

# ÍNDICE

Dirección editorial: Jordi Induráin  
Coordinación de la obra: Sofía Acebo  
Corrección: Ariel Vándor y Gemma Brunat  
Diseño de cubierta, maquetación y preimpresión: RedMood Agency

Primera edición: 2022

© Lara Castro-Grañén, por los textos  
© Marta Piedra, por las ilustraciones  
© Larousse Editorial, S. L., por la edición  
Rosa Sensat, 9-11, 3.ª planta (08005 Barcelona, España)  
Telf.: 34 93 241 35 05

✉ [larousse@larousse.es](mailto:larousse@larousse.es)

🌐 [www.larousse.es](http://www.larousse.es)

🐦 @Larousse\_ESP

📷 @larousse\_esp

📘 larousse.esp

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes plagieren, reprodujeran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte y en cualquier tipo de soporte o a través de cualquier medio, una obra literaria, artística o científica sin la preceptiva autorización.

ISBN: 978-84-19250-60-5

DL: B-10436-2022

1E11



Introducción..... 05

## Capítulo 1

Cambios emocionales y físicos..... 07

1.1. Genitales..... 21

1.2. La respuesta sexual..... 31

1.3. Poluciones nocturnas..... 43

## Capítulo 2

Autoestimulación..... 49

## Capítulo 3

Menstruación..... 61

## Capítulo 4

Relaciones sexuales..... 83

4.1. La primera vez..... 85

4.2. Embarazo..... 91

4.3. Infecciones de transmisión genital..... 99

4.4. Prácticas saludables..... 109

4.5. Anticonceptivos..... 119

4.6. Dolor..... 131

4.7. El consentimiento y el abuso sexual..... 135

4.8. Porno..... 141

## Capítulo 5

La orientación sexual..... 147

## Capítulo 6

El género y la identidad..... 153

Los dibujos anatómicos de este libro no reproducen los colores reales de las partes del cuerpo.

¡Hola! Soy Lara, tu sexóloga



Aquí empieza un viaje (sin censura) a través de tu sexualidad para que:

- Encuentres todas las respuestas a las preguntas que siempre te has hecho.
- Conozcas tu cuerpo, lo aceptes y lo quieras.
- Explore el placer de una forma positiva y satisfactoria.
- Sientas que, realmente, en tu sexualidad mandas tú.
- Siempre tomes las decisiones desde el respeto a tu propio cuerpo.
- Sepas cómo crear relaciones sanas.

En este libro encontrarás una selección de las preguntas más frecuentes que me han hecho las y los adolescentes en distintos talleres de educación sexual.

Pst, pst



En esto no estoy sola. Marta pone su arte para que juntas te hagamos llegar esta visión libre y consciente de la sexualidad.

Holi, soy Marta y yo hago los dibujitos





CAPÍTULO 1

• LOS  
• CAMBIOS  
• EMOCIONALES

Y  
• FÍSICOS  
• QUE ESTÁS  
• VIVIENDO  
• (O VAS A VIVIR PRONTO)



¿Cómo cambia tu cuerpo en estos años! Y no solo físicamente.

Es muy probable que hayas notado también cambios emocionales, en tu carácter, en la forma de relacionarte...

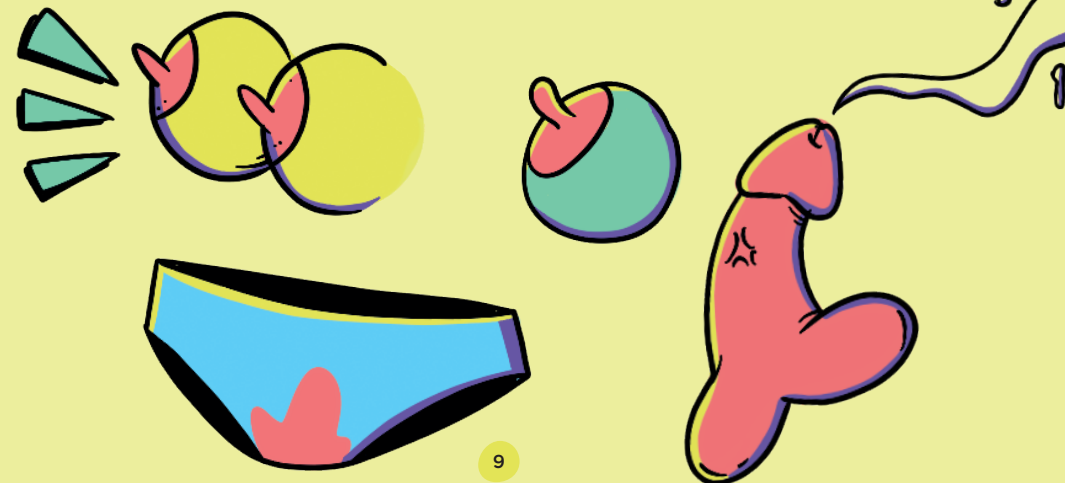
Puede que sientas que tus emociones son como una montaña rusa, ¡ahora suben, ahora bajan! Un día te sientes bien contigo misma/o y, al día siguiente (o más tarde ese mismo día), estás de bajón. ¡Es normal! Tienes toda una revolución hormonal en tu interior. Las protagonistas se llaman estrógenos, progesterona y andrógenos (como la testosterona). Ellas activan tus órganos sexuales, que se preparan para la reproducción y, paralelamente, desencadenan esos cambios en ti.

