

La sexóloga más consultada en YouTube

**NAYARA MALNERO**



# SEX

## PERIMENTANDO

TODO LO QUE NO SE ATREVIERON A CONTARTE:  
**APRENDE Y DISFRUTA**



 Planeta

La sexóloga más consultada en YouTube

**NAYARA MALNERO**

# **SEX PERIMENTANDO**

TODO LO QUE NO SE ATREVIERON A CONTARTE:

**APRENDE Y DISFRUTA**

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Nayara Malnero Suárez, 2016  
© Editorial Planeta, S. A., 2016  
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona  
[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Diseño e ilustraciones del interior: © Diego Carrillo

Primera edición: junio de 2016

Depósito legal: B. 10.075-2016  
ISBN: 978-84-08-15641-3  
Preimpresión: Safekat, S. L.  
Impresión: CPI (Barcelona)  
Printed in Spain - Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**

# Índice

**Prólogo**, por Carlos de la Cruz, 11

---

**1. La charla sobre sexo (no) ha llegado, 15**

Qué es eso del sexo: concreto y sencillo, 19

¿Por qué tanto interés en el sexo?, 22

Y a mí ¿qué me interesa?, 24

---

**2. Hola, cuerpo... ¿Qué te pasa?, 27**

Test: El desarrollo de los chicos, 31

¿Qué ocurre en el cuerpo de los chicos?, 33

Test: El desarrollo de las chicas, 42

¿Qué ocurre en el cuerpo de las chicas?, 44

¿Qué nos pasa a todos? ¿Qué nos preocupa?, 57

---

**3. Mi estilo, mis normas, 61**

---

**4. ¡Quiero conocer más mi cuerpo!, 73**

Masturbación..., ¿buena o mala?, 84

---

**5. Aquí, ¿quién es el más ligón?, 91**

¿Cómo doy el paso con alguien que me gusta?, 94

¿Y si me dice que no?, 108

¿Qué dirán...?, 110

---

## **6. Las primeras relaciones, 113**

¿Cómo empezamos?, 118

Mi novio/-a y mis padres, 122

Mi novio/-a y mis amigos, 126

---

## **7. La primera vez, 129**

Antes de la «primera vez»: *petting* y más, 134

Mitos de la primera vez, 138

---

## **8. Placer sin riesgos, 147**

Cómo evitar un embarazo no deseado, 150

Prevenir las infecciones de transmisión genital, 161

---

## **9. Vamos un poco más allá..., 175**

---

## **Anexo**

Centros de atención sexual, 181

# La charla sobre sexo (no) ha llegado

**N**o temas, te vas a librar. ¿Sabes a lo que me refiero? Claro que sí, a la famosa charla sobre sexo. Por razones aún desconocidas, llega un día en el que los padres de todo adolescente se despiertan con la imperiosa necesidad de hablar con nosotros. Si somos chicas, suele ser nuestra madre; si somos chicos, nuestro padre. Casi nadie se escapa.

No todos se atreven; ya sabes, uno no siempre se defiende bien hablando de «ciertos temas». Pero yo aún recuerdo ese momento, cuando me soltaron de repente aquello de «ha llegado el momento de hablar de sexo». ¿Cómo? ¿Por qué? ¿Tiene que ser ahora? ¿Así, en frío, sin preámbulos?

Quieren hablar contigo, pero no del tiempo ni de tu futuro profesional (cosa que es mejor dejar de lado por el momento...). No, lo que pretenden es hablar de sexo, y lo peor de todo es que no tienen ni idea de cómo empezar.

No es que tú tengas una enorme experiencia, pero al menos sí sabes que si algo te incomoda es sencillamente mejor no hablarlo..., y a la larga evitarlo no es de gran utilidad. Pero ellos insisten, erre que erre, ya sabes lo pesados que pueden llegar a ser... Aunque quizá lleven razón y este tema sea más importante de lo que piensas o, al menos, puede que aún te queden cosas interesantes por aprender.

Al menos, ahora puedes leer a tu ritmo, volver una y otra vez sobre tus dudas y, lo mejor de todo, para leerlo no necesitas una buena señal wifi (aunque te aseguro que te vendrá muy bien más adelante).

Si te apetece, nos ponemos manos a la obra y, así, cuando algún adulto se atreva a acercarse para darte «la charla», serás tú quien le dediques una *masterclass*. ¿Te vienes?

**Verás que todo el rato hablo en masculino, es solo para generalizar y facilitar la lectura, porque siempre me refiero tanto a chicos como a chicas a la vez. A lo largo del libro te encontrarás con algunos apartados pensados para ellos y otros pensados para ellas, pero te adelanto una cosa: el ser humano es muy cotilla y quiere saber de todo, así que... ¡no te cortes y lee!**

## Qué es eso del sexo: concreto y sencillo

Escuchamos hablar sobre el sexo muchísimas veces al día y siempre en contextos diferentes, no sé si te habrás dado cuenta. Para no hacernos el lío e ir directamente al grano, coge tu cartera y saca tu DNI.

