

Explorando la sexualidad  
Mapa #11

¿Mi primera vez? o  
¿Mis primeras veces?

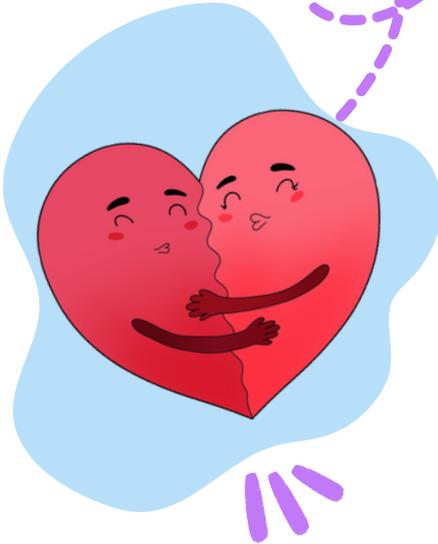
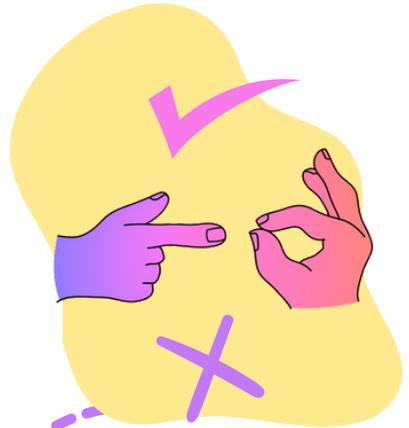


# Índice

¿Perder la virginidad? _____	4
¿Hay un momento perfecto? _____	8
¿Primera vez o primeras veces? _____	12
Hay algunas realidades de las que debemos hablar... _____	15
Ver porno para prepararse... _____	18
¿Y el placer? _____	21
El orgasmo _____	27
Lubricante, protección y comunicación _____	30
Mitos y realidades _____	40
¿El cuerpo cambia? _____	42

## Mis primeras veces

Cuando piensas en las primeras veces, tu idea de lo que sucederá, es muy diferente a lo que las personas a tu alrededor imaginan o imaginaron. En la realidad, cada quién tendrá una experiencia diferente también, pero eso no significa que no se puedan compartir ideas generales acerca de las primeras veces.



Queremos compartirte e invitarte a reflexionar sobre las primeras veces, el placer y algunos mitos y realidades que son muy frecuentes, esperamos que lo disfrutes, pero, sobre todo, que te sirva y aún mejor si lo compartes.

## ¿Perder la virginidad?

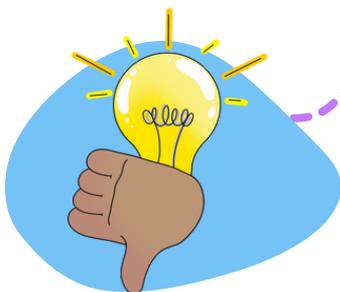


Sabemos que en todas partes se usa esta expresión, pero... No vamos a usar la expresión perder la virginidad, ¿Por qué no?

¡Porque nada se pierde!

Al tener una relación sexual, se están ganando nuevas experiencias, las cuales irás adquiriendo a lo largo de toda tu vida.

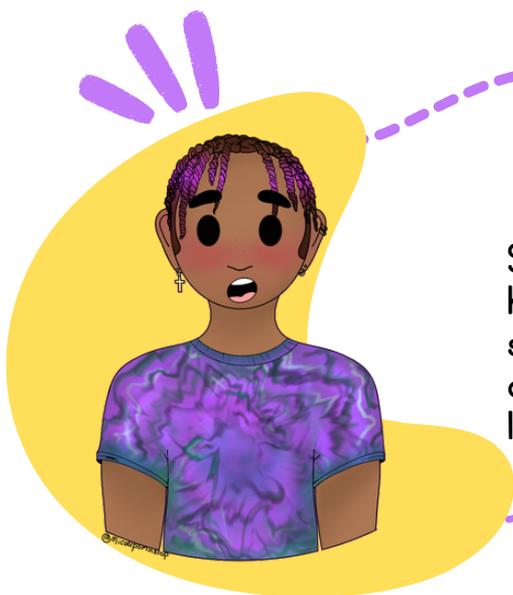
Puedes conocer cosas nuevas de ti que no sabías, al igual que de tu(s) pareja(s) sexual(es).



Además, el mito de la virginidad se ha utilizado de manera negativa.

Piensa por un segundo si has visto algo así:

Se humilla a las personas que no han tenido relaciones sexuales penetrativa... En este caso los hombres son los más señalados.



Se castiga a las que sí han tenido relaciones sexuales y en este caso, las mujeres son las más señaladas.

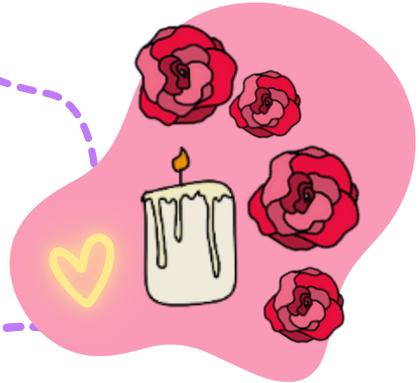
## La primera vez perfecta



El cine y la televisión nos han enseñado que la primera vez que se besa a otra persona o se tiene relaciones sexuales penetrativas debe ser perfecta.

¡Sólo piensa en alguna película de amor o de adolescentes que hayas visto!

Música suave, rosas, velas, casa sola o una playa vacía, ambas personas saben exactamente qué hacer y es extremadamente romántico.



