



# Hablemos de (eso) sexo

Silvia Delgado García. Paula Alenda

Libro informativo que trata la sexualidad y adolescencia de forma sencilla y científicamente rigurosa.

Diseño e ilustraciones aportan frescura y un toque de humor al texto, dinamizando la lectura y enriqueciéndola con información práctica que sirva de apoyo.

172 x 243 mm

Flexibook

72 páginas

ISBN: 978-84-125583-4-0

Depósito legal: A 199-2023

PVP: 17 €

 **degomagom**

info@www.degomagom.com  
Teléfono: +34 665 43 67 25 / +34 616 302 255  
[www.degomagom.com](http://www.degomagom.com)

# hablemos de eso ~~sexo~~

adolescencia y sexualidad

## Sobre la autora

La Dra. Silvia Delgado García (Madrid 1978) es ginecóloga y máster en Anticoncepción y Salud Sexual y Reproductiva. Es especialista en patología mamaria y trabaja en el Hospital General Universitario Doctor Balmis de Alicante. También es madre de tres hijos, y una apasionada de la docencia, lo que le llevó a escribir este libro con el deseo de proporcionar a los adolescentes y a sus familias una herramienta útil, accesible y científicamente precisa que les sirva de guía en este momento de cambio y descubrimiento que es la adolescencia.

## Sobre la ilustradora

Paula Alenda (Alicante, 1975), es ilustradora e historiadora del arte. Su trabajo como diseñadora gráfica ha recibido diversos premios, mientras que como ilustradora se ha especializado en el ámbito de la literatura infantil, publicando en editoriales como Anaya, Edelvives o Libre Albedrío. En este libro, diseño e ilustraciones buscan aportar frescura y un toque de humor al texto, dinamizando la lectura y enriqueciéndola con información práctica que sirva de apoyo.

### Consejos para afianzar la cara

Hay que darle tiempo a la cara para que se afirme, pero la idea es que la primera vez que lo haces lo hagas en compañía de alguien que te ayude. Que sea tu pareja o alguien que te guste mucho. Y que no te de vergüenza, sino que sea una experiencia que quieras repetir.

**Recuerda que las cejas no debes compartirlas con nadie, pensar puede tener consecuencias indeseadas.**

Antes de empezar debes tener la piel muy limpia, ya que al aplicar la cera puedes irritarla, especialmente si tienes alguna lesión en la piel o si estás tomando algún medicamento. Empieza a aplicar la cera en la zona que quieras depilar, cuando tengas más experiencia puedes empezar a hacerla "ya controlada" para depilar un poco más de la zona.

Cuando acabes, retira la crema con agua y usa una tibia para después del afeitado o afeitado. Utiliza la cera y la aguja en cualquier caso posibles molestias.

### Para expertos

El pelo crece de forma cíclica, por eso le está creciendo y cayendo a lo largo de la vida del pelo. Este ciclo de crecimiento se divide en tres fases: anagen (crecimiento), catagen (transición) y telogen (caída). La duración de cada fase depende de la zona del cuerpo y de la persona. En la zona de la cara, el ciclo de crecimiento es más corto que en el resto del cuerpo, por lo que el pelo cae y vuelve a crecer más rápido.

Puedes notar, sobre todo en las axilas, que aumenta la cantidad de vello en estas zonas cuando estás en un momento de estrés. Esto puede deberse a que el estrés libera cortisol, que estimula la producción de vello. Si estás pasando por un momento de estrés, puedes consultar a tu médico para que te ayude.

### Fake News

**¿Crees que es un poco difícil de quitar?** Como hemos mencionado en la introducción, la cera puede ser un poco difícil de quitar, pero si lo haces con cuidado y siguiendo las instrucciones, no debería haber ningún problema.

**¿A veces me duele cuando me depilo?** Si estás depilando por primera vez, puede que te duela un poco, pero si lo haces con cuidado y siguiendo las instrucciones, no debería haber ningún problema.

### 6 iRiesgo!

El hecho de que las relaciones sexuales sean seguras no quiere decir que no haya riesgos. Siempre debes tener precauciones para evitar enfermedades de transmisión sexual (ETS) y embarazos no deseados.

