

# EMBARAZOS NO DESEADOS, ITS<sub>s</sub> Y RIESGOS MASCULINOS



1ª edición, **noviembre 2019**

**Coordinación editorial:**

Servicio de Planificación y Programas,  
Instituto Canario de Igualdad.

**Autor:**

Erick Pescador Albiach (erickp@gmail.com)  
Sociólogo, sexólogo, especialista en igualdad,  
masculinidades y prevención de la violencia machista.

**Diseño y maquetación:** Cúrcuma Estudio

**Ilustración:** Cúrcuma Estudio  
<http://curcumaestudio.com/>

**Depósito Legal:** GC 568-2019

**Creative Commons:** No se permite el uso comercial de  
la obra original ni la generación de obras derivadas.



GOBIERNO DE CANARIAS

Instituto Canario de Igualdad

[www.gobiernodecanarias.org/igualdad/](http://www.gobiernodecanarias.org/igualdad/)



Gobierno de Canarias  
Instituto Canario de Igualdad

# EMBARAZOS NO DESEADOS, ITS<sub>s</sub> Y RIESGOS MASCULINOS



# i ÍNDICE

## Introducción

- Presentación ..... 7
- Conceptos clave ..... 8

## Embarazos No Deseados, ITSs y Riesgos Masculinos

- Sexo, sexualidades y el erotismo que cada cual inventa y vive ..... 11
- Penetración e identidad masculina: poder y dominación ..... 13
- El cuento de la infalibilidad y el condón ..... 15
- Anatomía y condón ..... 15
- La forma más fácil de que un condón falle es no ponértelo ..... 17
- Recordatorio ..... 18
- Lo que me preocupa del condón ..... 19
- El preservativo femenino ..... 20
- Buentrato mediante la prevención y el cuidado mutuo ..... 21

- El principio del disfrute resulta muy claro: puedo conectarme más con el placer ..... 23
- Las diferencias entre la emoción de la aventura y el riesgo ..... 24
- Placer inmediato y riesgo distal en los hombres ..... 26
- ¿Cómo nos afectan las ITSs a los hombres y a quienes nos rodean? ..... 27
- ¿Cuáles son las ITSs más comunes? ..... 28

## Propuesta de juegos y ejercicios para el disfrute en igualdad

- ¿Conoces las prácticas aconceptivas? ..... 32
- ¿Verdadero o falso? ..... 33

## Microlecturas recomendadas y vídeos ..... 35

# INTRODUCCIÓN



## PRESENTACIÓN

Durante décadas se ha hablado de la sexualidad en singular a través de los miedos, las vergüenzas y las culpas que la rodeaban, olvidando por completo el parámetro fundamental de la misma que es el placer en cualquiera de sus formas.

Si además se trabaja en materia de sexualidad, la prevención suele ir unida a interminables explicaciones biológicas y anatómicas sobre los potenciales peligros de sus prácticas. Por ello, muchas veces nos confunden hablando de condón, enfermedades y embarazo, olvidando la parte lúdica y la infinita diversidad de prácticas sexuales que solo tienen como riesgo que no te gusten o que se acaben demasiado pronto.

Elijamos también, desde la libertad y la diversidad de nuestros placeres, formas de prevención que no impliquen prohibiciones sino cuidados. Elijamos unas sexualidades que incluyan: la erotización del condón, las prácticas con o sin la presencia de los genitales pero con un riesgo mucho más controlado o prácticamente inexistente de contraer ITSs, tener embarazos sin planificación ni deseo o sencillamente asumir riesgos que no corresponden.

En muchas ocasiones los hombres aprendemos erróneamente que el sexo es penetrar y que ahí radica el disfrute, y que sin esto la relación no es completa. También nos enseñan a amar el riesgo y jugárnosla, pero esto implica muchas veces truncar el deseo, el placer y convertir todo en drama para nosotros mismos y quien nos rodea.

¿Por qué no podemos inventar otras sexualidades sin tantos riesgos, dejándose llevar sin miedo? ¿Por qué los hombres no podemos elegir en lugar de copiar, o sentir hacia dentro nuestro placer en lugar de tener que andar demostrando nada?

## CONCEPTOS CLAVE

**IDENTIDAD SEXUAL:** las personas se construyen, se “hacen” en nuestra cultura hombres o mujeres a lo largo de la vida y dentro del modelo binómico tradicional, aunque existen muchas otras formas de sexo que no incluyen el género aprendido como centro. El sexo que somos supone un proceso en el que no solo intervienen factores biológicos, sino también sociales, psicológicos. Se trata del proceso biográfico de sexuación, que ocurre a lo largo de nuestra vida y conforma nuestra identidad sexual, opción sexual, erótica, etc.

**SEXO BIOLÓGICO:** se refiere a cuestiones genéticas, genitales u hormonales, no limitadas específicamente al pene o a la vulva; es una parte del proceso de sexuación relacionado con la biología y el desarrollo físico, aunque por si solo no nos convierte en hombre o mujer.