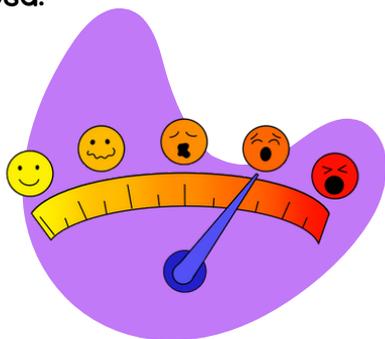
Como las películas de Harry Potter, es pura ficción. No existe tal cosa, y si fuera cierto no tendríamos nada más que aprender.

¡Que aburrido!



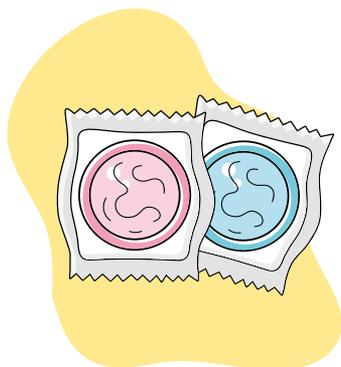
Hay varias razones por las cuales la primera vez no es perfecta:

No se conocen los gustos todavía, pudieron haber hablado del tema, pero ponerlo en práctica es otra cosa.



Es muy probable que no se llegue al orgasmo, o que se llegue más rápido de lo deseado.

Puede ser la primera vez tratando con métodos de protección y sientan preocupación.



Quedar al desnudo por primera vez frente a alguien puede generar muchos nervios.

Son miles las razones y tal vez no se cumplan las expectativas. No hay que desanimarse, lo mejor es quitarnos tantas ideas y disfrutar el momento, así seguramente no sea “perfecta” pero sí genial.

## ¿Hay un momento perfecto?

Muchas veces nos preguntamos:

¿Cuál es el momento perfecto para la primera vez?

¿Cuántos años debo tener?

¿Cuánto tiempo debo llevar con mi pareja?



Y puede que también pensemos:

¿ “¡Todo el mundo lo ha hecho, menos yo!” ?

Sin embargo, nadie te puede dar esas respuestas. En parte porque lo perfecto no existe, y porque cada quien es diferente, tiene diferentes planes y tiene una forma muy particular de llevar su vida.

Y no debería importarnos, esa parte de la vida de las otras personas

Aunque no te podamos decir cuándo es el mejor momento para ti, te podemos recomendar que sea una decisión informada.

¿Qué significa esto?



## Es una decisión que tomas:

- ✦ Porque tú lo has decidido, sin presión ni prisa.
- ✦ Habiendo consultado información acerca de cómo cuidarse, y entender que siempre existen riesgos.
- ✦ Conociendo tu cuerpo y saber que también se trata de disfrutar y tener placer.
- ✦ Entendiendo que cualquiera puede cambiar de opinión, en cualquier momento.



## Con calma...

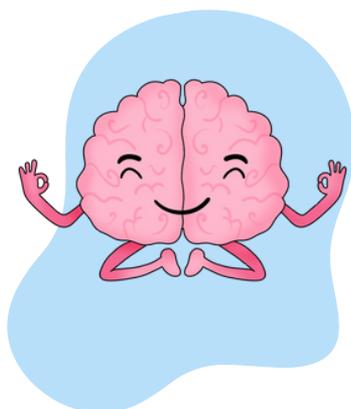
Es una decisión, no una obligación; no es una competencia, es una experiencia que probablemente recuerdes por muchos años y que mejor que tener un buen recuerdo y saber que fue una buena decisión.



Hay personas que deciden esperar hasta el matrimonio, o hasta tener pareja estable, otras lo hacen con una persona de confianza, sin estar en una relación de pareja.



Es diferente para cada quién, y solo tú sabrás si es el momento ideal para ti; si tienes suficiente información para tomar decisiones informadas y si tu pareja sexual es alguien en quien confías para que sea una experiencia agradable y placentera.



## ¿Primera vez o primeras veces?

Cuando las personas hablan de “la primera vez”, la mayoría de las veces, se refieren a la primera experiencia sexual, generalmente penetrativa y muy comúnmente pene-vagina.



Pero ¿Qué pasa con las demás formas de disfrutar de la sexualidad, o con las personas que no tienen relaciones penetrativas pene-vagina?

El placer no se reduce solo a las relaciones penetrativas; hay muchas maneras de dar y recibir placer.



La idea de una primera vez es limitante, que tal si hablamos de...

## Las primeras veces



Cuando ampliamos la idea de “la primera vez” a las primeras veces, podemos darles la importancia que merecen a todas las diferentes experiencias sexuales; no siempre es protagonista la penetración.

Las primeras veces se pueden referir a:

- Besos
- Roces con ropa
- Masturbación mutua
- Sexo oral
- Roce de vulvas
- Relaciones penetrativas pene-vagina
- Relaciones penetrativas pene-ano
- Relaciones penetrativas con juguetes sexuales

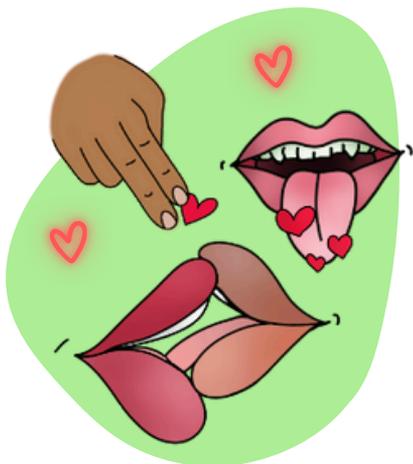


Puede que ya hayas tenido alguna de estas experiencias, pero siempre se puede sentir como la primera vez, ya sea porque se hace con una persona nueva o porque descubres sensaciones nuevas.

