

## Las Preguntas de "El Comal"

---

### **LAS QUEKS DEL COMAL**

**Somos una pareja de enamorados, que hemos tenido unos pequeños percances a la hora de tener nuestro primer contacto sexual. Para empezar, los dos somos vírgenes y cuando ese día estuvimos excitándonos mucho de repente empezamos a acariciarnos más y cuando quise penetrarla no podía, creo que no encontrábamos el camino, pero luego sí y solo sentí que introduje mi pene una sola vez y ella también lo sintió, pero cuando lo fui a retirar mi pene salió con sangre pues ella de pronto empezó a sangrar. ¿Quisiéramos saber, por qué sucedido esto y si hay posibilidades de embarazo, cabe resaltar que yo no llegué a eyacular y solo introduje mi pene un segundo?**

Lo más probable es que al introducir tu pene en su vagina se haya rasgado el himen, que es una membrana que en algunas mujeres cubre la entrada de la vagina y que casi siempre se rompe en su primer coito (penetración del pene en la vagina), esta ruptura a veces provoca un ligero sangrado. Siempre existe posibilidad de embarazo al introducir el pene a la vagina, aunque sea por un segundo y no se haya eyaculado, pues desde la excitación se produce en el hombre un líquido transparente que también sale por la uretra (líquido pre eyaculatorio) y este puede contener espermatozoides. La salida de éste líquido no es identificada por el hombre.

**¿Qué tipo de juego sexual podríamos practicar mi novio y yo para disfrutar de la intimidad sin llegar a la penetración?**

Las posibilidades al respecto son tan amplias como los miembros de la pareja se lo permitan, respetando siempre los gustos y deseos de cada quien, así como los límites que lleguen a imponer. Los hay desde las caricias sobre la ropa, debajo de ella o sin ella, considerando que no necesariamente se requieren en las zonas cercanas a los llamados genitales. Cualquier parte del cuerpo es sensible a la estimulación con fines sexuales. El sexo oral es otra opción, esta práctica requiere protección o el uso de un método de barrera como el condón para evitar las Infecciones de Transmisión Sexual. Sería interminable describir todas las opciones, los límites de cualquier juego sexual se encuentran en su disposición, en no dañar a nadie y en su imaginación.

**Tengo 19 años y llevo una vida sexual activa con mi novia. A ella le gusta acariciarme (frotarme) el pene después que ya he eyaculado, pero siempre he notado un ligero dolor en el glande cuando ella hace esto. Mi médico me dice que no tengo ninguna infección y que este dolor es normal en los hombres después de la eyaculación. ¿Es cierto esto?**

Efectivamente algunos hombres, después de la eyaculación, pueden sentir dolor en el glande si se sigue estimulando el pene. Este dolor está relacionado con el aumento de la sensibilidad ocasionado por el llenado de sangre que provocó la erección del pene y la fricción durante la penetración.

**Soy hombre de 23 años. Me atraen mucho las personas de mí mismo sexo, he tenido sexo con hombres pero solamente lo hago una sola vez. Luego no tengo la necesidad de estar nuevamente con esa persona. Últimamente siento la necesidad de ligar a otros hombres en los baños públicos, y me he topado con hombres que les gusta también el mismo sexo y solamente los hago sufrir al enseñarles mi pene quedan asombrados. Me han hecho invitaciones para tener relaciones pero yo no acepto, no me gusta tener relaciones con desconocidos. Trato de evitar ir a los baños pero no**

**me puedo contener. De verdad que no sé lo que me pasa. No sé si es normal. Últimamente me da asco estar con un hombre pero a la vez me gusta ligar, verlos. Pero más nada. No sé si me entiendan, pero así de confundido estoy. No sé qué hacer.**

Creo que tu confusión merece ser atendida directamente por un terapeuta sexual pues el tipo de malestar que refieres resulta ser muy complejo como para tratar de entenderlo, explicarlo a atenderlo por esta vía. Es realizar una valoración sexológica para conocer otras circunstancias y antecedentes.

**Mi vida sexual empezó hace poco y me he dado cuenta que me cuesta mucho trabajo eyacular penetrando a mi pareja, de hecho no he podido, solo masturbándome es como puedo eyacular ya que si ella me masturba tampoco funciona. Y aun si me masturbo me tardo un buen rato para eyacular. Me gustaría que me pudieran ayudar con mi problema, y que me expliquen cómo puedo solucionarlo. Tengo 23 años**

Este tipo de casos en los que el orgasmo se logra sólo mediante la masturbación, y esto genera incomodidad y/o molestia persistente a la persona requieren el apoyo de sexo terapeutas. Muchos hombres y mujeres consiguen sus orgasmos solo por masturbación, en tu caso hay que considerar también las ocasiones en las que se te dificulta eyacular la valoración sexológica es importante para descartar cualquier problema de salud que pueda estar causando el discontrol eyaculatorio.

**Después de tener relaciones con mi novia, y los queremos volver a hacer, a ella se le dificulta, parece que se le hinchan los labios de la vagina, y le arde mucho, ¿es acaso por mi esperma, que hace reacción con su cuerpo?**

El organismo de cada mujer puede reaccionar diferente ante la presencia de semen, y una reacción puede ser la de tu novia. Sin embargo y para descartar algún tipo de infección (por lo del ardor) sería conveniente que consultara a un ginecólogo.

**Tengo una duda y es la siguiente ¿está mal visto que una pareja se toquen sus partes, cuando están de novios?**

Cada persona mira de forma diferente las prácticas sexuales de las parejas: lo que a algunas les parece "malo" a otras les puede ser indiferente y a otras más les puede parecer lo adecuado. Los novios pueden, cuando están de acuerdo tener las prácticas sexuales que les sean placenteras siempre que lo hagan con el cuidado que cada una de estas requiere, lo importante es hacerlas en un espacio privado en el que no incomode a otras personas y no se pongan en riesgo de ser molestados por nadie.

**Soy un hombre de 25 años de edad y aun me masturbo. El problema es que mi novia tiene 16 años y en una ocasión la incité a masturbarnos y ahora cada vez que estamos solos aprovechamos para hacerlo. Creo que ahora le gusta más a ella. Ahora creo que no puedo evitar que esto suceda.**

Si te incomoda que ella te estimule, o te pida que la estimules, cada que tienen oportunidad de hacerlo, díselo con franqueza y explica tus motivos. Si hay confianza y comunicación entre ustedes es probable que logren acordar un punto medio que sea satisfactorio para ambos. Sin intención de juzgar su relación es importante que consideres que estas saliendo con una menor de edad y que la práctica sexual que llevan a cabo puede ser considerada como un tipo de abuso sexual, aun cuando exista el consentimiento de ella.

**Tengo un hijo de 22 años, al cual no se le hizo la circuncisión cuando era pequeño, ahora él padece**

**de fimosis, dicen que se tiene que operar, de lo contrario no podrá tener relaciones sexuales, ¿existe alguna otra solución para este problema, evitando la operación? ¿En caso de que se tenga que operar qué tan dolorosa y costosa es y en dónde lo pueden operar?**

No existe otra alternativa que la circuncisión (cortar el prepucio), con ella además de que tendrá relaciones coitales sin dolor, se evitarán infecciones recurrentes y molestas producidas por la falta de higiene adecuada, que fue lo que seguramente causó la fimosis. La cirugía se realiza con anestesia local (ya que no resulta muy dolorosa), en dos horas aproximadamente la persona sale del hospital por su propio pie y la recuperación es rápida. En México ésta cirugía se puede llevar a cabo de forma gratuita en las instituciones públicas de salud (SSA, ISSSTE o IMSS).

**¿Es normal que al tener relaciones y después de que yo eyaculo y retiro el pene de la vagina, la mayor parte del líquido (semen y esperma) que salió del pene se chorree de adentro de la vagina hacia afuera? Si no es así ¿qué pasa? Esto es un poco molesto ya que en cada relación ella se mancha mucho y tiene que colocarse papel puesto que aun después sigue saliendo.**

La cantidad de semen que sale del cuerpo de la mujer después de que se eyaculó en su vagina depende en no solo del volumen de semen eyaculado, también de la posición en que ella se encuentre al retirarse el hombre. Muchas veces, dependiendo de las circunstancias, es conveniente que la mujer, se lave la vulva y aun así, minutos después continúan saliendo restos de semen. Además de que será una medida para prevenir infecciones y embarazos, si esto les resulta incómodo, usen condón cada vez que tengan relaciones coitales.

**Conocí a un muchacho por medio de internet. Llevamos ya buen tiempo de platicar y aun no nos conocemos. Pero él ya me pide que fuera su novia, a lo cual acepté. Ni uno ni el otro somos unos chiquillos. Bueno el chiste es que, cada que platicamos y empezamos a hablar de nosotros pues el hecho de pensar en él me excita. No sé si sea lo correcto tener relaciones con él cuando lo conozca. Tengo miedo de no contenerme, y lo peor del caso es que no me gusta tener relaciones con preservativo. El niño me encanta pero no sé qué hacer.**

Reflexionar, sentir, razonar, concluir, nada fácil la tienes. Sería el mismo caso si lo hubieras conocido por otro medio como el teléfono, las cartas, las citas a ciegas, o las presentaciones directas. Finalmente la decisión es sólo tuya. Valora los pros y contras, reconsidera las reservas que tienes para el uso del condón, pues nunca conocerás por completo las prácticas sexuales, ni las relaciones previas de tus posibles parejas. Considera si estas dispuesta a poner en riesgo tu salud e incluso tu vida por no "tener el gusto" de usar preservativo.