**SEXUALIDADES:** conjunto de experiencias y vivencias de disfrute a través del sexo, en las que pueden o no estar incluidas las prácticas con penetración, que se perciben desde el cuerpo y la mente como un todo y en las que cabe el ensayo, la sorpresa, la diversidad, el descubrimiento... Hay tantas sexualidades como personas, incluso muchas sexualidades dentro de la misma.

**HIPERSEXUALIDADES:** sexualidades hiperbólicas, diversas, divertidas, cósmicas, diferentes..., que se reinventan a cada paso de las relaciones y que cuentan con la creatividad y las libertades de quienes participan en ellas. Con una erótica rica y bien alimentada de aventura y disfrute seguro. Amar y ser amado con todo el cuerpo, sin competiciones ni prisas, con miradas y muchas risas. Sexualidades presentes que se cuentan con los ojos, las caricias, los recuerdos vívidos y los mejores fluidos de ambas partes, con sonrisas y sin lagrimas ni arrepentimientos, ni culpas ni miedos, sexualidades sin-vergüenzas, que son imágenes y recuerdos para siempre y me alimentan.

**ERÓTICA:** término colectivo de raíces griegas y latinas con el que se ha designado el conjunto de elementos relacionados de alguna manera (en general representativa) con la pasión amorosa humana, las sexualidades y el logro del placer que cada cual puede desarrollar como deseo, en un campo inmenso de posibilidades.



**ZONAS ERÓGENAS:** cualquier zona de mi cuerpo que puede producirme un gran nivel de excitación y placer y también desencadenar un arco reflejo de orgasmo.

**VIVENCIA SEXUAL:** disfrute desde el cuerpo en solitario o en compañía pero siempre bajo las premisas del placer y el deseo, y con el consentimiento y el respeto de las personas que participan en él.

**SEXO COITAL:** aquel que se fundamenta en el placer de la penetración, en muchas ocasiones, olvidando las amplísimas otras posibilidades de disfrute con todo el cuerpo.

**BUEN TRATO EN NUESTRAS SEXUALIDADES:** desarrollar el cuidado y el buentrato dentro de los espacios sexuales como lo haríamos en cualquier otro marco de amor y disfrute. Sea un polvo de una noche o de muchos meses de compartir y disfrutar en cada encuentro, se puede buscar el cuidado y el respeto a tus propios deseos y los de la otra persona o justo todo lo contrario: tú eliges.

**PREVENCIÓN:** idea básica de evitación de lo que no deseo en la vida para dar lugar a lo que sí deseo.

**EMBARAZOS NO DESEADOS O NO PLANIFICADOS:** justamente éstos, los generados por una falta de previsión o por el juego del azar, pero en los que el elemento de decisión consciente no aparece.

**ITSs:** infecciones víricas o bacterianas producidas por hongos u otros agentes que se transmiten fundamentalmente mediante las prácticas sexuales genitales.

# EMBARAZOS NO DESEADOS, ITS, Y RIESGOS MASCULINOS

## SEXO, SEXUALIDADES Y EL EROTISMO QUE CADA CUAL INVENTA Y VIVE

Cuando pensamos en sexo es muy fácil que la imaginación, tras todo lo aprendido y lo que la publicidad, el cine e Internet muestran, nos lleve directamente a la idea de una penetración o a la imagen de unos genitales. Y esto limita y determina nuestras posibles experiencias sexuales, que sin duda pueden ser mucho más amplias, diversas y divertidas.

Existen muchas ideas, colectivas e individualidades, de lo que significa la sexualidad, pero cada persona puede tener sus propias sexualidades; es decir: nuestra manera de sentirnos seres sexuados desde el placer, nuestra manera de ser la persona sexuada que soy, tanto en el plano íntimo y erótico como en nuestra forma de vivir y relacionarnos.

Muchas veces esas ideas y formas de sexualidad tradicional construyen no solo un modo concreto de prácticas sexuales en exceso coitales y poco imaginativas, sino que además nos muestran un camino de emociones y formas de excitación único. Es como si una persona pudiera excitarse solo pensando en una penetración, pese a que existen mil elementos que nos

pueden conducir a infinidad de emociones y sentimientos de excitación.

La erótica es lo que nos gusta, lo que nos pone, el placer, nuestra imaginación, la vivencia de las fantasías, es decir, relaciones en las que existe un componente de deseo, de intimidad y de placer y que constituyen tantas vivencias como queramos desarrollar.

### ***La erótica alimenta nuestro placer desde la imaginación y la creación.***

Las sexualidades, a través de la construcción de nuestra propia erótica, nos hablan precisamente de esas diversidades a la hora de buscar y encontrar placeres. De hecho, muchas de las prácticas sexuales de culturas milenarias como la hindú o la china no son necesariamente coitales.

Las sexualidades que vivimos a través de nuestra propia erótica pueden estar en toda la piel, no solo en las zonas erógenas,

no solo en la boca, en el pene o en la vulva, sino también en zonas desconocidas de placer de nuestro cuerpo y de nuestras mentes, que seguramente podremos descubrir a través de la imaginación.