¿Ves lo que pone?





Más claro, el agua. Ahí pone «SEXO» y, debajo, una F de «femenino» o una M de «masculino». Ya está, no hay que darle más vueltas, el sexo es lo que somos: hombres o mujeres.

Eso sí, el problema llega porque, como ya te habrás percatado, hombres y mujeres somos muy diferentes y comunicarnos entre nosotros no siempre resulta sencillo. «Los chicos siempre piensan en lo mismo» y «Las chicas son unas pesadas» son frases típicas, ¿verdad?

Pues bien, chicos y chicas no solo nos comunicamos a diario, sino que nos necesitamos los unos a los otros, somos uña y carne, imprescindibles. ¡Ojo! No solo me estoy refiriendo a las relaciones sentimentales, hablo de mucho más, porque, de hecho, muchísimas parejas en el mundo no están compuestas necesariamente por un hombre y una mujer. En la variedad está el gusto.

A lo que me refiero es a que, a pesar de nuestras diferencias, hombres y mujeres nos relacionamos dentro y fuera de las sábanas. Eso sí, te aseguro que debajo de estas existen unos temas muy interesantes que quiero tratar contigo.

Pero, antes de eso, sigamos aclarando un poco más de qué va todo esto. Ya sabemos que el sexo es algo que somos, algo que nos define y que no elegimos voluntariamente, es biológico. Pero ¿es también algo más?

Claro que sí, la expresión «practicar sexo» significa algo y no tiene nada que ver con nuestro DNI. El sexo también es algo que se hace, que se practica a solas o en pareja, dependiendo de cómo lo definas.

Masturbarse es tener sexo con uno mismo, masturbar a tu novio/-a es tener sexo con otra persona. A veces me preguntan cómo saber en qué punto algo es «sexo». Por ejemplo, ¿una caricia es sexo?, ¿un beso es sexo?, ¿solo es sexo cuando entran en juego nuestros genitales?

Lo más evidente, sin duda, es esta tercera opción, pero yo diría que no se ajusta a la realidad. Tener sexo es algo muy relativo y, por supuesto, no está relacionado obligatoriamente con «meterla».

Lo que nos resulta sensual, erótico o excitante es diferente para cada uno de nosotros. Por eso, definir en qué momento algo se convierte en «sexual» es difícil. Las parejas que se enrollan en un banco del parque ¿están teniendo sexo? Yo diría que sí...

Por último, seguro que también habrás podido escuchar la expresión «me pica el sexo» o algo parecido. Aunque ahora está más en desuso, aún se utiliza la palabra «sexo» para hablar de los genitales.

A donde quiero llegar es a que, aunque el sexo realmente nos hace hombre o mujer, acabamos utilizando esta palabra con muchos significados. Eso sí, y para que te quede claro a partir de ahora, puesto que ya sabes su verdadero origen, recuerda que la educación sexual no significa «educación para las relaciones sexuales» y que sexología no significa «ciencia del folleto». No soy una follóloga, relájate.

**Además, según vayamos avanzando en la lectura, te animo a que tengas a mano un lápiz o boli y un teléfono móvil con lector de códigos QR y acceso a internet. Encontrarás actividades (pocas, no te asustes) para rellenar y códigos para escanear y acceder a videotutoriales. ¡Seguro que te lo vas a pasar bomba! ¿Vamos a por ello?**

Aclarados estos conceptos, ya podemos seguir adelante en materia de sexología y educación sexual. Te aseguro que esto va a ser guay.

## ¿Por qué tanto interés en el sexo?

Como te comentaba al principio, la gente se pone especialmente pesada con los temas relacionados con el sexo y, como tú bien sabes, casi siempre se trata del sexo que se hace, el que se practica.

¿Te preguntas por qué? Bueno, esto es algo que no nos enseñan en la escuela, pero el sexo que se practica y el contacto íntimo de las personas es una necesidad básica del ser humano. Sí, como lo lees.

Evidentemente, es mucho más necesario respirar y beber agua, pero el hecho de tener relaciones sexuales (insisto de nuevo, no me refiero a «meterla», aunque también podría ser) es una de las necesidades más imperiosas de las personas.

Si «la fe mueve montañas», el sexo ni te cuento. Fíjate en la publicidad: las colonias, los coches, las bebidas... La mayoría de los anuncios hacen alguna alusión directa o indirecta a la sexualidad, ya sea con cuerpos explosivos o con actitudes provocadoras.

