



Preguntas de Salud Sexual

MIEDO AL EMBARAZO

1.- Tuvimos una relación de penetración sin preservativo y la regla no me baja, él me ha dicho que está seguro de que no pasa nada porque no se corrió dentro, ¿puedo quedarme tranquila?

La práctica que habéis tenido se conoce como marcha atrás. Esta práctica puede ser de riesgo de embarazo porque los hombres antes de eyacular emiten unas gotas de líquido preeyaculatorio, que en ocasiones pueden llevar espermatozoides activos y que ellos no perciben cuándo les va a salir. Si esto coincide con el momento de ovulación femenina el embarazo puede darse.

Para quedarte más tranquila, te recomendaría que hicieras un test de embarazo.

2.- ¿Cuántos días se puede retrasar la regla por estar nerviosa?

La regla se puede retrasar por estar nerviosa no solo días, sino semanas y meses. Hay que tener en cuenta que la estructura cerebral que se ocupa de los factores de liberación hormonal es el hipotálamo y esta estructura se ocupa también de las emociones, apetito, peso y temperatura corporal; funciona como una cadena, cuando tiras de uno de los eslabones se puede ver comprometido el resto. Por eso al ponerse nerviosa puede variar la regla, el apetito, el peso, otras emociones y la temperatura corporal.

Para considerar clínicamente un retraso en la regla la mujer ha de llevar una semana de retraso, según su propio ciclo menstrual. Retrasos de 3 a 7 días se consideran pequeñas variaciones en el ciclo menstrual, algo muy frecuente.

3.- Le metí el dedo a mi pareja en la vagina después de tocarme yo el pene, antes había eyaculado y no sé si me limpié ¿puede quedarse embarazada si mi dedo llevaba restos de semen?

Así no es posible un embarazo porque los espermatozoides dejan de ser activos cuando el líquido seminal que los transporta se ha secado y, es muy poco probable que alguien con el dedo empapado de semen lo introduzca en la vagina. De cualquier modo no hay casos de embarazo registrados con esta práctica.

4.- Mi pareja eyaculó en mis pechos y en el vientre, ¿puede el semen haberse derramado y si ha salpicado algo mis genitales quedarme embarazada?

Así no es posible un embarazo. Para que un embarazo pueda darse tiene que haber penetración del pene en la vagina, tanto si el chico eyacula como si no lo hace pero emite líquido preseminal. La única posibilidad de riesgo de embarazo sin penetración es que el hombre eyacule todo el semen en la misma entrada de la vagina y ello coincida con un momento de elevada fertilidad en la mujer, en donde el flujo vaginal pueda actuar como cinta transportadora de espermatozoides. Aun así, en esta última práctica, es muy difícil el riesgo de embarazo.

5.- Mi pareja rozó con el pene el clítoris y no sé si los labios o la entrada de la vagina, él no eyaculó pero...si expulsó líquido preseminal ¿puedo quedarme embarazada así?

No es posible el embarazo con la práctica que describes de roce de genitales. Para que un embarazo pueda darse tiene que haber penetración del pene en la vagina, tanto si el chico eyacula como si no lo hace pero emite líquido preseminal. La única posibilidad de riesgo de embarazo sin penetración es que el hombre eyacule todo el semen en la misma entrada de la vagina y ello coincida con un momento de elevada fertilidad en la mujer, en donde el flujo vaginal pueda actuar como cinta transportadora de espermatozoides. Aun así, en esta última práctica, es muy difícil el riesgo de embarazo.

6.- ¿Cuándo es fiable un test de embarazo?

El test de embarazo es fiable cuando la mujer lleva una semana de retraso en la regla (según su propio ciclo menstrual) ya que hasta una semana es normal que la regla pueda retrasarse en muchas mujeres debido a variaciones en el ritmo o estilo de vida.

Si te haces el test de embarazo antes de la semana de retraso y da positivo es que estás embarazada.

Si te haces el test de embarazo antes de la semana de retraso y da negativo, debes volver a repetirlo cuando pase la semana de retraso.

Si haces el test de embarazo pasada la semana de retraso y da negativo es que es negativo, no estás embarazada.

7.- Si hago penetración anal y él eyacula dentro del ano, ¿puedo quedarme embarazada si luego al salir el semen del ano se desliza hacia a vagina y penetra dentro?

Así no es posible el embarazo porque al estar en contacto el semen con materia fecal se deteriora y resulta no apto para la reproducción.

ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA

8.- ¿Puedes comprar la píldora del día siguiente sin receta médica?

Sí

9.- ¿Cuándo debo tomar la píldora del día siguiente?

La anticoncepción de emergencia ha de tomarse sólo cuando hay riesgo de embarazo: porque haya fallado el método anticonceptivo o porque no se haya usado ninguno. Antes de que pasen 72 horas.

10.- ¿Cuántas horas tengo para tomar la píldora del día siguiente desde la relación sexual de riesgo?

Antes de las 72 horas. Resulta más eficaz cuando antes se tome, sobre todo en las primeras 24 horas.

11.- El preservativo se ha roto pero él no ha eyaculado dentro, ¿debo tomarme la píldora del día de después?