Todas tus primeras veces son importantes y cada quién le atribuye sus significados.



## Foreplay o juego-previo



El juego previo como besar, acariciar, lamer, tocar, etc.. son partes importantes de casi todas las relaciones sexuales y nos causan placer. Sin estos, la excitación no se da fácil, y llegar al orgasmo se hace más difícil.

## Hay algunas realidades de las que debemos hablar...

Algunas personas creen que los hombres deben tener siempre la experiencia cuando se trata de relaciones sexuales; esto ejerce mucha presión y estrés sobre ellos.

La realidad es que no tienen la obligación de conocer los gustos de la otra persona.



La idea de que ellos deben saber qué va a suceder en una relación, es un pensamiento machista que debe terminar.

## ¡Nadie tiene la obligación de tener experiencia las primeras veces!

Desgraciadamente, los chicos se ven orillados a buscar esa experiencia en sitios dónde la información no siempre es la mejor, por ejemplo, en la pornografía, de donde sacarán ideas que son ficción sobre las relaciones sexuales y el placer.



Recuerda que, como todo en la vida, siempre se puede aprender algo nuevo y constantemente estamos teniendo nuevas experiencias, así que dejemos de poner presión en los chicos.

Otra idea absurda es pensar que las mujeres no deben llevar con ellas condones, porque está mal visto para los ojos de algunas personas. En esta idea, hay juicios machistas.



Es una forma de protegerse y estar preparadas para cualquier imprevisto. Pues no sólo previene un embarazo no planeado, sino algunas Infecciones de Transmisión Sexual.

Al llevar condones con ella, también es una forma de cuidar de las personas con quienes se relaciona sexualmente.

**¡El cuidado no tiene género!**

## Ver porno para prepararse

Hay personas a las que les gusta ver pornografía y no les diremos que está mal o bien, siempre y cuando se haga con responsabilidad.



El problema es cuando las personas creen que el sexo en la vida real es igual al de la pornografía y no es así.

Ya que, es una producción cinematográfica que contiene ficción, además cada persona tiene gustos distintos y el porno no nos va a enseñar cuáles son esos gustos.



En la pornografía vas a ver posiciones que en la vida real son muy incómodas, reacciones exageradas, y orgasmos que llegan con facilidad.

También puede que veas a los actores y las actrices golpeando, humillando, o tratando a su pareja de manera violenta, pero las relaciones sexuales no deben ser agresivas ni bruscas, al menos que se haya acordado de antemano y haya consentimiento.



Es importante entender que a cada quién le causan placer distintas cosas, y puede que esto cambie dependiendo del día y el estado de ánimo de las personas.

La recomendación es:

- ◆ Quitarnos la idea de que debemos tener experiencia antes de nuestros primeros encuentros sexuales.
- ◆ Que esa experiencia la encontramos en lugares como la pornografía o preguntándole a Google.



## Siempre esta la primera vez

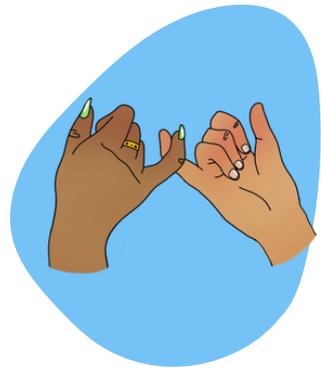
Las primeras veces que estamos con una persona u otra son otras primeras veces de las que también debemos hablar.



Puede ser que tengamos una pareja sexual con la que ya vivimos algunas experiencias, pero si tiempo después estamos con otra pareja sexual quizá se sienta como que otra vez no se tiene experiencia, sólo un poco de conocimiento, pero es bonito ir aprendiendo y compartiendo.

Son las primeras veces de compartir con otra persona, de conocer qué no le gusta, qué le atrae, qué le causa placer y qué le gusta compartir contigo.

En las relaciones sexuales y de pareja, como en cualquier otro ámbito, siempre se aprenden cosas nuevas.

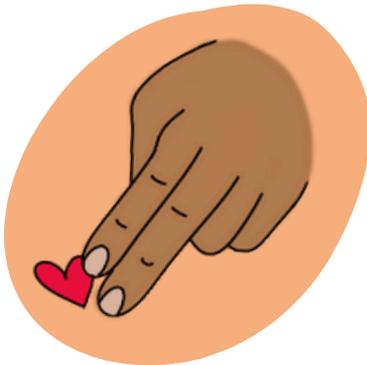


## ¿Y el placer?



El placer no es algo que suele estar presente en las primeras experiencias sexuales, pues la mayoría de las veces el miedo, los nervios, la vergüenza y hasta la torpeza se apoderan del momento.

Muchas veces nos conocemos muy poco, no sabemos qué es lo que nos gusta, qué partes de nuestro cuerpo nos dan más placer e incluso qué es lo que no nos gusta. ¿Qué puedes hacer?



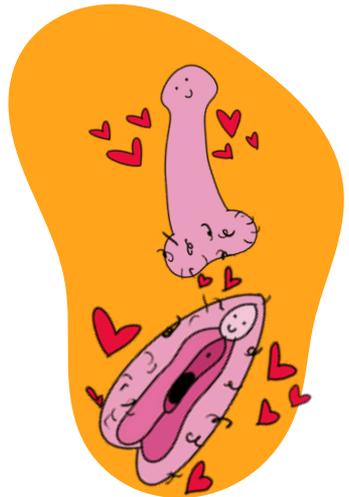
Nuestro cuerpo es un mapa con varios puntos que te pueden dar placer. Conoce las zonas erógenas de tu cuerpo, tócalas, explóralas.

