



# ERÓTICA SALUDABLE: CLAVES PARA LAS **PRIMERAS** **VECES**

SERVICIO DE  
ORIENTACIÓN E  
INFORMACIÓN  
SEXUAL PARA  
JÓVENES

**soi**  
**sex**

gijón | Juventud

# INTRODUCCIÓN

# PRIMERAS VECES

## HAY MUCHAS

**A**quí qué tipos de prácticas y relaciones les estamos dando el protagonismo cuando hablamos de “la primera vez”? ¿Existe una única “primera vez”?

En realidad es más correcto pensar en **MUCHAS PRIMERAS VECES**.

Los primeros encuentros eróticos con el propio cuerpo y con el de otras personas nos hacen experimentar emociones, sensaciones y vivencias con un alto nivel de intimidad, y diferentes a todo lo experimentado previamente. Si además tenemos en cuenta que estos momentos están marcados por sensaciones intensas y que se comparten con personas que - por el motivo que sea - nos importan, es evidente que adquieren mucha relevancia en nuestra sexualidad.

Por ello, es fundamental ofrecer claves para poder transitar por estas experiencias de una forma positiva y con una actitud crítica hacia los valores y presiones sociales. Esto supone disponer de información veraz que permita tomar decisiones sobre el propio cuerpo y el de las demás personas, y cuestionar los mandatos sociales que giran en torno a las relaciones eróticas.

Vale, pero... entonces, ¿qué es “la primera vez”? Cuando se habla de ella se está haciendo referencia a un modelo normativo de erótica que prioriza y da protagonista a una práctica específica: la penetración. Esto se debe al coitocentrismo, es decir, la consideración del coito (o sea, la penetración del pene en la vagina) como la práctica más placentera y esencial en todo encuentro erótico. Esta perspectiva resulta muy limitante ya que:

- **PERCIBE LA HETEROSEXUALIDAD COMO LA NORMA**, cuando la realidad es que las personas tienen orientaciones y cuerpos diversos que influyen en su práctica erótica
- **IGNORA QUE NO TODAS LAS PERSONAS PUEDEN O QUIEREN PRACTICAR EL COITO**: porque no les es posible, porque no se sienten cómodas, porque no les resulta placentera... ¡puede haber muchos motivos!
- **COLOCA EN UN LUGAR SUBORDINADO OTRAS PRÁCTICAS** que pueden ser mucho más placenteras y significativas para muchas personas

El primer beso, el primer amor, la primera vez que nos excitamos, la primera vez que somos conscientes de las reacciones del cuerpo a esta excitación... pueden ser experiencias con mucha carga emocional y muy importantes para nuestro desarrollo como personas sexuadas, por lo que en las siguientes páginas se pretende responder a algunas de las preguntas más frecuentes sobre las primeras masturbaciones, erecciones, orgasmos, prácticas eróticas... poniendo el foco en la diversidad de orientaciones, gustos, intereses, límites, fantasías, y vínculos. Porque no hay una única primera vez, sino **MUCHAS Y MUY DIVERSAS!**

# VIRGINIDAD

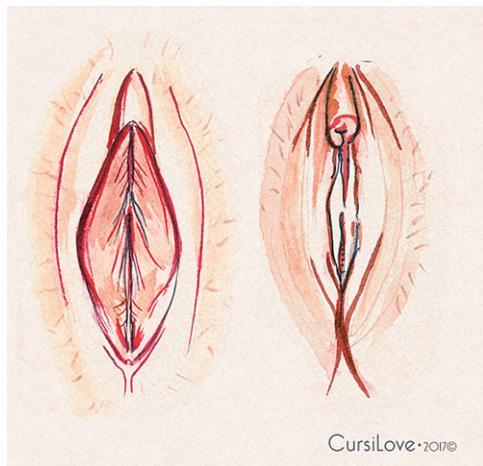
**L**a virginidad es una idea creada culturalmente y asociada a ciertos valores y simbolismos que pretenden determinar la conducta sexual de las personas, en especial, la de las mujeres. No es una condición corporal, no tiene forma de reflejarse en el cuerpo.

Es decir, que **las prácticas eróticas no modifican los cuerpos ni los genitales** y, por lo tanto, al observarlos tampoco se puede deducir qué prácticas han llevado a cabo.

La virginidad se sostiene en la heteronormatividad, el coitocentrismo y el falocentrismo, al considerar que las personas (y especialmente las mujeres) cambian cuando mantienen relaciones heterosexuales en las que practican el coito. Pero este concepto se difumina cuando se intenta acoplar a relaciones lésbicas, a prácticas diferentes a la penetración (¿la masturbación también produce pérdida de virginidad?) y a prácticas en las que no hay presencia de un pene. Por lo tanto, resulta un concepto inútil y muy difícil de aplicar, además de que se ha utilizado históricamente como criterio de valor para juzgar la vida erótica de las personas.