**Ya he tenido relaciones con mi novia más de 10 veces y siempre que empezamos otra vez, a ella le duele cuando empiezo a penetrar, ¿A qué se debe?**

Una causa posible es que ella no alcance un nivel de excitación suficiente para conseguir una buena lubricación que facilite la penetración e impida que exista dolor, otra es que este presentando vaginismo, esta es una disfunción sexual relativamente frecuente en las mujeres que incluso llega a impedir la penetración, comúnmente esta generada por la ansiedad que llega a producir la actividad sexual. Si esta condición está generándoles incomodidad o molestia, sería recomendable que acudieran a sexo terapia.

**Supongamos que la persona ha tenido varias relaciones con protección en ciertas circunstancias, más en otras (pocas veces) no se ha protegido, ¿Existe la posibilidad de que se contagie la persona, si con las personas que ha estado han sido vírgenes?**

Además de las relaciones coitales, las infecciones de transmisión sexual pueden contraerse por sexo oral, anal e incluso con un "simple faje", no es necesaria la penetración o "perder la virginidad", para estar en riesgo. Es suficiente con que la persona haya tenido contacto con algún fluido corporal en el que se encuentre el organismo que causa la infección (como sangre, semen o lubricación vaginal).

**Quiero saber algunas formas de excitar a una mujer y cómo puedo hacer para controlar la erección cuando estoy besando a mi pareja. Tengo 16 años.**

Cada mujer responde diferente a los estímulos sexuales, lo que a una le resulta excitante a otra le puede parecer indiferente. Lo conveniente sería que ambos exploraran las formas en las que logran mayor excitación, y que ella te diga de qué forma le gusta ser acariciada, besada, etc., que le hace "prenderse" más. Con relación al control de tu erección, esta es una respuesta a la excitación que pueden generarte los besos o cualquier otro estímulo que resulte gratificante para ti y, aunque puede resultar incómodo, es una manifestación de salud. En todo caso si te genera molestia puedes retirarte unos momentos para que disminuya la excitación o continuar hasta que se presente la eyaculación, lo cual generalmente reduce la erección.

**Tengo 23 años, si deseo recurrir a una circuncisión, porque mi prepucio es muy angosto, ¿cuánto tiempo requiere la operación? Es que trabajo y estudio y casi no tengo tiempo. Tengo amigos que se la han hecho y dicen que se tiene que guardar reposo una semana y yo no puedo tomarme tanto tiempo.**

La operación es realmente rápida (en dos horas aproximadamente sales del hospital por tu propio pie). El tiempo de reposo que generalmente otorgan en las instituciones públicas de salud varía dependiendo del tipo de intervención que se realice, se recomienda además para reducir el sangrado y la inflamación aplicar hielo protegido cuatro veces al día durante quince minutos durante los primeros cuatro días y mantener aseo en la zona de la cirugía con agua y jabón. No se debe aplicar yodo ni otro tipo de sustancias antisépticas ya que algunas de ellas pueden generar irritación. El cirujano es responsable de prescribir cualquier medicamento que contribuya a una rápida recuperación.

**Quería saber si en el hombre pasa algo similar a lo que le pasa a las mujeres cuando tienen su primera relación, o sea, la rotura del himen. Me dijeron que sucede algo parecido con la parte que sostiene la piel cuando uno la corre hacia atrás. De ser así, ¿sucede si se tienen relaciones con preservativo? Y la última es: mi pene mide 19 cm erecto y quería saber cuál es la profundidad promedio de la vagina de la mujer, porque en algún momento se debe acabar ¿no?**

En el hombre, como en muchas mujeres, no existe ninguna evidencia física que demuestre que ya se ha tenido una relación coital. La vagina es una cavidad virtual que tiene la capacidad -debido a su elasticidad- a prácticamente todos los tamaños de pene y a permitir el paso de un bebé durante el parto. La vagina tiene una "profundidad" de entre 10 y 13 cm. cuando no hay ningún tipo de estimulación.

**¿Por qué mi esposo después de cinco años de conocernos y tener relaciones sexuales se muestra actualmente apático en las mismas?**

La vida de pareja pasa por etapas o por ciclos, resolver las dificultades que puedan presentarse en cada una ayuda a mantener no solo el vínculo afectivo sino también el interés sexual. La comunicación es fundamental en cualquier etapa de la vida en pareja, especialmente cuando empiezan a presentarse circunstancias como la apatía que refieres. Si después de hablar con tu pareja de lo que estas percibiendo, lo encuentran una solución,

es conveniente que recurran a terapia de pareja o a sexo terapia, teniendo claro que no necesariamente el plantear esta alternativa, hará que tu esposo acepte asistir a recibir ayuda, ya que a él puede no incomodarle esta condición.

**Yo soy gordita, una vez mi novio me dijo que cuando una mujer es gordita pues es más estrecha de su vagina pero cuando adelgaza dejaba de ser estrecha, ¿es cierto eso?**

La vagina es una cavidad virtual formada entre otros tejidos por músculo, su estrechez no está relacionada con el hecho de ser gordita o delgada.

**Quiero saber dónde puedo conseguir el diafragma y más o menos su valor, y si lo puedo poner yo o un doctor lo tiene que hacer, ya que los condones me lastiman mucho porque soy estrecha y pues me duele.**

Aunque actualmente es difícil, los diafragmas los puedes conseguir en farmacias de cadena, son relativamente económicos. Tú eres quien lo coloca antes de la actividad sexual siguiendo las indicaciones del empaque, puedes recurrir al personal de salud para que te indique con mayor precisión la forma de colocación. En relación con el dolor que dices sentir, aunque no mencionas en qué momento se presenta, puede deberse al tipo de lubricante o espermicida que contiene y también con que no estés lubricando lo suficiente para que no exista dolor a la penetración, o a que presentes vaginismo, que es la contracción sostenida del tercio externo de la vagina. La colocación del diafragma puede ser más dolorosa que el uso del condón, con el inconveniente de que el primero no te protege de las infecciones de transmisión sexual y el segundo sí.

**¿Por qué cuando acabamos de tener relaciones mi chavo y yo, acabo adolorida y con ardor en mi zona genital? ¿Con qué lo puedo remediar?**

El dolor y/o ardor en la zona de la vulva puede ser motivado por la fricción común del movimiento del pene al realizar la penetración, aunque si es persistente sería conveniente descartar cualquier infección, para ello es conveniente una revisión médica.

**Tengo unas pastillas anticonceptivas pero no sé cómo decirle a mi novia que las use o cómo se las tome, me podrían decir por favor ¿cómo se la tome?**

Es importante que antes de elegir cualquier método anticonceptivo se acuda a valoración médica, para identificar cualquier condición de salud que pudiera contraindicar el uso de alguno de estos. En general las píldoras de uso diario se toman a partir del primer día del ciclo menstrual, dependiendo de la presentación se descansa una semana (21 píldoras) para iniciar con un empaque nuevo y en las de 28 días inmediatamente que se termina el blíster.

**Hubo un periodo en que mi novio tenía muchos sueños mojados (creo que así se dice), podrían decirme a qué se debe; sólo practicamos el sexo oral y él estaba bajo presiones.**

No dices la edad de tu novio en tu mensaje, este tipo de sueños húmedos se presentan con mayor frecuencia entre adolescentes, lo cual no significa que los hombres adultos no los tengan. La ansiedad (por estar bajo presión) puede ser una razón por la que se estén presentando estos sueños, como una forma que ha encontrado su cuerpo de liberar la tensión a través de poluciones nocturnas.

**Un muchacho me ha estado haciendo sexo oral, ya van dos veces que lo hace y no siento nada.**

### **¿Podría ser frígida?**

Para que se pueda diagnosticar una disfunción como la anorgasmia (que es el término correcto para lo que antes se conocía como frigidez), debe hacerse una valoración sexológica integral por una persona especializada en sexo terapia. Cualquier práctica sexual (incluyendo el sexo oral) que se realice en condiciones que involucren riesgo, prisa, angustia, temor, o cualquier otra condición desfavorable, difícilmente permitirá disfrutar la experiencia. Prueben hacerlo en circunstancias de mayor tranquilidad.

### **Yo soy virgen, pero un muchacho me ha estado haciendo sexo oral, ¿me puede contagiar de SIDA?**

La práctica del sexo oral como cualquier otra que se realice sin protección tiene el riesgo de adquirir o contagiar una infección de transmisión sexual incluyendo el VIH, particularmente si se tienen heridas en la boca generadas incluso por el cepillado dental en las que haya sangrado. Para disminuir el riesgo puedes cubrir tu vulva con un cuadro de látex cuando él te estimula; y en el caso que seas tú quien estimules con tu boca su pene, usar condón. La gran ventaja actual es que estos métodos de barrera tienen ahora diferentes sabores.

