

**¿LO  
HAYGO?**

INICIACIÓN  
a la SEXUALIDAD

**ai** aulas.y  
andamios  
e d i t o r a

# ¿Lo hago?

Romero, Analía  
¿Cuál uso? : métodos anticonceptivos / Analía Romero ; contribuciones de Alejandra Martínez ; coordinación general de Paula Martínez ; Laura Prol ; María Florencia Ojea. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Aulas y Andamios, 2015.  
16 p. ; 21 x 15 cm. - (Salud y familia. Adolescencia)  
ISBN 978-987-1597-49-9  
1. Adolescencia. 2. Anticoncepción. 3. Educación Sexual. I. Martínez, Alejandra, colab. II. Martínez, Paula, coord. III. Prol, Laura, coord. IV. Ojea, María Florencia, coord. V. Título.  
CDD 649.65

La colección Salud y Familia es un conjunto de cuadernillos elaborados por profesionales de la salud de **Construir Salud** y la **Red Social UOCRA**.

Autora >>> : **Lic. María Florencia Ojea**

Coordinación General de la colección >>> **Lic. Paula Martínez - Lic. María Florencia Ojea - Lic. María Laura Prol**

Diseño Editorial >>> **Julia Irulegui**

Ilustraciones >>> **Jorge "El Chino" Docco**

Corrección de estilo >>> **Guillermo Palmisciano**

Supervisión de textos >>> **Verónica Urbanitsch**

Agradecimientos >>> Al presidente de la Obra Social **Gerardo Martínez**. Al director médico del Sanatorio Franchín, **Dr. Gustavo Calderón**. Al director ejecutivo de la Fundación UOCRA, **Gustavo Gándara**. Al equipo de Aulas y Andamios Editora.

Te preguntaron **si ya estuviste con alguien, si ya concretaste** o te preguntaste **"¿Voy a ser virgen para siempre?"** Quizás no hayas encontrado con quien tener tu primera vez, o no te pareció que haya llegado el momento adecuado; puede ser que estés a punto de hacerlo pero que tengas miedo o que ya hayas arrancado pero que no la hayas pasado tan bien y no quieras ni pensar en hacerlo de nuevo. Puede ser que estés en otra situación, disfrutando de tu inicio sexual y quieras más info.

Si seguís leyendo vas a encontrar respuestas a **¿Lo hago?**

iniciación a la sexualidad  
desnudos  
sexo anal  
Cama  
lo  
virgen  
inicio  
petting  
sexo oral

**hacerlo**

el gran paso

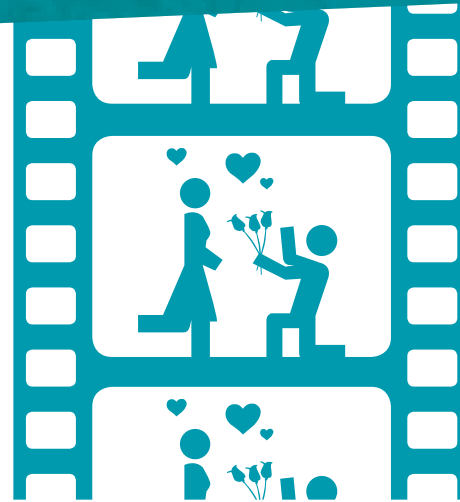
la gran noche

¿LO HA GO?

la primera vez

el gran debut

**SEXO**



¿¿¿como en las películas????



¿Es así?  
no siempre

¿dónde?

→ público ■ el baño de un boliche  
■ el jardín de una casa

→ privado ■ la habitación de un hotel  
■ la cama de tus papás

¿Cómo?

- sexo oral
- sexo anal
- sexo vaginal



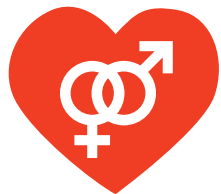
¿sangre y dolor?

↓ puede pasar

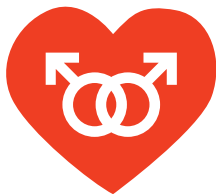
¿orgasmo?

→ no siempre

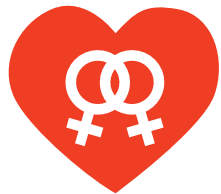
¿quiénes?



