

SEX BUZOIA

UDABERRIA



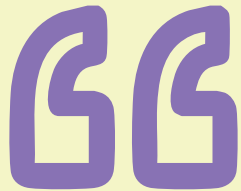
Atarrabiako Udala
Ayuntamiento de Villava



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua



INTRODUCCIÓN



Udaberriak ez du bizitza asmatzen, ikusarazten du. Zenbaitetan, pentsatzen dugu sexualitatea dela nerabezaroan bat-batean “agertzen” den zerbait, baina, egia esateko, zure sexualitatea gauza jarraitu bat da eta jaio zinenez geroztik dago zurekin.

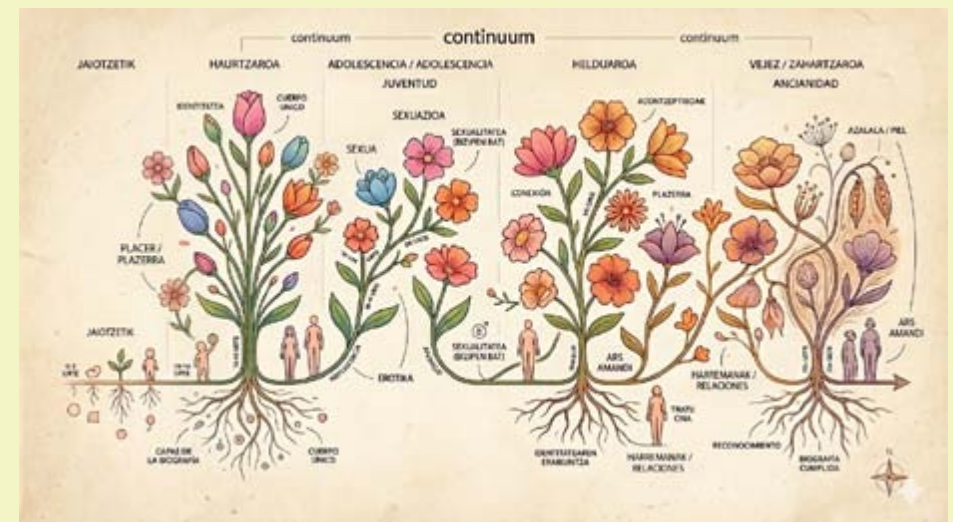
Bere sustraiak lur azpian elikatu dituen lorategia bezala, zure nortasuna eta zure izaera paregabea hortxe zeuden jadanik. Urtaro honetan, zure bizitzak aurrera egiten du kolore berriekin jantzita. Lorategian bizitzea, izan ere, distira horretan geure burua ezagutzen ikastea da, beldurrik gabe eta jakin-min handiz.

La primavera no inventa la vida, la hace visible. A veces pensamos que la sexualidad es algo que “aparece” de repente en la adolescencia, pero la realidad es que tu sexualidad es un continuo que te acompaña desde que naciste.

Al igual que un jardín que ha nutrido sus raíces bajo tierra, tu identidad y tu forma única de ser ya estaban ahí. En esta estación, tu biografía simplemente se abre paso con nuevos colores. Habitar el jardín es aprender a reconocerse en este brillo, sin miedos y con mucha curiosidad.

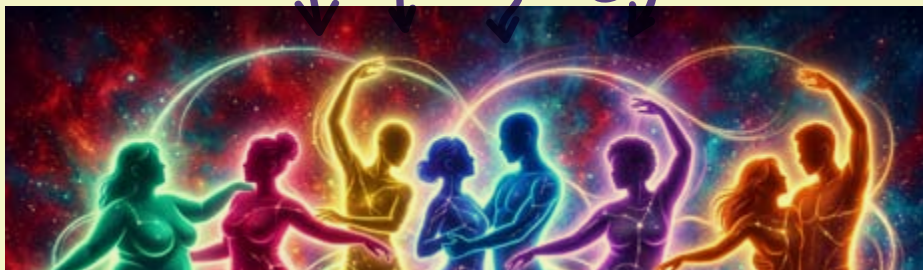


INTRODUCCIÓN



Badakizu gu non topatu eta non egin sexualitateari buruzko zure galderak?

SEGI IRAKURTZEN!



GOGOETAN

Bide orria: "Zentzuetatik topaketara"

Askotan kontatu digute sexua ingeniartzat-pieza bat bezalakoa dela: hau da, elkar egokitzen diren piezak, tamainak eta "metrajeak". Gogorarazi nahi dizugu osorik zarela izaki sexuduna, ez soilik zure genitalengatik.

Udaberriko ale honetan, mapa handitzera gonbidatzen zaitugu. Sexualitatea ez da bakoitzak "ongi egiteko" azterketa bat, bi pertsona paregaberen arteko dantza paregabea baita. Dantza funtzionatuko badu, bi gorputzek dantza egin nahi izan beharko dute. "Bai" bat entzun, "ez" bat

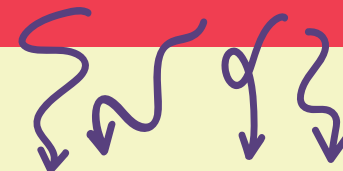
errespetatu edo "ez dakit, goazen poliki" bat gozatu topaketa baliotsu guztien oinarria da. Zure desira garrantzitsua da, eta beste pertsonarena ere bai.

- Zure larruzala sexu-organorik handiena da. Hotzikara batek, bien irriak edo begirada batek beste edozein praktikak adina balio dute. Itxi begiak une batez. Pentsatu genitala ez den zerbait, larruzala lazten dizun zerbait (abesti bat, usain bat, fereka bat besoan...).

- Ez dago "gida tekniko" unibertsalik, gorputz bakoitza ale paregabea baita. Teknikarik onena da galdezea, entzutea eta ikastea zerk sentiarazten digun ongi gaur, hemen eta zurekin.

¿Sabes dónde encontrarnos y dónde lanzar tus preguntas sobre sexualidad?

¡SIGUE LEYENDO!



REFLEXIONANDO

Hoja de ruta: "De los sentidos al encuentro"

Muchas veces nos han contado que el sexo es como una pieza de ingeniería: piezas que encajan, tamaños y "metrajes". Queremos recordarte que tú eres un ser sexuado por entero, no solo por tus genitales.

En este número de primavera, te invitamos a ampliar el mapa. La sexualidad no es un examen individual de "hacerlo bien", es una danza única entre dos personas únicas. Para que la danza funcione, ambos cuerpos tienen que querer bailar. Escuchar un "sí", respetar un

"no" o disfrutar de un "no sé, vamos despacio" es la base de cualquier encuentro valioso. Tu deseo es importante, y el de la otra persona también.

- Tu piel es el órgano sexual más grande. Un escalofrío, una risa compartida o una mirada valen tanto como cualquier otra práctica. Cierra los ojos un momento. Piensa en algo que no sea genital y que te erice la piel (una canción, un olor, una caricia en el brazo...).

- No hay una "guía técnica" universal porque cada cuerpo es un ejemplar único. La mejor técnica es preguntar, escuchar y descubrir qué nos hace sentir bien hoy, aquí y contigo.



1. Ni gay sentitzen naiz. Nola da gayen sexu harremana? eta Nola sartuko dut zakila gizonak gustatzen bazaizkit? Nondik?

Interesgarria, bi galdera batuko ditut eta hemen bertan erantzuten saiatuko naiz!

