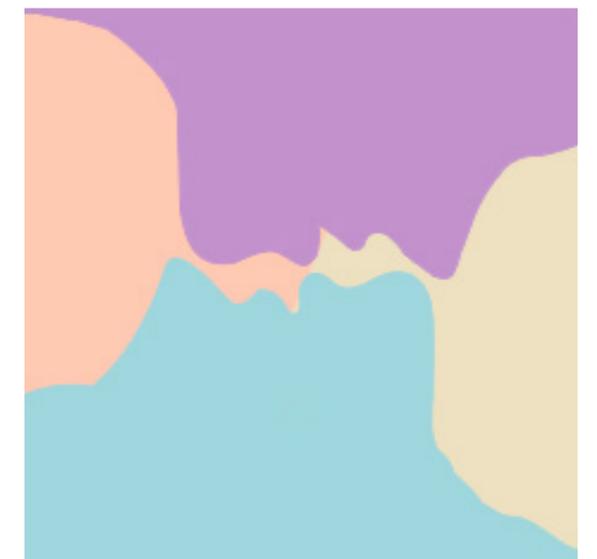
¿QUÉ ES EL PLACER?

La búsqueda de placer y la capacidad de experimentar, comprenden un componente importante de la sexualidad humana .

Biológicamente, el placer sexual se manifiesta como la respuesta de los órganos ante las hormonas, el sistema nervioso y el flujo sanguíneo que interactúan con la actividad cerebral, la imaginación y la memoria; en su conjunto, estos juegan un rol complejo e importante en la experiencia sexual .

El placer, es considerado como un elemento de la fase de excitación y de orgasmo, manifestado por sensaciones específicas, como la activación psíquica o sistema neural cerebral que mueve al individuo a la búsqueda de la experiencia sexual (se incluyen las sensaciones percibidas por los genitales que desem-

bocan después en el orgasmo). Durante y después de la estimulación de los genitales y zonas erógenas, las señales sensoriales se envían directamente al cerebro, pero éstas no son esencialmente agradables. Es hasta que se interpretan como sensaciones con efecto sexuales y placenteras que el cuerpo es capaz de experimentar plenamente el placer físico y la explosividad del orgasmo.



EL DESEO SEXUAL

Aunque el funcionamiento genital y fisiológico se mantienen como componentes fundamentales del placer, es importante siempre incorporar sus dimensiones individual, psicológica, relacional y social, pues el placer sexual no sólo es un evento biofisiológico; sino también, un estado afectivo positivo generado por la estimulación sexual; es subjetivo e individual y varía en función del estado físico y psíquico de la persona, de las emociones y las sensaciones involucradas.

“Nuestro cuerpo está diseñado para experimentar placer.”

Es un estado interno que impulsa a la búsqueda de contacto y la interacción sexual.

Es un sentimiento con una fuerte raíz biológica; por lo que en la adolescencia, con el aumento y cambios hormonales, se vive muy intensamente.

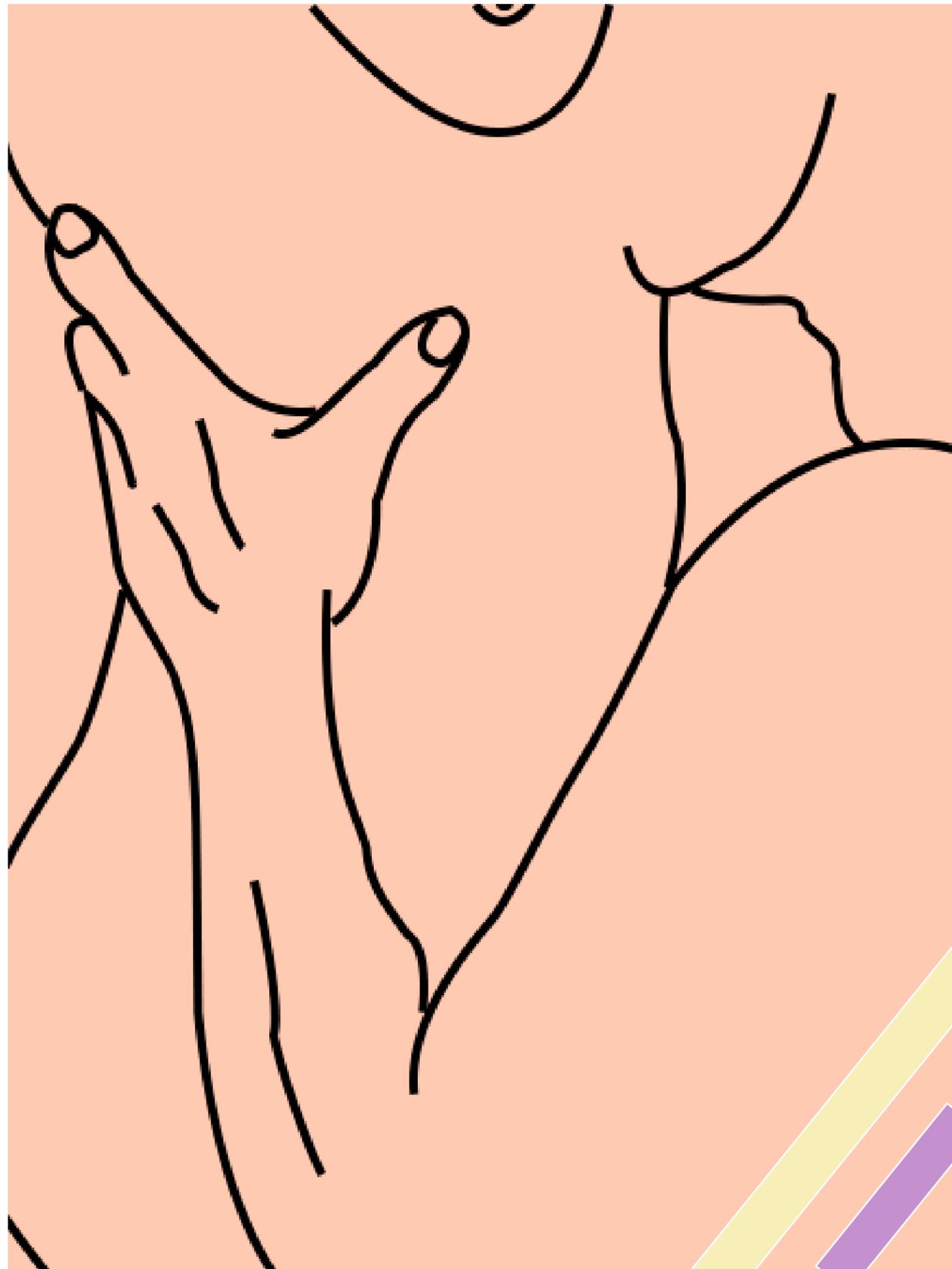
Puede sentirse deseo al ver a alguien, al estar en contacto con otra persona, al imaginar, al recordar y también puede aparecer de repente, porque el cuerpo reacciona ante un estímulo cualquiera, y en la adolescencia esto es frecuente.