### **Desearía saber si estableciendo una relación oral con una prostituta hay mayor posibilidades de contraer el SIDA a que cuando haya penetración, claro está con un preservativo. ¿Es cierto que el virus se encuentra en el líquido segregado por la mujer?**

El VIH se puede localizar en diversos fluidos corporales como sangre, semen, líquido pre-eyaculatorio, fluido vaginal, leche materna; puede entrar al cuerpo a través de la pared del ano o el recto, el revestimiento de la vagina y/o el cuello uterino, la uretra del pene, úlceras o encías sangrantes en la boca, cortes y heridas abiertas en la piel, compartir agujas (jeringas). Para disminuir los riesgos se puede colocar entre la vulva y tu boca un cuadro de látex de los que se consiguen en las condonerías y sex-shops; y en el caso que tú seas estimulado con la boca usa condón.

### **Desde hace algunos días tengo un flujo vaginal de color amarillento y a veces hasta es verde... Me recomendaron una medicina que se compra en cualquier farmacia (gyno dactarin®) ¿creen que eso pueda ayudarme? Y mi otra duda es que mi hermano mayor que yo me recomendó la inyección que su novia está usando como anticonceptivo, dice que es muy buena y esa la utilizas una vez al mes... quisiera saber si es confiable o si ustedes me pueden recomendar alguna sin necesidad de visitar a un ginecólogo ya que me da mucha pena ir con el ginecólogo a preguntarle eso ya que es el mismo que atiende a mi mamá...**

Por las características que dices del flujo vaginal, tienes una infección, las infecciones pueden ser provocadas por diversos agentes y no existe un solo medicamento que elimine a todos, por ello es necesario que te realices una revisión médica, si no deseas ir con el ginecólogo de tu mamá, acude con alguien más a la brevedad. Por otra parte, las inyecciones que comentas son un anticonceptivo hormonal, su efectividad para la prevención de un embarazo es alta, sin embargo también es necesario que sea personal médico el que, después de una valoración integral, te ayude a decidir si es el que te conviene más A TI o es preferible que utilices algún otro método. Recuerda que el condón además de prevenir un embarazo cuando se utiliza correctamente, también previene infecciones de transmisión sexual.

### **Existe alguna solución para superar la timidez excesiva o quizás el miedo hacia las mujeres. ¿Hasta qué edad se considera normal la masturbación?**

Si este temor o timidez no permite la relación afectiva y/o erótica con las mujeres, y lo anterior es motivo de

inconformidad, angustia o molestia, una opción es el apoyo terapéutico. La práctica de la masturbación no tiene una edad límite de inicio o termino, desde la pubertad hasta la vejez es una alternativa de reconocimiento personal y de complemento erótico.

**Tengo 19 años y llevo una vida sexual activa con mi novia. Después que yo eyaculo a ella le gusta agarrarme el pene y seguirlo frotando. He notado que siento un ligero dolor en el glande cuando ella me lo acaricia. Mi doctor me dice que no tengo ninguna infección ni heridas y que este dolor es normal después que los hombres eyaculan. ¿Es cierto esto? ¿Esto impide que el hombre eyacule varias veces seguidas?**

Dependiendo de la sensibilidad de cada hombre, puede presentarse dolor después de la eyaculación si se continúa estimulando el glande. El dolor puede dificultar conseguir una nueva erección e incluso la eyaculación debido a que los estímulos sexuales pueden no resultar tan efectivos inmediatamente. Una vez que pasa el dolor y es posible conseguir una nueva erección, también es posible conseguir una o varias eyaculaciones.

**¿Es verdad que cuando se produce la ovulación, este óvulo sólo permanece un promedio de 24 horas en las trompas de Falopio? Es decir, ¿hay sólo un día en todo el período de la mujer en que ella pueda quedar embarazada?**

La vida del óvulo va de 1 a 7 días, es en este lapso de tiempo en la que se puede dar la fecundación. Un problema para quienes confían en el ritmo como método anticonceptivo es que, el momento preciso de la ovulación no siempre es predecible, existen múltiples causas que pueden alterar la fecha en que este evento ocurre. Y si a lo anterior le agregas que los espermatozoides sobreviven hasta 72 horas después de eyacular dentro de la vagina, es fácil de entender porque este método es tan poco efectivo.

**Tengo una amiga a la cual yo le gusto y ella a mí nos lo hemos dicho mutuamente y en una ocasión casi tenemos sexo, tenemos 15 años los 2 y cuando jugamos basquetbol se agacha y me pone su ano en mi pene o se me acerca mucho ella. Aclaro que lo hacemos con ropa. Yo pregunto, ¿es bueno que nos manoseemos mutuamente y que tengamos tipo sexo pero con ropa interior?**

Lo bueno o malo de esta actividad sexual que realizan juntos lo determinan ustedes mismos, reconociendo las ventajas y limitaciones de cada una, así como los riesgos y posibilidad de afrontarlos responsablemente. Si ambos están de acuerdo, y ninguno se siente incómodo es una actividad que puede ayudar a saber qué es lo que les gustaría compartir afectiva y eróticamente con una pareja. Es importante que cada uno tenga claro el compromiso que esta "amistad con derecho" representa, para cuando alguno decida establecer con otra persona una relación de noviazgo.

**Tuve mi primera relación sexual y no hubo sangrado, ¿Es esto normal? ¿Es posible que haya quedado embarazada, porque creo que no hubo penetración total?**

La idea de que existe rompimiento de himen en los casos en que las mujeres tienen su primer relación sexual, y que con esto existe sangrado, no es del todo cierta. En algunos casos el himen es tan frágil que con algún accidente se rompe sin que se perciba, en otros casos es tan resistente y elástico que, aun habiendo penetración, no se rompe y nadie se percata de ello. Con relación a tu segunda pregunta, si existen posibilidades de embarazo, no importa que no haya penetrado totalmente o que no haya eyaculado en tu vagina. Existe un líquido transparente que es expulsado por el pene previo a la eyaculación, este líquido puede tener ya algunos espermatozoides que pueden fecundar el óvulo.

**Tengo 47 años, no circuncidado, pero desde los 20 me ha molestado una irritación que me aparece en el pene, cerca del surco del glande. La primera vez fue después de varios encuentros con mi primera compañera sexual. En aquel tiempo consulté a un médico, pero me hizo sentir avergonzado y aunque se descartó cualquiera de las enfermedades sexuales de aquellos tiempos con el diagnóstico, esta molestia vuelve a aparecer nuevamente. Aparece cuando tengo alguna excitación sexual con producción de moco pre coital. Si no me lavo de inmediato, unas horas después tengo esta irritación. Antes de saber que lavándome rápidamente podía evitarla llegaba a tener enrojecimiento y escozor muy molesto. Estuve casado 19 años y en ese tiempo tanto yo como mi mujer padecíamos la irritación y su ginecólogo fue quien nos aconsejó lavarnos de inmediato. Tengo un año separado de mi mujer y he estado un año prácticamente sin actividad sexual. Ahora conozco a una mujer que me atrae mucho pero me da mucho miedo causarle algún problema. ¿Qué puede ser esta irritación?**

Sería importante que acudieras a una nueva valoración médica y, si fuera el caso, iniciaras un tratamiento para tratar esta irritación y descartar cualquier tipo de infección sexual. Algunos anticonceptivos de aplicación local como los óvulos, espumas y cremas, también pueden ser causa de este tipo de reacción, incluso los hilos del DIU cuando quedan demasiado largos generan este tipo de molestias. La otra posibilidad es que esta irritación se deba al propio "moco pre coital" que secretas, aunque es una condición poco común, algunas personas pueden ser alérgicas a su propio sudor, sus lágrimas o cualquier otro fluido secretado por su propio cuerpo.

**Tengo un gran problema, soy un joven de 17 años y tengo una novia a la que realmente amo. Hasta ayer pensaba que era virgen, pero ayer me dijo que no lo era llorando y que se sentía avergonzada. Me siento extraño, como engañado y defraudado, pero la quiero mucho. Piénsenme de loco, pero pensaba llegar hasta casarme con ella y mi sueño era "desflorarla". ¿Cómo debo lidiar con eso, sabiendo que no es? La amo mucho pero siento muchas cosas en la cabeza y les pregunto, ¿Qué debo hacer, qué debo de pensar? Sé que es normal, pero creí que realmente la conocía.**

La respuesta y clarificación de este conflicto está en tus manos, el esperar ser el primer hombre con que una mujer tiene relaciones coitales es el deseo de muchos hombres, sin embargo cuando se idealiza este evento teniendo pensamientos como "mi sueño era desflorarla", entonces la relación depende exclusivamente de ese hecho y no de todos los demás elementos que han construido su relación, se valora a la persona por un evento en su vida, mas no por lo que es como persona. Aunque no lleguen a formalizar su relación, ten en cuenta que en este momento está siendo honesta contigo y al parecer no le fue fácil, revisa lo que realmente sientes por ella, lo que ella siente por ti y trata de no basar tu decisión en la creencia de que estaba guardándose para ti.