El himen, que es una membrana que se localiza en la entrada vaginal, ha sido vinculado a este concepto como representación de la virginidad en el cuerpo. Esta asociación está basada en mitos y desinformación acerca del desarrollo corporal, ya que en muchos casos las personas no tienen himen desde que nacen o desde edades muy tempranas por motivos no relacionados con las prácticas eróticas, y en otros casos pueden practicar la penetración sin que afecte a esta membrana.

Por ello, es necesario que dejemos de focalizarnos en esta idea de la virginidad como algo que forma parte de los cuerpos de las personas y como algo de lo que tenemos que deshacernos, y empecemos a atender a que nuestras primeras relaciones estén basadas en el bienestar y en el propio deseo.



CursiLove · 2017®

# MASTURBACIÓN

**E**s habitual percibir que las caricias o roces en determinadas partes del cuerpo producen placer.

No todo el mundo tiene las mismas sensaciones en las mismas zonas: pueden disfrutar de acariciar los pechos, el pene, la vulva, los pezones, el ano...

Masturbase consiste en eso: en estimular, a través de caricias, determinadas zonas del cuerpo con el objetivo de experimentar placer en intimidad. No hay una forma específica de masturbase, ya que cada persona tiene sensaciones diferentes que, además, cambian dependiendo de la edad, el momento...

Estas sensaciones placenteras pueden favorecer el bienestar de las personas, benefician su salud a todos los niveles, pero esto no quiere decir que se deba realizar por presión o como una obligación: no hay una edad, ni una manera, ni una frecuencia ideal para masturbase, y hay muchas personas que, por diferentes motivos, no desean hacerlo.

Se trata de realizarlo, al igual que cualquier otra práctica sexual, si de verdad se desea, sin presiones, y en un espacio de intimidad.



Foto de Womanizer Toys en Unsplash

# ERECCIÓN

**L**as erecciones son una reacción del cuerpo desde edades muy tempranas ante diferentes estímulos: a veces son **estímulos eróticos**, es decir, que nos excitan (contacto físico, un olor, un recuerdo, una imagen, un/a crush...) pero **también pueden suceder por otras causas** que no tienen que ver con la excitación sino con procesos normales del cuerpo (esto es bastante habitual en la pubertad, debido a los numerosos cambios corporales que se dan en esta etapa).

Pueden ser más o menos frecuentes, de duración corta y variable, pero nunca deberían producir dolor o molestia.

El clítoris, los pezones o el pene puede experimentar erecciones, aunque no todo el mundo las experimenta con la misma intensidad ni acompañadas de los mismos estímulos.

soi  
sex

# ORGASMO

**S**e trata de una respuesta física involuntaria, por lo que no se puede controlar, y sucede cuando se alcanza una elevada excitación sexual.

Esta excitación **se produce por la estimulación de los genitales o de otras zonas** que producen placer, ya sea en una relación erótica o en la propia masturbación, o por otro tipo de estímulos que sean excitantes para la persona (una fantasía, una persona...). Esto no quiere decir que el orgasmo sea indicador de que una práctica erótica sea más o menos placentera: se puede disfrutar mucho y experimentar varios, uno o ningún orgasmo, y eso no significa que la experiencia sea mejor o peor. Simplemente, cada cuerpo funciona de diversas formas en contextos y momentos diferentes.

Esta sensación de intenso placer puede venir acompañada de contracciones musculares en las zonas pélvicas, eyaculación o lubricación vaginal, enrojecimiento e hinchazón de las zonas genitales o aumento del ritmo cardíaco.

# DOLORES EN PENETRACIÓN VAGINAL

**A pesar de que la penetración puede ser vaginal o anal, la primera suele ser la protagonista de muchos miedos, dudas y asesoramientos que llegan al SOISEX.**

Teniendo en cuenta que la penetración vaginal no es esencial en ninguna relación erótica, es necesario tener en cuenta estos aspectos para que sea placentera y segura, y para evitar dolor al practicarla:

● **EL DESEO Y LA EXCITACIÓN**, como en toda práctica erótica, **son fundamentales** para asegurar no sólo el consentimiento, si no también el placer. ¿Qué tiene que ver con el placer?