No es necesario ni es adecuado porque no hay riesgo de embarazo. Aunque el preservativo se haya roto, si el hombre no ha eyaculado dentro el único riesgo que podría estimarse sería el del líquido preseminal y se sabe que éste tiene una alta capacidad de adherencia al látex del preservativo y no se derrama, e incluso si algo pudiera derramarse la propia crema lubricante y los excipientes que lleva el preservativo para su conservación lo deterioran y lo hace no apto para la fecundación.

12.- Tomé la píldora postcoital tres días antes de ponerme con la regla, ¿Cuándo me puede bajar la regla?

La regla (o una especie de regla) suele bajar en un intervalo comprendido de 3 a 21 días tras la toma de la anticoncepción de emergencia; siendo lo más frecuente que la regla baje cuando te tiene que tocar. Si pasan 21 días desde la toma y no ha bajado la regla es recomendable hacer un test de embarazo.

13.- Lo he hecho por primera vez, el preservativo no se rompió pero estoy muy nerviosa, ¿tomo la píldora del día siguiente por si las moscas?

No, si no hay riesgo de embarazo no se debe tomar la anticoncepción de emergencia. Te arriesgas a que en otro momento te pase algo de riesgo y no la puedas tomar o resulte menos efectiva por haber ingerido la anterior en el mismo ciclo menstrual.

14.- ¿Qué pasa si tomo la píldora del día siguiente varias veces en el mismo mes?

Se puede ver reducida su eficacia y provocar un trastorno hormonal.

15.- ¿Qué efectos secundarios tiene la píldora del día de después?

Con un uso correcto muchas mujeres no notan absolutamente nada, de hecho se preocupan por pensar que como no tienen síntomas a lo mejor no les ha hecho efecto. Otras mujeres refieren náuseas, vómitos, dolor en los pechos y algunas molestias parecidas a una regla molesta, que suele ser algo pasajero sin mayor repercusión. El uso abusivo de la anticoncepción de emergencia puede provocar trastornos hormonales.

PRESERVATIVO

16.- Me puse el preservativo del revés, al darme cuenta le di la vuelta y tuve relaciones, ¿puede haberse quedado algún resto de líquido preseminal en el preservativo y haber riesgo de embarazo?

Así no hay riesgo de embarazo, aunque pueda haber algo de líquido preseminal en la punta del preservativo, al estar en contacto con el látex se adhiere y pierde su capacidad de fecundación.

17.- Ayer se nos rompió por primera vez el condón, ¿por qué se ha roto? ¿Qué podemos hacer para evitar que esto suceda?

La mayoría de las roturas de preservativo ocurren por un uso inadecuado del mismo. Para evitar estos riesgos hay que tener en cuenta las siguientes cuestiones:

- Compra preservativos de calidad, asegúrate de que cada envoltorio individual debe llevar la fecha de caducidad, número de lote, el registro CE (que quiere decir que cumplen con la normativa de la Comunidad Europea) y que su conservación ha tenido lugar en óptimas condiciones de temperatura. Si tienes dudas cómpralos en farmacias.
- Presévalos del calor, sol y humedad. No los llesves demasiado tiempo en la cartera.
- Abre con cuidado el envoltorio, prestando atención a no rasgarlo con dientes, uñas o anillos.
- El preservativo tiene en la punta una pequeña tetina que es el depósito para el semen. Para que éste no coja aire al ponerlo, debes apretarlo con dedo índice y pulgar de una mano, mientras que con la otra lo desenrollas sobre el pene en erección hasta su base.

18.- Cómo colocar correctamente el preservativo masculino

- Abre con cuidado el envoltorio, prestando atención a no rasgarlo con dientes, uñas o anillos.
- El preservativo tiene en la punta una pequeña tetina que es el depósito para el semen. Para que éste no coja aire al ponerlo, debes apretarlo con dedo índice y pulgar de una mano, mientras que con la otra lo desenrollas sobre el pene en erección hasta su base.
- Después de la eyaculación, y antes de que el pene pierda totalmente la erección, sujétalo por la base antes de retirarte para evitar que se quede dentro de la vagina o del ano.
- Comprueba que ha funcionado correctamente: Retira el preservativo del pene y haz un nudo presionando todas las paredes del preservativo para ver si gotea, es normal que este mojado por fuera pero si está roto gotea o estalla.
- No lo tires al W.C, deposítalo en un contenedor de basura.

19.- ¿Cómo comprobar si ha funcionado el condón?

Después de la eyaculación, y antes de que el pene pierda totalmente la erección, sujétalo por la base antes de retirarte para evitar que se quede dentro de la vagina o del ano.

Retira el preservativo del pene y haz un nudo presionando todas las paredes del preservativo para ver si gotea, es normal que este mojado por fuera pero si está roto gotea o estalla.

20.- ¿Cuál es el mejor método anticonceptivo?

Para la gran mayoría de especialistas el mejor método anticonceptivo (aparte de no tener relaciones sexuales) es el preservativo pues, a no ser que se rompa o se quede dentro de la vagina, resulta 100% eficaz; además es el único método que presenta una elevada eficacia en la prevención de infecciones de transmisión sexual, no tiene efectos secundarios, es de fácil adquisición y sencillo en su uso.