**¿Cuánta es la cantidad de sangre que suele salir al romper el himen, son solo unas gotas, una pequeña hemorragia o qué?**

**Soy una chava de 17 años y un día con mi novio (hace 6 meses) casi tenemos relaciones, me refiero a que no se si sigo siendo virgen, digo, él introdujo la mitad de su pene pero nos separó un calzón con tela muy delgada, me dolió, él se retiró, le dije que mejor no, y se fue, pero al ir al baño noté unas gotitas de sangre. ¿Ya no soy virgen? ¿Hay alguna posibilidad de que siga siendo, la más mínima, si solo fueron unas gotitas o así debe ser el sangrado?**

El sangrado que se presenta en la ruptura del himen durante la primer penetración (cuando hay himen o hay ruptura), varían desde "unas gotitas" hasta una mancha. Las personas que valoran a las mujeres en función de si tienen o no himen, olvidan las cualidades personales que las hacen únicas. Por supuesto que quienes más



resienten este prejuicio son las propias mujeres. El himen puede romperse accidentalmente desde la niñez o incluso no romperse aun cuando haya habido penetración por lo elástico que puede ser.

**Si a mi pareja (mujer) le gusta que le introduzca mis dedos en el ano cuando ella está arriba, ¿Cómo le puedo proponer sexo anal, y cuál es la posición más placentera para la mujer?**

La forma de proponérselo es clara y directamente, lo más que puede pasar es que no lo desee, en tal caso habrá que respetar dicha decisión. Cada mujer prefiere posiciones diversas, especialmente para el sexo anal, sin embargo, las posiciones en que la mujer está sobre el hombre le dan a ella mayores posibilidades de controlar los movimientos y la profundidad de la penetración. Es importante que consideres además del uso del condón para esta práctica, utilizar suficiente lubricante para no lesionar la piel del ano y también, que la penetración no se va a dar a la primera, el ano necesita irse dilatando gradualmente hasta que pueda lograrse una penetración más completa.

**Si yo chupo solo los senos de una chava y tiene SIDA, ¿puedo contagiarme?**

No, siempre y cuando no exista alguna herida en sus pechos o en tu boca (encías, paladar, etc.) que propicie contacto con sangre.

**Soy un hombre de 17 años, y he practicado sexo oral con mi novia, y ella me lo ha hecho a mí. A parte de meterle el dedo, pero no hacemos el amor, porque pensamos que no es correcto y porque podría quedar embarazada. Pero descubrí que aun no haciendo el amor, también se puede una mujer quedar embarazada, si una sola gota de semen le cae cerca de la vagina. También he investigado con un padre y me dijo que para Dios cualquier caricia (sin estar casados) que sea con el fin de excitación, está muy mal. Mi pregunta es, ya sé que la Iglesia no está de acuerdo con eso, la sociedad tampoco, mi madre me lo ha dicho. Pero, ¿es bueno psicológicamente hacer todo este tipo de cosas con la novia? Quiero decir como humanos que somos, ¿es normal hacer todo esto?**

Lo bueno y lo malo de cualquier acción lo determina cada persona, no hay una regla única en todo el mundo y en todos los tiempos que defina lo que es bueno y lo que es malo. Las caricias son una alternativa para el ejercicio de la sexualidad humana en diferentes etapas de la vida, estando o no bajo precepto de matrimonio. Efectivamente, existe posibilidad de embarazo cuando el semen cae cerca de la zona de la vulva. El impacto psicológico que pueda tener esta actividad en cualquiera de ustedes dependerá de muchos factores, como el sentimiento de culpa, remordimiento, placer, afecto, etc., a mayor agrado mayor impacto positivo.

**¿Es verdad que no tener la circuncisión puede provocar Cáncer en tu pareja, debido a una sustancia que es segregada antes de la eyaculación?**

Con o sin circuncisión existe un líquido que se segrega y sale por el pene antes de la eyaculación, pero no tiene nada que ver con el cáncer. En los casos en que la piel que cubre la cabeza del pene (prepuccio) no puede recorrerse para realizar una higiene adecuada del glande, es muy probable que el hombre presente infecciones recurrentes. Algunas de estas infecciones se han relacionado con una mayor tendencia al cáncer en el cuello del útero de las parejas de estos hombres.

**¿Es bueno ver pornografía en Internet o es mejor gastar en mujeres prestadoras de este servicio?**

Ambas son alternativas en el ejercicio de la sexualidad, ambas tienen riesgos que se deben considerar para disfrutarlas, juzgarlo como bueno o malo corresponde a cada persona.

### **He abortado una vez, ¿tendré problemas en un futuro para tener hijos?**

Existen algunos riesgos de infertilidad por las consecuencias de un aborto mal realizado, sin embargo no es posible afirmarlo tajantemente en tu caso por este medio, es necesario que te realices una valoración médica completa.

**Estoy a punto de hacer el amor con mi novia y antes de hacerlo, me gustaría ver físicamente el himen, tocarlo (sin romperlo) ¿acaso se puede ver físicamente y tocarlo sin que lo rompa? ¿Cómo le hacemos?, ni ella ni yo sabemos, ella también está muy interesada en que yo lo vea porque queremos disfrutarlo (creemos que es algo muy bonito para compartirnos, ¿o no?) Me gustaría que me mostraran una imagen, un dibujo o una fotografía en la que se vean las clases y tipos de himen.**

Para ver el himen necesitarían separar los labios mayores y menores de la vulva para identificar la entrada de la vagina la cual puede estar cubierta por el himen o no. Es posible ver físicamente el himen aunque no hay garantía de que lo toques sin que se rompa. Te compartimos una imagen de los diferentes tipos de himen.

#### Hímenes



**Es de todos conocido, los escrúpulos que ciertas personas le tienen a los enfermos de SIDA, en lo personal no considero pertenecer a ese grupo, sin embargo, en una discusión con una de estas personas me argumento que frecuentemente se averiguan cosas nuevas acerca de la enfermedad y que bien dentro de un mes podrían decir algo tan estúpido como que una picadura de mosquito podría contagiarte la enfermedad. Lamentablemente no tuve como defender mi posición frente a esta persona, podrían hacerme un comentario relativo al tema, o tal vez explicarme con cuanta frecuencia se averiguan cosas nuevas acerca del virus y la enfermedad, incluyendo las formas de contagio.**

El tipo de argumentos que mencionas hacia las personas que viven con VIH, son generalmente un mecanismo para justificar la discriminación hacia este grupo de la población, producida por prejuicios, mitos y tabúes al respecto. Las primeras investigaciones, y las recientes, han tenido como finalidad detectar posibles formas de contagio y, resulta difícil pensar que a estas alturas pudiera surgir un mecanismo diferente a los ya conocidos. Un argumento útil con quién justifica su ignorancia de forma tan pobre es preguntar ¿cuál es tu temor ante el riesgo de infectarte?, ¿qué prácticas de riesgo has tenido?, ¿usas condón en todas tus relaciones para evitar el riesgo?, con estas preguntas seguro desarmas a cualquiera.

### **¿Te puede dar alguna ETS al masturbarte?**

Una infección de transmisión sexual como tal no, pero si una infección sexual, que parecen lo mismo pero no lo son. Si se realiza la masturbación estimulando el pene o vulva con las manos sucias o algún objeto contaminado puede darse por ejemplo auto infección por herpes si tocaste los labios con un "fuego" y después estimulaste tus órganos sexuales. Si el objeto o juguete sexual que utilizas no está lavado y desinfectado adecuadamente puedes contraer infecciones por bacterias o por hongos. Lavarse adecuadamente las manos antes de auto estimularse y hacer una higiene adecuada de cualquier objeto que se utilice para la estimulación sexual son prácticas que minimizan este riesgo.

### **Soy una chava de 13 años y quiero tener relaciones con mi novio, no sé si deba a esta edad**

Responde las siguientes preguntas honestamente:

¿Sabes cómo regular tu deseo sexual?

¿Sabes cómo prevenir un embarazo?

¿Sabes cómo evitar las infecciones de transmisión sexual?

¿Realizas correctamente tu higiene sexual?

¿Tienes solo una pareja?

¿Sabes cuáles son las prácticas sexuales seguras?

¿Conoces las prácticas sexuales de riesgo?

¿Sabes cuidarte del abuso sexual?

¿Sabes usar correctamente el condón?

¿Tomas tus propias decisiones y afrontas sus consecuencias, respecto a tu sexualidad?

¿Eres capaz de rechazar prácticas sexuales que consideres forzadas?

¿Respetas y te haces respetar en el ejercicio de tu sexualidad?

Si consumes alcohol ¿Te proteges para tener relaciones sexuales?

Si respondes con fundamentos las 13 preguntas, es probable que te encuentres en posibilidad de iniciar tu vida sexual, si tienes dudas o te falta información para dar respuesta a alguna de estas preguntas, espera y continúa informándote, antes de tomar una decisión que pueda cambiar tu futuro poco favorablemente.