Inventa tu propia forma de vivir las relaciones sexuales, más allá de lo que otras personas piensen y de lo que la cultura de género nos intente imponer.



## PENETRACIÓN E IDENTIDAD MASCULINA: PODER Y DOMINACIÓN

En muchas culturas patriarcales se considera que una parte importante del poder masculino radica en sus genitales, en el tamaño de los mismos (en concreto del pene) y por supuesto en su capacidad sexual en tanto que coital y reproductora. Un hombre es más hombre en nuestra propia tradición cuantas más penetraciones realiza y cuantos más embarazos provoca.

Sin embargo, esa idea no es solo retrógrada y pasadísima de moda, sino que está llena de riesgos asociados, como embarazos no deseados/planificados por ambas partes, lo que es en sí un acto de violencia.

Esa tradición nos obliga a los hombres a buscar la penetración, más especialmente la vaginal, como mecanismo para empoderarnos y reconocernos como hombres de verdad. Dicho de otra forma, resulta que para sentirte hombre debes buscar fuera, y a través de otras personas, lo que está dentro y depende de ti, tu confianza, tu poder interior, tu capacidad de reconocerte positivamente frente a ti mismo y ante el resto del mundo.

Esto nos lleva muchas veces a fundamentar nuestro poder y nuestra identidad en una especie de carrera plusmarquista donde la meta siempre está más lejos cuando nos acercamos:

- Si me hago una paja (disfrute o no), el siguiente paso es competir para ver cuántas puedo llegar a hacerme.
- Si tengo mi primera vez, el siguiente reto es cuántas veces y cuantas parejas.
- Si ya he estado con varias parejas, cuántos orgasmos consigo de la otra persona (de nuevo sin considerar el disfrute).
- Si ya tengo deseo, tenerlo de forma permanente y siempre alerta.
- Si tengo erección, tenerla permanente y grande.
- Si la tengo grande, tenerla más grande que los demás.

- Si tengo orgasmos, tenerlos tremendos y muchos.
- Si he tenido una relación sexual fantástica, medirla y contarla por la cantidad de veces que la metí y no por la cantidad y calidad de mi placer y el de mi pareja.

Todo esto nos hace pensar que aprendemos una sexualidad para dominar y sostener el poder, en competición permanente, en lugar de disfrutar de cada proceso y de cada momento en el camino, lo que sin duda me proporcionaría un mayor bienestar y placer en igualdad conmigo y con las personas con quienes los comparto.

Pero, para poder desarrollar lo mejor de nuestros placeres, resulta clave poder hacerlo sin miedos y desde la sensación de relajación, mente libre de fantasmas, sin preocupaciones y con seguridad

*¿Te imaginas una relación sexual donde no haya que demostrar nada y donde solo haya que pasarlo bien y tener muchas risas?*

**Es interesante este artículo, donde puedes conocer más sobre el placer en las relaciones sexuales:**

<https://bit.ly/2myZQVN>

(SOISEX, Servicio de orientación e información sexual del Ayuntamiento de Gijón, Asturias)

## EL CUENTO DE LA INFALIBILIDAD Y EL CONDÓN

Dentro del aprendizaje de ser hombre se nos presuponen características muy concretas por el hecho de tener pene o representar el poder frente a otros.

La infalibilidad, el superpoder imposible de no fallar nunca, nos hace creer que lo controlamos todo: la vida, los exámenes, las drogas y la eyaculación. Por eso, la frase más famosa antes de un embarazo no deseado es: “tranquila cariño que yo controlo.”

### ***“Tú tranqui que yo controlo”***

Son las palabras mágicas justo antes de un accidente de skate, cuando llevas una pila gigante de vasos y platos en equilibrio y los rompes todos, cuando escalas algo imposible y te resbalas y cuando te crees Superman y descubres que eso... es una peli.

## ANATOMÍA Y CONDÓN

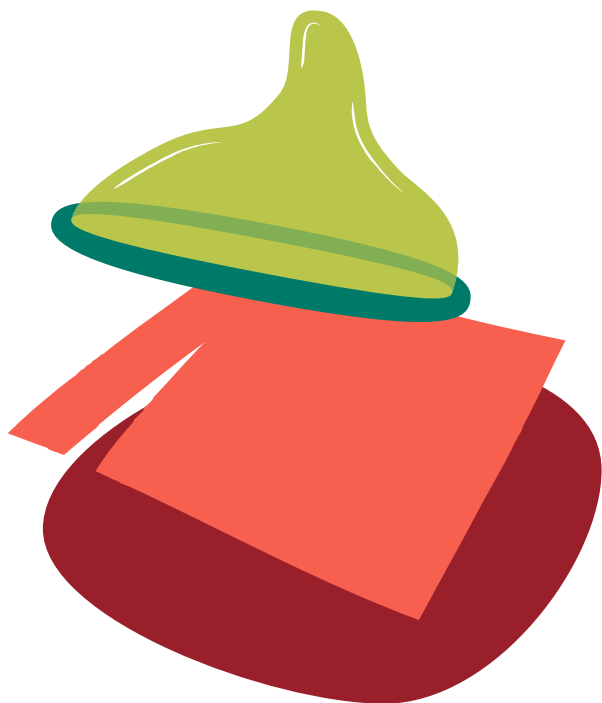
Comencemos por lo básico... ¿Conoces tu cuerpo? ¿Sabes cuáles son todas las partes de tu anatomía? ¿Qué compone tu aparato reproductor masculino? ¿Y el femenino? En definitiva... ¿Conoces tu anatomía?