Beste gizon batzuk atsegin dituen gizon batek gizon izaten jarraitzen du, eta beste emakume batzuk atsegin dituen emakume batek emakume izaten jarraitzen du. Zer esan nahi dugu honekin? Pertsona bakoitza bakarria dela eta bere gustuak, nahiak eta sentitzeko moduak dituela, desioaren orientazioaz haratago.

Batzuetan, gizarteak "sexu" eredu oso konkretuak inposatzen dizkigu, praktika eta erreferentzia heteroetan oinarrituak eta ugalketaren logika oinarri dituztenak. Eredu horrek sinestarazten digu sarketa dela garrantzitsua den gauza bakarria, edo harreman guztietan egon behar duela beti. Baina errealitatea askoz aberatsagoa da:

Gizonen eta emakumeen arteko harremanetan, aukerak amaigabeak dira: laztanak,

gorputz osoko musuak, elkarrekiko masturbazioa edo penetrazioa (nahi izanez gero). Ez dago "nahitaezko" praktikarik.

Ez dago beste bat baino "hobea" den praktikarik, ezta piramide baten gailurrean egon behar duenik ere. Praktikarik onena da zu eta zu zauden pertsona ongi sentiarazten zaituztena eta gozatzeko aukera ematea.

Zuk erabakitzen duzu nola adierazi eta norekin partekatu. Topaketa erotikoa globala izan daiteke, batzuetan ahaztuta ditugun gorputz-eremuak arakatuz eta larruazal osoaren sentsibilitateari garrantzia emanez, ez genitalei bakarrik.

Aurreko galderan esan bezala, "komunikazioa erotikoa da". Erantzun hori ere irakurtzera gonbidatzen zaitut; izan ere, gustatzen zaigunaz hitz egitea da topaketa bientzat plazergarria izateko modurik onena.

(2026/03. 5. Buletina).

1. Yo me siento gay. ¿Cómo es la relación sexual de los gays? y ¿Cómo voy a meter el pene si me gustan los hombres? ¿De dónde?

Qué interesante, voy a unir dos preguntas e intentaré responderos aquí mismo!

Un hombre al que le gustan otros hombres sigue siendo un hombre, y una mujer a la que le gustan otras mujeres sigue siendo una mujer. ¿Qué queremos decir con esto? Que cada persona es única y tiene sus propios gustos, deseos y formas de sentir, más allá de su orientación del deseo.

A veces la sociedad nos impone un modelo de "sexo" muy estrecho, basado e prácticas y referencias heteros y que tienen como base una lógica de la reproducción. Ese modelo nos hace creer que la penetración es lo único importante o que debe estar siempre presente en todas las relaciones. Pero la realidad es mucho más rica:



Tanto en las relaciones entre hombres como entre mujeres, las posibilidades son infinitas: caricias, besos por todo el cuerpo, masturbación mutua o penetración (solo si se desea). No hay una práctica "obligatoria".

No hay ninguna práctica que sea "mejor" que otra ni que deba estar en la cima de una pirámide. La mejor práctica es siempre la que a ti y a la persona con la que estás os haga sentir bien y os permita disfrutar.

Tú decides cómo expresarlo y con quién compartirlo. El encuentro erótico puede ser global, explorando zonas del cuerpo que a veces olvidamos y dando importancia a la sensibilidad de toda la piel, no solo de los genitales.

Como decíamos en la pregunta anterior, "la comunicación es erótica". Te invito a leer esa respuesta también, porque hablar de lo que nos gusta es la mejor forma de que el encuentro sea satisfactorio para ambos/as.

(Boletín N° 5. 03/2026).

2. Nola jakin fimosia dudan?

Mila esker galderagatik. Jakina da zalantzak sortzen zaizkigula gure gorputzak nola funtzionatzen duen. Lehenik eta behin, gorputz bakoitza bakarra dela jakin behar duzu, eta zurea ezagutzea lehen urratsa da.

Fimosiaz ari gara prepuzioa (zakila estaltzen duen azala) guztiz atzera joaten ez denean, eta, horren ondorioz, zakila erabat edo partzialki estalita geratzen da. Zure azalaren elastikotasunaren baldintza bat da.

Lasaitasunetik eta nork bere burua ezagututa, azal horren mugikortasunari erreparatzen dio. Saia zaitezke prepuzioa poliki-poliki atzerantz mugitzen, eta ea larruazala jaisten den edo ez, minik edo tentsiorik sentitzen duzun, denboran zehar zerbait aldatu den eta abar.

Fimosiaren kasuan interbentzioa medikoa den arren, ez dugu hori medikuntzako gai gisa bakarrik ikusten, zure giza izate sexualaren parte gisa baizik:

Zure biografia bakarra: Batzuetan azala pixka bat zurrunagoa edo ez hain elastikoa da. Eta gero pertsona bakoitzak momentu hori edo gertakizun hori nola bizi duen egongo litzateke, hau da, nolakoak garen eta nola sentitzen garen ulertzea funtsezkoa da, baita gure gorputzak kanpoko laguntza txiki bat behar duenean ere.

Eragozpenak sentitzen badituzu, garrantzitsuena lasaitasunez eta zugarako maitasunez jokatzea da.

Ez saiatu larruazala bat-batean jaisten. Joan zaitez osasun-zentroko zure erreferentearengana. Ohiko kontsulta da, eta irtenbide errazak daude.

Elkar ezagutzea da elkar zaintzeko eta gozatzeko bidea.

(2026/03. 5. Buletina).

2. ¿Cómo saber si tengo fimosis?

Mila esker por la pregunta. Claro que te van a surgir dudas sobre cómo funciona tu cuerpo. Lo primero que debes saber es que cada cuerpo es un modelo único y conocer el tuyo es el primer paso.

Hablamos de fimosis cuando el prepucio (la piel que recubre el glande) no puede retraerse del todo, lo que hace que el glande se quede total o parcialmente tapado. Se trata de una condición de la elasticidad de tu piel.

Desde la calma y el autoconocimiento, observa la movilidad de esa piel. Puedes intentar deslizar el prepucio suavemente hacia atrás y ver si la piel baja o no, si sientes dolor o tensión, si ha cambiado algo a lo largo del tiempo etc.

Aunque en el caso de fimosis la intervención es médica, no vemos esto solo como un tema médico, sino como parte de tu hecho sexual humano:

Tu biografía única: A veces la piel es simplemente un poco más rígida o menos elástica. Y después estaría el cómo vive cada persona este momento, es decir, entender cómo somos y cómo nos sentimos es fundamental, incluso cuando nuestro cuerpo requiere una pequeña ayuda externa.

Si sientes molestias, lo más importante es actuar desde la calma y el cariño hacia ti.

No intentes bajar la piel de forma brusca. Acude a tu referente en el Centro de Salud. Es una consulta habitual y existen soluciones sencillas.

Conocerse es el camino para cuidarse y disfrutar.

(Boletín Nº 5. 03/2026).



3. Ni pansexuala sentitzen naiz. Nola komentatuko dut?

Mila esker gurekin partekatzeagatik. Galdera hau oso garrantzitsua da, zure identitatea nola eraikitzen eta nola elkarbanatzen duzun adierazten duelako. Zure desiraren orientazioaz ari gara, zu zarenaren parte dela.

Sentitzen duzun bertzeekiko desira, erakarpena (pansexualitatea, kasu honetan) zure parte da. Garrantzitsuena ez da nola definitzen zaituen munduak, baizik eta nola sentitzen zaren zu definizio horrekin. Pansexuala izatea pertsonen generoa kontuan hartu gabe erakarpena sentitzeko gaitasuna da. Hori jakitea jada zure biografia sexualaren garaipen handi bat da.