La mente es un potente motor de nuestro deseo sexual y a través de recuerdos de experiencias vividas, situaciones inventadas que pueden resultarnos excitantes, puede evocar sensaciones tan reales que pareciera que estuviéramos viviéndolas.

Lo importante es, que este, no sea causa de malestar y que pueda vivirse y expresarse con respeto, libertad y naturalidad.

El deseo sexual juega un papel importante en la supervivencia de los seres humanos como especie.

Cuando deseamos podemos llegar a sentirnos rebosantes de energía y excitación.



Frotación: forma de excitación sexual a través del frotamiento entre genitales (pene con pene, vagina con vagina o pene con vagina).

Montar a pelo (bareback): consiste en la práctica sexual (sexo) sin protección (condón), con el riesgo de adquirir infecciones de transmisión sexual.

Sexo de penetración vaginal: la vagina es penetrada por el pene o algún objeto.

Chemsex: consumo de drogas con fines sexuales, dando lugar a largas sesiones de sexo.

Sexo oral: uso de la boca para estimular los genitales de otra persona (vagina y pene).

Lluvia blanca: eyaculación del hombre sobre su pareja.

Sexo anal: el pene es introducido en el ano de una persona. El ano no produce su propia lubricación (como lo hace la vagina); así que puede ser doloroso si no se usa antes, un lubricante. Este ayuda a que el pene (o un juguete sexual) entre con más facilidad, evitando que el condón se rompa.

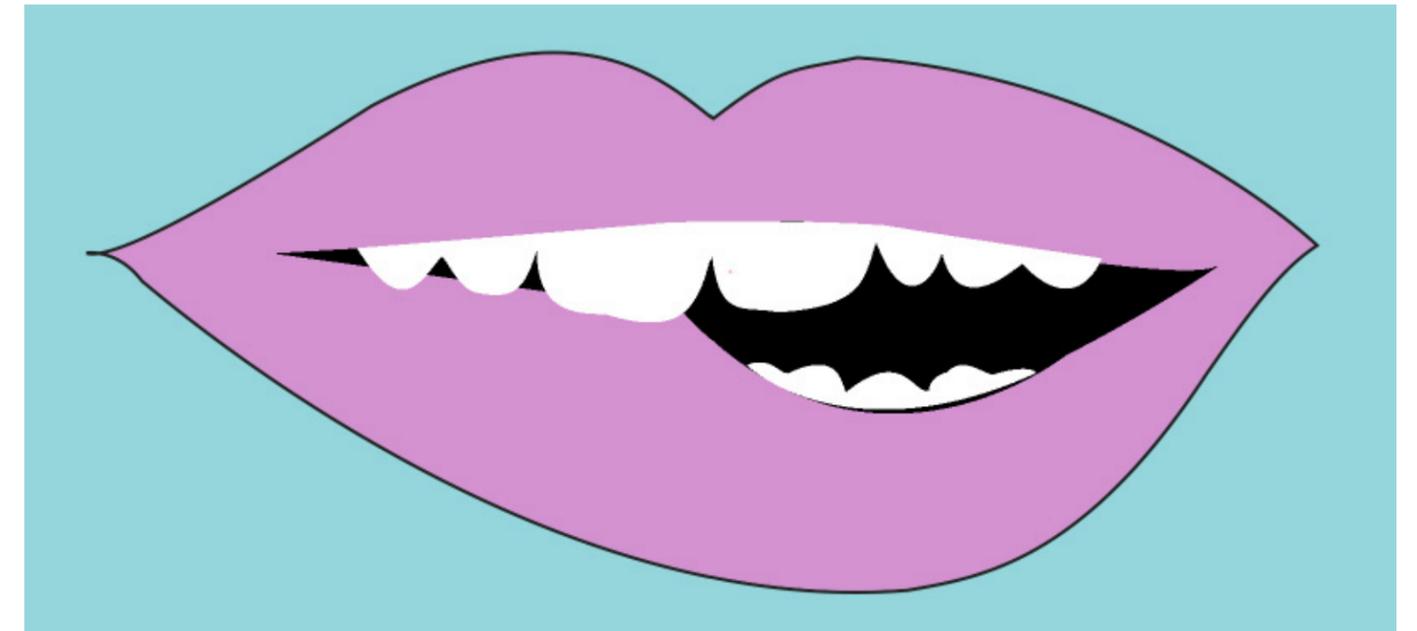
PARAFILIAS

Consisten en la presencia de frecuentes e intensas conductas o fantasías sexuales de tipo excitatorio, en donde el placer se encuentra en objetos, actividades, individuos o situaciones atípicas.

Los trastornos parafílicos pueden perjudicar gravemente la capacidad de mantener una relación sexual recíprocamente afectuosa. Las parejas de las personas con un trastorno parafílico pueden sentirse como un objeto o como si no tuvieran importancia o no fueran necesarias en la relación sexual.

Los trastornos parafílicos más frecuentes son:

- Trastorno exhibicionista.
- Trastorno pedófilo.
- Trastorno travestista.
- Trastorno voyeurista.