Para que hagas un repaso, te mostramos a continuación unas láminas interactivas donde poder ver con toda claridad la anatomía genital.

**Visita este enlace: dirígete a “Cuerpo humano > Reproductor” y curioseá todo lo que quieras.**

<http://bit.ly/2qvMevO>

(Junta de Andalucía)



## ¿QUÉ PASA CON EL CONDÓN?

El condón o preservativo masculino es el método anticonceptivo más conocido, y además es el único capaz de prevenir no solo embarazos no deseados o no planificados, sino también las infecciones de transmisión sexual (ITSs).

Es simplemente una fina (muy fina) membrana que protege tu piel del contacto directo con agentes infecciosos (virus o bacterias) y que impide que el semen llegue a la vagina, en caso de tener una relación heterosexual, y evitar así embarazos no deseados o no planificados.



## LA FORMA MÁS FÁCIL DE QUE UN CONDÓN FALLE ES NO PONÉRTELO

El preservativo funciona mucho mejor si está en su sitio desde el principio hasta el final de los juegos de penetración.

Un preservativo es mucho más eficaz si su colocación es la correcta, ¿sabrías cómo ponerte un condón de manera correcta? Si la respuesta es sí, ¡estupendo! Sin embargo nunca está de más hacer un pequeño recordatorio.

**Aquí te mostramos un vídeo explicativo donde seguro aprenderás cosas nuevas.**

<http://bit.ly/35jqH9C>

(“Como poner un preservativo”, Consejo de la Juventud del Principado de Asturias)

“Me aprieta el condón”, “Me corta el rollo a la hora de ponérmelo”, “No siento lo mismo”, “Me da alergia”: todas estas expresiones y más pueden aparecer cuando el condón entra en juego, pero hay respuesta para todas ellas.

Existen preservativos de distintas tallas, más grandes o más pequeños, más finos o más gruesos, con texturas o sin ellas, de sabores y olores, es decir, gran variedad de formas y estilos que puedes introducir de manera lúdica en tus relaciones sexuales. Está el de latex natural, resistente pero que a veces puede producir molestias en la piel; también están los hipoalérgicos de poliuretano, nitrilo o resinas sintéticas (AT-10).

Además de cuidarte, cuidarla/le y cuidarnos y de poner en práctica la corresponsabilidad, el uso del preservativo puede convertirse en una parte más del encuentro erótico, juega al ponértelo, conviértelo en una práctica más de disfrute.

**En este vídeo podrás ver como disfrutar con el uso del preservativo:**

<http://bit.ly/33igoRD>

(PlátanoMelón)

## RECORDATORIO

¡Las sexualidades no están solo en los genitales! Tenemos todo un cuerpo con gran capacidad erógena, por lo tanto, la penetración no debe ser la práctica más importante o la única.

No conviertas el coito en una meta y podrás experimentar placer mediante otras prácticas (masturbación, caricias, besos, masajes, roces, sexo oral, etc.). **¡Explora y diviértete!**

### ¿SABÍAS QUE...?

- Has de conservar el preservativo en un lugar fresco.
- El condón más común es de látex, pero también existen de poliuretano, nitrilo, resinas sintéticas. Si tienes alergia al latex... busca alternativas.
- ¡Cuidado con los lubricantes! Puedes usarlos junto con los preservativos siempre y cuando sean de base en agua y no en aceites, porque pueden romperse.
- No necesitas receta, ni acudir a sitios clandestinos para conseguirlo... ¡son muy accesibles!
- Existen preservativos específicos para penetración anal, los cuales son mejores conductores del calor pero un poco más gruesos (solo un poco) para proteger de la fricción mayor en la penetración anal y así evitar su rotura. Materiales como el poliuretano son más resistentes y adecuados para dichas penetraciones, aunque el látex también se puede utilizar.

## LO QUE ME PREOCUPA DEL CONDÓN

### TALLER DEL CONDÓN

¿Cuántas veces has oído o contado esto?

*“El condón me aprieta y me resta placer.”*

*“Si me pongo el preservativo, me despisto y se me va la pinza, no me concentro y se me baja.”*

*“No es tan seguro como dicen.”*

*“Con las prisas, no sé ponérmelo.”*

*“Se me irrita todo el asunto.”*

Argumenta a favor y en contra de estas ideas en estos dos recuadros.