21.- Los preservativos me aprietan y me molestan, ¿hay distintas tallas?, ¿Cómo saber cuál es la que me conviene?

Hay diferentes tallas y sobre todo las distintas marcas presentan variaciones en cuanto a sus dimensiones o al grado de confort que puedan resultar para una u otra persona.

Hay una regla para calcular el diámetro del pene, consiste en medir con una cinta métrica el ancho, la circunferencia, y dividirlo entre 3,14. El resultado es el diámetro del pene y en la caja de preservativos (no en el envase individual) aparece un término denominado anchura nominal. En teoría el preservativo cuya anchura nominal se parezca más a la tuya será el más cómodo.

Lo cierto es que para saber cuál es el preservativo más confortable no hay más remedio que probar distintas marcas.

22.- Mi pareja es alérgica al látex, ¿hay preservativos que no sean de látex?

Sí, hay una variedad de preservativos sin látex. Hay preservativos masculinos de poliuretano, nitrilo o resina sintética y también está el preservativo femenino que es de poliuretano.

23.- ¿Hay condones para mujeres?

Sí, existe el preservativo femenino que es de poliuretano, aunque no hay muchas marcas.

Este método anticonceptivo está disponible en muy pocas farmacias, la mayoría de las personas lo compran por internet.

24.- ¿Cómo se pone el preservativo femenino?

Su colocación es sencilla. Al extraerlo del envoltorio verás que hay un anillo interior cubierto por el plástico y un anillo exterior abierto para que entre el pene.

Se trata de introducir el anillo interior dentro de la vagina, para ello se pliega y se inserta dentro de vagina, posteriormente introduces un dedo en vagina y lo empujas hacia dentro.

También está la opción de colocarlo en el pene y que sea el propio pene el que al penetrar lo deje colocado en la vagina.

El anillo externo y un trozo más quedan por fuera de la vagina.

Una vez terminado el coito se le da un par de vueltas al anillo externo para que no se salga el semen y se tira del preservativo para sacarlo.

Nunca lo tires al W.C, deposítalo en la basura

25.- Se puede usar más de una vez el preservativo femenino?

No; si el chico ha eyaculado dentro hay que retirarlo.

26.- Ventajas de preservativo femenino frente al masculino

Al quedar una parte del preservativo por fuera de la vagina protege especialmente la raíz del pene y testículos, así como la piel del área genital de la mujer, lo que especialmente protege de infecciones de transmisión sexual que puedan asentarse en esa zona, que con el preservativo masculino no queda tan cubierta, como por ejemplo el virus del papiloma humano (HPV) .

Puede insertarse en la vagina hasta 8 horas antes de la relación sexual y no es necesario retirarlo inmediatamente después de la eyaculación.

Es además más difícil que se rompa y no es tan sensible a los cambios de temperatura, por lo que la compra por internet es una opción que suele utilizarse.

27.- Se me ha roto el preservativo y se me ha quedado dentro de vagina. ¿Cómo puedo sacarlo?, Me da mucha vergüenza ir al médico.

Es importante relajarse para no contraer las paredes de la vagina. Un ejercicio sencillo para relajarse es el siguiente: toma aire por la nariz y al inhalarlo imagina que es una luz blanca y cálida, imagina el recorrido del aire por la nariz, las fosas nasales, los pulmones; imagina que pudieras llevar el aire hacia tus genitales. Retén el aire unos segundos y expulsa despacito. Haz este ejercicio de respiración 2 o 3 veces.

Colócate en cuclillas, sin ropa de cintura para abajo, introduce un dedo en vagina hasta que notes el preservativo y tira de él hacia fuera. Comprueba que esté entero el preservativo y no se ha quedado ningún trozo dentro.

Si él ha eyaculado en el interior y temes un embarazo infórmate sobre la anticoncepción de emergencia (la píldora del día siguiente).

28.- ¿Es mejor ponerse dos preservativos juntos para protegerse del riesgo de embarazo o de infecciones de transmisión sexual?

NO deben usarse dos preservativos juntos, ni dos masculinos ni uno masculino y otro femenino, lejos de incrementar la prevención, se corre más riesgo de que rompan o de deslizamiento en el interior de la vagina o del ano.

ANTICONCEPCIÓN HORMONAL

29.- ¿Cuándo debo empezar a tomarme la píldora anticonceptiva?

Si no se ha utilizado ningún anticonceptivo hormonal en el mes anterior, es recomendable tomar la primera pastilla activa el primer día de bajada de la regla, de este modo la píldora comienza a ser eficaz como método anticonceptivo desde el primer día.

También se puede empezar a tomar del 2 al 5 día de bajada de la regla pero (si se inicia así) se debe utilizar un método anticonceptivo adicional, preservativo, durante los primeros 7 días.

30.- ¿Qué hago si se me olvida una pastilla anticonceptiva?

Las pastillas anticonceptivas es importante tomarlas a la misma hora. Si se olvida una pastilla y no han pasado 12 horas (desde la hora habitual de toma) no pasa nada, no hay pérdida de eficacia anticonceptiva.

Si se olvida la píldora y pasan de 12 a 24 horas, hay que tomarla cuanto antes y usar preservativo, como método anticonceptivo complementario, durante una semana.