## Cada quien tiene sus propios gustos



Mirarte frente a un espejo, sin ropa puede ser algo muy extraño, pero más allá de reconocer nuestro cuerpo, también nos ayudará a apreciarnos mejor, quitarnos la vergüenza cuando estemos con otra persona.

Autoexplorarnos o como algunas personas dicen, masturbarnos, nos puede aliviar el estrés, nos permite dormir mejor, ayuda a aumentar la autoestima y nos permite saber qué nos puede ayudar a sentir placer cuando compartimos con otra(s) persona(s).



Hay algunos mitos con relación a la masturbación (autoexploración), que nos gustaría desmentir.



- Causa infertilidad: ¡NO!
- Es inmoral y sucia: Es una idea moralista y antigua, lejana de la realidad.
- Solo personas solteras se autoexploran: No, también se puede hacer a solas o junto con la pareja.
- Solo los hombres se masturban: ¡NO! Las personas se autoexploran independientemente de su sexo y género.
- Te salen pelos en la mano: No es cierto.
- Es egoísta: ¿Cómo va a ser egoísta conocer el propio cuerpo?
- Es adictiva: No, en principio no es adictiva. Sin embargo toda actividad en exceso puede generar una adicción, pero no es común.
- Da cáncer: ¡NO! Es saludable, de hecho, hay estudios que indican que previene algunos tipos de cáncer, como el de próstata.



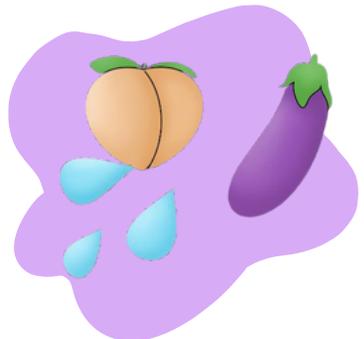
## Preocupate también por el placer de tus parejas

Cuando estés compartiendo intimidad, piensa en disfrutarlo, en pasarla bien, piensa en tu placer, pero no te olvides de la persona con quien estás compartiendo ese momento.



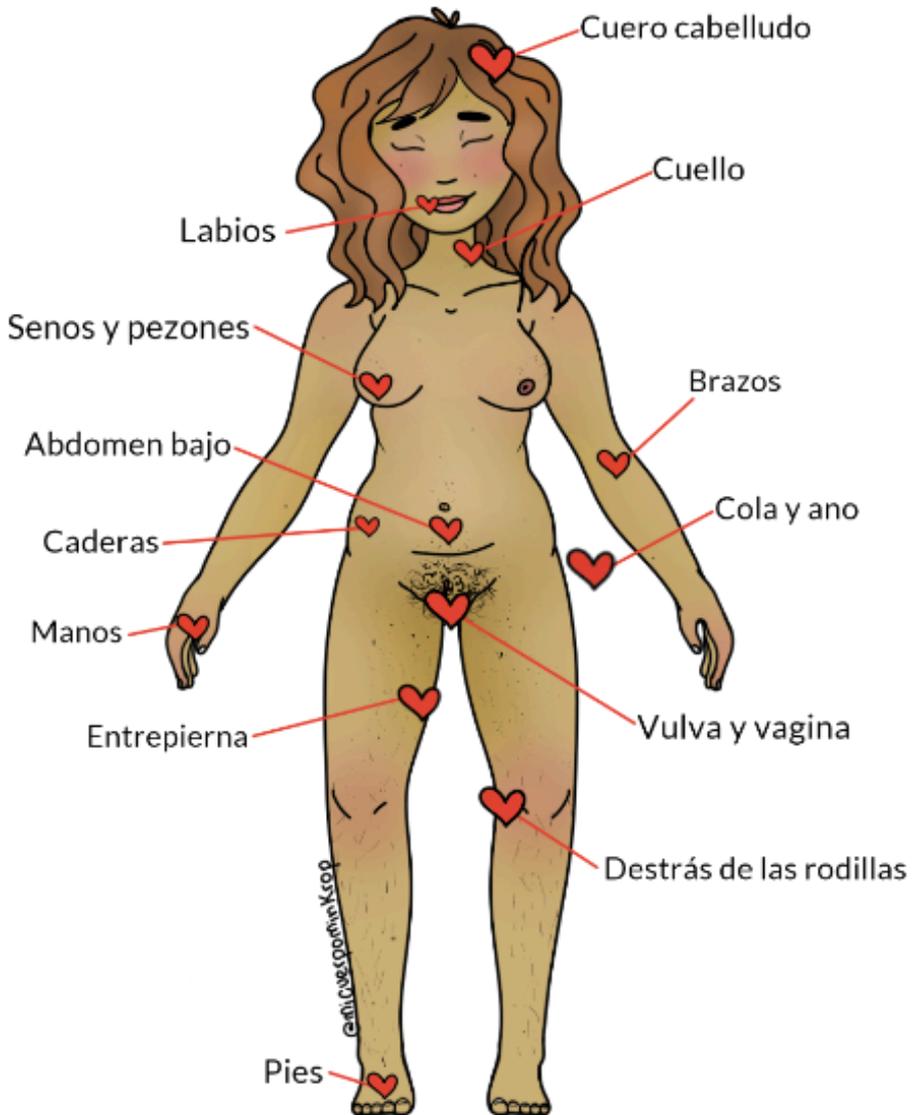
¡Que esa persona también disfrute y tenga un momento placentero!