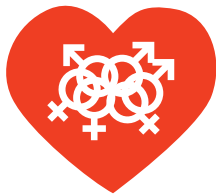
él y ella



ella y ella



él y él



todos y todas

**im  
por  
tan  
te**



**usar** protección  
[preservativos]

si es casual

tu novio/a

**siempre**

→ hay + métodos de protección

**vos decidís**

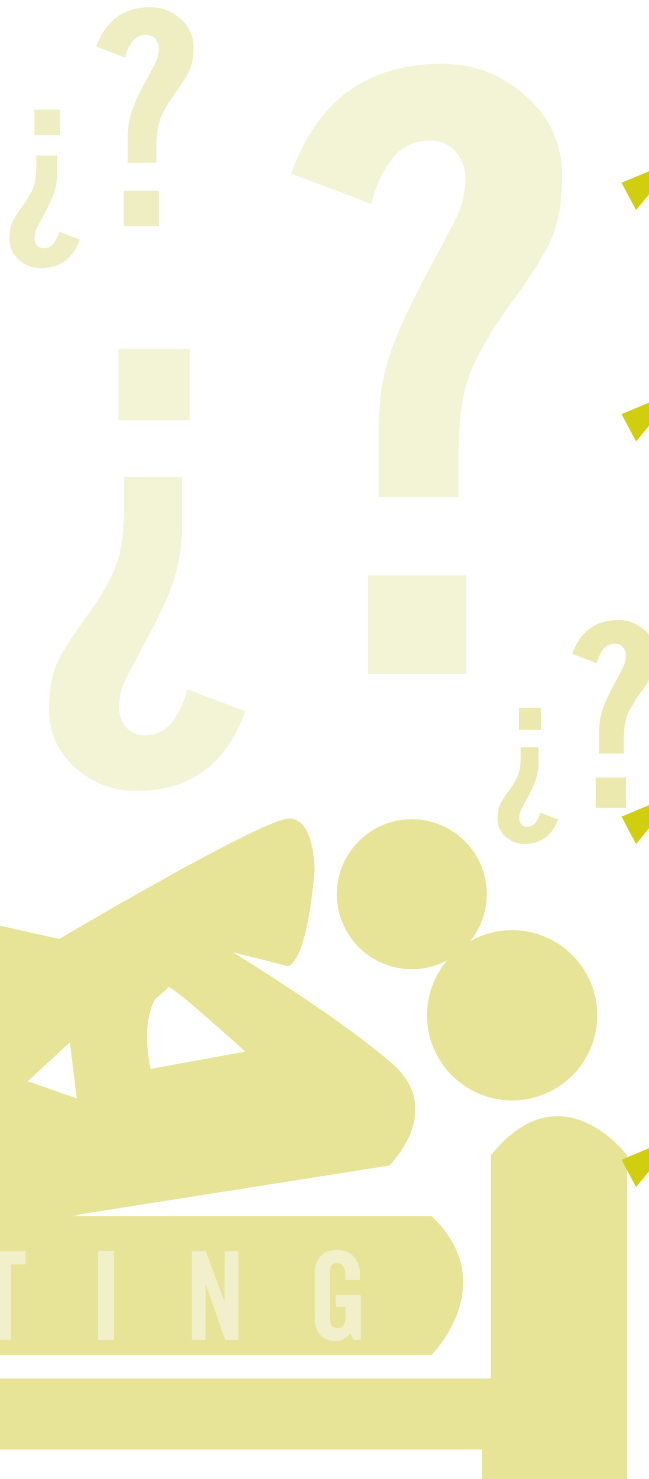
con quién, cuándo, dónde y cómo

**siempre**

Hay quienes no se animan a las relaciones sexuales y hay pasos previos que se pueden disfrutar. El petting es una opción porque **¡no hay que estar desnudos!!**

Es una forma de conocerse uno y conocer al otro, incluye besos, mimos, caricias, tocarse pero con ropa puesta.

Muchos suelen llamar al petting un **“juego sexual”** o **“la previa”**, lo interesante es que el petting es un primer paso cuando tener sexo todavía no es una decisión tomada. Obviamente no hay lugar para la penetración, ni miedo al desnudo, ni a los riesgos que conlleva una relación sexual como Infecciones de Transmisión Sexual o posibles embarazos.



### ▶ Punto G

Es una zona ubicada en la parte superior de la vagina en donde hay muchas terminaciones nerviosas que si se estimulan **suelen generar mucho placer.**

### ▶ Clítoris

Es una pequeña parte de los **genitales femeninos** que tiene mucha sensibilidad y su **única función es dar placer** dado que tiene muchísimas terminaciones nerviosas. Está ubicado en la parte más alta de la vagina, donde se unen los labios externos y se puede ver como una punta, pero el resto está adentro de la vagina.

### ▶ Zonas Erógenas

¡Son todas **las partes del cuerpo** que al estimularlas **pueden activarte sexualmente!** Hay zonas más conocidas y generales, pero después cada uno tiene sus propias zonas erógenas porque cada uno es un ser único y especial con gustos particulares.