Si el olvido es de más de dos pastillas consulta con tu médico/a.

31.- Me tomé la pastilla anticonceptiva y después fui al baño y tuve una caca suelta ¿habrá perdido efecto la pastilla?

Por una deposición blanda o tipo diarreica no pierde efecto la pastilla; si son varias y diarreicas puede que hayas contraído un virus y que no se hayan asimilado; sería necesario consultar con tu médico/a.

32.- ¿Es cierto que con las pastillas anticonceptivas se pierde deseo sexual?

Es muy poco frecuente que esto suceda. Aunque algunas mujeres lo refieren, a veces esta pérdida de deseo correlaciona más con cambios en el ritmo o estilo de vida que hayan coincidido con la toma de la píldora.

33.- ¿Engordan las pastillas anticonceptivas?

Las pastillas anticonceptivas no engordan, si bien en un porcentaje pequeño de mujeres hay retención de líquidos y puede tenerse la sensación de mayor peso o volumen.

MASTURBACIÓN

34.- ¿Es malo hacerse pajas?

La masturbación es una práctica sana, natural y placentera, que permite un mayor conocimiento del cuerpo y prolonga la vida sexual, siempre que no sea vivida con sentimientos de angustia o culpa.

De hecho determinados tipos de prácticas de masturbación se recomiendan en terapia sexológica para resolver algunas disfunciones sexuales.

35.- ¿Las mujeres se masturban?

Es una creencia muy anticuada considerar que las mujeres no se masturban. Sí, las mujeres se masturban; al igual que los hombres pueden decidir si desean masturbarse o no. Si una mujer conoce sus genitales, cómo responde su cuerpo ante estímulos sexuales y experimenta el orgasmo por sí misma, podrá disfrutar de una forma más sana de su sexualidad con ella misma y con otras personas.

36.- ¿Cómo se masturba una mujer?

La mayoría de las mujeres se masturban con la estimulación o caricia del clítoris, de lo que se llama el capuchón del clítoris, que está un poco más arriba del "botoncito" que se ve (que es lo que se llama el glande del clítoris). Si se toca el glande del clítoris directamente provoca una sensación de cosquilleo

irritativo, por eso hay que tocar un poco más arriba, ya sea en redondo o en zigzag.

Otras mujeres complementan la estimulación del clítoris por fuera introduciendo algo en vagina (dedos o juguetes sexuales); sin embargo es poco frecuente que una mujer para masturbarse se estimule exclusivamente por dentro de la vagina: lo de “hacerse un dedo” por sí solo no es una práctica habitual que lleve al orgasmo.

No hay que olvidar que el órgano sexual por excelencia es el cerebro, el que en mayor medida debe ser estimulado con fantasías o vivencias. Una estimulación física sin estimulación mental difícilmente puede llevar al orgasmo.

37.- Cuando una persona tiene pareja, ¿es normal que también se masturbe?

Es normal e incluso recomendable, para no hacer depender la necesidad de descarga orgásmica de que tu pareja tenga o no ganas de sexo.

38.- ¿Cuántas prácticas de masturbación es normal tener a día?

Cada persona tiene un ritmo en sus prácticas de masturbación. Hay quien las realiza todos los días, quien las hace una vez a la semana o una vez al mes...

En sí masturbarse es saludable, ahora bien si una persona está todo el día masturbándose, pensando en masturbarse, con inquietud por tener un rato para hacerlo...aquí ya hay un problema, generalmente un problema de ansiedad que se está pagando con la masturbación.

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

39.- Tengo el flujo vaginal como leche cortada y me pica, yo no he tenido relaciones sexuales aún ¿qué puede ser?

Los síntomas que describes pueden ser hongos, aunque los hongos pueden ser de transmisión sexual muchas veces aparecen cuando se altera el equilibrio de la flora vaginal. En la flora vaginal conviven en equilibrio determinado tipo de hongos, como candidas albicans. Ante situaciones de estrés, toma de antibióticos o que la zona esté muy humedecida y no transpire (bañadores mojados, uso frecuente de salvaslips, tejidos no transpirables) los hongos proliferan y el equilibrio de la flora se altera dando síntomas.

Acudir al médico es la mejor opción para que lo diagnostique y ponga un tratamiento.

40.- ¿Cómo puedo saber si tengo una infección de transmisión sexual?

Las infecciones de transmisión sexual pueden causar síntomas físicos en el cuerpo, sobre todo en genitales, como granitos, lesiones, verrugas, picazón, dolor o ardor al orinar, fiebre o síntomas de malestar como el de la gripe. Pero todos estos síntomas pueden ser causados por otras infecciones que no son transmitidas sexualmente. A todo esto hay que añadirle que algunas personas son asintomáticas (no presentan síntomas) aunque puedan tener la infección y por tanto transmitirla.

Es muy difícil diagnosticar una infección de transmisión sexual a través de síntomas, hay que acudir a un especialista para que realice las pruebas oportunas y lo diagnostique.

41.- ¿Se puede contraer una infección si no ha habido penetración solamente sexo oral?

Sí, durante el sexo oral hay contacto directo de mucosa con mucosa y hay algunas infecciones de transmisión sexual fundamentalmente bacterianas, que se transmiten así, como sífilis, gonorrea o clamidia.