“Aitortu” ala “Komentatu”? Gure gizartean badirudi “aitortu” egin behar dugula nor garen, baina guk beste ikuspegi bat proposatzen dizugu: zure intimitatea elkarbanatzea, kuttuna den zerbait oparituko bazenu bezala. Ez duzu zertan “iragarpen” ofizial bat eginik. Norbaiti komentatzea zure barneko mundura ate bat irekitzea da, konfiantza oparitzea.

Aukeratu eroso eta seguru sentiarazten zaituen pertsona bat (lagun bat, senide bat...). Ez dute denek batera jakin beharrik. Ez duzu diskurtso konplexurik behar, momentuan ateratzen zaizun bezala izanen da.

Batzuetan, besteek galderak izan ditzakete edo denbora behar dute ulertzeko (batez ere “pansexualitate” hitza ez badute ezagutzen).

Izan pazientzia, baina ez ahaztu garrantzitsuena zure sentimendua dela eta hori ere elkarbana dezakezula pertsona horrekin.

Zure erotikak eta zure desirak ez dute inoren baimenik behar existitzeko. Komentatzeak askatu egiten zaitu, baina ez zaitu definitzen. Zure biografia zuk idazten duzu, eta zuk erabakitzen duzu nori utzi orrialde horiek irakurtzen.

(2026/03. 5. Buletina).

3. Yo soy Pansexual ¿Cómo lo comento?

Muchas gracias por compartirlo con nosotras. Esta pregunta es muy importante, porque expresa cómo construyes y cómo compartes tu identidad. Estamos hablando de la orientación de tu deseo, que es parte de lo que tú eres.

El deseo que sientes hacia los demás, la atracción (la pansexualidad, en este caso), es parte de ti.

Lo más importante no es cómo te define el mundo, sino cómo te sientes tú con esa definición.

Ser pansexual es la capacidad de sentir atracción por las personas independientemente de su género. Saber esto ya es un gran logro en tu biografía sexual.

¿Confesar o comentar? En nuestra sociedad parece que tenemos que “confesar” quiénes somos, pero nosotras te proponemos otra visión: compartir tu intimidad, como si regalaras algo muy valioso. No tienes por qué hacer un “anuncio” oficial. Comentárselo a alguien es abrir una puerta a tu mundo interior, es un regalo de confianza.

Elige a una persona que te haga sentir cómoda/o y segura/o (un amigo, una familiar...). No tienen por qué saberlo todos a la vez. No necesitas un discurso complejo, será como te salga en el momento.

A veces, los demás pueden tener preguntas o necesitar tiempo para entenderlo (especialmente si no conocen la palabra “pansexualidad”). Ten paciencia, pero no olvides que lo más importante es cómo te sientes y que eso también lo puedes compartir con esa persona.

Tu erótica y tu deseo no necesitan el permiso de nadie para existir. Comentarlo te puede liberar, pero no te define. Tú escribes tu biografía, y tú decides a quién dejas leer esas páginas.

(Boletín Nº 5. 03/2026).



4. Zer egin dezaket "follatzean" bakarrik pentsatzen badut?

Lasai, ez zara matxuratuta dagoen makina bat, ezta pertsona gatazkatsu bat ere. Izaki sexudunak gara, ETA ZU ERE BAI, eta pertsona bat ezagutzeko edo berarekin zu harekin elkarbanatzeko desira gure izatearen motorra da. Hona hemen planteatzen duzun egoera hau ulertzeko ideia batzuk:

Gosea dugunean jan egiten dugu eta kito. Baina "follatzeko gogoa" edukitzeak zure gaitasun erotikoa martxan dagoela esan nahi du. Gauza bat da desira sentitzea eta beste bat "follatzearekin" obsesionatzea sentsazioak metatzeko modu bakar gisa. Desira hori guztia erotika bihurtu daiteke: fantasia, autoerotismoa, edo besteekiko harremanak zaintzeko modu bat.

Zure burmuina da organo sexual nagusia. Larrua jotzean bakarrik pentsatzen baduzu, baliteke zure erotikari "leiho" bakarra ireki izana. Eta beste zentzumenak? Eta begiradak? Erotika bizitzeko modu asko daude. Landu zure erotika "follatzetik" haratago; bestela, instrumentu harrigarri bat (zure gorputza) nota bakar bat jotzeko bakarrik erabiltzen ari zara.

Bakarrik horretan pentsatzeak batzuetan antsietatea sortzen du. "Follatzea" ez da checklist bat betetzea. Jarrera egokiena? Desira hori onartu, epaitu gabe, baina ez dadila izan premia bat, baizik eta zeure burua eta besteak ezagutzeko aukera bat.

Sexualitatea ez da bulkada kontrolaezin bat, norberak kudeatzen duen biografiaren parte bat baizik. Zure desira ez da arazoa, desira horrekin zer egiten duzun da gakoa.

(2026/03. 5. Buletina).

4. ¿Qué hago si solo pienso en "follar"?

Tranquilidad: no eres una máquina averiada ni una persona conflictiva. Somos seres sexuados, Y TÚ TAMBIÉN, y el deseo de conocer a otra persona y de compartirte es el motor de nuestro ser. Aquí tienes algunas ideas para entender esta situación que planteas:

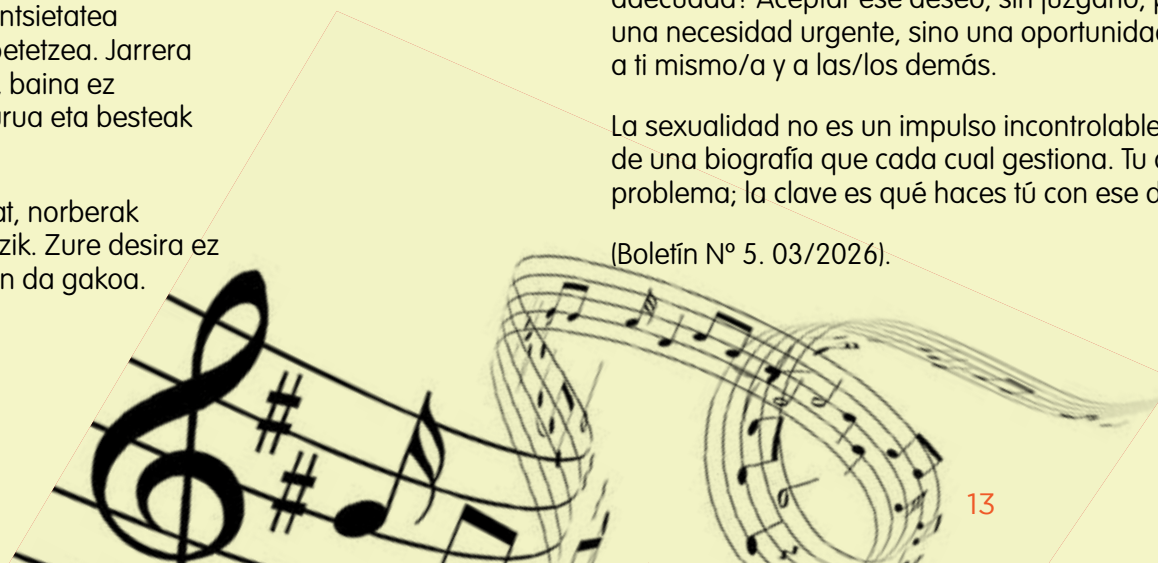
El deseo no es "hambre", es capacidad erótica. Cuando tenemos hambre, comemos y punto. Pero tener "ganas de follar" significa que tu capacidad erótica está en marcha. Una cosa es sentir deseo y otra muy distinta obsesionarse con "follar" como única vía para acumular sensaciones. Todo ese deseo puede transformarse en erótica: en fantasías, en autoerotismo o en la manera en que cuidas tus relaciones con las y los demás.