El sexo vende porque capta nuestra atención. El mero hecho de tentarnos con él hace que seamos más receptivos, en este caso, a comprar.

Por otro lado, hay que tener una cosa en cuenta, y es que todos estos temas en relación al sexo son poco menos que una novedad social. Sí, sí, no hace tanto que hablar de sexo estaba censurado, existían leyes que prohibían o complicaban muchas cosas y sentirse libre, directamente, era algo impensable.

Haz la prueba, pregunta a tus abuelos si podían darse besos en público o a tus padres si en el instituto alguien se reconocía abiertamente como gay o lesbiana. Era casi imposible, si no ilegal, y por eso las libertades de las que hoy disfrutamos son tan asombrosas para los mayores.

En cuanto a la información sobre sexo, la que tuvieron tus padres no fue ni una cuarta parte de la que tú dispones hoy. Y en cuanto a la información que tuvieron tus abuelos... «¿Qué? ¿Educa-ción sexual? ¿Eso que dices qué es?» Contar entonces con un libro sobre este tema y poder leerlo con total libertad hubiese sido todo un lujo, ¿no crees?

Por último, nos encontramos ante un fuerte tema moral. ¿Sabes a qué me refiero? A lo que está bien o mal visto, a lo que se debe o no hacer, a las cosas por las que te critican los demás... Nada tiene que ver la moral de ahora con la de hace unas pocas décadas.

A nuestros abuelos les enseñaron cosas como «no está bien que te vean acompañada cada día de chicos diferentes, podrían pensar que eres un poco fresca» o «masturbarse es malo porque te salen granos». Que nuestros abuelos se lo hayan creído vale, pero ¿por qué muchos de nosotros lo seguimos creyendo?

Lo peor de las prohibiciones y de lo que creemos «fuera de la norma» es que se vuelve doblemente tentador. Basta que tus padres te pongan las once de la noche como hora tope de llegada... para que una necesidad imperiosa de llegar a las once y media se apodere de ti. Y así nos sucede a todos, basta que nos prohíban salir con ese/-a chico/-a... para que nos guste aún más.

Realmente, en materia de sexualidad no hay nada que esté bien o mal por sistema, todo depende de cómo nos haga sentir y de si hacemos daño a alguien con ello. De hecho, me atrevería a decirte que casi todos nuestros miedos tienen poco sentido, pocas «cosas malas» existen en el sexo, sencillamente porque es algo propio de los seres vivos que nos ha dado la naturaleza.

Otro tema diferente es que nuestros actos, si no se llevan a cabo con cierta responsabilidad, puedan tener consecuencias catastróficas. Pero eso es un tema que trataremos más adelante y que es muy fácil de evitar con dos dedos de frente, es decir, pensando un poco en lo que hacemos, y algo de información.

## Y a mí ¿qué me interesa?

Evidentemente, me resulta imposible adivinar cuáles son tus intereses, qué te gusta o qué deseas, ¡pero voy a jugármela!

---

- Me la juego a que te interesa despejar tus dudas sobre muchas palabras que la gente utiliza a la hora de hablar de sexo y no tienes ni idea de a qué se refieren, ¡si casi ni te atreves a preguntar!
- Me la juego a que te interesa aprender a acercarte a esa persona que te gusta sin que te tiemblen las piernas, ¿y a quién no?
- Me la juego a que quieres aprender más sobre sexo, sobre las relaciones sexuales y sobre cómo se hacen y se disfrutan. ¡Hay que estar enterado!
- Me la juego a que te interesa saber cómo es realmente tu cuerpo y el del sexo opuesto, ¡hay mucho más misterio del que sospechas!
- Me la juego a que tienes muchísimas dudas sobre cuándo una mujer se puede quedar embarazada y cómo evitarlo sin complicarte la vida (los dos sabemos que tarde o temprano te va a ser necesaria esta información).
- Me la juego a que también tienes muchísimas dudas sobre tu físico, cómo cuidarte, cómo reacciona en distintos momentos y cómo evitar «percances» (tú ya me entiendes).

- Me la juego a que deseas aprender a conseguir lo que quieras de tus padres y que te dejen de dar la tabarra con eso de que «aún eres muy pequeño para...» (no hago magia, pero puedo enseñarte unos trucos realmente buenos).
  - Me la juego a que quieres comprender mejor qué es lo que sientes y lo que te pasa por la cabeza con todos estos temas de la sexualidad, y es que, cuando algo es nuevo, todos nos sentimos perdidos.
  - Me la juego a que quieres dejar de sentir la sensación de inseguridad y los nervios que te agobian al encontrarte con estos temas, por eso la información es tan importante.
- 

¿A que he acertado en algunos de ellos? ¡Reconoce que sí! Al menos, yo me sentía así cuando tenía tu edad.