A FAVOR

EN CONTRA

## EL PRESERVATIVO FEMENINO

Aunque seas un hombre, está bien que sepas que existe el preservativo femenino, que también podéis utilizar en las prácticas heterosexuales.

**Aquí te mostramos un vídeo donde poder conocerlo, saber cómo se pone, etc.**

<http://bit.ly/2OsLoKj>

El preservativo femenino tiene la misma función que el condón masculino, es decir, evitar embarazos no deseados o no planificados y evitar el contagio de ITSs. Se trata de una funda lubricada que se introduce en la vagina y que cubre parcialmente la vulva (parte externa, labios, etc.).

Tiene la extraordinaria capacidad de ser un eficaz método de barrera, que además tiene una simbología cultural: que la función de la anticoncepción de barrera no tiene por qué masculinizarse.

Tanto el preservativo masculino como el femenino han de estar en los bolsos/bolsillos de las chicas y en los de los chicos: el sexo es cosa de dos (o más) y la responsabilidad ha de ser compartida.



## BUEN TRATO MEDIANTE LA PREVENCIÓN Y EL CUIDADO MUTUO

Prevenir riesgos para poder disfrutar es parte de las nuevas claves para muchos hombres que se cuestionan el modelo tradicional de masculinidad.

Si para poder disfrutar tengo que hacer uso de la violencia, como me enseñan en el porno, ponerme al límite del contorsionismo, o hacer una demostración de potencia en lugar de placer, algo está fallando.

Existe una constante a lo largo del tiempo, que se repite y se repite, y es que podemos decir con seguridad que nadie nos enseña a tener relaciones amorosas y mucho menos relaciones sexuales.

Parece evidente que esta materia tiene un carácter íntimo, lo que encaja con la idea de que las personas somos únicas y existen tantas formas de relacionarnos como seres humanos hay en el mundo.

Sin embargo, lo habitual es que adoptemos ciertos modelos eróticos, bien de la pornografía, del cine, de videojuegos o de

fantasías de amigos, desvirtuados de la realidad y cargados de estereotipos e imposiciones que en muchas ocasiones se alejan del propio placer, del consentimiento, del disfrute mutuo y del buen trato y que son caldo de cultivo de conductas de violencia de género.

Puedes tener las relaciones sexuales que quieras, con más o menos posturas, unas prácticas u otras, con penetración o sin ella, pero lo que sí ha de existir es lo siguiente:

- **Intención y consentimiento:** cuando quieras tener relaciones eróticas, asegúrate de que la otra persona lo desea consciente y explícitamente.
- **Respeto absoluto:** un No es un NO, sea por el motivo que sea.
- **Consenso sexual:** es fundamental, ya que implica que decidimos juntos qué hacer dentro de las relaciones sexuales, participando activamente en todas las fases, decidir cuándo empezar, cuándo seguir o parar o cuándo finalizar.

- **Comunicación:** diálogo y acuerdo antes, durante y después de cada encuentro sexual.
- **Opciones** (a decir sí, y a decir no).
- **Deseo sexual:** ha de ser mutuo, es necesario para que ambas personas (o más) estéis en igualdad de condiciones.
- **Placer, disfrute, bienestar, tranquilidad.**
- **Corresponsabilidad con el cuidado de la salud sexual:** comparte tu piel, tus besos, caricias, roces. Guíate por lo que deseas y no te olvides de prevenir lo que no deseas. No dejes la salud en manos del azar, prevenir es cosa de dos.
- **Recuerda:** me cuido, te cuido, nos cuidamos.

Un sexo que se comparte desde la complicidad y el buen trato, sea de una noche o de toda la vida, es un sexo más real, más conectado conmigo y con mi deseo en tiempo presente, en el que no importa el qué dirán, el quedar bien y con la bandera bien alta..., quizá lo más importante es cómo lo pasamos en el encuentro erótico y no cómo según el modelo aprendido.

## EL PRINCIPIO DEL DISFRUTE RESULTA MUY CLARO: PUEDO CONECTARME MÁS CON EL PLACER

- Cuanto más conozco mi cuerpo y el de mi pareja.
- Cuando me olvido de la vergüenza o de lo que debo aparentar ser.
- Cuantos menos miedos tengo.
- Cuando reconozco y asumo mis miedos y vergüenzas y los comparto desde la risa con los de mi pareja.
- Cuando reduzco al máximo el riesgo cuidando de mí y de la persona que comparte esta experiencia conmigo.
- Cuanta más confianza y complicidad creo y comparto.
- Cuanto más puedo mirar y compartir en igualdad.

¿Cómo disfrutar de las relaciones sexuales saludables?