SADISMO SEXUAL



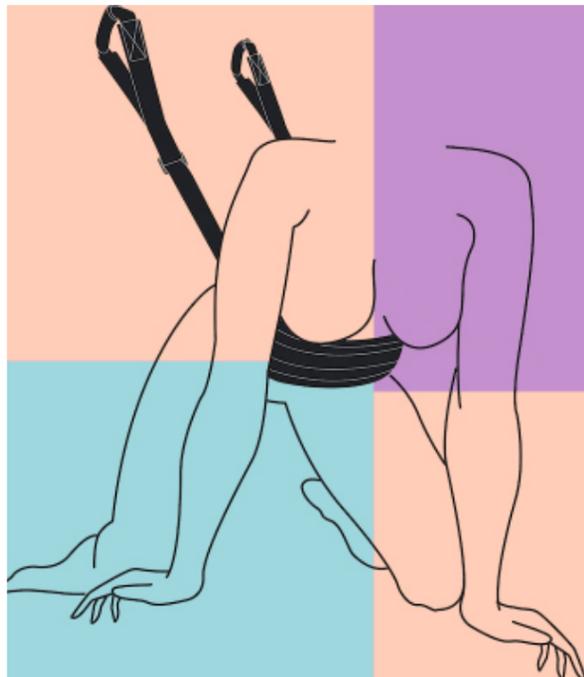
Fantasías sexuales recurrentes y excitantes, caracterizadas por la obtención de placer causando dolor físico o humillación a otra persona.

Cuando se practica con parejas que no consienten la práctica, el sadismo sexual constituye una actividad criminal y es probable que continúe hasta que el sádico sea detenido. Sin embargo, el sadismo sexual no es sinónimo de violación, sino una amalgama compleja de sexo y poder sobre la víctima.

MASOQUISMO SEXUAL

Busca el dolor o la sumisión propia para conseguir el placer sexual. Los actos masoquistas pueden consistir en la restricción física, golpes, pinchazos, descargas eléctricas, humillaciones, asfixia, etc.

A veces el masoquismo sexual incluye juegos de rol y fantasía durante el sexo, muchas personas pueden desear involucrarse en conductas o realidades alternativas que les proporcionen algo que sienten que no poseen en circunstancias normales.



Juguetes sexuales y todo tipo de vibras felices

¿Qué son los juguetes sexuales?

Son objetos de diferentes materiales, formas y colores (sabores no, esos sólo los lubricantes) que sirven para obtener placer ya sea por los genitales, el ano, la boca, etc. Utilizarlos es tan saludable como hacer dieta o ejercicio y nos ayudan al auto-conocimiento erótico sin la necesidad de una segunda persona, por lo cual es más cómodo para el/la/elle usuarix. Muchas veces estos juguetes no siempre se utilizan en soledad, pues también pueden usarse en el sexo con tu pareja para el placer de ambxs.

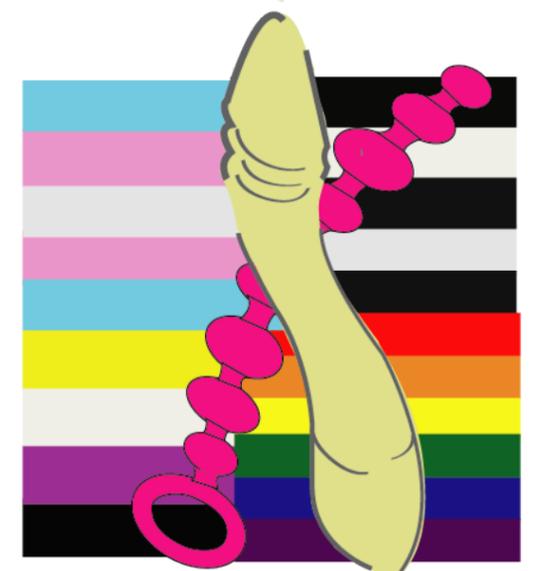


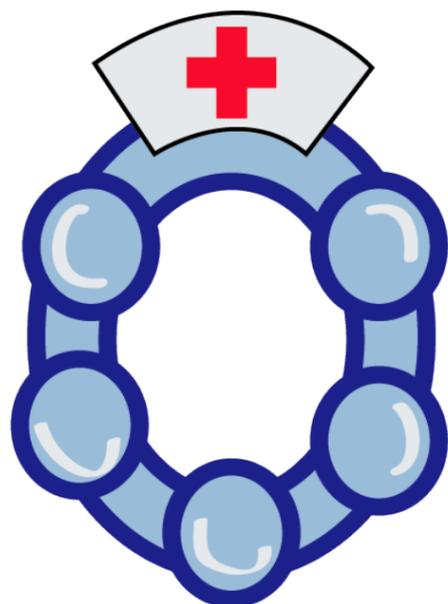
¿Todes usamos juguetes?, ¿o sólo yo?

No, no eres la única persona que disfruta y tiene curiosidad por su cuerpo, en realidad es muy común que las personas con vulva tengan uno o varios juguetes debido a lo complicado que es conseguir un orgasmo para muchxs con sólo la penetración, por lo tanto requieren otro tipo de herramientas para su placer.

Pero no sólo son utilizados por cisgéneros ya que las personas trans, no binarias, identidad fluida, entre otras, las utilizan para disminuir la disforia y afirmar su identidad.

Recordemos que el placer y la masturbación son para todes, y los juguetes sexuales son una herramienta indispensable para aquellxs que tienen alguna discapacidad o movilidad limitada para masturbarse con mayor facilidad en posiciones que podrían ser incómodas (o son imposibles hacerlas) con otra personas.





Son una ayuda fundamental con algunas enfermedades o condiciones como la disfunción eréctil (imposibilidad de una persona con pene para mantener su erección), trastorno de excitación genital (te cuesta mucho trabajo excitarte o mantener la excitación), TDSH (trastorno sexual hipo-activo, sucede cuando no presentas un interés por el sexo y esto te preocupa), en la eyaculación precoz (se llega a una eyaculación en muy poco tiempo) o en la dificultad de tener un orgasmo.