### **¿Existe la menopausia precoz?**

Cuando la menopausia se produce antes de los cuarenta años se habla de menopausia precoz. El primer "síntoma" es la irregularidad de los ciclos menstruales, incluso por un periodo de meses. Finalmente, el ovario deja de producir estrógenos, se suspende la ovulación y la mujer deja de ser fértil. La menopausia precoz puede tener causas hereditarias, es más frecuente en mujeres hijas de madres que han presentado menopausia prematura. Otra causa es la disminución del aporte de sangre a los ovarios, ya que esto hace que se reduzca su función de manera prematura.

### **¿Se pueden embarazar con una eyaculación precoz?**

Por supuesto, siempre y cuando el semen eyaculado tenga contacto con la vagina o incluso con la vulva para permitir que los espermatozoides lleguen a las trompas de Falopio y fecunden el óvulo.

**Tengo 14 años y mi pregunta es ¿cómo puedo saber de qué sexo soy?, he tenido solo una novia, quisiera saber si soy homosexual o heterosexual (me excitan las mujeres) pero cuando veo a alguien de misma edad o más grandes a veces se me erecta el pene y en veces me masturbo.**

La inquietud que tienes es sobre tu preferencia sexual, que es diferente a tu sexo. En los casos en que la persona se siente atraído hacia las del otro sexo, y es capaz de reconocer belleza e incluso sentir atracción o excitación hacia las de su mismo sexo, se dice que la persona es preferentemente heterosexual. Es importante tengas en cuenta que a tu edad la preferencia no está definitivamente determinada, es hasta la edad adulta cuando se termina de "construir" la preferencia sexual (heterosexual, homosexual o bisexual). Te invitamos a leer el especial de preferencia sexo genérica publicado en este mismo portal.

**Tal vez suene medio gracioso, pero ando con una chava desde hace 5 años, y ahora me doy cuenta que no es lo que yo esperaba, ya que últimamente hemos tenido ciertos roces muy fuertes, y que empezaron desde hace + o - 1 año. Hay ocasiones en que estoy solo, y la extraño, pero cuando estoy con ella quiero estar solo. No sé qué hacer, tal vez el miedo a la soledad o a tomar una decisión equivocada me impidan hacer algo. Como referencia les digo, esta chava tiene un carácter muy recio, es en cierta manera necia y pues no sé, algo me amarra a ella. Y de paso, hay una chava que me late muchísimo en la escuela, y creo que a ella yo también, pero me da no sé qué el hecho de pensar que mi novia se enterara. ¿Será más mi miedo a empezar una relación nueva, o el miedo a dejarla?**

Cuando se habla de sentimientos, y de relaciones que se basan en ellos, suelen presentarse montones de dudas y de pruebas para la continuidad de la misma. Cuando la relación supera estos momentos se fortalece, sin embargo no hay nada que garantice que una relación superará todas y cada una de las pruebas a las que se enfrente. Habla con tu chava, dile como te estas sintiendo, incluyendo el hecho de que otra chica te interesa. Escucha lo que ella tiene que decir y tomen una decisión juntos. Lo que suceda después ¿Quién lo puede saber?

### **¿Cómo se le puede hacer para que tu pareja se excite con más facilidad?**

Ni los libros más especializados pueden darte recetas para conseguir que tu pareja se excite más fácilmente. Todas las parejas requieren de un proceso que les permita conocerse y explorar diversas formas de estimularse sexualmente, se puede hacer todo siempre y cuando ambos estén de acuerdo, no se causen daño a ustedes ni a terceros, sean creativos y, algo muy importante, pregúntale a ella que caricias le gustan más como le gustaría que la estimularas, que de lo que comparten juntos sexualmente hablando la "prende" más fácil.

**Bueno, soy un joven de 22 años tengo una pequeña preocupación y es la siguiente, una vez estuve con una pareja y no sé qué paso pero de un momento a otro mi erección se fue y no pude volver a ponerme erecto y no sé pero esto me ha dejado con temor para estar con otra persona y me da miedo que me pase lo mismo, además cuando tengo orgasmo con una pareja siento que no se me pone erecto el pene pero cuando estoy solo y me recuerdo de relaciones anteriores si me pongo erecto. Me gustaría saber cómo poder estar seguro de que no me vuelve a pasar esto o cómo puedo hacer que este temor no me impida llegar a la erección, yo sé que no es problema del órgano porque si lo fuera así no me pondría erecto nunca pero en realidad sí cuando estoy solo o cuando me masturbo.**

La autoobservación y la ansiedad son los peores amigos de la respuesta sexual, en los hombres pueden ser causa de disfunción eréctil y eyaculación precoz, en las mujeres de anorgasmia. Episodios incómodos como el tuyo le suceden a un gran número de hombres, y pueden ser resultado de fatiga, estrés, preocupaciones, etc., generalmente no ocasionan mayores problemas. Date la oportunidad de disfrutar todo lo que acompaña a tu

actividad sexual, la erección no necesariamente es lo único ni lo más importante. Si tu ansiedad te supera busca apoyo sexo terapéutico.

### **Cada vez que tengo relaciones con mi novia, siento un leve dolor en el cuerpo de mi pene, ¿se deberá a que está ligeramente curvado?**

Un número importante de hombres presentan algún tipo de sensación dolorosa después del coito, sin embargo sería recomendable que acudieras a valoración médica, sobre todo por la curvatura que presenta tu pene. Otra condición que puede dar origen al dolor, es que no liberes toda la tensión sexual después de eyacular, a esto se le llama congestión pélvica y puede ir acompañada de dolor en los testículos y en el bajo vientre, aunque no siempre.

### **Quiero enterarme del ciclo menstrual de la mujer. ¿Qué días puede?**

Si tu pregunta es sobre qué días se puede tener relaciones coitales, la respuesta es todos. Si preguntas qué días puedes tener relaciones coitales sin riesgo de embarazo, la respuesta es ninguno, pues siempre existe alguna posibilidad de embarazo cuando se usa el método del ritmo.

### **Tengo 18 años, nunca he tenido relaciones sexuales, pero hace poco estaba con mi novia y empezamos a tener como sexo pero con ropa, estuvimos como 15 minutos intensos, aproximadamente, y de pronto sentí que iba a eyacular y me quité pero no fue lo suficientemente a tiempo; ¿significa esto que sufro de eyaculación precoz?**

La eyaculación precoz es una disfunción sexual que se caracteriza por no poder controlar la eyaculación y tenerla antes de que tú lo desees, si te genera malestar a ti o a tu pareja por ser persistente sería importante que acudieran a sexo terapia. Lo que comentas parece un evento aislado y no podría considerarse eyaculación precoz.

### **¿De qué manera puedo estimular el clítoris de mi pareja?**

Prácticamente de todas las maneras que te imagines, siempre y cuando tu pareja esté de acuerdo, les sea grato y no le cause daño. Puedes utilizar la lengua, los labios, los dedos, la nariz, etc., hasta los llamados juguetes sexuales. La intensidad, el ritmo y el tipo de movimientos que provocan una estimulación satisfactoria iras reconociéndolos en la práctica y preguntándole a ella directamente, pues lo que para una mujer puede ser estimulante, para otra puede resultar molesto.

### **Soy un chavo de 20 años y tengo un amigo 2 años menor que yo desde hace 7 años. Cuando él está en mi cuarto él me abraza y me acaricia, cosa que a mí \*no me molesta\* y de vez en cuando, yo respondo por igual. Esto ha venido ocurriendo desde que yo tengo 17 años. Mi pregunta es si yo me estoy convirtiendo en homosexual, ya como dije, me gusta que me abrace, a pesar que nunca he pensado tener relaciones con él. También quiero saber si él es homosexual, ya que todo el tiempo se la pasa conmigo y por un hecho que ocurrió hace 2 años, al tocarme \*una vez\* los genitales, cuando se quedó a dormir en mi casa. Pero no sé si eso fue por accidente o intencional. Yo no creo que él o yo seamos homosexuales, pero quisiera saber si es correcto que él me abrace, o que yo lo abrace y nos toquemos, a pesar de que lo disfruto.**

Para definir la preferencia genérica como heterosexual (el gusto o atracción afectiva y/o erótica predominante por personas del otro sexo), homosexual (el gusto o atracción afectiva y/o erótica predominante por personas

del mismo sexo) o bisexual (el gusto o atracción afectiva y/o erótica por personas de ambos sexos indistintamente) no hacen falta las relaciones sexuales. De tal suerte que hay personas que siendo homosexuales, nunca en la vida tienen contacto sexual con personas de su mismo sexo. Para determinar la preferencia sexo genérica de cualquier persona se debe esperar hasta la edad adulta, en la adolescencia pueden tenerse experiencias exploratorias de las potencialidades eróticas sin importar el sexo de las personas. Las personas pueden inhibir toda su vida su preferencia sexual para estar bien con su grupo social pero, imagina el conflicto que tienen por no reconocer sus deseos, lo cierto es que no se puede, conscientemente decidir la preferencia que se tendrá en la vida. Te invitamos a leer el especial de preferencia sexo genérica que se publicó en este portal.