42.- ¿Qué es la gonorrea y cuáles son sus síntomas?

La gonorrea es una infección de transmisión sexual bacteriana que se transmite a través de la penetración vaginal, de la penetración anal, del sexo oral o de frotar dos zonas de mucosa (aunque no haya penetración), como puede ser pene con pene, pene con vulva, vulva con vulva, pene alrededor del ano.

Es de las denominadas silenciosas, porque no siempre presenta síntomas o porque estos pueden ser tan leves que se confunden con otras infecciones y no notarlos.

Actualmente es fácil de curar con fármacos pero si no se trata puede ocasionar problemas más graves de salud o causar infertilidad, por eso es tan importante hacerse pruebas.

Aunque no tiene por qué dar síntomas, cuando aparecen suelen producirse alrededor de una semana después de haber contraído la infección y son del tipo:

Dolor o ardor al orinar

Flujo vaginal anormal amarillento o sanguinolento.

Sangrado entre periodos menstruales

Secreción amarillenta, verde o blanca del pene.

Dolor o hinchazón de los testículos

Picazón en, o alrededor del ano

Dolor al defecar

La mejor manera de prevenir la gonorrea es usar condones o barreras de látex bucales.

43.- ¿Qué es la sífilis y cuáles son sus síntomas?

La sífilis es una infección bacteriana que se contagia con el contacto piel con piel cuando se tienen relaciones sexuales con alguien que las tiene. El contagio se produce cuando la vulva, la vagina, el pene, el ano o la boca rozan las llagas de alguien con sífilis, usualmente durante el sexo. La sífilis puede contagiarse aun cuando no haya eyaculación, ni penetración.

Los síntomas de la sífilis pueden pasar inadvertidos, y tienen la peculiaridad de que aparecen y desaparecen, con lo cual la mayoría de las veces las personas no se dan cuenta de que tienen sífilis, este es uno de los motivos por los cuales la infección es tan común y por lo que es tan importante hacerse pruebas, ya que, aunque es fácil de curar con fármacos, cuando la tratas tempranamente, si no la tratas puede generar con el tiempo problemas muy graves de salud, como ceguera, tumores, parálisis, dañar al sistema nervioso, cerebro y otros órganos.

En cuanto a los síntomas, la sífilis puede ser un poco confusa porque tiene diferentes etapas que pueden superponerse o ocurrir casi al mismo tiempo y hay ocasiones en las que no hay síntomas pero la infección sigue ahí hasta que se trate.

En la primera etapa aparece la llaga de la sífilis (chancro sifilítico), cuya forma es redondeada, firme y no dolorosa. El chancro puede aparecer en vulva, vagina, ano, pene, escroto (piel que cubre los testículos), también pueden quedar ocultas en lo profundo de la vagina, en el prepucio, dentro del recto y en otros lugares poco visibles. Suelen aparecer entre las tres semanas y los tres meses después del contagio. Las llagas son extremadamente contagiosas y

puede ser fácil confundirlas con un vello encarnado, un grano o una protuberancia inofensiva.

Los síntomas de la segunda etapa incluyen erupciones en las palmas de las manos o en las plantas de los pies, que generalmente no pican. A veces hay otra sintomatología como pérdida de peso, fiebre baja, cansancio, dolores musculares o de cabeza. Incluso se describe una tercera etapa con afectación muy grave en la salud.

Como todos estos síntomas aparecen y desaparecen, hacerse pruebas y, caso de tener esta infección, someterse a tratamiento es fundamental.

Se puede prevenir utilizando condones o barreras de látex bucales.

44.- ¿Qué es la clamidia y cuáles son sus síntomas?

La clamidiasis es una infección bacteriana común que se cura fácilmente con antibióticos específicos para esta bacteria. La mayoría de las personas con clamidiasis no presenta síntomas, por lo que desconocen que la tienen; el problema está en que si no se trata puede acarrear problemas de salud graves en el futuro, por ello es tan importante hacerse pruebas.

Se transmite mediante relaciones sexuales con una persona infectada, ya sea a través de la penetración vaginal, de la penetración anal, del sexo oral o de frotar dos zonas de mucosa (aunque no haya penetración), como puede ser pene con pene, pene con vulva, vulva con vulva, pene alrededor del ano.

Aunque no tiene por qué dar síntomas, cuando aparecen pueden producirse varias semanas después del contagio y son del tipo:

Dolor o ardor al orinar

Dolor durante el sexo

Dolor en el bajo vientre

Flujo vaginal anormal (puede ser amarillento o tener un olor fuerte)

Sangrado entre periodos menstruales

Pus o secreción lechosa o acuosa del pene

Inflamación o sensibilidad en los testículos

Dolor, secreción o sangrado alrededor del ano.

La mejor manera de prevenir la gonorrea es usar condones o barreras de látex bucales.

45.- ¿Qué es el Virus del Papiloma Humano y cuáles son sus síntomas?

Existen más de 100 tipos de virus del papiloma humano (VPH), alrededor de 40 tipos pueden infectar el área genital (vulva, vagina, cuello uterino, recto, ano, pene y escroto) así como, en menor medida, la boca y la garganta. Los otros tipos causan verrugas comunes pero no se transmiten sexualmente.