**En este artículo podrás conocer aspectos muy importantes... Atención: solo para chicos.**

<http://bit.ly/2MthYsS>

(Blog SOISEX, Servicio de orientación e información sexual del Ayuntamiento de Gijón, Asturias)

**En este vídeo podrás ver cómo una relación sin respeto ni consentimiento se puede convertir en un encuentro sin placer, sin cuidados... ¡Cuidado!**

<http://bit.ly/2lw2H9A>

## LAS DIFERENCIAS ENTRE LA EMOCIÓN DE LA AVENTURA Y EL RIESGO

Existen mil cosas que me pueden proporcionar altas dosis de adrenalina para crear esa sensación de emoción que me hace sentir vivo... pero para eso no hace falta jugarse el tipo ni poner en riesgo a quien te rodea.

Si vas a hacer puenting o escalada o rafting por un río salvaje lleno de rápidos, quienes dirigen la actividad te cuentan antes de empezar lo bien que vas a pasarlo y los cuidados que tienes que tener para no asumir riesgos innecesarios.

Vivir ya es en sí un riesgo: solo puedes morir si estás vivo. Pero a mí particularmente me gustaría vivir mucho para disfrutar mucho, sin renunciar a pasarlo bien.

Las endorfinas que se producen durante las relaciones sexuales son una pasada y generan emociones y aventuras en tu cabeza y en tu cuerpo. Pero para permitir que llegue toda esa emoción hay que llevar casco, porque si no una parte de tu cerebro va a estar distraída con todo lo malo que no quieres que pase.

**¿Qué conoces de los orgasmos? Aquí te mostramos un vídeo con las curiosidades del orgasmo, donde podrás ver cómo afectan a nuestra sensación de subida de adrenalina, entre otras cosas muy curiosas:**

<http://bit.ly/30YuTbu>

(Youtuber Gina Tost)

**Endorfinas:** sustancia narcótica (péptidos opioides) de acción semejante a la de la morfina, producida por la glándula pituitaria y el hipotálamo durante la excitación, el dolor, el consumo de alimentos picantes o de chocolate, el enamoramiento y el orgasmo. Provoca bienestar y tiene efectos anestésicos.

Cuando mantienes una relación sexual, asumes riesgos (como con cualquier cosa que hagamos en la vida) pero, si eres plenamente consciente de cual es tu objetivo, la experiencia de aventura se convierte en algo propio y más emocionante porque te dejas llevar por la experiencia, pero con un arnés y una cuerda que suspende tu cuerpo a treinta metros de altura en un puente. Esta es la diferencia entre aventura y riesgo.



**Condón = asumir el riesgo y definir mis límites  
y los de mi pareja. Sentir la aventura plenamente.**



## PLACER INMEDIATO Y RIESGO DISTAL EN LOS HOMBRES

Sabiendo todo esto, la pregunta es: ¿por qué los hombres nos resistimos a ponernos el condón? ¿Por qué a veces nos cuesta tanto? Hay una explicación psicológica que nos puede dar pistas.

Nuestro cerebro funciona desde el aprendizaje y por impulsos eléctricos. Si acostumbramos a nuestro cerebro a emociones fuertes, que nos colocan al límite, le estamos diciendo: “tú puedes, campeón”, y muchas veces son las palabras mágicas antes de cagarla.

En ese momento nuestros pensamientos se centran en las sensaciones positivas de la experiencia y el logro, pero muy poco o nada en los riesgos de nuestra acción, que colocamos intencionalmente en nuestro cerebro en el cajón más lejano posible y bajo llave.

Sustituimos pues el riesgo distal (lejano) por un placer inmediato y cercano. Esto funciona de lujo, hasta que el cajón cerrado con llave se abre de golpe y nos encontramos con todo el pastel que antes no hemos querido mirar (LOL).

Y, aunque pueda parecer divertido, os aseguro que deja de serlo muy pronto cuando se trata de una ITSs, o cuando os embarzáis los dos sin quererlo ni planificarlo.

A lo mejor podemos cambiar el placer inmediato por el placer permanente, y el riesgo distal por la prevención presente y corresponsable (no me puedo escapar a lo que me da libertad para ser y disfrutar, sería estúpido).

## ¿CÓMO NOS AFECTAN LAS ITSs A LOS HOMBRES Y A QUIENES NOS RODEAN?

Si tienes relaciones sexuales, sexo oral, anal o vaginal, y contacto genital sin protección (preservativo masculino o femenino) has de saber que puedes contraer una infección de transmisión sexual (ITS).

Da igual que seas un chico heterosexual, homosexual o bisexual, da igual si estás soltero o tienes una relación estable: sin protección ERES VULNERABLE a contagiarte de una ITS.

Los síntomas de las ITSs no siempre son claros, pero si crees que algo ha cambiado, sea en el aspecto, color u olor, si percibes alguna anomalía o has estado expuesto a una relación sexual sin protección de barrera, has de hacer una consulta médica o bien acudir a la unidad de infecciones de transmisión sexual más cercana.

Es fundamental someterse a una evaluación y, si se diagnostica una ITS, tratarse. No te olvides de informar a tu pareja o parejas para que puedan evaluarse y tratarse...