● **LA EXCITACIÓN** produce una serie de **cambios en el cuerpo** que le permiten experimentar sensaciones más placenteras. La dilatación de la musculatura vaginal y uterina, o la producción de fluidos que producen mayor lubricación vaginal son algunos ejemplos de estos cambios, que facilitan la penetración y que son fundamentales para que las personas disfruten de esta práctica

● **SI ESTA LUBRICACIÓN O DILATACIÓN ES INSUFICIENTE**, la penetración **puede ser dolorosa** e incluso puede producir sangrado. ¿Por qué en algunos casos el cuerpo no "se prepara" para la penetración? Los motivos pueden ser muy diversos: sensaciones de inseguridad o miedo, presiones externas, dudas con respecto al propio deseo de realizar esta práctica, el momento del ciclo menstrual (hay momentos del ciclo más húmedos que otros)\*, síntomas de infecciones de transmisión sexual (ITS) u otras patologías...

● **ES IMPORTANTE AVERIGUAR LOS MOTIVOS** que producen incomodidad o dolor, especialmente **para descartar factores patológicos**. Si esta práctica no te resulta placentera, siéntete libre de comunicar hasta dónde llegar y decidir las prácticas que deseas realizar, de qué manera y en qué momentos: tienes derecho a negarte si no te apetece, si tienes dudas o si no te resulta placentera. ¡Puede haber muchas otras prácticas que sí te permitan disfrutar en los encuentros eróticos!

● **POR ELLO LA COMUNICACIÓN CONTINUA**, el **respeto** de los ritmos de cada persona y poner el foco en el **deseo** son fundamentales para que, ésta y cualquier otra práctica, sea placentera

\*Hay muchas personas que utilizan lubricante para hidratar los genitales y suplir esas carencias de lubricación natural. Si lo utilizas, ¡que sea de base acuosa!

Y no olvides que si sientes dolor agudo y constante durante las relaciones sexuales, lo mejor es que acudas a profesionales sanitarios para realizar una supervisión médica.

# ¿CUÁL ES LA MEJOR EDAD PARA TENER RELACIONES ERÓTICAS?

**L**a edad no es un criterio muy fiable para evaluar si una persona está lista para tener relaciones.

¿Qué significa estar lista? No tiene mucho que ver con un estado físico sino mental, y también con el tipo de relación que tengas con la otra persona. Hacerte estas preguntas te puede ayudar a descubrirlo:

- ¿Quiero hacerlo?
- ¿Me siento libre al decidir hacerlo o tengo presiones externas?
- ¿Deseo hacerlo?
- ¿Bajo qué condiciones quiero hacerlo?
- ¿Tengo claros mis límites (es decir, aquellas prácticas que no deseo)?
- ¿Puedo comunicar estos límites libremente a la otra persona?

El deseo debe ser la clave en toda relación erótica: si los motivos por los que piensas en llevar a cabo alguna práctica no están relacionados con tu propio deseo, es decir, con muchas ganas de compartir esa experiencia con la otra persona, deberías revisar los motivos por los que te planteas hacerlo.

La presión social (es decir, lo que piensen las demás personas de ti), el miedo o la desconfianza no deberían ser los protagonistas en las primeras (ni en ninguna) relaciones eróticas.

Es evidente que la edad no tiene nada que ver con estos aspectos, sino más bien las circunstancias de cada persona, pero la madurez de las personas es importante para poder hacerse cargo de la responsabilidad que conlleva mantener relaciones (protegerse de los riesgos, dar su consentimiento...).



Foto de Alexander Grey en Unsplash

# ¿LOS CELOS EN LAS RELACIONES SON ALGO NEGATIVO?

**L**os celos son una emoción que, al igual que las demás, favorece nuestra capacidad de adaptación y por lo tanto son algo natural e inevitable.

Sentir estas emociones **no convierte tu relación en un vínculo tóxico**, aunque pueden producir circunstancias muy angustiantes para la pareja.

Lo que es determinante para la relación es **lo que cada persona haga con sus propias emociones y con las de su pareja**: cómo sean comunicadas y manejadas, cómo influyen en las dinámicas de la relación, cómo se abordan por parte de ambas personas, etc.

**Sentir celos no justifica cualquier conducta**, ya que debemos ser conscientes de que existen límites a la hora de tratar a nuestra pareja que no deben ser sobrepasados: por ejemplo, actitudes de control, manipulación emocional o violencia explícita.

**La gestión de las emociones** tiene que permitir que los buenos tratos sean mantenidos a pesar de la angustia que podamos sentir, y a veces resulta en una situación tan compleja que necesitamos orientación profesional: saber detectar lo que necesitas para que tanto tú como tu pareja estéis bien en la relación, e iniciar la búsqueda de una solución es la mejor forma de abordar las emociones que nos producen dolor, incluidas los celos.