Las infecciones genitales provocadas por el VPH son actualmente las más comunes; la mayoría de ellas son inofensivas y desaparecen solas pero algunos tipos de VPH pueden provocar verrugas genitales o cáncer.

- Dos tipos de VPH (los tipos 6 y 11) causan la mayoría de los casos de verrugas genitales, pero estos son considerados un VPH de bajo riesgo, ya que no provocan cáncer ni otros problemas de salud más allá del estético.

- Al menos una docena de tipos de VPH pueden provocar cáncer, si bien hay dos especialmente dañinos (los tipos 16 y 18). A estos se les denomina VPH de alto riesgo pues pueden provocar cáncer de cuello de útero (el más frecuente) pero también en vulva, vagina, pene, ano, boca y garganta.

La infección por VPH no tiene cura pero hay muchas cosas que se pueden hacer para evitar que el VPH tenga efectos negativos en la salud. Hay vacunas que previenen contraer cierto tipo de VPH para siempre. Las verrugas genitales se pueden quitar. Los casos de alto riesgo de VPH pueden ser tratados fácilmente antes de que se conviertan en cáncer, por lo que es muy importante hacerse exámenes de VPH y citologías vaginales regularmente.

El VPH se contagia fácilmente por contacto piel a piel al tener sexo con alguien que lo tiene, cuando la vulva, la vagina, pene o ano, entra en contacto con los genitales, boca o garganta de otra persona, aunque no haya eyaculación ni penetración.

Si bien los condones y las barreras de látex no ofrecen una protección perfecta, pueden ayudar a disminuir las probabilidades de contagio del VPH.

El virus del papiloma humano es la infección de transmisión sexual más común, pero la mayoría de las veces no representa un gran problema y el cuerpo suele defenderse de él y desaparecer. No te sientas avergonzada o avergonzado por tenerlo, ni tengas miedo, lo que sí es importante es un diagnóstico precoz. Si tienes verrugas quitarlas con tratamiento médico, pues es ahí donde se concentra la mayor parte de la carga viral y quitándolas se reduce el riesgo de transmisión e inoculación (que se propaguen porque te las pegues a ti por roce)

y si son lesiones internas, vigilancia médica y tratamiento para evitar que se malignicen.

46.- Me pican los genitales me he mirado y tengo como unos bichitos, ¿qué es esto?

Si tienes bichitos en el pubis eso son ladillas, una variedad de piojos que se reproducen fundamentalmente en zona genital. Pueden pasarse por contacto sexual, por dormir en una cama infectada o por compartir ropa (interior o que pegue a la zona afectada).

Para eliminarlos es necesario no solo tratarse, con lociones para la pediculosis púbica, sino desinfectar la ropa.

47.- Me han diagnosticado sífilis, pero la penetración yo siempre la hago con condón, ¿de qué puede ser?

La sífilis es una infección bacteriana común que se contagia a través de relaciones sexuales, con una persona que esté infectada, generalmente por la fricción o roce con zonas de mucosa. Por tanto se puede contraer no solo por penetración (sin preservativo), sino también por sexo oral o roce de genitales sin preservativo o sin barreras de látex bucales.

48.- ¿Se puede contraer una infección de transmisión sexual en un servicio público?

No; las infecciones de transmisión sexual no se contagian por un contacto casual. No se pueden contraer por compartir alimentos o bebidas, darse la mano, tocar algo que haya tocado antes otra persona, toser, estornudar o sentarse en el W.C. Tiene que darse un contacto íntimo y directo con la zona infectada, como puede ocurrir con la penetración anal, vaginal, sexo oral, beso negro o roce intenso de genitales.

49.- Si penetras por el ano y por la vagina con el mismo preservativo ¿se puede contraer una infección?

Al poner el preservativo nos protegemos de la infección que pueda tener la otra persona; ahora bien, si con el mismo preservativo penetras primero por el ano y luego por la vagina al estar en contacto el preservativo con materia fecal se pueden pasar bacterias del ano a la vagina y provocar infección. Si el orden es

al revés: primero penetración vaginal y luego penetración anal, no habría problema, puesto que el ano tiene una capacidad defensiva mayor.

50.- ¿Por qué dicen que a través de la saliva no se puede contraer el SIDA, si la prueba te la pueden hacer con saliva?

Por SIDA se define al Síndrome de Inmunodeficiencia Humana Adquirida, como tal síndrome no se contagia, lo que si puede transmitirse es el virus VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana) cuya actuación en el organismo puede disminuir las defensas naturales de éste, dando lugar, en los periodos más avanzados de la enfermedad, a lo que se conoce como SIDA.

Las vías de contagio de este virus están claras: a través de la sangre, semen o flujos vaginales de una persona infectada se puede producir el contagio, siempre que estas sustancias entren en el torrente sanguíneo de otra persona.

No se transmiten por saliva, sudor, lágrimas o cualquier otro fluido corporal que no haya sido indicado, pues aunque en estos fluidos se detecte la presencia de VIH el nivel de concentración vírica que tiene es tan ínfimo que no permite la transmisión.