Tu cerebro es el principal órgano sexual. Si solo piensas en "follar", es posible que solo hayas abierto una "ventana" a tu erótica. ¿Y el resto de los sentidos? ¿Y las miradas? Hay muchas formas de vivir la erótica. Cultiva tu erótica más allá del acto en sí; de lo contrario, estás usando un instrumento increíble (tu cuerpo) para tocar una sola nota.

Pensar solo en eso a veces genera ansiedad. "Follar" no es completar una lista de tareas (checklist). ¿La actitud más adecuada? Aceptar ese deseo, sin juzgarlo, pero que no sea una necesidad urgente, sino una oportunidad para conocerte a ti mismo/a y a las/los demás.

La sexualidad no es un impulso incontrolable, sino parte de una biografía que cada cual gestiona. Tu deseo no es el problema; la clave es qué haces tú con ese deseo.

(Boletín N° 5. 03/2026).





5. Zer egin dezaket denak gustatzen bazaizkit baina inor ez benetan?

Kaixo kaixo, zeinen galdera interesgarria!!!!

Ez kezkatu, ez zaizu ezer arrarorik gertatzen. Gure gizarteak irakatsi digu "gustatzea" beti dela bide bakarra: maitemintzea, bikotea izatea eta kito. Baina...

Desira eta maitemintzea EZ DIRA gauza bera. Guztiak gustatzea (erakarpen erotikoa) eta norbait "benetan" gustatzea (lotura afektiboa edo maitemintzea) prozesu ezberdinak dira. Baliteke une honetan zure desira oso aktibo egotea eta jende askorekin konplizitatea sentitzea, baina inorekin proiektu sakonago bat hasteko gogorik ez izatea. Eta hori ongi dago.

Idea bat datorkit burura, lehen "sexua" eta "maitasuna" batera zetozen, hau da, ezkontzaren



izenean (horrek duen karga soziokultural eta moral gutzia kontutan hartuta) soilik sor zitezkeen. Gaur egun, aldiz, maitasuna eta "sexua" oso bereziak dauden bi ideia gisa planteatzen zaizkigu, baina hori horrela da? Zuretzat noraino daude gertu "sexua" eta "maitasuna"? Erakarpenaz hitz egiten duzunean (galderan "gustatze" hitza erabiltzen duzu), eszitazioaz hari zara? Eta "benetan gustatzea" planteatzen duzunean, maitasunaz ari zara?

Batzuetan, gakoa ez dago bestearengan, gure 'disponibilitatean' edo prestutasunean baizik. Zure biografia sexuala urtaro ezberdinetatik igarotzen da: polinizazio uneak daude (pertsona askorekiko jakin-mina) eta sustraiak botatzeko uneak (lotura sakonagoa). Baliteke oraintxe bertan zure desiraren esplorazio fase batean egotea, eta baliteke une honetan inor ez "mamitzea" bestelako zerbaitetan.

"Guztiak" gustatzea zure bizi-indar erotikoarekin adierazpena izan daiteke. Ez duzu behar norbait 'hautatua' izatea zure sentimendua baliozkoa izateko. 'Jendea

gustatzearen' egoera horretaz gozatzea, bere horretan, zure sexualitatea bizitzeko modu bat da.

Sarritan sentitzen dugu norbaitek pixka bat erakartzen gaituenean, ondoren zerbait sakonagoa sentitu 'beharko' genukeela. Baina desira librea eta kapritxosoa da. Inorekin 'klik' berezi hori ez sentitzea ez da akats bat zure sisteman; bertzerik gabe, zure denborak errespetatzen ari zara, gizarteak egon 'beharko' litzatekeela dioen sentimendu hori behartu gabe."

Une hau aukera paregabea da zure egiteko eta sentitzeko modua lantzeko. Jende ezberdina gustatzeak aukera ematen dizu gauza ezberdinak deskubritzeko: norbaitekin barre egitea gustatzen zaizu, beste norbaitekin hitz egitea, beste baten usaina... Horrek guztiak zure biografia sexuala aberasten du.

Gakoa ez da "zuri inor ez gustatzea benetan", baizik eta nola erlazionatzen zaren pertsona horrekin. Garrantzitsuena besteekin (eta zeure buruarekin) zintzoa izatea da. Horrek espazio seguruak sortzen ditu gozatzeko, errurik gabe.

(2026/03. 5. Buletina).

5. ¿Qué hago si me gustan todos pero no me gusta ninguno en serio?

Kaixo kaixooo, qué interesante!!!!!!!!!!!!

“No te preocupes, no te pasa nada raro. Nuestra sociedad nos ha enseñado que “gustar” es siempre un único camino: enamorarse, tener pareja y punto. Pero...

El deseo y el enamoramiento NO SON lo mismo. Que te gusten todos/as (atracción erótica) y que alguien te guste “de verdad” (vínculo afectivo o enamoramiento) son procesos diferentes. Puede que en este momento tu deseo esté muy activo y sientas complicidad con mucha gente, pero no tengas ganas de empezar un proyecto más profundo con nadie. Y eso está bien.

Se me ocurre una idea: antes el “sexo” y el “amor” venían juntos, es decir, solo podían surgir en nombre del matrimonio (con toda la carga sociocultural y moral que eso conlleva). Hoy en día, en cambio, se nos plantean como dos ideas muy separadas, pero ¿es esto así? ¿Para ti cómo de cerca están el “sexo” y el “amor”? Cuando hablas de atracción (en la pregunta usas la palabra “gustar”), ¿te refieres a la excitación? Y cuando planteas lo de “gustar de verdad”, ¿te refieres al amor? Tal vez no estén tan lejos estos conceptos.

A veces, la clave no está en el otro, sino en nuestra propia ‘disponibilidad’. Tu biografía sexual pasa por diferentes estaciones: hay momentos de polinización (curiosidad por muchas personas) y momentos de echar raíces (vínculo más profundo). Puede que ahora mismo estés en una fase de exploración de tu propio deseo, y puede que ahora nadie “cuaje” en algo diferente.

Que te gusten “todos/as” puede ser una manifestación de tu propia erótica. No necesitas que alguien sea ‘el elegido o la elegida’ para que tu sentimiento sea válido. Disfrutar de ese estado de ‘que te guste la gente’ es, en sí mismo, una forma de vivir tu erótica.

A menudo sentimos la presión de que, si alguien nos atrae un poco, después “deberíamos” sentir algo más profundo. Pero el deseo es libre y caprichoso. No sentir ese ‘clic’ especial con nadie no es un fallo en tu sistema; simplemente estás respetando tus tiempos, sin forzar un sentimiento que la sociedad nos dice que “debería” estar ahí.

Este momento es una oportunidad para cultivar tu forma de hacer y sentir. Que te guste gente distinta te permite descubrir cosas diferentes: te gusta reír con alguien, hablar con otra persona, el olor de otra... Todo eso enriquece tu biografía sexual.

La clave no es que “no te guste nadie de verdad”, sino cómo te relacionas con esa persona. Lo más importante es ser sincero/a con los demás (y contigo mismo/a): eso crea espacios seguros para disfrutar, sin culpas.”