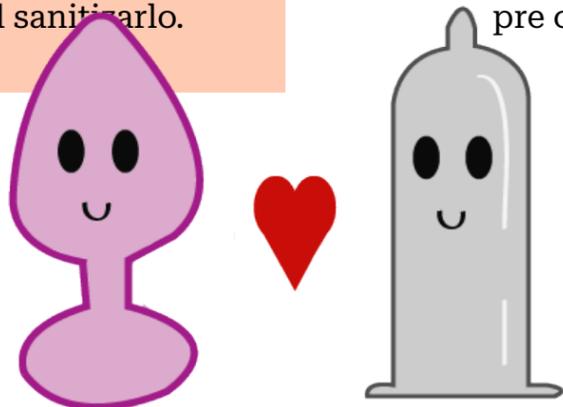
¿Cómo saber si mi juguete es seguro? Cuidados y cosas a tomar en cuenta

Tu cuerpo es bello y hermoso, por eso debes cuidarlo incluso a la hora de usar una herramienta de placer ya que estas pueden ser un vehículo para las ITS (infecciones de transmisión sexual)

Los mejores materiales para tu juguete son la silicona de grado médico (no mezcles con lubricantes de silicona si utilizaras este tipo de material), acero inoxidable, aluminio, plásticos duros, vidrios resistentes o madera, es decir, debe ser liso para no alojar ningún tipo de germen, por lo tanto, te será mucho más fácil sanitarlo.

Procura que tu juguete sea de materiales NO POROSOS porque pueden guardar gérmenes que causan infecciones aún si lo lavas constantemente, así que evita que sea de PVC, mezclas de silicona, vinilo u otros plásticos de goma. Si decides serle fiel a tu juguete de todas maneras, utilízalo siempre con un condón.

En nuestra página web (<http://grupofusa.org>) encontrarás más información acerca del uso del preservativo y otros métodos anticonceptivos



Lava tus juguetes con jabón suave y agua, para una mayor limpieza debes leer las instrucciones que vienen con este o puedes preguntar directamente al personal de la tienda (sex shop).

Si utilizarás tu juguete en tu ano, procura lubricarlo antes de introducirlo para no lastimarte y recuerda que la base de cualquier juguete anal debe ser ancha o podría introducirse de más en tu cuerpo, en caso de que esto ocurra ve con un doctor, ya que si intentas sacarlo por ti mismo podrías lastimarte.

JAMÁS, JAMÁS, JAMÁS coloques un juguete en la vagina si anteriormente este estuvo en el ano, primero debes limpiarlo o cambiarle el condón, de lo contrario podría causar vaginitis.

Si decides compartir un juguete con tu pareja, utilícelo con condón que será retirado y cambiado por otro nuevo una vez que decidan que lo utilizará la otra persona. Sabemos que amas a tu pareja, y por esto mismo deben tomar en cuenta que al compartir juguetes siempre está la posibilidad de adquirir una ETS o una ITS por los fluidos de alguno.

¿Qué juguetes puedo usar?

Vibradores

Son objetos que vibran a diferentes niveles y son introducidos en la vagina o ano pero también pueden estimular el clítoris, la vulva, el escroto, el pene, los pezones y los testículos. Algunos de ellos pueden ser programados desde algunas aplicaciones para celular, donde puedes controlar la velocidad de la vibración del juguete.



Anillos para el pene

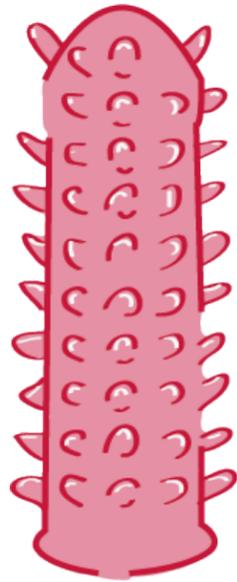
Son anillos que se colocan alrededor del pene o el escroto, hacen que la circulación de la sangre sea más lenta lo que hace creer a la persona que su pene está más duro de lo usual.

No utilices este juguete por más de 30 minutos, recuerda que está alentando la circulación de la sangre por lo que si sientes malestar, inmediatamente retíralo. No es un juguete apto para personas con problemas de coagulación de la sangre o que estén bajo medicamentos anti-coagulantes.

Fundas para pene

Son objetos que pueden ser usados en el sexo, parecen un pene y son suaves además crear un bulto bajo la ropa cuando te lo colocas, son usados por personas trans, queer o no binario.

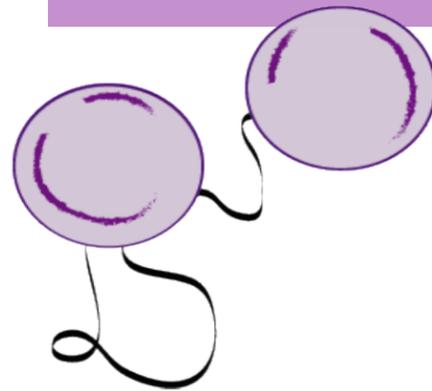
Al ser de un material flexible pueden ser usadas hacia abajo (aparentando un pene flácido) o hacia arriba (como si el pene estuviera erecto)



Bolas chinas

Tiene diferentes nombres como son bolas geishas de Kegel, Ben Wa, etc.

Son objetos redondos (pueden ser huecas o con bolas más pequeñas en su interior que rebotan cuando hay movimiento) que son introducidos en la vagina, a muchas personas les resulta placentero tenerlas dentro sin moverla y existen una serie de ejercicios que puedes hacer para fortalecer los músculos pélvicos



Dildos

Son objetos de diferentes tamaños y elaborados con diferentes materiales que se introducen en la vagina, el ano o la boca, generalmente tienen forma de pene pero también existen algunos curvos que estimulan el punto G o la próstata.



Masajeador de próstata

También conocido como "ordeñar la próstata", este juguete con diferentes niveles de vibración estimula la próstata logrando que la persona tenga un orgasmo intenso, debido a que es una zona herógena