**Tengo 24 años y tengo un problema. Lo cuento paso a paso... Hace un año me enamoré, se puede decir que por primera vez estoy MUY enamorada, y planeamos casarnos en un año. Las relaciones sexuales se iniciaron a los 7 meses de noviazgo pero aún no hemos podido realizar la penetración completa. Sé que quizás debería hablarlo con mi ginecólogo, he ido y le he comentado mi problema, pero me revisó y me dijo que anatómicamente todo estaba bien. El hecho de que sea virgen por ahí me hace temer por el dolor pero creería que no es el mayor problema. Cada vez que hay penetración es como que, (según palabras de mi novio) hay una pared... y hasta ahí "entra" y no pasa... Yo lo cargo... debe ser muy grande y él me contradice... no... es como que te "achicas". Claro por ahí también, como sucedió la última vez, paré todo por un intenso dolor, por lo cual después hubo un poco de sangrado. Y hasta él también se lastimó un poquito. Anduve navegando. Y encontré estos temas: Vaginismo Es una contracción automática de los músculos del tercio inferior de la vagina cuando se intenta la penetración, lo que conlleva, dependiendo de la intensidad de la contracción, dolor en la penetración o la imposibilidad de la penetración. Coito doloroso o dispareunia Es la aparición de dolor durante el coito (al principio, durante o al final). El dolor puede ser sensación de ardor, quemadura, contracción o dolor constante. ¿Cómo puedo saber si hay algo de eso? Ya que si él se queja de "una pared" o de que se achica... ¿podría ser vaginismo? ... quizás se trate de contracción de los músculos....**

Si ya descartaste con el ginecólogo las posibilidades anatómicas, quedan pues las psicológicas, y cada una de las opciones que encuentres al navegar son disfunciones que efectivamente pueden presentarse en tu caso. Para saber el origen de estas puedes acudir a sexo terapia, ahí te dirán a ti y a tu pareja que tratamiento es conveniente.

**Tengo unas cuantas dudas respecto a la homosexualidad. Quiero saber qué diferencias emocionales existen entre las relaciones homosexuales y heterosexuales, ¿son las homosexuales más intensas? ¿siempre los bisexuales son homosexuales preferentes? ¿es un hombre homosexual si practica la felación y se deja penetrar analmente por otro hombre?**

La intensidad de las relaciones heterosexuales y homosexuales depende, en ambos casos, de cada pareja y es independiente de la preferencia. Las personas bisexuales sienten gusto o atracción afectiva y/o erótica hacia personas de ambos sexos por igual, esto no quiere decir que se relacionen simultáneamente con parejas de uno u otro sexo, pueden tener periodos en los que solo se relacionen con los de su mismo sexo y temporadas en que lo hagan con el otro sexo. La preferencia genérica no está determinada por las prácticas sexuales "ocasionales", de tal modo que puede haber personas que reconociéndose como personas homosexuales jamás en su vida

tienen estos encuentros con personas de su mismo sexo, y viceversa, hay personas que tienen prácticas homoeróticas sin que su preferencia sea homosexual.

### **Mi novia y yo hemos tenido una cierta relación sexual, aunque con ropa, ¿podría ella quedar embarazada?**

Para que se dé un embarazo necesariamente los espermatozoides deben encontrar un camino propicio hacia el óvulo, existen casos en que eyaculando en la zona de la vulva (por fuera y con ropa interior), se ha dado la fecundación y embarazo. Aunque estos casos son raros vale la pena tenerlos en cuenta.

### **Me gustaría saber cuál es el verdadero conteo que se lleva para no quedar embarazada, y qué podría yo hacer ya que soy muy irregular. Tan irregular que he esperado mi menstruación hasta por 40 días aunque a veces es de 34, 32, 35 o no sé cuántos días, ¿qué puedo hacer?**

Si de por sí el llamado "método" del ritmo no es lo más adecuado como control natal debido a su alto nivel de error, en tu caso sería el menos indicado por la irregularidad que dices tener. Ya en otros mensajes explico el mecanismo de este "método", y quisiera aprovechar este espacio para sugerirte en bien de tu tranquilidad, que busques otro método, que aunque ninguno ofrece el 100% de seguridad, sí te darán mucha más tranquilidad. Cualquier clínica de salud tiene la obligación de atenderte y recomendarte, previo reconocimiento físico, el que mejor te convenga.

### **Tengo duda sobre en dónde está el punto "G" de los hombres ¿en realidad existe? ¿es mejor que la Eyaculación? ¿En dónde se encuentra?**

#### **¿Pueden hablarme acerca del punto g femenino y masculino?**

Según algunas investigaciones, los hombres cuentan con una zona a la altura de la próstata, que puede estimularse introduciendo un dedo por el ano, las sensaciones que genera cuando se le estimula, pueden compararse con las que provoca la estimulación del punto "G" de las mujeres. No se puede decir que sea "mejor" que la eyaculación, con su estimulación se puede llegar a ella y la percepción de mayor placer depende de la subjetividad de cada persona. No todos los hombres disfrutan con este tipo de caricias y no todos los hombres han logrado identificar este punto.

**¿Soy homosexual o no? Tengo 21 años, y aunque me fijo y me gustan las muchachas hay algunos tipos de muchachos que no solo me han excitado, mi pene se erecta y he deseado tener relaciones sexuales con ellos. Me dijeron que por el simple hecho de que se pare el pene al ver a un hombre es indicio de que soy homosexual... ¿Es cierto eso? En el test que tienen siento que me encuentro entre PHT aunque a veces siento que soy PHM. ¿Qué diferencia hay entre ambos? ¿Me podrían explicar más esta diferencia? Lo anterior lo comento porque hace poco fui a la playa y no pude dejar de ver a algunos muchachos en trajes de baño, y aunque también había chicas bonitas hubo 2 muchachos que llamaron mi atención e hicieron que me masturbara varios días con solo pensar en ellos. Ando confundido francamente y la verdad me daba pena que estos muchachos me vieran con el pene erecto, así que a veces me escondía. ¿Cuál sería mi categoría PHT o PHM? Caso contrario al anterior hay veces que solo me fijo en chavas bonitas y para nada en hombres. De hecho me he enamorado de 2 muchachas y creo que solo de un hombre. Si a eso se le puede llamar enamoramiento. Nunca he tenido relaciones sexuales ni con un chavo ni con una chava, la primera por temor al SIDA y la segunda porque nunca me he animado. Casi siempre en las noches me**

**masturbo pensando en una muchacha y/o muchacho, ya que he visto hombres en revistas y en la tele que me gustan. ¿Cómo puedo estar seguro de que soy homosexual o no, si no quiero comprobarlo teniendo una relación sexual? ¿Por qué no me gustan todos los hombres y solo algunos? ¿Qué no la homosexualidad es general?**

A los hombres homosexuales no les tienen que gustar todos los hombres, así como a los hombres heterosexuales no les tienen que gustar todas las mujeres. Hay un punto en el continuo de preferencia genérica en el que los niveles de atracción o gusto afectivo y/o erótico es el mismo para un sexo como para el otro, a esto se le llama bisexualidad. Si tu confusión te está generando ansiedad lo recomendable sería que acudieras a apoyo sexo terapéutico.

**Tengo quince años y soy una persona solitaria. Desde hace dos años he empezado a masturbarme con frecuencia. Ya no puedo controlarlo, pero lo disimulo muy bien. Nadie lo sabe... pero me da miedo que esto empiece a ser una adicción. Si no es que la ya lo es. ¿Qué debo hacer? No quiero ir con ningún terapeuta sexual ni nada de eso, y me da oso decirle a mis padres.**

La masturbación es una práctica que solo cuando es exclusiva requiere de apoyo terapéutico, se dice que es exclusiva cuando esta actividad sexual te impide realizar otras actividades de la vida cotidiana, e incluso te impide relacionarte con las personas. La frecuencia masturbatoria varía enormemente y lo que tú llamas hacerlo "con frecuencia" puede ser poco para otras personas. Si te incomoda, está generando en ti malestar, ya es un buen motivo para que lo comentes, si no con un sexo terapeuta, si con alguna persona adulta que tenga ciertos conocimientos en el área de sexualidad.

**Quisiera saber qué es un consolador.**

Un consolador es un aparato que semeja al pene o la vagina y que se pueden usar en solitario o como parte del juego erótico entre parejas, algunos de estos vibran, producen calor, simulan las contracciones de la vagina o los movimientos de empuje del pene; otros no tienen ninguna de estas funciones.

**Tengo 32 años he visto varios médicos. Pues cuando pasan más de 8 días sin tener relaciones me da dolor en los testículos y es necesario tener una relación o masturbarme, esto sucede generalmente después de hacer pipí.**

Puede ser que estés presentando congestión pélvica provocada por la excitación o el llenado de la vejiga durante la noche, si el dolor se presenta en otros momentos del día después de orinar o mientras orinas es importante que acudas a urología, puede tratarse de un problema de vías urinarias que requiera más que una valoración médica, es decir que te realicen varios estudios para descartar desde una infección de vías urinarias, hasta algún problema de riñón. No te alarmes, también es probable que sea la primera opción y que puedas resolverlo a través de la masturbación.