(Boletín Nº 5. 03/2026).



6. "Cruising"-a praktikatzea ongi dago 15 urterekin?

Galdera honi erantzuteko, garrantzitsua da "ongi dagoen" alde batera uztea eta errealitateari begiratzea:

15 urterekin adingabekoa zara. Cruising-a (leku publikoetan sexu-harremanak izateko guneak) helduen eremuak izan ohi dira, anonimotasunean oinarrituak. Ezezagunen artean "sexu-harremanak" bilatzea eta izatea da, anonimotasuna erabiliz. Bilatzen ohi dena topaketa azkarra eta anonimoa da, askotan inolako lotura emozionalik edo alde aurreko ezagutzarik gabe.

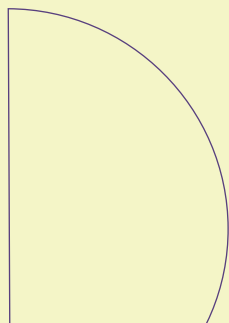
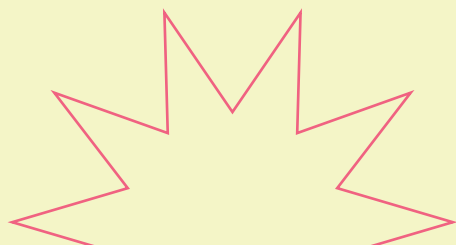
Erotika lantzeak espazio seguruak behar ditu loratzeko, nola desiratzen dugun, nola adierazten dugun gure plazera eta nola erlazionatzen garen besteekin. 15 urterekin zure erotika deskubritzen ari zarenean, interesgarria da zure egiteko modua konfiantzan eta elkarriketan oinarritutako guneetan lantzea. Zure

biografian zehar ikasten duzu zer den zuretzat erotikoa (guztiontzat ez dira gauza berak erotikokoak). Adibidez, pertsona batentzat erotikoa izan daiteke norbaitekin filosofatzea (burmuina pizten zaio), eta beste batentzat kontaktu fisiko azkarra. Hori da zure plazeraren estilo propioa.

Askotan, debekatuta dagoenak edo ezkutukoak adrenalina sortzen du, baina erotika eraikitzen joateko, garrantzitsuena zu eroso eta seguru sentitzea da.

Zure erotika lantzeko, bilatu zure segurtasuna eta ongizatea bermatzen duten espazioak, non harremana elkarrekikoa eta errespetuzkoa den.

(2026/03. 5. Buletina).



6. ¿Está bien practicar el cruising con 15 años?

Para responder a esta pregunta, es importante dejar de lado si "está bien o mal" y mirar la realidad:

Con 15 años eres menor de edad. El cruising (espacios para mantener "relaciones sexuales" en lugares públicos) suele ser un ámbito de adultos, basado en el anonimato. Consiste en buscar y tener "relaciones sexuales" entre desconocidos utilizando ese anonimato. Lo que se suele buscar es un encuentro rápido, muchas veces sin ningún tipo de vínculo emocional ni conocimiento previo.

El cultivo de la erótica necesita espacios seguros para florecer: cómo deseamos, cómo expresamos nuestro placer y cómo nos relacionamos con los demás. A los 15 años, cuando estás descubriendo tu erótica, es interesante trabajar tu propia manera de hacer en espacios

basados en la confianza y el diálogo. A lo largo de tu biografía vas aprendiendo qué es lo erótico para ti (ya que no para todo el mundo lo son las mismas cosas). Por ejemplo, para una persona puede ser erótico filosofar con alguien (se le enciende el cerebro), y para otra un contacto físico rápido. Ese es tu estilo propio de placer.

A menudo, lo prohibido o lo oculto genera adrenalina, pero para ir construyendo la erótica, lo más importante es que tú te sientas cómodo/a y seguro/a.

Para cultivar tu erótica, busca espacios que garanticen tu bienestar.

(Boletín Nº 5. 03/2026).



7. Zer egingo dut, beldurra badaukat? Beldur naiz lotsa sentituko ote dudan gaizki egiten badut.

Mmmmm...
INTERESGARRIA!
Gaizki egiteko beldurrak ematen du ongi egiteko modu bat eta gaizki egiteko beste bat daudela, edo zuria edo beltza. "Gaizki egiteko" beldurrak arrakasta norberaren esku bakarrik dagoela onartzen du (banakako azterketa izango balitz bezala).

Adibidez, badago ligatzeko ontzat jotzen den modu bakarra? Badago ligatzeko txartzat jotzen den modu bakarra? Eta nolakoak izanen ziren modu horiek? Zer da "ongi ligatzea"? Pentsatu, ligatu edo norbaitekin "topo egitea" ez da banakako azterketa bat, non zuk zeure buruaren

azterketa egiten duzun eta beste pertsona epailea den. Interakzio bat da, harreman bat. Elkarrizketa edo topaketa bat gogobetegarria (gazteleraz satisfactorio) izatea bi pertsonen esku dago. Zerbait suertatzen ez bada, ez da zuk 'gaizki egin izanagatik', baizik eta bi pertsona espezifiko horien arteko kimika edo unea ez delako egokitu, edo agian egun txarra duzulako, edo agian beste pertsonak...

Batzuetan uste dugu zaurgarritasuna (gazteleraz vulnerabilidad) akats bat dela eta ezkutatu egin behar dugula, ez nabaritzea! Baina agian nahiko

urduri zaudela erakustea edo ez dakizula zer esan aitortzea, zintzotasun seinale bat da. 'Urduri jartzen naiz zurekin hitz egitean' onartzea askoz erakargarriagoa eta ausartagoa da sentitzen ez duzun zerbaiten itxura egitea baino .

Imajinatzen dut ez zarela entseatzen ari "ligoteoan aditua" izateko; gaur zu zarenetik harremanak izaten ikasten ari zara. Ezezko eta baiezko bakoitzak hobeki ezagutzen laguntzen dizuten esperientziak dira. Lehenetsi autoezagutza eta baloratu ongizatea sortzen dizuten moduak.

(2026/03. 5. Buletina).

7. ¿Qué hago si tengo miedo? Tengo miedo a sentir vergüenza si lo hago mal.

Mmmmm...
INTERESANTE!

El miedo a hacerlo mal suena a que hay una manera de hacerlo bien y otra de hacerlo mal, o blanco o negro. El miedo a "hacerlo mal" asume que el éxito depende solo de uno/a mismo/a (como un examen individual).

Por ejemplo, ¿hay una forma única de ligar que se considere bien? ¿Hay una forma única de ligar que se considera mal? ¿Hay una forma de ligar? Piensalo, ligar o encontrarse con alguien no es un examen

individual donde tú te examinas y la otra persona es el tribunal. Es una interacción. El que una conversación o un encuentro sea satisfactorio depende de las dos personas. Si algo no fluye, no es que tú 'lo hayas hecho mal', es que la química o el momento entre esas dos personas específicas no ha encajado, o quizás tienes un mal día, o quizás la otra persona...

A veces pensamos que la vulnerabilidad es un error y que lo tenemos que ocultar, que no se note! Pero en realidad puede que mostrar que estás un poco

nervioso/A o que no sabes qué decir es una señal de honestidad. Admitir 'me pongo un poco nervioso al hablar contigo' es mucho más atractivo y valiente que fingir algo que no sientes.

Me imagino que no estás ensayando para ser un 'experta/o ligón', estás aprendiendo a relacionarte desde quien eres tú hoy. Cada 'no' y cada 'sí' son experiencias que te ayudan a conocerte mejor". Prioriza el autoconocimiento y valora formas que te generen bienestar.