DISFUNCIONES SEXUALES

51.- Creo que tengo eyaculación precoz, ¿cuánto es lo normal tardar para saber si la tengo o no?

La eyaculación precoz se define en función de la capacidad de poder decidir cuándo queremos que suceda el orgasmo, por eso no se habla de minutos sino del control de la excitación. Además, no siempre tiene por qué ser tardar más, en ocasiones puede apetecer tardar poco.

La eyaculación no se puede controlar, una vez que empiezan las contracciones, aunque se quiera parar, se termina eyaculando igualmente pero con la sensación de pérdida de placer; lo que sí se puede aprender a controlar es el estado de excitación, para ello es importante aprender a reconocer el propio estado de excitación previo a la eyaculación e ir manejándolo según nos apetezca.

Al inicio de la vida sexual en pareja, sean las relaciones con penetración o no, es normal y lógico que aparezcan dificultades, ya que la conducta sexual es un proceso de continuo aprendizaje y es fácil que en las primeras relaciones no exista un control de la excitación, también es lógico que con el tiempo y la

práctica vayan desapareciendo. Sin embargo algunos hombres permanecen con el problema mucho tiempo o siempre.

Los problemas de eyaculación precoz, al igual que el tratamiento de otras disfunciones sexuales, tienen solución y pueden solventarse a través de un programa terapéutico indicado por una persona experta en sexología.

52.- Me duele la vagina en la penetración, en cuanto lleva uno o dos minutos estoy deseando que termine, ¿puede ser esto algún problema sexual?

Al dolor en la penetración se le denomina dispareunia. La dispareunia puede deberse a algún tipo de infección o alteración de la flora vaginal o a problemas en la excitación.

Lo primero que hay que descartar es que haya una infección; si no la hay habrá que valorar a qué se debe el dolor. Hay que tener en cuenta que a la vagina le ocurre algo parecido al pene cuando hay excitación: se alarga hacia dentro, se hace más ancha y queda lubricada. Cuando la excitación no se completa, al no alargarse y lubricarse la vagina la penetración duele, e incluso se puede notar que el pene golpea contra algo (cuello del útero). Los problemas de excitación pueden deberse a una multiplicidad de factores: miedos (al embarazo, al dolor, a sangrado, al qué dirán,...), apresurarse a la penetración antes de estar bastante excitada, un lugar poco tranquilo para el encuentro sexual, una estimulación física incorrecta...generalmente una falta de conocimiento del propio cuerpo y de las posibilidades de placer.

Al inicio de la vida sexual en pareja, sean las relaciones con penetración o no, es normal y lógico que aparezcan dificultades, ya que la conducta sexual es un proceso de continuo aprendizaje y es fácil que en las primeras relaciones no exista un control de la excitación, también es lógico que con el tiempo y la práctica vayan desapareciendo. Si no ocurriera así, al igual que el tratamiento de otras disfunciones sexuales, tienen solución y pueden solventarse a través de un programa terapéutico indicado por una persona experta en sexología.

53.- Cuando me pongo el preservativo pierdo la erección, a veces me pasa hasta antes de ponérmelo, solo con saber que me lo voy a poner.

El preservativo, tanto si es de látex como si es de poliuretano, no tiene nada en su composición que haga perder la erección. Son factores de ansiedad anticipatoria los que hacen que esto suceda.

Es muy normal que en un encuentro sexual por cansancio, copas (otro tipo de sustancias), un lugar inadecuado para el encuentro sexual o que tenga a la persona alerta, estrés o ansiedad por otras cosas o por el propio encuentro sexual, ocurra que el hombre pierda la erección; dependiendo de cómo se lo tome esto puede ser algo esporádico, sin mayor trascendencia, o generar un problema.

El problema se da cuando el hombre empieza a agobiarse con que este hecho le pueda volver a suceder, con el miedo a no dar la talla, a no ser un buen amante, a tener una disfunción sin solución, a que justamente por eso se fastidie una relación...claro, este tipo de pensamiento, al no ser erótico, sino angustiante, hace que fisiológicamente el pene se retraiga y no se logre una erección.

Si el hombre se bloquea con esto, el solo hecho de ver el preservativo le conecta con "tengo que estar en erección" y ese "tengo que" conecta con el miedo y la ansiedad, haciendo perder la erección.

Tomárselo bien, aceptar que es algo natural en el cuerpo humano, que el cuerpo no siempre reacciona de la misma manera o como desearíamos, despreocuparse, jugar y disfrutar jugando va a posibilitar que las relaciones sexuales fluyan con naturalidad.

Si el problema persiste, convirtiéndose en una disfunción eréctil, conviene tratarlo, porque tiene solución y puede solventarse a través de un programa terapéutico indicado por una persona experta en sexología.

54.- ¿Qué es el vaginismo?

El vaginismo es una contracción involuntaria de la musculatura que rodea a la vagina y hace imposible la penetración y que si se intenta la mujer lo vive como la estuvieran desgarrando por dentro.

Es un tipo de disfunción sexual muy común, que tiene solución y puede solventarse a través de un programa terapéutico indicado por una persona experta en sexología.