### ▶ Eyacuación precoz

Es cuando **el chico acaba muy rápido.** Esto puede ser durante el juego previo o apenas penetra en la vagina, el ano o en boca. Al eyacular pierde la erección y eso puede entorpecer que la otra persona logre disfrutar completamente.

# DUDAS

Ante todo, la falta de información, las expectativas y la ansiedad no hacen un buen combo cuando es tu primera vez. Hay un par de cosas a **tener en cuenta**:

## ¿Duele?

Lo más probable es que si hay penetración haya incomodidad en las paredes vaginales y que pueda doler si es que el pene rompe el himen de la mujer, pero **No siempre duele y ¡Tampoco es que te vas a morir de un desgarro!**

## ¿Va a haber sangre?

Puede pasar que el himen se rompa haciendo deportes, andando en bici, montando caballos o en una caída y que no se rompa en tu primera penetración. **Siempre que el himen se rompe hay sangre pero ¡No significa que van a ver litros de sangre o una gran mancha en la sabana!** A veces puede haber un hilito de sangre o unas gotas y otras veces ni te vas a dar cuenta. También puede pasar que el himen sea muy elástico y se estire durante la penetración y esto impida que se rompa.

**¿Qué es el himen?** Es una fina membrana que cierra el orificio de la vagina que está presente en la mayoría de las mujeres.

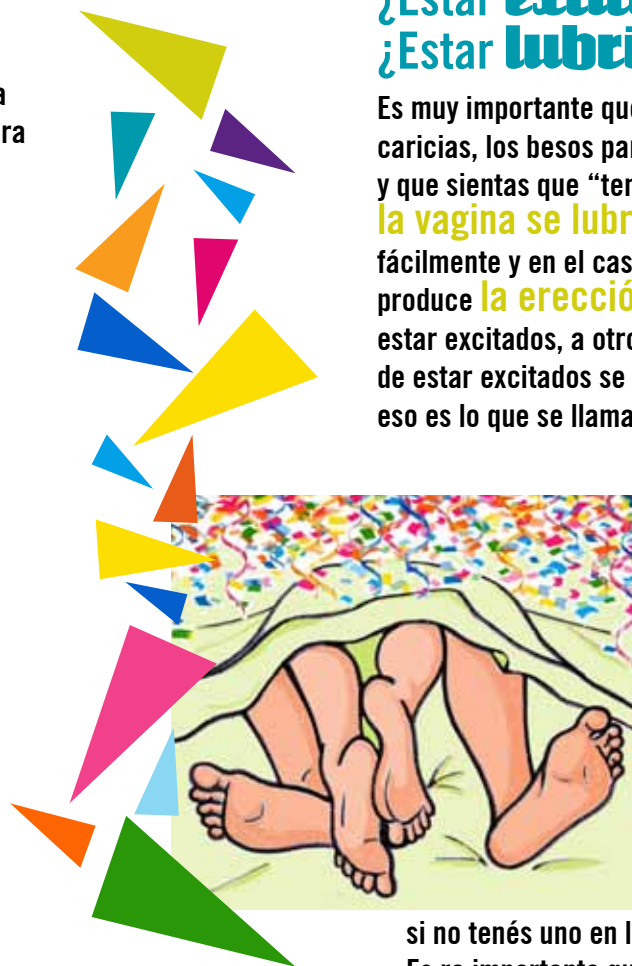
## ¿Estar excitados? ¿Estar lubricados?

Es muy importante que exista el **juego previo**, las caricias, los besos para lograr que los genitales se exciten y que sientas que “tenes ganas”. Cuando estás excitada **la vagina se lubrica** y permite la penetración más fácilmente y en el caso de los chicos, al estar excitados se produce **la erección**. Algunos son mas rápidos en lograr estar excitados, a otros hay que estimularlos más. Después de estar excitados se busca alcanzar el máximo placer y eso es lo que se llama “llegar al orgasmo”.

## ¿Orgasmo?

Es una sensación de placer enorme. En el caso de los chicos se nota cuando eyaculan y en el caso de las chicas también hay un líquido que puede aparecer pero suele ser más evidente por las contracciones de los músculos de las zonas genitales. Hay muchas mujeres que no logran **el orgasmo**, así que ¡No te preocupes

si no tenés uno en la primera vez que tenes relaciones! Es re importante que sepas que las chicas logran tener su orgasmo no sólo por lo físico sino que también es necesaria la fase previa, la emociones, los sentimientos, la comunicación con el otro. Una diferencia entre chicas y chicos es que **ellas pueden tener más de un orgasmo por acto sexual** aunque a veces cuesta llegar a ese nivel de placer.