(Boletín Nº 5. 03/2026).



8. Nola jakin pertsona hori “egokia” dela? Eta nola jakin prest nagoela?

Galdera horiek ez dute erantzun bakar bat, ez baitago “data” edo “pertsona” perfekturik kanpoko zerrenda batean. Horregatik, agian interesgarriagoa da, galdera kanpoko pertsona baten gainean jarri beharrean, barrura ekartzea, hau da zuregana.

Inor ez da “egokia” berez, baizik eta nola sentiarazten zaituen: sentitzen dut naizena izan naitekeela pertsona horrekin nagoenean? Nire “ezetak” eta nire “baietak” errespetatzen ditu? Konfiantza eta komunikazioa badaude, edota erakarpena sentitzen baduzue, pertsona hori egokia izan daiteke. Ez duzu bizitza osorako bikotea aurkitu behar, agian zure erotikako bidelagun bat baizik eta, hori suertatzeko, harremanaren testuinguruari begira diezaiokezu.

“Sexua izateko prest” egotea ez da argi berde bat piztea bezala. Prest egotea ez da beldurrik ez izatea, baizik eta gogoa beldurra baino handiagoa izatea eta hori ahalik eta seguruen sentitzea. Gogoa baduzu zure kezka pertsona horrekin parteka dezakezu, agian berak ere antzeko dudak izan ditzake.

Kendu diezaiogun “lehen aldiari” karga dramatiko hori. Ez da atzera bueltarik gabeko pauso bat, zure biografia sexualaren beste puntu bat baizik. Ez duzu dena jakin behar; sexualitatea bizitza osoan zehar ikasten den gaitasuna da.

Prest egotea ez da une edo pertsona perfektua itxarotea; zure desira entzuten ikastea da, nor bere buruarekiko eta bestearekiko konfiantza eta errespetua elkartzen diren bide horretan oinez hastera. Zure desira da, zure biografia da eta zuk erabaki dezakezu nola eta norekin idatzi.

(2026/03. 5. Buletina).

8. ¿Cómo sé que la persona con la que voy a intimar en la indicada? ¿Cómo sé que estoy preparada para tener sexo?

Estas preguntas no tienen una respuesta única, ya que no existe una “fecha” o una “persona” perfecta en una lista externa. Por eso, quizás sea más interesante, en lugar de poner el foco de la pregunta en una persona ajena, traerla hacia adentro, hacia ti.

Nadie es “indicado/a” por sí mismo/a, sino por cómo te hace sentir: ¿Siento que puedo ser quien soy cuando estoy con esa persona? ¿Respetas mis “noes” y mis “síes”? Si existe confianza y comunicación, o si sentís atracción, esa persona puede ser la indicada. No tienes por qué encontrar a tu pareja para toda la vida, sino quizás a un compañero o compañera de viaje para tu erótica; para que eso surja, puedes observar el contexto de vuestra relación.

Estar “preparado/a para tener sexo” no es como encender una luz verde. Estar preparada/o no significa no tener miedo, sino que las ganas sean mayores que el miedo y sentirte lo más segura/o posible. Si tienes ganas, puedes compartir tus inquietudes con esa persona; quizás ella también tenga dudas similares.

Quitémosle a la “primera vez” esa carga dramática. No es un paso sin retorno, sino un punto más en tu biografía sexual. No tienes por qué saberlo todo; la sexualidad es una capacidad que se aprende a lo largo de toda la vida.

Estar preparada/o no es esperar al momento o a la persona perfecta; es aprender a escuchar tu propio deseo, para empezar a caminar por ese sendero donde se unen la confianza y el respeto hacia ti misma/o y hacia la otra persona. Es tu deseo, tu biografía, y tú puedes decidir cómo y con quién escribirla.

(Boletín N° 5. 03/2026).



9. Lehenengo aldiz egiteak mina egiten du? Eta odol asko ateratzen da?

Mila esker zure zalantzak eta beldurrak gurekin partekatzeagatik. Galdera hau oso ohikoa da, gure gizarteak "lehen aldiari" buruzko kontakizun dramatiko eta okerrak transmititu dizkigulako askotan. Ikus dizagun puntu batzuk hau lasaitasunez ulertzeko:

Gure gizartean badago ideia oker bat: sexualitateaz gogoratzen edo koitoan bakarrik hasten dela uste dugu. Horri "koitozentrismoa" deitzen diogu, eta horrek presio handia sortzen du. Badirudi aurretik egiten dugun guztia ("ataria" edo "preliminarrak") itzarongela bat dela, benetako gauza iritsi arte.

Baina honako hau proposatzen dizugu: lehen aldia jada hasi da. Elkar ukitzen duzuenean, elkarri musu ematen diozuenean edo elkar biluzten duzuenean, hori jada bada praktika erotikoa osoa, baliotsua da eta, askotan, koitua bera

baino gustagarriagoa. "Preliminareak" (gaizki) deitzen ditugun horiek ez dira "lehen pausoa", esperientziaren muina baizik.

Sarketa ez da helmuga bat, aukera bat baino ez da, eta ez da beste praktikak baino "gehiago". Ikuspegi horrek presioa kentzen dio une horri: ez badago sarketarik, ez da ezer gertatzen, jada sexualitateaz gogoratzen ari zaretelako. Zure erotikak nota asko ditu, ez geratu bakarrean!

Gorputza ez da hausten den zerbait. Mito handienetako bat "himena" delakoarena da. Hura "hautsi" egin behar den mintz (tela) bat dela pentsatu ohi da, eta horrek mina eta odola eragiten duela. Baina mintz hori uste dena baino askoz elastikoagoa da. Himena ez da "ate" itxi bat, korroa moduko bat baizik, eta gehienetan elastikoa da. Beraz, ez da ezer "apurtzen"; gorputza egokitu eta dilatatu (zabaldu, erlaxatu...) egiten da.

Mina ez da sexuaren parte izan behar. Gehienetan, lehen aldian mina sentitzen bada, ez da "zerbait apurtzen ari delako", baizik eta tentsioagatik. Beldurra badugu edo urduri bagaude, gure muskuluak (pelbisekoak barne) gogortu egiten dira. Gakoa ez da "jasatea", baizik eta kitzikapena (eszitazioa) eta lubrikazioa. Gorputza prest eta gogoz dagoenean, elastikotasuna handitu egiten da eta sarketa ez da mingarria izan behar.

Odolaren mitoa. Pertsona guztiek ez dute odolik galtzen "lehen aldian". Izan ere, askotan ez da odolik agertzen, edo agertzekotan, tanta batzuk besterik ez dira. Odol asko ateratzea ez da ohikoa, eta gertatzen denean, sarritan

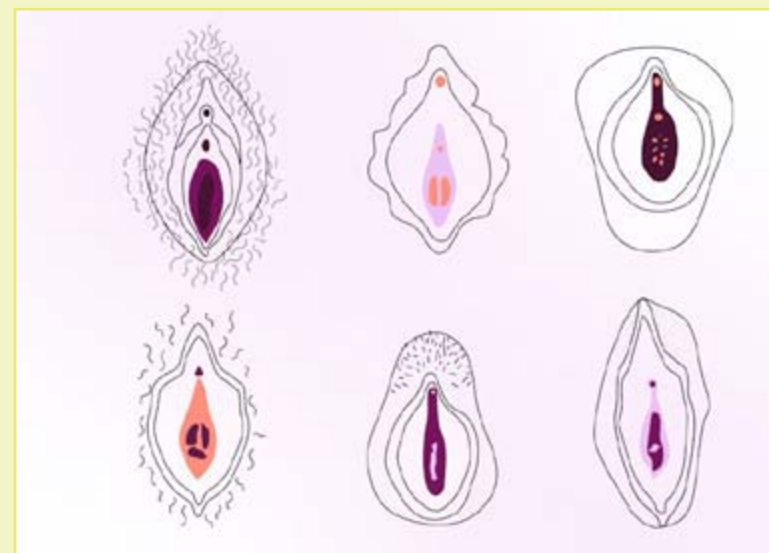
presagatik edo lubrikazio falta baten ondorioz sortutako zauri txiki batengatik izan daiteke.