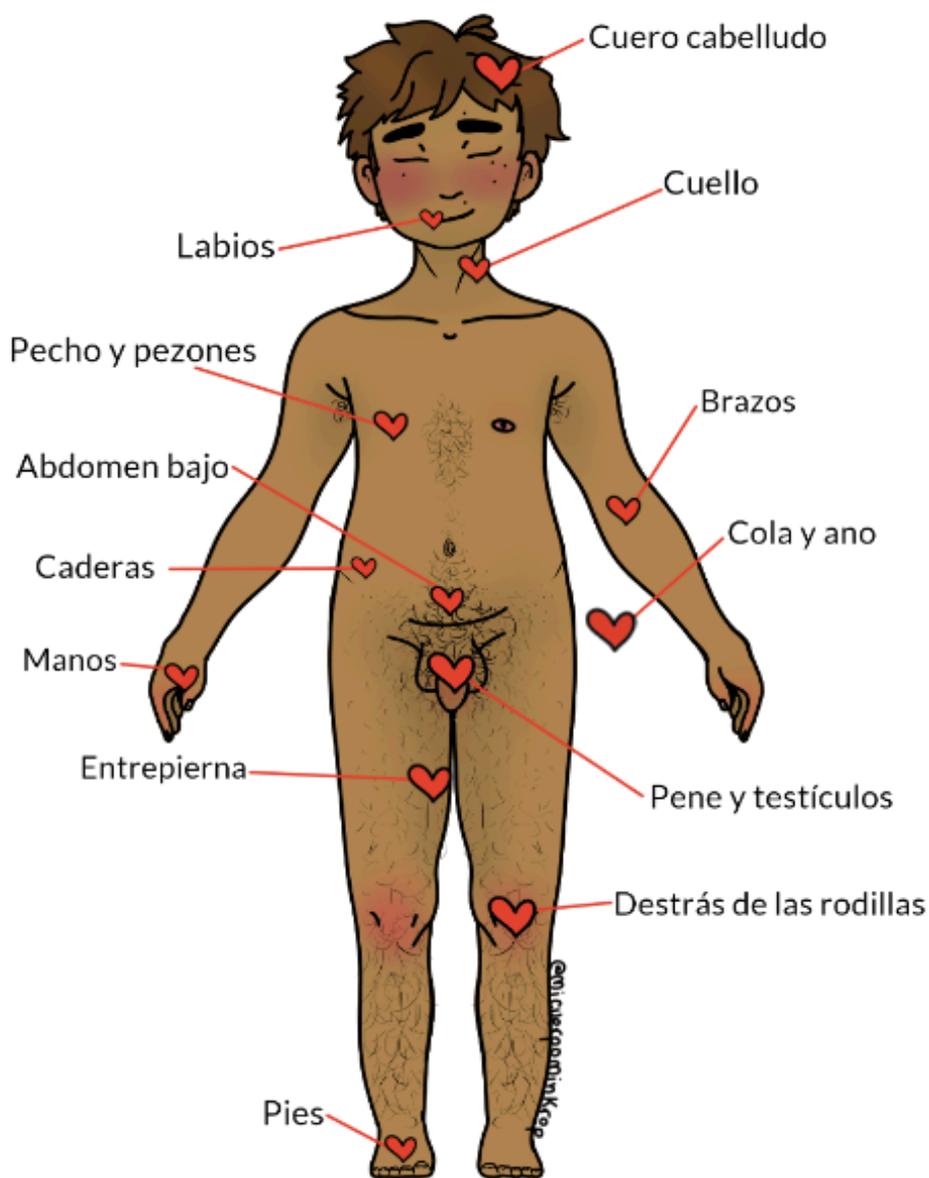
Descubre qué le excita, qué partes de su cuerpo le generan más placer y comparte eso de ti también.



# ZONAS ERÓGENAS

Son partes de nuestro cuerpo que nos generan placer.





## El orgasmo

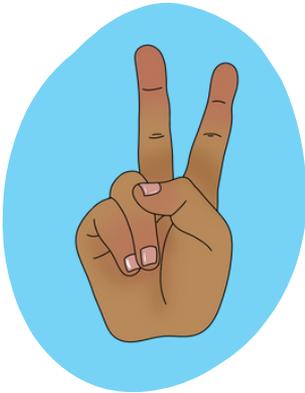
### ¿Qué es el orgasmo?

Es la respuesta a una estimulación placentera, puede ser en solitario o en compañía. Son varios segundos de clímax donde se libera la tensión sexual, ya que los músculos pélvicos se contraen de manera involuntaria y al liberarse hay relajación y una sensación de placer intenso.



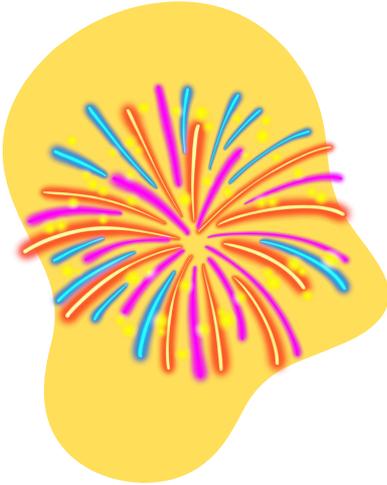
### ¿Para qué sirve el orgasmo?

Es una recompensa al cuerpo con una sensación de bienestar por la energía invertida en la relación sexual o autoexploración de la cual provienen el orgasmo. Ayuda a bajar los niveles de estrés y ansiedad, alivia fuertes dolores, combate el insomnio y nos hace entender mejor nuestro cuerpo.