EL MITO DE LA VIRGINIDAD

La cupla en la mujer

Tipos de Himen

La virginidad como constructo social

v

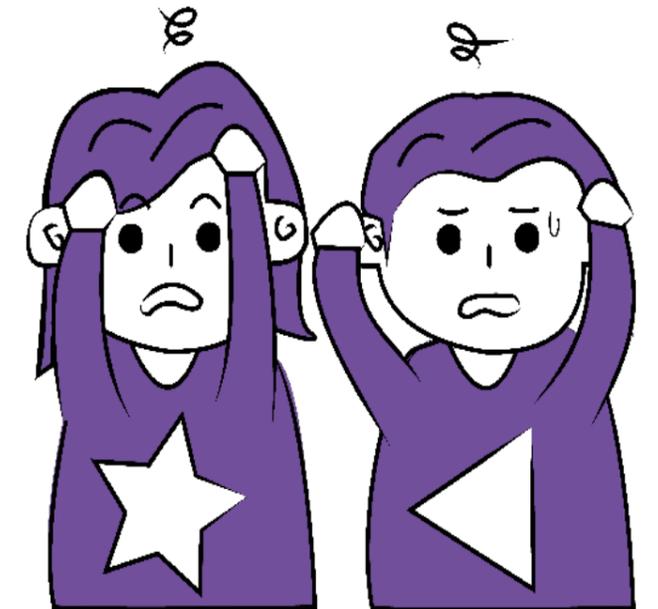


La virginidad como constructo social

La virginidad desde la cultura de las religiones, se ha utilizado para identificar a las mujeres que no habían practicado relaciones coitales. Es un término que se utiliza para describir a algo que permanece inalterado desde su origen y que la religión, la autoproclamó como propia para controlar la sexualidad reproductiva de la humanidad.



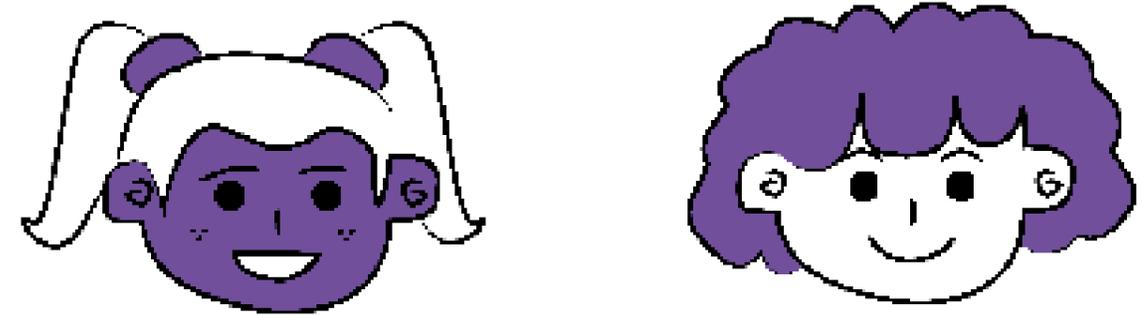
La virginidad no es un término médico. Es un constructo socialmente interiorizado que ha dado forma a cómo nos relacionamos en el sexo. Por lo tanto, la virginidad NO EXISTE. Es una creencia elaborada para controlar la sexualidad. Y meter miedos infundados que son mentiras. Y cuanto daño han hecho esas mentiras... Es uno de los mayoresagogios y quebraderos de cabeza de muchos jóvenes aún hoy en día.



Se consideraba a las mujeres que no habían sido penetradas, es decir, que no habían practicado coito, como mujeres puras y pulcras. La virginidad se asocia con la pureza, y si llegaban vírgenes al matrimonio, estaban dando un mensaje al hombre con quienes mantenían su primera relación sexual: “Soy pulcra, soy pura y me entrego a ti «oh» todopoderoso hombre”. Ser penetrada sin estar casada, implicaba deshonor, vejación, ultraje y sobre todo culpa. Mucha mucha culpa.



En las culturas conservadoras la presencia de himen sin ruptura en una chica joven se representa bajo el mito de la virginidad, fuente de orgullo y honor, que discrimina y castiga a las mujeres. Y ese mito tiene graves consecuencias para su salud. Y no solo eso; también para su vida



La Culpa en la mujer

Una emoción que nos paraliza y que nos hace sentir menos.

Las mujeres durante siglos y aún hoy en día en muchos países, se nos castiga por vivir nuestra sexualidad como nos da la gana. Somos esclavas del miedo más atroz que ha perpetrado en la mente del hombre y del patriarcado: si podemos controlar la sexualidad de la mujer, podemos controlar la natalidad.

Porque nuestra descendencia es lo más importante para nuestra humanidad. Una mujer con derechos y libre de actuar como le plazca teniendo sexo o no, tener hijos o no, relacionarse con una mujer o no,...etc. ...significa perder los privilegios y el estatus masculinizado de esta sociedad heteropatriarcal.

El miedo puede ser tan impactante que las mujeres bajo esta presión han creado diversas alternativas para sobrevivir: desde derramar pequeñas gotas de sangre sobre la cama, pinchar con un alfiler para sangrar hasta someterse a cirugías costosas en donde se “reconstruye” el himen.

¿Puedes creerlo? esta cirugía tiene

Himeno- plastia

La himenoplastia es la operación quirúrgica que sirve para reconstruir un himen roto. Se realiza cosiendo los restos de himen (si la mujer aún los tiene) o suturando una pequeña porción de la mucosa vaginal. La intervención dura 15 minutos y se practica con anestesia local. Al cabo de un mes, está preparada para mantener rela-

ciones sexuales y que su compañero crea que es virgen.

Hay quienes consideran que la himenoplastia ayuda a incidir en la situación de inferioridad de las mujeres, reforzando la importancia de la virginidad y el concepto sexista de honor. Además mantienen que este tipo de operaciones responden a un sistema de presión machista que pretende controlar a la mujer.



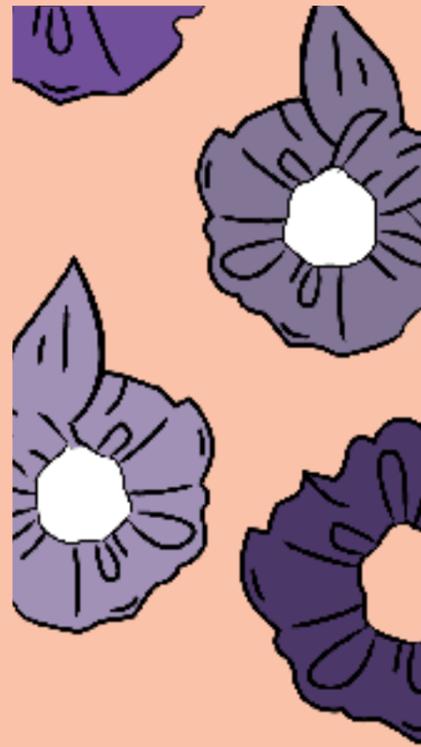
¿Qué tal si vemos nuestra primera vez de cualquier encuentro erótico como una ganancia y no como una pérdida?