**¿Qué es el punto G?**

**¿Pueden hablarme acerca del punto g femenino y masculino?**

Algunas científicas como Natalie Angier refieren que se trata de un conjunto de nervios profundos del clítoris que cuando pasan a través de los tejidos conectan con la columna vertebral. El punto "G" se localiza en el tercio medio-anterior de la entrada de la vagina detrás del hueso púbico y alrededor de la uretra, es especialmente sensitivo y propenso a provocar mayor placer. No todas las mujeres tienen punto G y localizarlo así como estimularlo no siempre es una tarea sencilla.



**Tengo 20 años, tuve relaciones por primera vez en octubre del año pasado, en esta primera experiencia mi compañero tuvo una eyaculación precoz. Actualmente tenemos relaciones más frecuentes, en algunos casos alcanzo el orgasmo en otros no, a él le preocupa el hecho de que supuestamente yo no me sienta bien y me ha pedido un tiempo sin tener relaciones. Parece que no entiende que el hecho de estar con él ya es sentirme bien, no me preocupa el no tener relaciones cuando duerma con él, pero no sé qué actitud tomar, si fingir que no me interesa o animarlo con caricias (a él le preocupa el eyacularse antes de que yo haya terminado). En algunos casos es bonito en otros no.**

La situación que mencionas es posible desde el punto de vista romántico, sin embargo es importante que consideren que ya está generándoles molestia o incomodidad a ambos, y en consecuencia sería conveniente buscaran ayuda terapéutica, ya que por estas condiciones puede considerarse una disfunción sexual (eyaculación precoz), no tratarla puede altera su dinámica de pareja. Háblalo con él y si está de acuerdo, asistan juntos a sexo terapia.

**Me realicé la vasectomía hace poco más de un año, el doctor me dijo que regresara un año después para ver si no existía un tercer conducto o si no se había regenerado el tejido. Acabo de realizarme el esperma conteo y salió azoospermia (ausencia de esperma). Mi pregunta es ¿cuánto tiempo máximo se puede regenerar el tejido o descubrir un tercer conducto? Es decir en cuanto tiempo puedo decir que estoy dado de alta a un 100%**

Una vasectomía adecuadamente realizada y un análisis confirmatorio de azoospermia son lo suficientemente válidos para determinar el "alta" de un hombre que ha decidido no tener más descendencia.

**¿Es cierto que el sexo anal, produce cáncer en la mujer?**

No hay ninguna evidencia científica que permita afirmar que el sexo anal produzca cáncer, ni en las mujeres ni en los hombres.

**¿Si tengo relaciones con alguien en el agua afecta en alguna manera a los condones?**

Si es en una alberca, el cloro y otros químicos que se utilizan para tratar el agua pueden dañar el condón, Si es en la regadera, puede eliminarse el lubricante y esto provocar que se "caiga", pero en el segundo caso, teniendo cuidado de sujetar por la raíz del pene el condón no hay riesgo alguno.

**Seguido los chavos dicen que van a usar más de un condón a la vez, ¿es eso malo o se puede hacer?**

No es necesario ni conveniente usar dos condones al mismo tiempo, la fricción entre ambos puede provocar que se deteriore el material de que están hechos y finalmente se rompan ambos.

**Hace varios años que me masturbo y lo hago a diario. Cuando me inicié llegaba a la eyaculación y orgasmo al mismo tiempo y era muy agradable, pero ahora aunque puedo manejar mi eyaculación un tiempo razonable la cantidad de semen que sale es mucho menor y no logro llegar a un orgasmo satisfactorio es muy suave y me deja muy insatisfecho. ¿Es esto eyaculación precoz?**

No, la eyaculación precoz es cuando la eyaculación se presenta antes de que tú lo desees. Lo que parece estar pasando es que la frecuencia masturbatoria es tal que no alcanza a producirse la misma cantidad de semen que

cuando demoras más tiempo entre cada masturbación, además como la tensión sexual esta igualmente liberándose con una frecuencia más cercana, físicamente los orgasmos son menos intensos y esto puede estar ocasionando que los percibas como menos satisfactorios.

**Soy una mujer de 35 años, separada. He tenido relaciones sexuales con algunos hombres durante toda mi vida sexual pero nunca he alcanzado un orgasmo por medio de la penetración, solo clitorideo; aunque disfruto muchísimo las relaciones con mi pareja y él se esfuerza por que yo esté satisfecha me gustaría saber qué debo hacer para tener un orgasmo y por qué no he podido tenerlo con ningún compañero.**

Un número muy importante de mujeres solo alcanza el orgasmo por estimulación del clítoris, la realidad es que son pocas las mujeres que logran el orgasmo solo por penetración vaginal. Un orgasmo es un orgasmo sea cual sea la forma en que se consiga. Sin embargo, si te incomoda esta situación y no te permite disfrutar de tu actividad sexual, acude a sexo terapia.

**El color del semen... ¿siempre tiene que ser blanco, o de qué color y textura tiene que ser?, me he fijado que al momento de eyacular, mi semen es blanco al principio, pero conforme sigo eyaculando, los siguientes tienen un color de aspecto transparente y amarillento, ¿es normal?**

La consistencia y la coloración del semen puede variar sin que esto sea signo de alguna alteración, por lo que describes no debe de haber problemas, sin embargo, para tu mayor tranquilidad acude a valoración médica.

**Estaba con mi novio y él estaba rozando su pene en mi vagina traía pantaleta y a él le salió sangre del pene ¿a qué se debió?**

Hay varias posibilidades, desde que se rasguñó con algún borde, filo o hilo, hasta que hubiera algún tipo de irritación en su glándula y esto haya provocado el sangrado por el roce, en cualquier caso sería conveniente acudir a valoración médica para identificar más puntualmente la causa del sangrado.

**Tengo 24 años y nunca he tenido relaciones sexuales. Mis amigas me incitan a que lo haga, para que vea lo que se siente, pero a mí no me interesa en lo más mínimo hacerlo por ese motivo. También me preguntan si no tengo sueños mojados, ganas de hacer el amor, de masturbarme o algo que me haga sentir placer. En realidad en muy contadas ocasiones llegué a masturbarme, pero no tengo necesidades sexuales. ¿Esto es normal? Creo que no soy anorgásmica, puesto que cuando estoy con alguien y me besa, siento mucho placer y de igual manera lo hago sentir, pues me lo han dicho, sin llegar nunca al acto sexual.**

Tu actitud de no dejarte presionar por tus amigas es muy valorable, el inicio de la actividad sexual es una decisión personal que conlleva mucha responsabilidad. La posibilidad de identificar las sensaciones que te provocan las situaciones eróticas que refieres, te han permitido reconocer lo que te provoca placer y como puedes compartir este placer con otras personas. Así que de anorgasmia ni hablar.

**¿Cuál debe ser la duración aproximada del coito?**

La respuesta es tan sencilla que parece simplona. "Aquella que permita tu satisfacción".

**¿Hasta qué edad termina de crecer el pene?**

Cuando concluye el crecimiento físico, lo cual puede ocurrir entre los 19 y los 23 años.

**Soy una chica que tiene 22 años. Quisiera saber ¿cuándo una mujer está embarazada puede tener relaciones sexuales o que sugieren?**

Mientras no existan contraindicaciones médicas específicas al respecto, se pueden tener relaciones sexuales durante todo el embarazo. Es importante acudir con la regularidad requerida a las revisiones médicas propias del proceso de embarazo, para que en caso de existir alguna condición que amerite suspender la actividad sexual se haga oportunamente. Las condiciones que generalmente ameritan interrumpir la actividad sexual son la amenaza de aborto o presencia de sangrados durante la gestación.

**¿Me podrían hacer algún comentario de la llamada cojonera? Soy una chica, y algunos amigos me han hablado que si estímulo a mi pareja y no termina de eyacular eso le produce una especie de dolor. ¿Es esto cierto, le ocurre a todas las personas? A mi enamorado según las descripciones le debe haber pasado, pero nunca me ha dicho nada. ¿Qué me pueden decir?**

Cuando no se libera completamente la tensión sexual se llega a presentar dolor en la zona abdominal baja y en los órganos sexuales pélvicos, en las mujeres principalmente en la vulva y en los hombres en los testículos. A esta condición que tu llamas cojonera se le denomina congestión pélvica.

**¿Es cierto que se puede excitar a una persona por teléfono solamente?**

Sí, la excitación puede conseguirse por estímulos auditivos, visuales, táctiles, olfativos y gustativos, estos pueden incorporarse a las fantasías y llevar a diferentes grados de excitación e incluso al orgasmo.

**Creo que mi novia está embarazada, pues ya casi cumple dos meses que no tiene menstruación. Ha sufrido de algunas nauseas, y ascos. Por muy absurdo o lógico que parezca, aún no estamos seguros de nada. Yo tengo 21 años y ella 20. Desgraciadamente en estos momentos no contamos con los recursos para hacer análisis. Me gustaría saber si hay algún lugar que no sea el IMSS donde se pueda someter a unos análisis sin costo.**

Existen a la venta pruebas de embarazo caseras que son relativamente económicas y cuyo índice de certeza es alto. Los centros de salud cuentan con este servicios a bajo costo.