## Pero... ¿Cómo se tiene un orgasmo?

Para tener un orgasmo es importante conocerse, saber qué te provoca placer o qué es lo que no te excita..



En una relación sexual en compañía no sólo el coito hará llegar al orgasmo, también las caricias, los besos o el momento que se está viviendo.

Además, no sólo son los genitales, también las zonas erógenas se pueden estimular.

Si tienes dificultades para tener un orgasmo, algunos consejos que te pueden servir son:

- Estar presente en el momento y disfrutar
- Conocer y explorar tu cuerpo
- Intentar con juegos y caricias previas
- Comunicación con tu pareja sexual
- Tomarlo con calma y seguir practicando



Es importante aprender a disfrutar del momento, ya sea a la hora de tener relaciones sexuales o a la hora de autoexplorarse, y saber que no siempre se tiene que llegar al orgasmo y eso también está bien, mientras sea placentero.

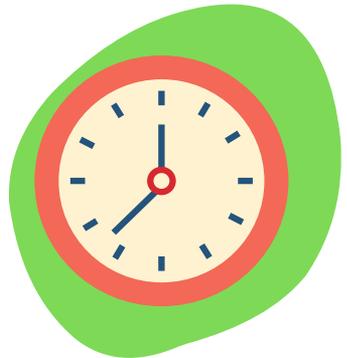


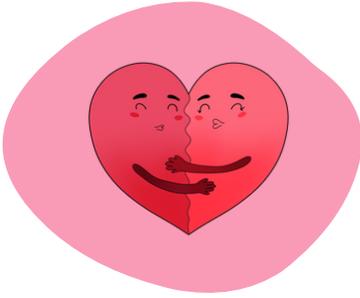
## ¿Qué no es el orgasmo?



Como lo hablamos anteriormente, a menudo, en las películas porno o películas eróticas, nos muestran al sexo como algo salvaje y desenfrenado y que los orgasmos se consiguen rápido con unas simples caricias, una penetración rápida, y que hay gritos de placer, pero la realidad es muy distinta.

Cada persona tiene su tiempo y a cada persona le excitan cosas diferentes, por eso lo primordial es saber qué le gusta a la otra persona y tomárselo con calma, disfrutando el momento.





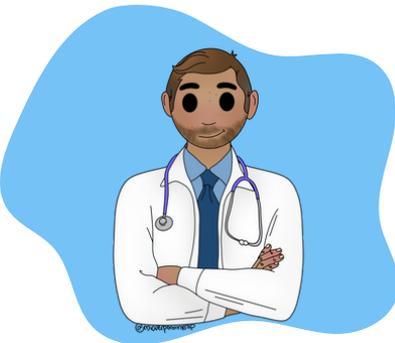
No dudes en preguntarle a tu pareja si tuvo un orgasmo, si no lo logró, está bien. Se pueden intentar otros métodos para que llegue o intentar algo distinto la próxima vez.

## Lubricante, protección y comunicación

Tener relaciones sexuales NUNCA debe doler.

Tampoco tiene por qué doler la primera vez que tienes relaciones penetrativas, eso es uno de los grandes mitos.

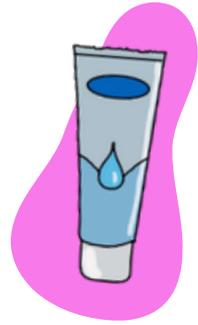
Pero... la penetración, ya sea vaginal o anal, genera dolor si no hay suficiente lubricación.



Si sientes dolor frecuente al tener relaciones penetrativas, siempre es recomendable buscar ayuda médica.

Al excitarse, tanto la vagina como el pene, producen líquidos que lubrican.

Pero no todas las personas tienen la misma lubricación y puede ser una buena idea usar lubricante adicional para que sea más placentero.



Es recomendable usar un lubricante a base de agua tanto para tener relaciones sexuales, autoexplorar y para usar con juguetes. No tiene nada de vergonzoso usar lubricante, ¿por qué no usarlo si te genera más placer?

El ano no produce la lubricación que facilita la penetración como lo hace la vagina, así que siempre es recomendable usar un lubricante.

Además, usar lubricante para el sexo anal disminuye el riesgo de que se rompa el condón.



## ¿Qué NO usar como lubricante?

Vaselina, aceite de cocina, crema corporal, entre otros, NO se debe usar como lubricante. No son para uso interno.



Hay más posibilidad de que rompa el condón usando estos productos, además pueden irritar la piel externa e interna y no saben para nada rico.



# Protección

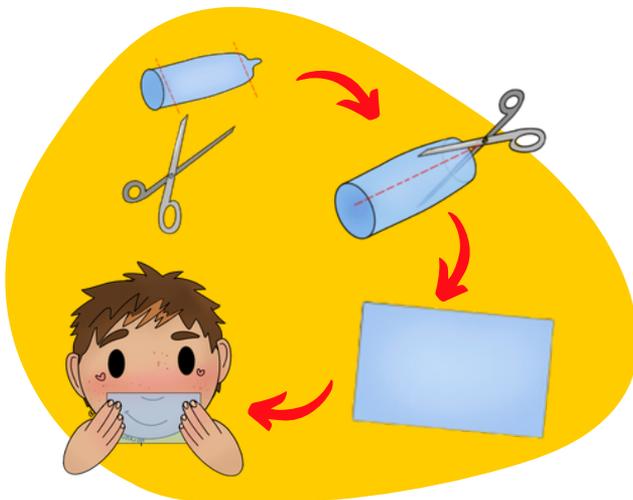
Siempre es recomendable usar protección ¿Cuál usar? Depende de cada persona.