55.- Cuando yo me toco o me toca mi pareja el clítoris llego al orgasmo, con la penetración no lo consigo, ¿qué puedo hacer? ¿Es esto una disfunción sexual?

No, no es una disfunción sexual. Hay que tener en cuenta que no existen orgasmos clitoridianos y orgasmos vaginales. El orgasmo es uno y las formas de conseguirlo muchas; a unas personas le gustan más un determinado tipo de

estimulación y a otras otro, siempre teniendo en cuenta que el órgano sexual por excelencia es el cerebro.

Con todo para la mayoría de las mujeres, es el clítoris la zona con más terminaciones nerviosas cuya estimulación le lleva más fácilmente al orgasmo. Para lograr el orgasmo durante la penetración se requiere la estimulación adicional del clítoris, ya sea tocándose una misma, tocándose la pareja o determinado tipo de posturas que permitan la estimulación del clítoris con el cuerpo de tu pareja al tiempo que se da la penetración.

FIMOSIS, FRENILLO, PROBLEMAS UROLÓGICOS

56.- ¿Cómo saber si tengo problemas de fimosis?

La fimosis consiste en que la piel que cubre el pene, el prepucio resulta muy estrecha, no cediendo lo suficiente para dejar descubierto el glande cuando se está en erección y que incluso moleste, ya sea en las relaciones sexuales o en tratar de llevar el prepucio a su sitio.

Acudir a una persona especialista en urología es recomendable para que valore la posible intervención.

Para evitar o tratar de evitar la fimosis se recomienda, desde pequeño acostumbrarse a bajar la piel cada vez que la persona se duche o bañe, incluso, en caso de molestias, dar un masaje con aceites en el filo de esta piel antes de intentar bajarla.

57.- Me duele la tirita de piel que une la cabeza del pene con el tronco del pene, si yo me masturbo no hay problema pero me duele si lo hace otra persona o intento penetrar.

Se le llama frenillo a esa pequeña tirita de piel que hay en la zona posterior del pene y que, a veces, puede resultar muy corta y romperse durante alguna actividad sexual, produciendo sangrado.

Acudir a una persona especialista en urología es recomendable para que valore la posible intervención.

58.- Tengo el pene curvado ¿eso es normal?

La mayoría de los penes tienen cierta curvatura, en mayor o en menor medida. Cuando la curvatura es tipo plátano y no duele, es normal. Si la curvatura hace ángulo y resulta dolorosa en las relaciones sexuales, aquí ya hay un problema y pueda tratarse de la enfermedad de Peyronie.

Lo adecuado en este último caso es consultar con un/a especialista en andro-urología.

PLACER

59.- ¿Cuáles son los signos del orgasmo femenino?

Cada persona tiene una forma de sentir el orgasmo diferente y por lo tanto puede ser expresado de distintas maneras. Hay quienes lloran, ríen, suspiran, se quedan ausentes, etc.

En el área más genital, el orgasmo se experimenta como una serie de contracciones involuntarias en lo que se denomina plataforma orgásmica, que comprende el área genital que va desde el clítoris, pasando por entrada de la vagina hasta el ano. Estas contracciones se asocian a sensaciones intensas de placer.

60.- Cuando eyaculo me cuesta mucho trabajo volver a tener una erección o volver a eyacular, ¿esto es normal?

Esto es lo que se denomina periodo refractario, al periodo de tiempo que hay desde que un hombre eyacula hasta que puede volver a tener una erección y eyacular. El periodo refractario es variable en cada persona, factores como la edad, la raza, la educación sexual o factores genéticos u orgánicos pueden afectar en que este periodo sea más o menos largo.

61.- ¿Es cierto que los hombres siempre tienen ganas y las mujeres no?

Es un mito que hace mucho daño (a nivel psicológico) tanto a hombres como a mujeres. No es cierto que los hombres tengan siempre ganas; o que tengan siempre más ganas que las mujeres.

Cada persona, en su individualidad, tiene apetitos sexuales distintos (al igual que pasa con la comida) y lo expresa también de distintas formas.

PEQUEÑO DICCIONARIO

62.- ¿Qué es el beso negro?

Se conoce como beso negro a lamer o chupar el ano.

63.- ¿Qué es el sexo oral?

Se le llama sexo oral a chupar o lamer los genitales, ya sean masculinos o femeninos.

64.- ¿Qué es un cunnilingus?

Un cunnilingus consiste en chupar o lamer los genitales femeninos, especialmente el clítoris.

65.- ¿Qué es la lluvia dorada?

Se conoce como lluvia dorada al acto de orinar encima de tu pareja sexual

66.- ¿Qué es una paja cubana?

Una paja cubana es masturbar el pene entre los pechos de una mujer.

67.- ¿Qué es un francés?

Un francés, también denominado felación, consiste en chupar o lamer los genitales masculinos, especialmente el pene.

68.- ¿Qué es un griego?

Se le llama griego a la penetración anal.

69.- ¿Qué es petting?

El petting es el término que utilizamos para designar todas aquellas prácticas sexuales que se diferencian de la penetración; generalmente besos, caricias y masturbación; el sexo oral suele estar excluido.

70.- ¿Qué es el 69?

Un 69 consiste en que la pareja se chupe o lama los genitales al mismo tiempo.