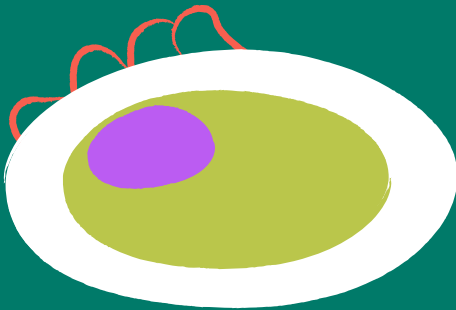
Es importante que recuerdes el término ya tratado en la guía sobre corresponsabilidad.

Muchos síntomas no se perciben, lo que nos obliga a reiterar la importancia de cuidarte y realizar evaluaciones médicas, sobre todo si has mantenido relaciones sexuales sin protección de barrera (preservativos).

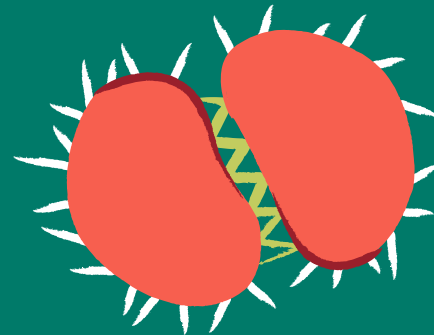
Las ITSs no son cosa de mujeres: ambos sexos están expuestos a ellas si tienen prácticas sexuales sin el uso responsable del anticonceptivo de barrera, el preservativo.

## ¿CUÁLES SON LAS ITS: MÁS COMUNES?

- **Clamidia:** algunos de los síntomas son: secreción del pene, dolor en la parte baja del abdomen, micción dolorosa o dolor testicular, pero recuerda que estos signos y síntomas pueden aparecer o no y que solo un diagnóstico médico te hará salir de dudas.

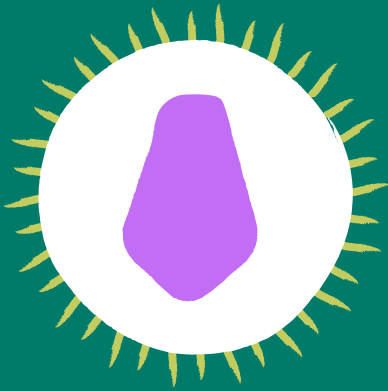


- **Gonorrea:** puede afectar a genitales, boca, ojos, garganta o ano; algunos de los síntomas son: sensación de ardor al orinar, secreción turbia o con sangre en el pene o picazón anal, que pueden aparecer (no necesariamente todos) después de 10 días tras la exposición; al igual que en otros casos, la recomendación es acudir de inmediato a la consulta médica.



## ¿CUÁLES SON LAS ITS: MÁS COMUNES?

- **VIH:** se trata de una infección con el Virus de Inmunodeficiencia Humana, que interfiere en la capacidad del cuerpo para combatir virus, bacterias y hongos que provocan enfermedades y puede provocar Sida, enfermedad crónica que pone en riesgo tu vida. El virus puede estar en tu cuerpo de forma latente y no generar síntomas pero sí dar lugar a contagio.



- **Herpes genital:** es sumamente contagioso y es producido por un tipo de virus del Herpes simple (HSV) que entra en el cuerpo a través de pequeñas lesiones en la piel o las membranas mucosas. La mayoría de los hombres que tienen HSV nunca sabe que tiene el virus debido a que no hay signos ni síntomas, o bien son tan leves que pasan desapercibidos.



## ¿CUÁLES SON LAS ITS: MÁS COMUNES?

- **Virus del papiloma humano (VPH):** la infección por VPH es uno de los tipos más frecuentes de ITSs en los hombres y algunos de los síntomas son pequeñas verrugas genitales (pequeñas inflamaciones de color carne o gris en la zona genital, varias verrugas en forma de coliflor, picazón o incomodidad en la zona genital o sangrado durante el coito).



- **Sífilis:** se trata de una infección bacteriana. Los síntomas y signos de la sífilis pueden presentarse en cuatro etapas: primaria, secundaria, latente (oculta) y terciaria (tardía), y se manifiestan en forma de úlceras en la zona expuesta, sarpullidos, fiebre, fatiga, sensación de malestar, etc.