Los condones son fáciles de conseguir y se pueden usar para sexo penetrativo y sexo oral.

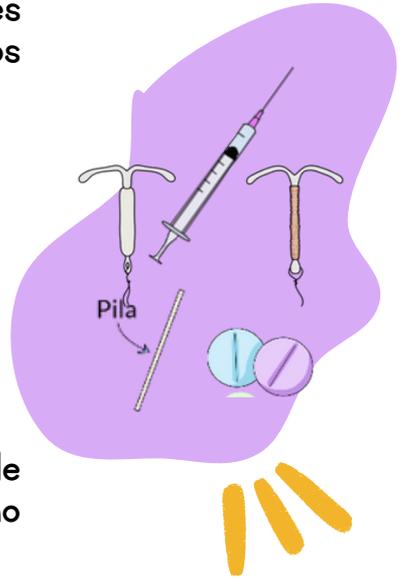
Además, es el único método que protege de las ITS (Infecciones de Transmisión Sexual) y también de un posible embarazo.

El condón también se puede modificar para una barrera bucal, que se puede usar sobre la vulva o el ano.

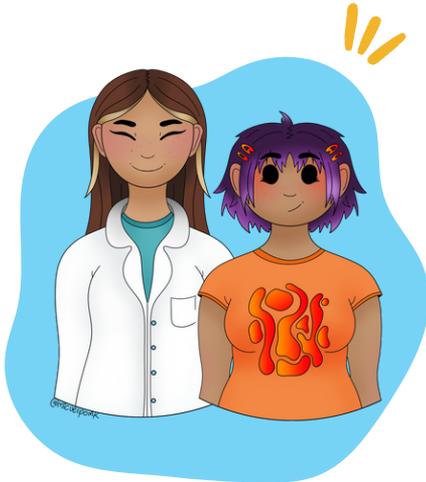


Si tienes útero, también tienes la posibilidad de usar métodos como:

- La T (de hormona o cobre)
- Pila
- Anillo vaginal
- Inyección
- Pastillas
- Entre otras



Estos métodos te protegen de un posible embarazo, pero no de las ITS.



Recuerda, que puedes empezar a usar un método anticonceptivo, aunque no hayas tenido un encuentro sexual con otra persona. Pero SIEMPRE hay que consultar con un profesional en medicina antes de comenzar a utilizar o cambiar un método.

## Comunicación

La comunicación siempre es clave para disfrutar de un encuentro sexual con otra(s) persona(s), así podemos discutir temas como lubricación y los métodos de protección.



Guiar, expresar qué te gusta, qué no te gusta y asegurarte siempre de que la otra persona esté cómoda y de acuerdo con lo que están haciendo.

Tomar por hecho que la otra persona sabe lo que te gusta pocas veces genera mucho placer.

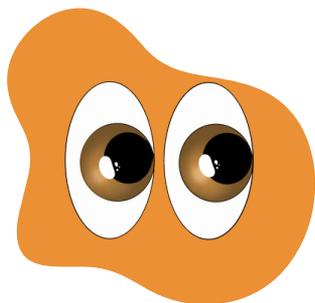


Además, la comunicación es la única forma de conseguir el consentimiento.



El consentimiento en términos de la sexualidad se define como; "un acuerdo verbal o no verbal para participar en un acto sexual". Es decir, hay un acuerdo mutuo.

Si tú o la persona con la que estás compartiendo se notan incomodas, han dicho claramente "no" o ponen resistencia física, lo mejor es parar, porque seguir y forzar a la otra persona a continuar es violencia sexual.



¡Ojo! El hecho de que sean una pareja estable no significa que siempre habrá consentimiento.

## ¿Cómo recibir consentimiento?

Lo primero que hay que tener en cuenta es que las personas involucradas no estén drogadas, alcoholizadas o dormidas. Si la persona está en alguno de estos estados



¡Respétala y déjala tranquila!



La persona que busca iniciar una actividad debe asegurarse de obtener el consentimiento de la otra persona (ya sea un beso o tocar, no importa cuál sea la acción).

Puedes hacer preguntas como:

- ¿Puedo tocarte?
- ¿Quieres un beso?
- ¿Te gustaría que...? No importa si dices que no.
- ¿Quieres que siga? En el momento que quieras puedo parar



## Hay que expresar claramente lo que quieres y lo que NO quieres.

El consentimiento siempre se da con un ¡Sí! claro. Decir "Tal vez", "Quizás", "Más tarde", o mostrar indecisión siempre significa que no hay consentimiento.



Puedes decir que sí y dar consentimiento, pero minutos más tarde puedes arrepentirte, pedirle a tu pareja sexual que pare, y se debe respetar tu decisión.

¡Ojo! Muchas veces no queremos parecer que somos personas 'fáciles' y decimos que "No" cuando realmente queremos decir que sí, y pensamos que la tarea de la otra persona es 'convencernos', debemos desaprender eso y simplemente decir "Sí", si realmente lo deseamos.



Si participan más de dos personas, cada una de ellas debe dar consentimiento.

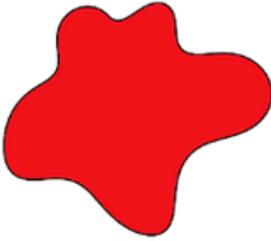


Consejo: Tener una palabra de seguridad que conozcan tus parejas sexuales para que, en medio de una relación sexual se pueda entender que alguien quiere parar.