Ez izan presarik. Zure gorputzari entzutea da garrantzitsuenena.

Komunikazioa erotikoa da. Zure bikotekidearekin nola sentitzen zaren hitz egiteak tentsioa gutxitzen du eta biek elkarbana dezakezue zuen bizipena.

Gogoratu, "lehen aldia" ez da azterketa bat, zure biografia sexualaren hasierako puntu bat baizik. Garrantzitsuenena ez da "egitea", baizik eta nola sentitzen zaren egiten duzun bitartean.

(2026/03. 5. Buletinal).



9. ¿Duele mucho la primera vez? ¿sale mucha sangre?

Muchas gracias por compartir tus dudas y miedos con nosotras. Esta pregunta es muy común, ya que nuestra sociedad nos ha transmitido a menudo relatos dramáticos y erróneos sobre la "primera vez". Sigamos algunos puntos para entender esto con tranquilidad:

El coitocentrismo y la presión. En nuestra sociedad existe una idea equivocada: creemos que la sexualidad empieza solo en la penetración o el coito. A esto lo llamamos "coitocentrismo", y genera una gran presión. Parece que todo lo que hacemos antes (lo que mal llamamos "preliminares") es una sala de espera hasta que llega "lo de verdad".

La "primera vez" ya ha empezado. Te proponemos

lo siguiente: la primera vez ya ha comenzado. Cuando os tocáis, os besáis o os descubrís, eso ya es una práctica erótica completa, valiosa y, a menudo, más placentera que el propio coito. Esos que llamamos (mal) "preliminares" no son el "primer paso", sino la esencia de la experiencia.

La penetración no es un destino o meta, es solo una opción, y no es "más" que otras prácticas. Esta perspectiva quita presión a ese momento: si no hay penetración no pasa nada, porque ya estáis disfrutando de vuestra sexualidad. ¡Tu erótica tiene muchas notas, no te quedes solo en una!

El cuerpo no se rompe. Uno de los mayores mitos es el del "himen". Se suele pensar que es una membrana (tela) que debe "romperse", y que

eso provoca dolor y sangre. Pero esta membrana es mucho más elástica de lo que se cree. El himen no es una "puerta" cerrada, sino más bien una corona, y la mayoría de las veces es elástica. Por lo tanto, nada se "rompe"; el cuerpo se adapta y se dilata (se abre, se relaja...).

El dolor no debe ser parte del sexo. Casi siempre, si se siente dolor la primera vez, no es porque "algo se esté rompiendo", sino por la tensión. Si tenemos miedo o estamos nerviosos/as, nuestros músculos (incluidos los pélvicos) se tensan. La clave no es "aguantar", sino la relajación, excitación y la lubricación. Cuando el cuerpo está preparado y con ganas, la elasticidad aumenta y la penetración no tiene por qué ser dolorosa.

El mito de la sangre. No todas las personas pierden

sangre en la "primera vez". De hecho, muchas veces no aparece sangre o, si aparece, son solo unas gotas. No es habitual que salga mucha sangre, y cuando ocurre, a menudo puede ser por las prisas o por una pequeña herida debida a la falta de lubricación. No tengas prisa: Lo más importante es escuchar a tu cuerpo.

La comunicación es erótica: Hablar con tu pareja sobre cómo te sientes disminuye la tensión y podéis compartir vuestra vivencia mutua.

Recuerda, la "primera vez" no es un examen, sino un punto de partida en tu biografía sexual. Lo más importante no es "hacerlo", sino cómo te sientes con lo que haces y con quien te acompaña (y viceversa).

(Boletín N° 5. 03/2026).

10. Nola egin dezaket mutil bat nitaz maitemintzeko?

Mila esker galderagatik!!!! Garrantzitsua da kontzeptu hauek aldatzea: 'norbait nitaz maitemintzea' eta 'maitasuna sor daitekeen espazio bat lantzea'. Maitemina ez da bestearengan eragiten duzun zerbait, botoi bat sakatzen denean bezala; biren arteko dantza bat da. Zuk zure aldetik erakarpen bat edo interes bat dagoela erakuts dezakezu eta zerbait proposa dezakezu. Beste pertsonak erabakitzen du dantza egin nahi duen ala ez.

Bertzea gustatzeko zerbait 'egiten' saiatzen bazara, zu nor zaren ezabatzen ari zara, baita beste pertsona nor den ere (espektatibak, bertzeetan espero duguna). Pertsona batengandik gehien erakartzen duena ez da perfektua izatea, benetakoa izatea baizik. Pentsatu, zerk erakartzen zaitu zu erakartzen zaituzten pertsonetatik? Gauza desberdinak izango dira. Adibidez, istorioak kontatzeko modu berezia gustatzen zait, zerbait gertatzen denean nola begiratzen duen, klasean zerbait konplikatuaz azaltzen dutenean jartzen duen arreta, edo bere begirada, umorea, ibiltzeko soltura... Pertsona jakin horren zerbait zehatz horrek erakartzen du (eta pertsona horren gauza askoren batura da aldi berean). Ez dago trikimailurik horretarako, erakarpena ez da aukeratzen.

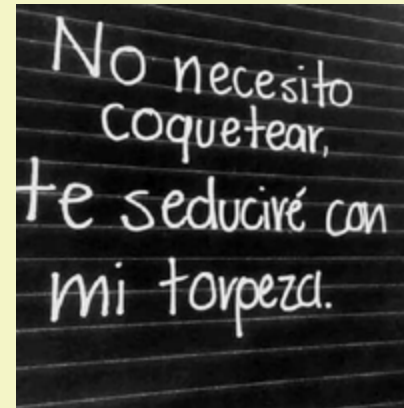
Ez dago mundu guztiarentzat funtzionatuko duen "edertasun" edo "izateko modu" unibertsalik, gutako bakoitza bakarrak gara gure biografiarekin, eta ederra izan daiteke beste pertsona baten begiradan eta norberaren begiradan horrela garelako ulertzea. Erakarpenak eta desioak puzzle bat bezala funtzionatzen dute: pieza guztiak ez datoz bat guztiakin. Eta hori da zoragarria, horrek esan nahi baitu ez duzula mundu guztiaren gustukoa izan behar.

(2026/03. 5. Buletina).



10. ¿Cómo puedo hacer que un chico se enamore de mí?

Mila esker galderagatik!!!! Es importante cambiar el 'hacer que alguien se enamore' por el 'cultivar un espacio donde el amor pueda surgir'. El enamoramiento no es algo que tú provocas en el otro como quien pulsa un botón; es una danza entre dos. Tú solo eres responsable de tu parte: de mostrarte, de cuidar y de proponer. La otra persona es la que decide si quiere bailar o no.