**Tengo una depresión tenaz tanto que quiero matarme, no tengo interés en el sexo de ningún tipo, todo me es indiferente, no tengo pareja actualmente, ni me interesa conseguirla ¿Es esto normal?**

No es normal. Te invito a que busques apoyo psicoterapéutico a la brevedad.

**Tengo 17 años, soy mujer... tengo novio, con el cual llevo ya algún tiempo, nunca he tenido problemas en encontrar chavos que me gusten, o que me quieran, sin embargo, siempre ha existido en mi cabeza la idea de qué hubiera sido de mí, si hubiera sido hombre, además esto estriba en el hecho de que admiro tanto a la mujer... que a veces creo que no merezco serlo, es decir, aprecio mucho a otras mujeres, creo que me gusta verlas, o incluso hay rasgos de su personalidad que me atraen, sin embargo nunca pienso en una relación homosexual o algo por el estilo, sólo fantaseo en "si yo fuera hombre", pero de ninguna manera me imagino con otra mujer... esto está mal... o ¿cómo puedo dejar de pensar en esto, y concentrarme más en mi relación con los demás, como mujer que soy...?**

En la adolescencia se viven diversos procesos de definición, y entre ellos conflictos y dudas como la tuya, es

conveniente que dejes al tiempo tu inquietud, y si esta persiste busques apoyo sexo terapéutico.

**Mi novio y yo hemos tenido algún tipo de relación íntima, sin embargo hay tantos tabúes que me impiden disfrutar de lo que hacemos... como hacer para relajarme, sé que si lo hago me voy a divertir más, y quizá lo haga más feliz a él... ¿cómo olvidar todo eso que me revolotea en la cabeza... cómo disfrutar de su compañía...?**

Desgraciadamente el proceso en el que adquiriste todas estas ideas que te impiden disfrutar plenamente de tu sexualidad se llevó a cabo en años, por ello es difícil cambiarlos de un día para otro. Algo a tu favor es que quieres hacer algo por disfrutar más de tu sexualidad. Una forma de acelerar este proceso de "romper esquemas" es acudiendo a talleres de sexualidad impartidos por profesionales certificados en educación sexual.

**Tengo 19 años y estoy circuncidado, en mi primera relación sentí que no satisface a mi pareja por el tamaño de mi pene... en erección mide 6.5 cm tiene algo que ver la circuncisión o es un problema hormonal... me sentí un poco frustrado buscando métodos para lograr agrandar mi pene por favor orienteme, un urólogo me dio gonadotrofinas y testosterona y no he visto resultados también dijo que el tamaño de mi escroto no se había desarrollado bien por qué no tiene las dimensiones adecuadas y las arrugas características.**

No existen tratamientos que aseguren el crecimiento del pene, lo que comentas nada tiene que ver con la circuncisión. El tamaño de los penes es muy variable así como la forma del escroto. Sería conveniente que buscaras una segunda opinión médica, particularmente de alguien que esté formado además en sexología. No todos los profesionales de la medicina, saben de sexualidad y esto puede llevarles a tomar decisiones poco acertadas para atender a las personas con inquietudes como la tuya. El tamaño de tu pene en erección está dentro del promedio de la población latina.

**Soy un chamo de 13 años... y mi pregunta es la siguiente... me han contado sobre cómo masturbarse... pero no entiendo mucho que digamos... por favor quiero que me aclaren ese punto.**

La masturbación es una actividad para brindarse placer. Hay formas o "técnicas" muy variadas para masturbarse pero la mayoría de los hombres lo hace acariciándose con sus manos el pene para excitarse, lograr un orgasmo y eyacular. Dicha actividad se realiza en privado pues no es grato para la mayoría de las demás personas observar estas prácticas, aunque ellas también las practiquen.

**Soy casada y desde que nació mi bebe tengo demasiado flujo vaginal, tomo anticonceptivos, ¿a qué se debe?**

Una mujer sana debe tener determinada cantidad de flujo vaginal y este debe ser transparente e inoloro, cuando este aumenta, disminuye, cambia su consistencia u olor puede ser causa de una alteración orgánica (infección, desajuste hormonal, etc.), aunque puede ser en tu caso un "reajuste hormonal", sería conveniente que te valoraran médicamente para descartar cualquier tipo de problema, particularmente porque no mencionas cuanto tiempo ha pasado desde que pariste.

**1. ¿Cuáles son los síntomas más comunes de embarazo? 2. ¿Es posible quedar embarazada si se tienen relaciones durante alguno de los 8 días que dura la regla? 3. ¿Si hay penetración por el ano se puede quedar embarazada?**

No hay ninguna posibilidad de embarazo si se eyacula cuando la penetración es exclusivamente anal y se cuida que el semen no escurra hacia la vulva. Sí hay posibilidades de quedar embarazada cuando se tienen relaciones en cualquier día, incluyendo los de la menstruación. Los síntomas del embarazo pueden no presentarse hasta retrasa el periodo menstrual, o hasta una o dos semanas después de la fecundación, los más comunes son aversión a ciertos alimentos, cambios de humor, hinchazón abdominal, deseo de orinar frecuentemente, cansancio, sensibilidad e hinchazón en los pechos, náuseas, retraso de la menstruación, persistencia de elevación de la temperatura basal. Estos síntomas no necesariamente se presentan en este orden, no todos al mismo tiempo por lo que si sospechas estar embarazada es conveniente realizar una prueba casera de embarazo, y si esta sale positiva una prueba confirmatoria en un laboratorio.

**Quisiera saber qué posibilidades de embarazo hay si después de que tuve relaciones con mi novia, le siguió viniendo la menstruación hasta la fecha, eso fue como hace tres meses. Pero ella me dijo que le salió un líquido de los senos, que parecía leche. ¿Podría estar embarazada? Lo que no entiendo es que todo ha sido normal ella me dijo que se le inflamo el vientre o el estómago, me dijo que le creció un poco pero yo le dije que andaba con el periodo premenstrual que no se preocupara, porque se siempre se les inflama, ¿estoy en lo cierto?**

Hay varias razones por las que es conveniente que tu novia acuda a valoración médica, la sospecha de embarazo, la salida de líquido de los pechos y la inflamación abdominal. Es mejor no dar por hecho nada y descartar cualquier situación que pudiera afectar su salud.

**Tengo 20 años, mi novia me pidió tener relaciones sexuales con ella ya en 3 oportunidades, el problema es que cuando deseo penetrarla mi pene no logra la erección de nada. Yo antes de eso nunca había tenido una relación coital con una chica, pero si me he masturbado con regularidad y logro sin problemas la erección y la eyaculación, digo normal. ¿Qué puedo hacer para alcanzar la erección en ese momento? ... además mi novia tuvo su primera relación hace seis meses, lo hizo por curiosidad, pero ella no sintió placer, la persona que se lo hizo solo se dedicó a lograr su orgasmo y nada más, ella se frustró pero quiso intentarlo conmigo porque dice que me ama, a ella le salió sangre la primera vez y le dolió mucho, yo consideraría que eso es normal en la primera vez de una chica, lo extraño es que después de casi 7 meses de eso ella haciendo un poco conmigo, de una penetración que no sé cómo la logre, le volvió a salir sangre y dolor, quisiera saber si eso es normal ya después de ese tiempo, ella se sintió muy mal después de su primera relación sexual y yo siempre quise que ahora que lo intentara conmigo fuese diferente, pero yo le quede mal ella cree que el problema es ella pero creo que no es así, cuando una vez que yo logre una erección, corta, y cuando trato de excitarme yo siempre estoy pensando en todo menos en tener placer, que si le hago daño, si no se siente mal más todos mis problemas personales y mi obligación como hombre de tener el pene erecto, creo que por ahí anda el problema y si es sociológico, si puedo tomar algún medicamento de fácil venta que me ayude a erectar, yo en muchas ocasiones que la estoy besando me excito y mi pene se erecta y ella lo toca, ahí del problema que ella crea que el problema es ella y no yo, lo único es que dado el momento del coito (perdonen la expresión) no se me para, y esto me mata por dentro, por favor agradecería cualquier ayuda, de cualquier índole.**

Lo que percibo en ti es una autoobservación constante, esto te genera tal ansiedad que inhibes la respuesta a la excitación. No es responsabilidad u obligación de ningún hombre, conseguir la erección (y mantenerla). Olvidas lo principal en una relación sexual, que es disfrutar del momento y de tu pareja sin más. Sería de ayuda que

intenten tener actividad sexual sin pensar en la penetración, las caricias, besos, desnudes, todo esto paulatinamente y en diferentes días, disfrutando por disfrutar, sin atender a si hay erección o no. Llegará el momento en que sin siquiera proponérselo lo consigan. Si no resulta sería conveniente que acudieran a sexo terapia. Por otra parte, si tu novia tuvo su primer y única relación hace más de medio año, es de esperar –por decirlo de algún modo- que se presente dolor, como la primera vez, y aún más si intentan tener relaciones con todas las presiones que comentas encima. Recuerden que la respuesta sexual es responsabilidad de cada persona, se puede compartir con una pareja pero no culparla por lo que deje de suceder en la vida erótica.