**No se trata de pensar si los celos son justificados o no**, si no de elaborar un plan en conjunto para evitar que esta emoción afecte al bienestar de la pareja a largo plazo. Y esto es tarea de ambas partes.



Foto de Anton Malanin en Unsplash

# ¿CUÁL ES EL ASPECTO NORMAL DE UNA **VULVA?** ¿CÓMO TIENE QUE SER **UN PENE?**

**L**a diversidad corporal también se representa en los genitales: no existe una norma en cuanto a genitales ya que, al igual que los cuerpos, no hay dos vulvas o dos penes iguales.

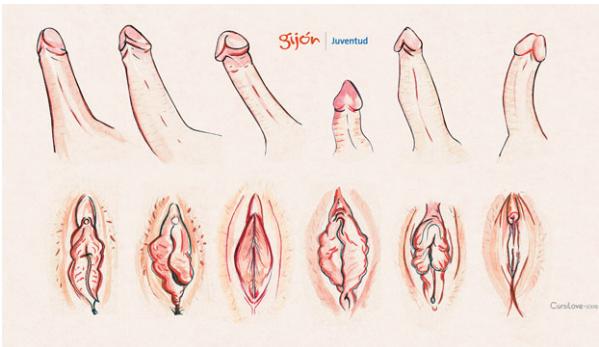
Esta diversidad es resultado de un **proceso natural** que dura toda la vida mediante el cual las personas se desarrollan como seres sexuados y que se llama **SEXUACIÓN**. Ésta produce diferencia y diversidad sexual, es decir, influye en el desarrollo de las personas como seres sexuados, y también condiciona la formación de los genitales. Por ello, sus tamaños, formas y estructuras pueden variar mucho de una persona a otra, y esto no afecta a su funcionalidad.

## LA VULVA

La vulva está compuesta por el capuchón y glande del clítoris, labios mayores y menores, orificio uretral, fosa navicular, abertura vaginal, perineo, ano... pero cada una de estas partes puede variar en forma y tamaño, resultando en asimetrías (por ejemplo, un labio más grande o largo que otro, glande más o menos visible, color más oscuro en determinadas zonas...).

## EL PENE

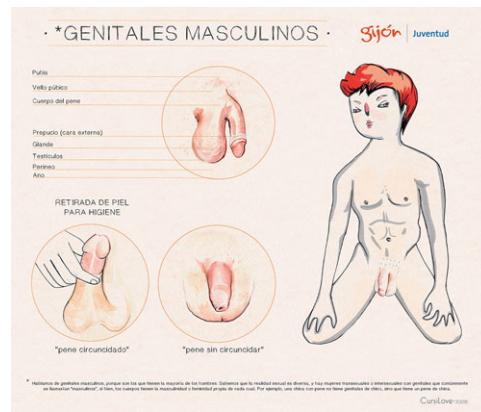
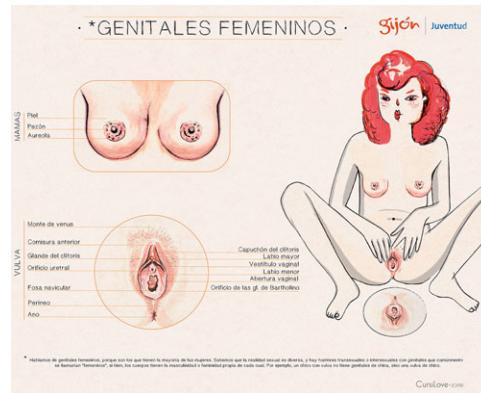
En el caso del pene, podemos diferenciar sus partes: cuerpo del pene, prepucio, glande, testículos, perineo y ano. Sin embargo, estas zonas también pueden tener aspectos muy diversos en función del tamaño del tronco del pene (en función de su ancho o largo), la forma del glande (a veces más redondeada que otras) o del prepucio, el color o textura de determinadas zonas, etc.



# LA INTER SEXUALIDAD

Las personas intersexuales son aquellas que tienen características cromosómicas y/o anatómicas (sistemas reproductores y/o genitales) que no se encuadran dentro de los patrones sexuales binarios, que sostienen que existen dos sexos. Estas personas que tienen cuerpos con características sexuales combinadas no representan una patología, si no un ejemplo más de la diversidad sexual y corporal, ya que las posibles combinaciones son infinitas.