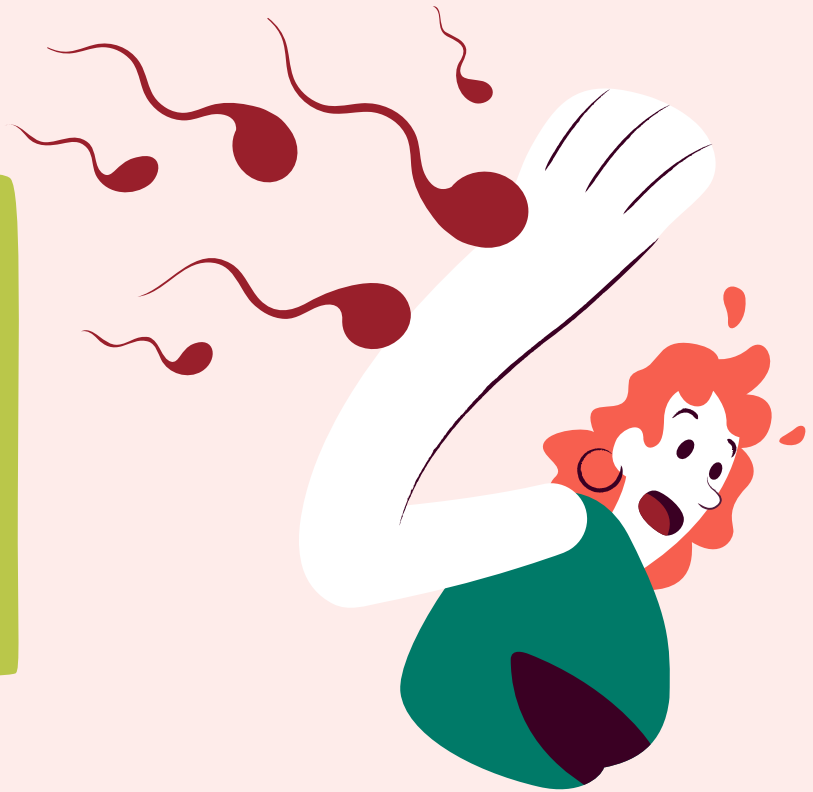
*(Ministerio de Salud, Consumo y Bienestar Social)*

**PROPUESTA DE JUEGOS  
Y EJERCICIOS PARA  
EL DISFRUTE EN IGUALDAD**

## ¿CONOCES LAS PRÁCTICAS ACONCEPTIVAS?

Son aquellas prácticas eróticas o sexuales que evitan el embarazo; es decir, las prácticas que no conllevan penetración, ya que la única práctica sexual que puede provocar el embarazo es la penetración vaginal.

Las prácticas aconceptivas son 100% efectivas para prevenir los embarazos no deseados o no planificados. No previenen de ITSs. Comprenden todas aquellas prácticas que puedas imaginar, en las que no exista contacto entre el pene y la vagina y sin eyaculación en la zona de la vulva o proximal, como caricias, masturbación, felaciones, cunnilingus, estimulación anal, masajes, besos, etc. Pueden ser muy divertidas y sugerentes dependiendo de cómo te lo montes y qué interés e imaginación le pongas.





## ¿VERDADERO O FALSO?



El condón es un método anticonceptivo para hombres.

La penetración es solo una de las prácticas sexuales.

La corresponsabilidad solo se aplica a las tareas de la casa.

Las relaciones que se viven sin miedos ni vergüenzas son más peligrosas en el contagio de ITSs.

Si un hombre no quiere, dos no se embarazan.

Si una mujer no quiere, dos no se embarazan.

El condón que peor funciona es el que no se pone.

La sensibilidad en la relación depende del compuesto y el grosor del condón.

Hay muchas prácticas sexuales que se pueden hacer sin condón.

La Clamidia presenta síntomas muy claros.

Hay muchas relaciones que no generan riesgos y sí mucho placer, aunque no se haga uso del preservativo.

Un encuentro sexual debe contar siempre con el consentimiento y el deseo de todas las partes.

Las mujeres tienen menos riesgo que los hombres con las ITSs.

Si en un encuentro erótico no hay penetración, no se puede considerar como tal.

El condón es el único método anticonceptivo de barrera.

MIS NOTAS

MIS NOTAS

## MICROLECTURAS RECOMENDADAS Y VÍDEOS

- Barrero, M.L. (2006), **“Sexualidad humana. VIH-Sida”**. Sevilla. Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.
- Barrero, M.L. (2006), **“Sexualidad humana. Sexualidad”**. Sevilla. Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.
- De la Cruz, C. (2003), **“Educación de las sexualidades. Los puntos de partida de la educación sexual”**. Madrid: Cruz Roja Juventud – ICISEX.
- De la Cruz, C. (2009), **“La sexualidad y las políticas de juventud. Boletín de Información sexológica, nº 59”**. Madrid: Asociación Estatal de Profesionales de la Sexología.
- García Ruíz, M. (2007), **“CINESEX, Cine y educación sexual con jóvenes”**. Consejería de Salud y Servicios Sanitarios del Principado de Asturias.
- Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades (2015), **“Guía. Abrazar la diversidad: propuestas para una educación libre de acoso homofóbico y transfóbico”**.
- Rubio, N. y De la Cruz, C. (2011), **“En el plural de las sexualidades”**. Madrid: Fundadeps.
- Asociación de familias de menores transexuales Chrysallis: <http://chrysallis.org.es/>
- Gina Tost: <https://bit.ly/2njEl6p>
- PlátanoMelón: <https://bit.ly/2NKbw4H>
- Psico Woman: <https://bit.ly/2HttvnV>
- Spanish Queens: <https://bit.ly/1MJNOiB>
- SXO Sentido: <https://bit.ly/2nvxcFh>
- Transexualidad: <http://www.transdiversa.org>