Por favor, responsabilízate de tus actos. Ten en cuenta que, si no estás seguro, lo mejor es no tener relaciones sexuales hasta que tengas toda la información necesaria.

Este libro es una guía de apoyo para que no tengas miedo de aprender más sobre tu cuerpo y tus relaciones sexuales. Siempre debes tener precauciones para evitar enfermedades de transmisión sexual (ETS) y embarazos no deseados.

### Agresiones sexuales

La OMS ha definido que la agresión sexual es un tipo de violencia de género. Las agresiones sexuales son actos que tienen como objetivo dañar o lastimar físicamente a una persona, o hacerla sentir insegura o avergonzada. Pueden ser cometidos por cualquier persona, pero son más comunes entre parejas que están teniendo relaciones sexuales.

Si estás sufriendo una agresión sexual, debes buscar ayuda lo antes posible. Puedes contactar con tu médico, con la policía o con alguna organización de apoyo. No tienes que avergonzarte de lo que te ha pasado, y debes saber que no estás sola.

Si estás sufriendo una agresión sexual, debes buscar ayuda lo antes posible. Puedes contactar con tu médico, con la policía o con alguna organización de apoyo. No tienes que avergonzarte de lo que te ha pasado, y debes saber que no estás sola.

### Chicos. Genitales internos

Los genitales internos son aquellos que están dentro del cuerpo y que no se ven a simple vista. Incluyen el útero, las trompas de Falopio y el ovario. Estos órganos son responsables de producir y transportar los óvulos.

El útero es una cavidad muscular que sirve para albergar y desarrollar a un bebé durante el embarazo. Las trompas de Falopio son tubos que conectan el útero con los ovarios. Los ovarios son glándulas que producen los óvulos.

### Chicos. Genitales internos

Los genitales internos son aquellos que están dentro del cuerpo y que no se ven a simple vista. Incluyen el útero, las trompas de Falopio y el ovario. Estos órganos son responsables de producir y transportar los óvulos.

El útero es una cavidad muscular que sirve para albergar y desarrollar a un bebé durante el embarazo. Las trompas de Falopio son tubos que conectan el útero con los ovarios. Los ovarios son glándulas que producen los óvulos.

### Para expertos

La formación de los genitales se inicia cuando se producen los cambios de la pubertad. Durante este proceso, el cuerpo produce hormonas que estimulan el crecimiento de los genitales.

La temperatura de los testículos es inferior a la del resto del cuerpo (aproximadamente 35°C), para que se mantenga un nivel óptimo de actividad. Esto se debe a que los testículos necesitan una temperatura más baja para producir espermatozoides.

Los genitales más de los testículos crecen. Los testículos continúan creciendo hasta la edad adulta, pero a un ritmo más lento que durante la pubertad.

### Fake News

**¿Crees que es un poco difícil de quitar?** Como hemos mencionado en la introducción, la cera puede ser un poco difícil de quitar, pero si lo haces con cuidado y siguiendo las instrucciones, no debería haber ningún problema.

**¿A veces me duele cuando me depilo?** Si estás depilando por primera vez, puede que te duela un poco, pero si lo haces con cuidado y siguiendo las instrucciones, no debería haber ningún problema.

### Cómo se coloca un preservativo

Debes asegurarte de colocarlo correctamente para que sea efectivo. Primero debes lavarte las manos con agua y jabón. Luego debes romper el envoltorio con cuidado y sacar el preservativo sin tocarlo con los dedos.

Una vez que lo has sacado, debes colocarlo sobre el pene erecto y antes de tener relaciones sexuales. Asegúrate de que no quede aire dentro del preservativo y que se quede bien sujeto en la base.

## Las relaciones sexuales

Es frecuente que a partir de la pubertad tengas más interés, si cabe, por los temas de sexualidad. Puede ocurrir que empieces a sentir cierta atracción hacia alguien. Es una sensación excitante que invade todo tu cuerpo haciendo que no puedas parar de pensar en esa persona: ¿qué estará haciendo ahora? ¿qué puedo hacer para atraer su atención?... A veces, tendrás la sensación de "hormigueo" en el estómago. Pero atracción no es lo mismo que enamoramiento.