El autoconocimiento del propio cuerpo, identificar nuestras emociones y darles valor en su justa medida, será nuestra llave para ELEGIR a nuestros compañeros y compañeras sexuales; y en cada una de nuestras experiencias, GANAR confianza para llegar a ser las y los mejores amantes.

Démosle al coito el lugar que merece. Ni es más ni es menos. Toda práctica sexual puede ser una primera vez. Ya que cada experiencia sexual es única. Por eso debemos cuidar tanto nuestro bienestar físico, emocional y mental para disfrutar de nuestros cuerpos. Siendo libres de prejuicios, creencias del pasado o comentarios soeces de la ignorancia más castrante.



¿Cómo es entonces realmente el himen y qué le sucede exactamente después de la primera relación sexual?



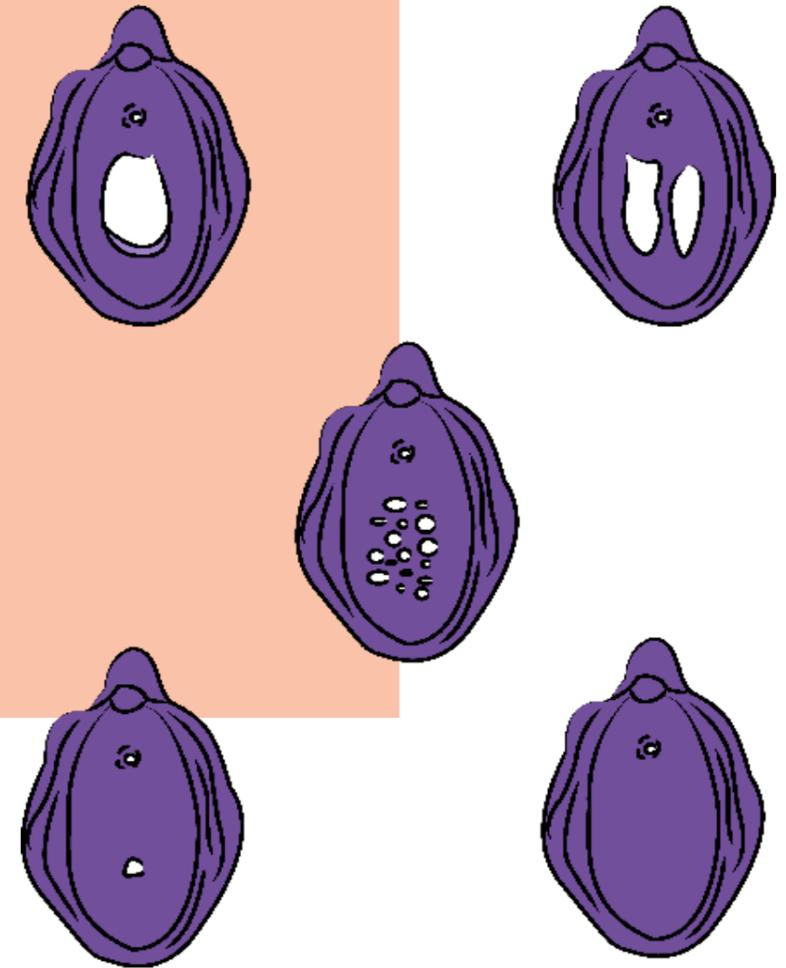
Lejos de ser una delicada membrana que cubre la entrada de la vagina, “el himen es más parecido a una coleta para el pelo o una goma elástica”, indica Nina Dølvik Brochmann médica y escritora noruega.

Su forma se acerca más a una rosquilla o medialuna, con un gran agujero en el medio, con un gran agujero en el medio, siendo además hiperelástica capaz de acomodar el peen sin sufrir daños

Tener o no tener himen no supone ningún problema de salud pero el mito de la virginidad sí; afecta a la salud física, psíquica y social de las mujeres



Tipos de himen



Así como existe una amplia variedad de vulvas, también existe una amplia variedad de hímenes.

Actualmente, estos son los tipos de himen más frecuentes:

Anular: cuyo orificio está en el centro.

Semilunar: tiene una forma de medialuna.

Labial: con un hueco alargado y simula la apariencia de unos labios.

Biperforado: en donde existen dos orificios.

Coraliforme: cuyas prolongaciones se asemejan a los pétalos de una flor.

Multifoliado: formado por varios pliegues.

Imperforado: el cual no tiene hueco. Y sólo en este caso, sí es indispensable una intervención quirúrgica. Sólo afecta al 0.1 por ciento de la población.