Recomendamos el fanzine "La palabra más sexy es..." del Colectivo Consentimiento, de donde sacamos inspiración para esta publicación, puedes encontrarlo en [consentzine.com](http://consentzine.com)

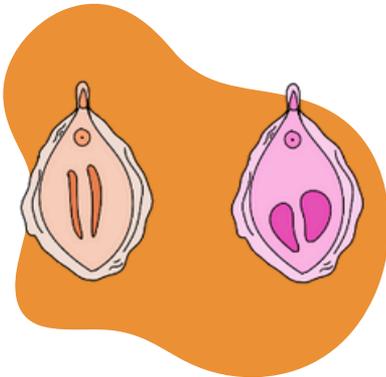
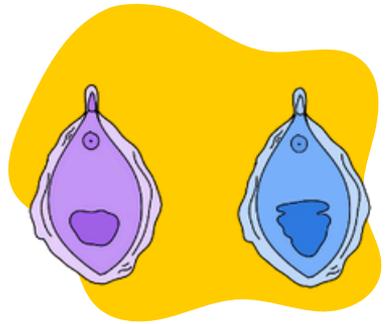


## Mitos y realidades

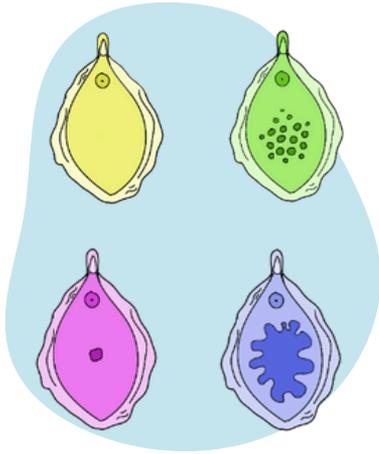


Se escucha seguido que después de la primera relación penetrativa, las mujeres sangran porque se rompió el himen. ¿Será cierto?

El himen es una membrana elástica que está en la entrada de la vagina. Puede tener uno o varios hoyitos de diferentes formas, o en algunos casos sin hoyo.



El himen no desaparece en la primera relación penevagina, pero se puede desgarrar, lo que puede producir un pequeño sangrado. Pero no siempre es así.

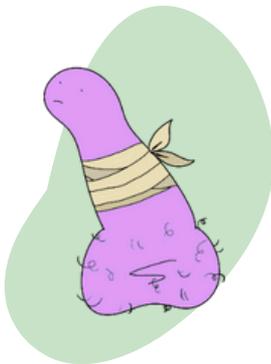


El sangrado también se puede producir desde las paredes de la vagina por falta de lubricación, independientemente si es la primera relación penetrativa o no.

Por eso el sangrado NO es un símbolo de la primera relación pene-vagina.

## El frenillo

El frenillo es la tira de piel elástica debajo del glande (cabeza del pene) que lo une con el prepucio. Pueden presentarse situaciones en la que el frenillo se rompe y puede sangrar.

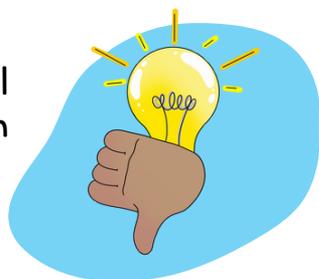


Por ejemplo, si no hay suficiente lubricación al penetrar, especialmente si la pareja sexual está encima.

Al tener el frenillo corto también hay más riesgo de que se desgarre. La recuperación generalmente tarda unas 2-4 semanas.

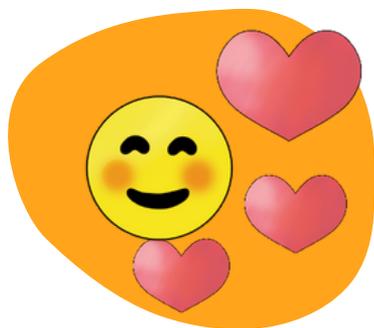
## ¿El cuerpo cambia?

¿Has escuchado que después del primer encuentro sexual, se te van a notar cambios en el cuerpo? ¡Pues no es así!



Lo que puede pasar es que las mejillas quedan con más color justo después, pero eso es por la actividad física.

Existe la creencia de que el cuerpo de las chicas se desarrolla después de la primera vez: Que las caderas se ensanchan, las piernas se separan, que crecen los senos, entre otras.



Pero es una simple casualidad este primer encuentro sexual pene-vagina coincidió con los cambios normales de la adolescencia ¡Los genitales NO tienen poderes mágicos!

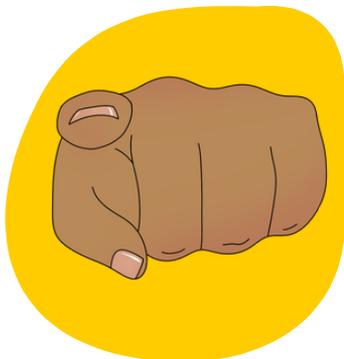
## Embarazo e ITS

La idea de que en la primera relación sexual pene-vagina no se puede quedar en embarazo ni contraer una ITS es **ERRÓNEA**.



Los espermatozoides no dan un pase libre por ser el primer encuentro pene-vagina. Las ITS tampoco.

Recuerda que la decisión que tomes sobre tu sexualidad debe ser porque tú así lo quieres, porque tienes la suficiente información y no tienes presión de nadie más.



# ¿Mi primera vez? o ¿Mis primeras veces?



Texto: Leonor Elizondo Chavero, Shanon Joerns y  
Salka Wollesen Breum  
Ilustraciones: Shanon Joerns



Mi Cuerpo MK



micuerpomk



micuerpomk



micuerpomk.com



Mi Cuerpo ConSentido