Según la RAE, "enamorar" es excitar en alguien la pasión del amor y, sin embargo, "atraer", dicho de una persona, es hacer que ayuden a uno otras personas. Por lo tanto, el enamoramiento implica amor y, sin embargo, la atracción no.

### ¿Por qué te atrae una persona?

Pueden ser por mil y una razones... Simplemente por su aspecto físico o por su forma de ser, por la manera en la que se ríe o la manera en la que te habla. El hecho es que te sientes a gusto junto a esa persona. Pero el sentirse atraído por una persona no significa que estés enamorado de esa persona.

Cuando sientes esa atracción, ese sentimiento tan fuerte, puede que te plantes mantener relaciones sexuales. Pero tienes dudas... ¿puedo mantener relaciones sexuales?

En realidad, las relaciones sexuales pueden ser muy diversas pero todas ellas buscan un fin que es el placer y sentirse bien. Cada cual expresa su sexualidad a su modo: desde las caricias, los abrazos, hasta masturbarse y por supuesto, también el coito. Este es solo una parte de la sexualidad que es una de las maneras de expresarnos.

Aquí no te vamos a responder a esa pregunta, porque sólo depende de ti, de lo que hayas ido aprendiendo. Lo más importante es que inicies las relaciones sexuales con alguien cuando te sientas preparado o preparada y no te sientas presionado ni por tu pareja, ni por tu grupo de amigos o por la sociedad en general.

### Para expertos

La formación de los genitales se inicia cuando se producen los cambios de la pubertad. Durante este proceso, el cuerpo produce hormonas que estimulan el crecimiento de los genitales.

La temperatura de los testículos es inferior a la del resto del cuerpo (aproximadamente 35°C), para que se mantenga un nivel óptimo de actividad. Esto se debe a que los testículos necesitan una temperatura más baja para producir espermatozoides.

Los genitales más de los testículos crecen. Los testículos continúan creciendo hasta la edad adulta, pero a un ritmo más lento que durante la pubertad.

### Fake News

**¿Crees que es un poco difícil de quitar?** Como hemos mencionado en la introducción, la cera puede ser un poco difícil de quitar, pero si lo haces con cuidado y siguiendo las instrucciones, no debería haber ningún problema.

**¿A veces me duele cuando me depilo?** Si estás depilando por primera vez, puede que te duela un poco, pero si lo haces con cuidado y siguiendo las instrucciones, no debería haber ningún problema.

# hablemos de ~~eso~~ sexo

## adolescencia y sexualidad

### Textos contraportada

**A.** Hablemos de sexo. Hablemos de una manera clara y sencilla, científicamente rigurosa y pensada para resolver tus dudas.

Hablemos del cuerpo y de cómo cambia, de las diferencias entre los genitales femeninos y masculinos, del papel de las hormonas, de la regla, de cómo funciona una erección, de la diversidad sexual, de qué ocurre en nuestro cuerpo cuando tenemos relaciones sexuales, de la importancia del respeto y el consentimiento, de cómo cuidarnos para mantenernos sanos.

Desmontemos falsos mitos y pongamos nombre a todo lo que queremos comprender, para que no haya más tabúes que nos impidan conocernos y puedas tomar mejores decisiones respecto a cómo vivir tu sexualidad según el momento de la vida en el que te encuentres.

¿Quieres que hablemos?

**B.** Cuando dejamos atrás la infancia se producen un montón de cambios. Cambia nuestro cuerpo, pero también nuestra vida social, nuestras relaciones, lo que sentimos y lo que deseamos. Surgen nuevos retos y entre ellos está el descubrimiento progresivo de la propia sexualidad.

Sí, es hora de hablar de eso sexo.



### Eslóganes

La guía que necesitabas para abordar la sexualidad en la adolescencia

Manual de instrucciones sobre sexualidad en la adolescencia

Hablemos de sexo y hablemos claro

Todo lo que un adolescente debería saber sobre sexualidad

¿Por qué cambia mi cuerpo? ¿Qué es esto que siento? ¿Qué es el sexo?

Sexualidad, comprender para conocerse