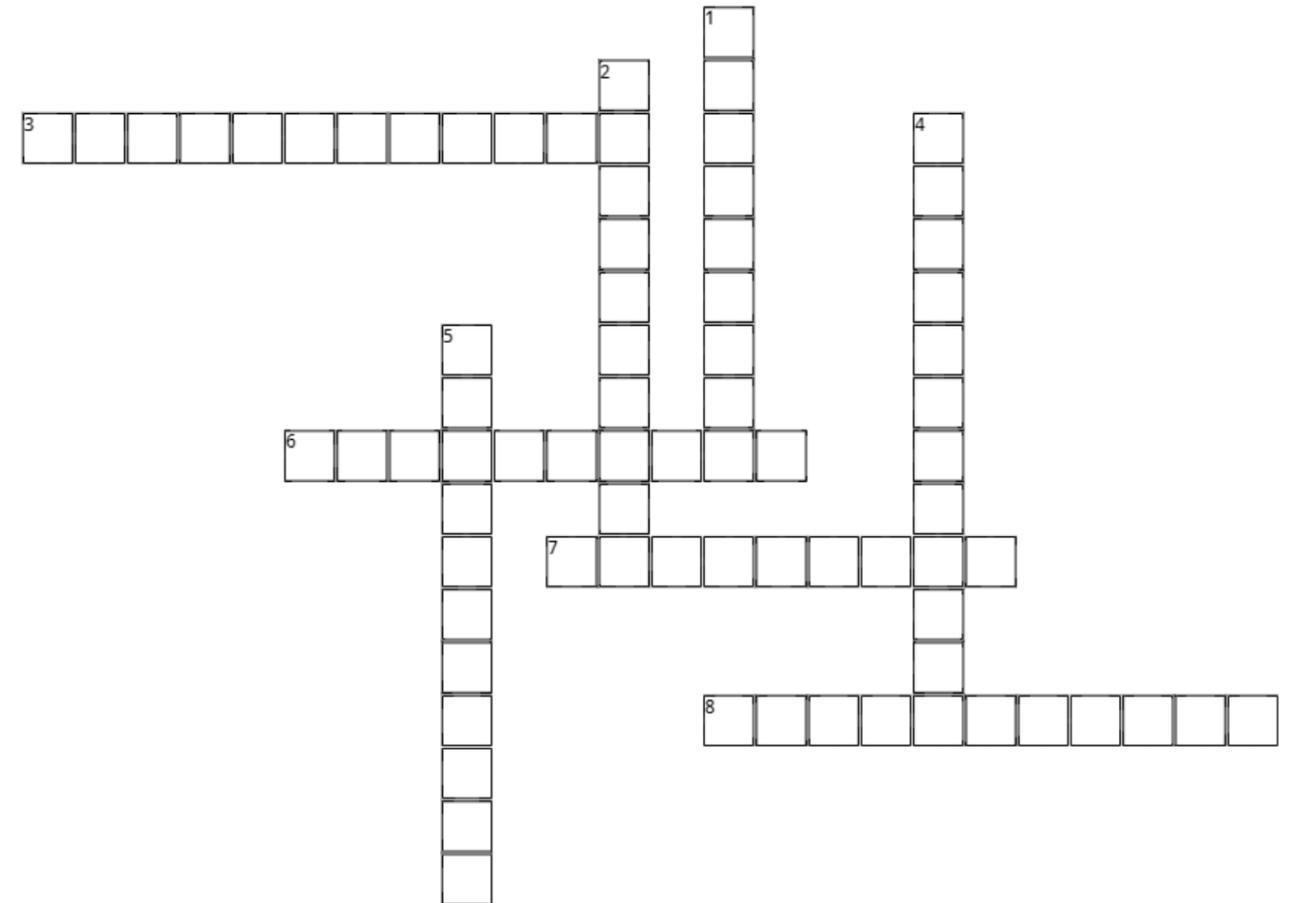
VIBRAS FELICES

Busca las siguientes palabras en la sopa de letras:

Masturbación Deseo Sexo oral Penetración Dildo Juguetes
Parafilias Placer Lubricante Vibrador Anillo Genitales

M	A	S	T	U	R	B	A	C	I	O	N	O
V	M	S	C	X	L	A	R	O	O	X	E	S
I	U	T	N	O	R	X	E	O	F	Y	M	E
S	D	E	S	E	O	G	L	L	T	V	O	D
E	A	S	C	I	P	P	U	L	V	I	B	R
O	I	A	L	L	M	S	B	I	I	B	G	S
X	L	A	V	N	D	V	R	N	L	R	U	E
P	A	R	A	F	I	L	I	A	S	A	S	T
O	M	E	A	S	L	M	C	J	L	D	C	E
S	P	R	C	A	D	U	A	O	S	O	P	U
D	R	B	V	I	O	G	N	C	A	R	F	G
A	M	O	G	E	N	I	T	A	L	E	S	U
N	O	I	C	A	R	T	E	N	E	P	U	J

Sexualidad e Independencia



Horizontales

3. El auto ... es indispensable para una relación sexual sana
6. Es el derecho a ejercer el placer en el vivir
7. La relación de pareja es un vínculo sentimental de tipo
8. Es otorgarle la responsabilidad de tu placer a otro

Verticales

1. Es el químico que segrega el cerebro al tener un orgasmo
2. Al estar en una relación de pareja debemos asumir un ... con la otra persona
4. Es importante para saber qué le gusta a la otra persona
5. El resultado de unir ambos placeres es llegar a una sexualidad

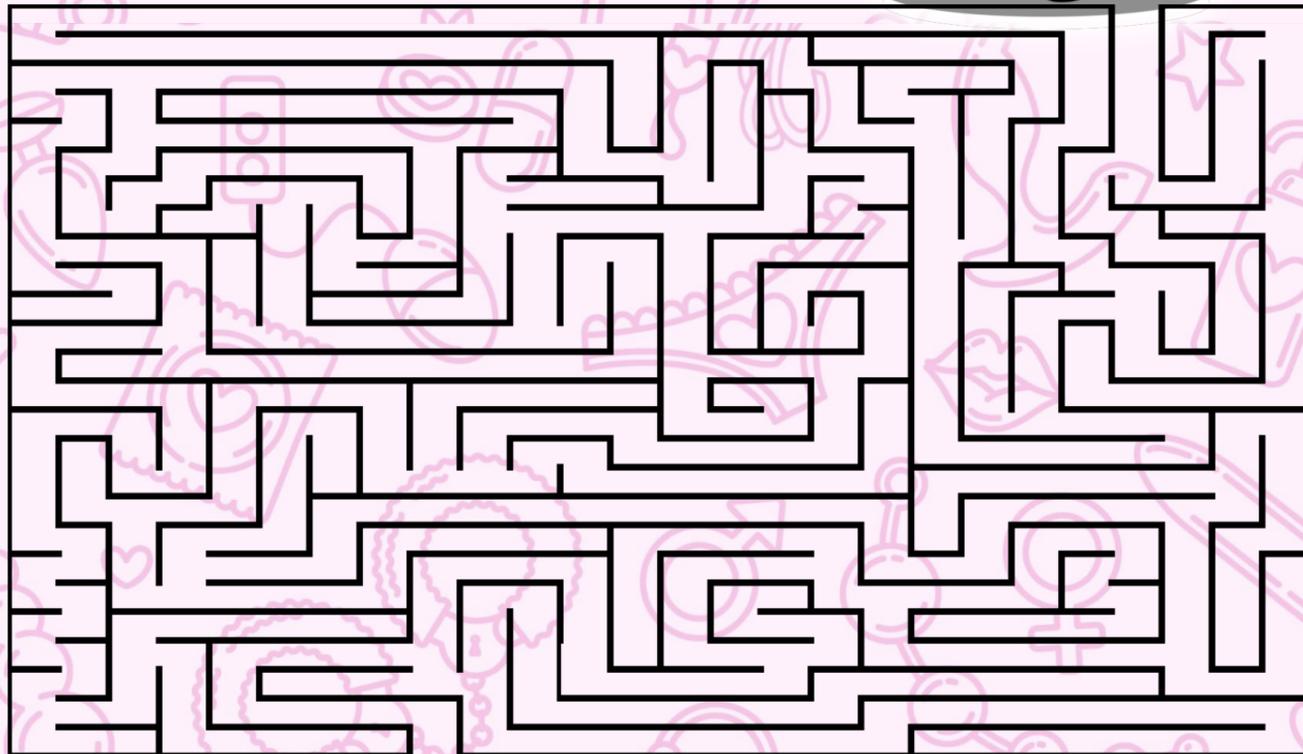
Fuentes Bibliográficas

Placer:

- Rubio, E. (2009). Sobre la sexualidad humana: los cuatro holones sexuales. 17 de mayo de 2022, de CHIMALL Sitio web: <https://www.icmujeres.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sobre-la-sexualidad-humana.pdf?fbclid=IwAR0rjChou94bvIwUycpkZjo2NHMnhUQXvGLbzq9vXqVKTn9U0ORojw2a-f2c>
- Santa, L. (2022). Prácticas sexuales cuidadas. 17 de mayo de 2022, de Ministerio de Salud, Gobierno de la Provincia de Buenos Aires Sitio web: <https://www.ms.gba.gov.ar/sitios/hiv/preguntas-frecuentes/practicas-sexuales-cuidadas/?fbclid=IwAR3QH8AGEWWuLpr7FPtk2233a55FNrzSWDwd8LiyQmZxsn6qmZl-rfU2yEVw>
- Cerón, C. (2016). La configuración y significados del placer sexual y erótico en mujeres universitarias de la Ciudad de México. 3 de mayo de 2022, de Revista Latinoamericana Sitio web: <https://www.scielo.br/j/sess/a/65cpkLp3cBSswT-Dk4g6ctjR/?lang=pt&format=pdf&fbclid=IwAR3KSTvy3szGkLN3y8ZRzA2aL-8zD4YaDM8qpd7uLJ2Ae3tMnVTf3ri6uqBw>
- Boccardi, F. (2016). Erotismo y placer sexual. un recorrido por la memoria discursiva de la educación sexual integral. 3 de mayo de 2022, de Universidad Nacional de Córdoba Sitio web: https://revistas.unc.edu.ar/index.php/Cuadernos/article/view/16937/16602?fbclid=IwAR22pgVOIPa8Bq_mN6y5jDGHb3fne-hK2vdBsKIWbJ5Lpn-B040bsygVAqPE
- Trejo, F. (2017). Elaboración de una definición integral del placer sexual. 10 de mayo de 2022, de Universidad Iberoamericana Sitio web: <https://psicologia-iberoamericana.ibero.mx/index.php/psicologia/article/view/101/266>
- Huáscar, A., & Bismarck, P. (2005). EL CONCEPTO DE PLACER EN HOMBRES Y MUJERES ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA BOLIVIANA: LA PAZ . 10 de mayo de 2022, de Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana Sitio web: https://www.redalyc.org/pdf/4615/461545476007.pdf?fbclid=IwAR0qSyDfPm7G9K_tfOwsJ_PEpHOfO1wyuqNIWQX23qnlgOLSJg1BS5v3x3A

Ayuda al dildo a llegar a la vagina...

mmm...



ya llegará...



Evita que la rutina y el estrés se apropien de tu tiempo y busca momentos para disfrutar de tu intimidad.

Juguetes sexuales

Prácticas sexuales cuidadas. (2021). Gobierno de la provincia de Buenos Aires. <https://www.ms.gba.gov.ar/sitios/hiv/preguntas-frecuentes/practicas-sexuales-cuidadas/>

Juguetes sexuales. (2022). Planned Parenthood. <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/sexo-placer/sexo-y-placer/juguetes-sexuales#:~:text=Puede%20ser%20de%20100%25%20silicona,m%C3%A1s%20f%C3%A1ciles%20de%20mantener%20limpios>

Caribe, L. A. Y. (2021, 7 julio). ¿Cómo compartir juguetes sexuales de forma más segura? - AHF Latam & Caribe. AHF Latam & Caribe - Medicina de vanguardia e Incidencia para las personas sin importar su capacidad de pago. <https://ahflatamycaribe.org/como-compartir-juguetes-sexuales-de-forma-mas-segura/>

Relaciones e Independencia

<https://www.biobiochile.cl/noticias/mujer/salud-mujer/2017/05/16/10-cosas-que-le-pasan-al-cuerpo-de-una-mujer-cuando-se-autocomplace-sexualmente.shtml>

<https://www.mujeresparalasalud.org/autoplacer/>

https://www.eldiario.es/consumoclaro/vida_sexual/masturbacion-solitario-senal-vaya-pareja_1_1530051.html

<https://observador.cr/el-autoplacer/>

<https://www.facebook.com/GrupoFusa/photos/pcb.3889798774388915/3889795324389260/?type=3&theater>

<https://educacionsexual.uchile.cl/index.php/hablando-de-sexo/sexualidad-humana/caracteristicas-de-la-relacion-sexual-humana>

<https://www.plannedparenthood.org/planned-parenthood-massachusetts/local-training-education/educacion-para-padres/informacion-acerca-de-la-pubertad-y-entendimiento-de-la-sexualidad/definiciones-de-sexo-y-sexualidad>

Mira, N. (2022, 18 mayo). Desmontando mitos. Nayara Mira | Sexóloga en Valencia. Recuperado 15 de mayo de 2022, de <https://nayaramira.es/mitos/la-virginidad/>

M.J. (2022, 14 abril). Hablemos de los mitos que existen del himen. Sensual Intim. Recuperado 17 de mayo de 2022, de <https://sensualintim.com/mitos-sobre-el-himen/>

Serrano, I. (s. f.). ¡El mito de la virginidad daña a las mujeres! <https://sedra-fpfe.org/wp-content/uploads/2019/01/114Di%c3%a1l.Virginidad.ISerrano.pdf>