La intersexualidad es un concepto que ha ido adquiriendo mucho protagonismo en los últimos años porque viene a destacar la opresión que sufren las personas a raíz de la desinformación acerca de esta diversidad de cuerpos y de genitales. Considerar que existen cuerpos "normales" genera rechazo y oprieme a aquellas personas cuyos cuerpos se alejan de esa norma, y están basados en falsas creencias y desconocimiento acerca del proceso de sexuación:



## MÁS INFORMACIÓN:

- <https://brujulaintersexual.org/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=nbyjfBJP-1s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=YwgLDK02BMA>

**La verdadera norma es que el desarrollo sexual humano es diverso**, es decir, existe un abanico de variaciones genitales, gonadales, hormonales y/o cromosómicas en las que el cuerpo sexuado de cada persona varía, por lo que es imposible encajar en una norma corporal al no existir dos cuerpos idénticos.

**Tener en cuenta esto ayuda a aceptar el propio cuerpo y a evitar juicios de valor hacia los cuerpos de las demás personas.**



**soi  
sex**

## EN CONCLUSIÓN

Como puedes ver, las respuestas a todas estas preguntas están basadas en el **respeto a la individualidad y derechos de las personas** que ponen en juego su sexualidad. No hay una forma correcta o incorrecta de experimentar nuestras primeras veces: depende de los propios (y ajenos) intereses y preferencias, de las situaciones, y de los acuerdos que alcanzamos con las personas con las que compartimos estas experiencias.

**El respeto hacia mi propio deseo y al de las demás personas es esencial** para que todo el mundo pueda disfrutar de su sexualidad, tratando de mantener un enfoque crítico sobre las falsas creencias sobre cuerpos, prácticas y deseos, para evitar que influyan en nuestras vivencias. **La diversidad es la norma** y por ello el autoconocimiento y la escucha son CLAVES para que nuestras primeras veces estén basadas en el deseo, el placer, y los buenos tratos.

**Si tienes más dudas sobre tus primeras veces o hay algo que no te haya quedado claro... ¡no dudes en ponerte en contacto con el SOISEX!**



**PORQUE SOY MUJER,  
PORQUE SOY HOMBRE,  
PORQUE SOY PERSONA,  
PORQUE SOY LIBRE,  
PORQUE SOY IRREPETIBLE,  
PORQUE SOY SEXUADO/A.**

## **¡SOISEX!**

### AUTORÍA:

Servicio de orientación e información sexual para jóvenes de Gijón/Xixón

### EQUIPO DE REDACCIÓN:

Tania García Díaz  
Andrea Tuero Álvarez

### EDITA:

Oficina de Juventud  
Ayuntamiento de Gijón/Xixón  
D.L. AS 00866-2023

 Juan Gallego Diseño [www.juangallego.com](http://www.juangallego.com)

Escuela de Comercio  
Francisco Tomás y Valiente, 1 - 33201 Gijón  
**T** 985 18 10 00  
**CE** [oj@gijon.es](mailto:oj@gijon.es)  
**W** <http://juventud.gijon.es>  
[www.facebook.com/juventudgijon](http://www.facebook.com/juventudgijon)  
[www.twitter.com/juventudgijon](http://www.twitter.com/juventudgijon)  
[www.instagram.com/juventudgijon](http://www.instagram.com/juventudgijon)  
[www.juventudgijon.wordpress.com](http://juventudgijon.wordpress.com)

El Servicio de Orientación e Información Sexual para Jóvenes (SOISEX) es un servicio de asesoría dependiente de la Oficina de Juventud del Ayuntamiento de Gijón/Xixón.

Se trata de un servicio de asesoramiento profesional, personalizado y gratuito que te ayudará con cualquier cuestión relacionada con la sexualidad: anticoncepción y salud sexual, relaciones de pareja, identidad y orientación, gestión de conflictos, comunicación afectiva a través de redes sociales, etc.

El servicio que se oferta consiste en informar y orientar a jóvenes, familias y profesionales que trabajen con juventud sobre cualquier asunto que tenga que ver con la sexualidad y afectividad, derivando, si es necesario, a los diferentes servicios específicos según las necesidades.

También se ofrece formación dirigida al alumnado de los centros educativos de la ciudad, charlas divulgativas, materiales y recursos de apoyo.

**SOISEX es un servicio anónimo y confidencial.**

Si quieres ponerte en contacto con SOISEX puedes hacerlo de diversas formas:

**Atención presencial con cita previa:**

Martes y jueves de 17:00 a 19:00 horas

Teléfono: 985 18 10 95

Correo electrónico: [soisex@gijon.es](mailto:soisex@gijon.es)



También puedes seguir a SOISEX en sus perfiles de redes sociales:

[www.facebook.com/soisexualxion](https://www.facebook.com/soisexualxion)

[www.instagram.com/soisexualxion](https://www.instagram.com/soisexualxion)

<http://soisexualxion.wordpress.com>



Oficina de Juventud Gijón

Gijón

Juventud