## ¿Y SI NO PUEDO HACERLO?



Hay **muchos miedos** que pueden hacer que las cosas no sucedan en el momento que queremos como imaginamos, miedos como:

**¿? Miedo a no gustar >>>** puede pasar que el estar desnudos sea algo que te cueste y pienses que si te ve sin ropa las ganas se le van a ir pero sabe que el cuerpo humano tiene características particulares en cada uno y esta bueno aceptarse y no avergonzarse.

**¿? Miedo por lo que va a pasar >>>**

si no están relajados es más complicado poder disfrutar y que se logren excitar. Creer en nosotros mismos es esencial para que todo fluya.

**¿? Miedo a no tener una erección >>>**

muchos chicos pueden pensar que no lo lograrán y esto hace que las cosas se compliquen. No pienses en eso, disfruta.

**¿? Miedo al tamaño >>>**

hay varones que les cuesta pensarse teniendo sexo con alguien por vergüenza al tamaño de su pene sea grande o muy pequeño y creen que su rendimiento sexual va depender de eso pero no chicos, no tiene nada que ver, relájense!

**¿? Miedo a sangrar >>>**

puede ser que tengas miedo de mancharlo o manchar sabanas pero tranquila, no necesariamente eso va a pasar. Algunas gotas puede ser pero no tanto como para asustarse y tener miedo.

Ante algo desconocido **es normal sentir miedo**, la práctica, la comunicación y el tiempo van a ayudarte a poder eliminar esos miedos y disfrutar del sexo.

“No te va a doler”

falso

En las chicas el dolor es **casi común** si hay penetración vaginal ya que el himen es una membrana que cubre la entrada de la misma. Puede que duela un poco más si el himen es grueso, o menos si el himen es muy elástico.

“Si es mi primera vez no hay riesgo de quedar embarazada”

falso

Si la chica esta ovulando tranquilamente puede **quedar embarazada** si los espermatozoides llegan a fecundar el óvulo, ¡Sea la primera o la quinta vez!

“No sabes cómo lo vas a disfrutar”

falso

No todos tienen orgasmos en su primera vez porque ese nivel de disfrute lleva tiempo y a veces la ansiedad y los nervios te juegan una mala jugada.

“La píldora azul es milagrosa para no pasar vergüenza”

falso

El Viagra no es recomendable para eliminar inseguridades. Posiblemente tengas miedo en tu primera vez pero tomar esta pastilla no mejorará tu performance.

“Si estoy indispuesta no puedo quedar embarazada”

falso

Si tienes un periodo corto puede ser que empieces a ovular mientras estás indispuesta. Además los espermatozoides pueden vivir varias horas después de la relación sexual.

¿?

## Quién dice ¿cuándo?

La historia de cada uno dice **cuándo** es el momento para arrancar a tener relaciones sexuales. Están los tiempos propios vs. los tiempos de la sociedad. Sólo vos sabes si estás preparado, si tenés ganas y cuándo es el momento justo. **Escuchate!!!**

## Quién dice ¿cómo?

Tu inicio a las relaciones sexuales puede ser de maneras distintas. Puede existir sexo oral, vaginal, anal, con o sin penetración y aun así que sea tu primera vez. Lo importante es que **vos elijas como te gustaría.**

## Quién dice ¿con quién?

Novia, novio, amigovía, amigos con derechos, algún conocido, alguien de tu edad, alguna chica más grande para que te muestre. A veces asocian sexo con amor, no siempre es así. A veces es enamorada de esa persona, a veces solo hay atracción. **Sos vos quien decide con quién.**

TODOS  
ella  
ellos

él



eLLa

él

varios

**vos decidís**  
con quién, cuándo, dónde y cómo

**siempre**



# ¿Lo hago?

## INICIACIÓN a La SEXUALIDAD

Datos útiles

Podés acercarte al Equipo de Adolescencia del Sanatorio Franchín y conversar con alguno de los profesionales. Averiguá días y horarios de atención >>> (011) 4861-4720 | (011) 6345-3000. Contactalos a través de las redes:

<http://equipoadolescenciafranchin.blogspot.com.ar/>

Equipo de Adolescencia del Sanatorio Franchín

@EAFranchin

Podés ver al equipo de Trabajo Social o a profesionales del área ginecológica en cualquiera de los Centros de Atención Primaria (CeMAP) de Construir Salud o en el Sanatorio Franchín.

Averiguá días y horarios de atención >>> 0800-222-0123 (9 a 18 hs.)

[www.construirsalud.com.ar](http://www.construirsalud.com.ar)



**CONSTRUIR Salud**  
Trabajo Social



**CONSTRUIR Salud**  
Obra Social del Personal  
de la Construcción  
R.E.N.O.S.: 1-0540-8

0-800-222-72583  
[www.sssalud.gov.ar](http://www.sssalud.gov.ar)