# ¿QUÉ CAMBIOS PUEDES ESPERAR?

La voz se vuelve más grave, crece el vello en el cuerpo, crecen los senos y los genitales, aparecen la menstruación (la primera se llama «menarquía») y la eyaculación y, en general, el cuerpo se ensancha y pegamos el estirón.

Todas esas hormonas influyen también en las decisiones que tomas, en la gestión que haces de las emociones, en el autocontrol, en las conductas de riesgo que eliges...

Además, a todo este torrente de hormonas se le añade que estás en una nueva etapa de tu vida. Has dejado atrás la infancia y vas camino del mundo adulto. Puede que sientas que no encajas en tu entorno e, incluso, que no encajas en la imagen que tenías de ti. Todo parece estar cambiando y eso puede dar miedo, quizá hasta sensación de vértigo.



¿HACIA  
DÓNDE  
VOY?

¿POR QUÉ  
ES TODO TAN  
DISTINTO?

¿Por qué no me gusta  
lo que me gustaba antes  
o no tengo la misma  
motivación e ilusión?

¿POR QUÉ SIENTO  
RABIA, TRISTEZA...  
TAN A MENUDO?

¿Por qué me cuesta  
relacionarme con  
mi padre/madre  
si antes nos  
llevábamos bien?

Estas son algunas de las preguntas que hacéis cuando se profundiza en el tema. ¡Es natural sentir todo eso!

Estás experimentando una nueva mirada, en un cuerpo nuevo. Un cuerpo con el que puede que ya no te identifiques y al que es posible que juzgues continuamente. También puedes sentir vergüenza de mostrarlo.

«Debería ser más grande/pequeño, estrecho/ancho, largo/corto...»

¡Puede que te compares a diario con los cuerpos que ves en TikTok o en Instagram!

Por un lado, piensa que tu cuerpo está también en un proceso y que se está desarrollando por fases. ¡Dale tiempo! Y, por otro, necesitas aceptarlo y cuidarlo al máximo. ¡Puede darte mucho placer!

Y a todo esto le sumamos esas emociones que sientes que se te desbordan. Cuando notes toda esa gran activación emocional (de tristeza, de rabia, de miedo...), permítete sentirte así y deja que pase. Escribir te puede ayudar a sacar tus sentimientos y a ponerles palabras. Te recomiendo que escribas todo lo que sientes, sin filtros. Como si quisieras vaciarlo todo en el papel (o en las notas del móvil). Después podrás reflexionar sobre lo que necesitas, pero primero es importante dejar que la emoción se exprese. Que fluya libremente.

Aunque parece difícil de aceptar porque la vivencia de algunas emociones puede ser muy desagradable, ellas son tus aliadas.

¿Por qué? Porque funcionan como una brújula que te ayuda a entenderte y a relacionarte con los demás. Son como el aviso de que hay algo que está pasando y que requiere de tu atención.

Muchas veces, todo empieza con la sorpresa. Es decir, ante un suceso inesperado, la sorpresa te pone en alerta.

Después, puede aparecer el miedo.

## EL MIEDO

Te ayuda a conocer cuál es el peligro. ¿Te imaginas andando por la sabana y decidiendo acariciar un león que te encuentras en el camino? La historia podría terminar bastante mal, ¿verdad?

Pues el miedo, en esa situación, te dirá que es mejor que evites acariciarlo porque no sabes cómo va a reaccionar.

Por eso decimos que el miedo tiene una función adaptativa, es decir, que busca protegerte. ¿Y cuándo no es adaptativa?

Cuando no está en equilibrio. Es decir, en esas situaciones en las que sientes mucho miedo a algo que no es un peligro objetivo (como cuando te quedas en blanco en un examen por miedo a suspender o no puedes hablarle a la persona que te gusta por miedo a que te rechace). O cuando el miedo no está presente en absoluto y no ves un posible peligro o tienes una conducta de riesgo para tu salud (como creer que puedes tener relaciones sexuales sin preservativo porque tú no te vas a contagiar de nada).

## LA TRISTEZA

Aparece cuando hay una pérdida, ya sea por la muerte de una persona querida, la ruptura de una pareja, el alejamiento de una amistad, la pérdida de algo material, un fracaso... Esta emoción crea un espacio de reflexión en el que aceptar lo que está pasando y asimilar esa pérdida. Su expresión es el llanto, así que es importante permitirse llorar. No te creas eso que dicen de que llorar es de débiles. ¡Al revés! Llorar es ser capaz de mostrar tu vulnerabilidad, y para eso hace falta fortaleza y valentía.

## LA RABIA

Es muy frecuente durante la adolescencia (y en muchas otras etapas de la vida), y parece como un motor que nos impulsa ante un obstáculo. Así que, bien llevada, nos ayuda a poner límites, a no tolerar las agresiones y a expresarnos de forma asertiva. Es decir, de manera que te respetes a ti y a las otras personas. Sin manipular ni dejarte manipular. En cambio, cuando no se controla, puede convertirse en agresividad (verbal o física). Y si no la tuviésemos, nos convertiríamos en personas totalmente pasivas, que no reaccionan ante un ataque.

¡Las emociones tienen una función positiva! Eso sí, siempre que las gestionemos correctamente.

En cuanto a la culpa y la vergüenza, son emociones más sociales, es decir, nos sirven especialmente para regular nuestra conducta en interacción con las demás personas y están muy influenciadas por la educación que hemos recibido, las normas que hemos interiorizado, etc. Por ejemplo, si no las sintiéramos, nos costaría mucho tener consciencia de los errores, del daño causado...