Si intentas 'hacer' algo para gustarle, estás borrando quién eres tú y también quién es la otra persona (expectativas sobre la otra persona). "Lo que más atrae de una persona no es que sea perfecta, sino que sea auténtica. Piensa, ¿qué es lo que te atrae a tí de las personas que te atraen? Seguramente sean cosas diferentes. Por ejemplo, me gusta la forma peculiar en la que cuenta las historias, cómo mira cuando

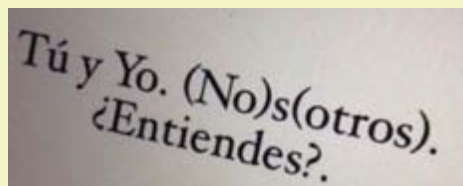
pasa algo, la atención que pone cuando explican algo complicado en clase, o su mirada, su humor, cómo se mueve al caminar... Lo que atrae es ese algo concreto de esa persona en concreto (y a la vez es la suma de muchas cosas de la persona). No hay truco para esto, la atracción no se elige.

No existe una "belleza" o una "forma de ser" universal que funcione para todo el mundo, porque cada uno de nosotros y nosotras somos un ejemplar único con nuestra propia biografía que puede ser bella a la mirada de otra persona y a la propia mirada. La atracción y el deseo funciona como un puzzle: no todas las piezas encajan con todas. Y eso es lo maravilloso, porque significa que no tienes que gustarle a todo el mundo.

(Boletín N° 5. 03/2026).

11. Nola sartuko diot bagina oso txikia duen pertsona bati?

Aurrekoan antzeko galdera bati erantzuna eman genion. Erantzun hori ere irakurtzera animatzen zaitut. Erabat zehatza ez den ideia batetik abiatuko gara: baginak ez du tamaina finko "txikia" edo "handia". Bagina EZ da zulo bat, bagina bulbaren barruko zatia da (zati txiki bat) eta egokitu egiten den organo elastikoa eta gihartsua da. Erronka ez da tamaina, baizik eta desioa, ongizatea, kitzikapena (eszitazioa) eta erlaxazioa.



Bagina ez da "irekitzen", "erlaxatu" egiten da. Pertsona bat urduri, izututa dagoenean, gorputzeko muskuluak tenkatu eta uzkuritu egiten dira (itxi egiten dira), baginak berdin-berdin funtzionatzen du.

Bagina erlaxatzeko eta lubrifikatzeko, gorputzak denbora behar du. Laztanak edo musuak beste norabait joateko aurretiko urrats gisa ikusi beharrean, berez balio handiko praktikatzat hartzen baditugu, gure erotikaren ikuspegia eta disfrutatze gaitasuna zabaldu egingen da. Batzuetan, gorputzek besarkadez, azalaz edo bestelako praktikez gozatzea baino ez du nahi. Ez dago praktika bat behartu beharrik, gorputza ez badago erlaxatuta berarentzat. Berrero geldotasunaren, komunikazioaren eta gorputzei entzutearen ideiarra itzultzen gara. Zerbait gustatzen ez bazaio edo ez bazaigu, min ematen badu, gelditu. Mina zerbaiten seinale da, ziurrenik une horretan gorputza prest ez dagoelako edo praktika hori nahi ez duelako, baina ez dago horretan arazorik edo zailtasunik.

Gogoratu erotikan ez dagoela ez azterketarik, ez helmugarik; helburu bakarra topaketa bakoitza ezagutzeko, onartzeko eta gozatzeko balio izatea da.

(2026/03. 5. Buletina).

11. ¿Cómo le meto a una persona que tiene la vagina muy pequeña?

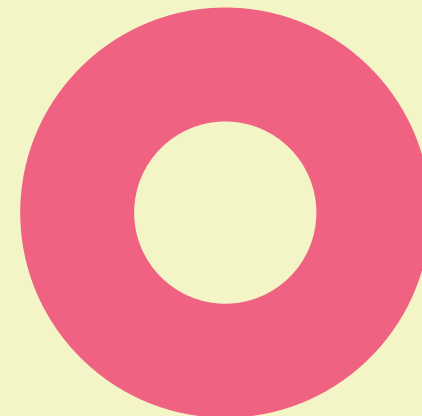
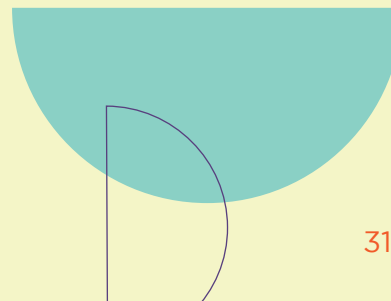
En una pregunta anterior respondimos algo parecido, te animo a que leas la respuesta anterior también. Partimos de una idea que no es del todo exacta: la vagina no tiene un tamaño fijo "pequeño" o "grande". La vagina NO es un agujero, la vagina es la parte interna de la vulva (una pequeña parte) y es un órgano elástico y muscular que se adapta. El reto no es el tamaño, sino el deseo, el bienestar, la excitación y la relajación.

La vagina no se "abre", se "relaja". Cuando una persona está nerviosa, asustada o no está lo suficientemente excitada, los músculos del cuerpo se tensan y se contraen (cierran), pues la vagina funciona exactamente igual.

Para que la vagina se expanda y se lubrique, el cuerpo necesita tiempo. En lugar de ver las caricias o los besos como un paso previo hacia otro sitio, los entendemos como encuentros valiosos en sí mismos. A veces, el cuerpo simplemente prefiere disfrutar de los abrazos, la piel u otras prácticas. No hay necesidad de forzar una práctica si el cuerpo no está relajado para ella. Otra vez volvemos a la idea de la lentitud, de la comunicación y de escuchar los cuerpos. Si hay algo que no gusta, si duele, se para. El dolor es la señal de que el cuerpo no está listo o no quiere esa práctica en ese momento, pero no hay ningún problema ni ninguna dificultad en ello.

Recuerda que en la erótica no hay exámenes ni metas; el único objetivo es que cada encuentro sirva para conocer(te), aceptar(te) y disfrutar.

(Boletín N° 5. 03/2026).



12. Nola egin neska bat "korritzea"?

Lehenik eta behin, ZER DA "korritzea"? Hizkuntza pixka bat aldatuko dugu. "Norbait korritzea eragin" esateak ematen du zu zarela makina baten botoia sakatzen duena. Baina sexologiatik badakigu erotikako plazera eraiki egiten dela bi pertsonen artean.

Nahiz eta hau "ikasi, ikusi edo entzun" dugun, "korritzea" ez da helmuga bat, ezta "sari" bat ere. Gorputzaren erantzun fisiologiko eta emozional bat da, tentsio erotikoa goia jotzen duenean gertatzen dena.

Orgasmora ("korritzera") iristea plazeraren pasabidearen parte bat izan daiteke, baina ez da bakarra. Topaketa erotikoa bat arrakastatsua izan daiteke orgasmorik gabe ere, baldin eta biak gustura egon bazarete, elkar sentitu baduzue eta gozatu baduzue. Orgasmora iristeko presioa jartzen dugunean, gorputza tenkatu egiten da eta, ondorioz, zailagoa egiten da plazera sentitzea.

Ez dago "botoi magiko" unibertsalik. Galdera onena ez da "zer egin behar dut?", baizik eta berari galdetzea: "Zer gustatzen zaizu?", "Hemen ongi?", "Azkarrago ala polikiago ala xuabeago?".

Anatomikoki, neska askorentzat plazer eta orgasmoa klitoriarri lotuta daude, ez hainbeste sarketari. Klitoria plazererako soilik dagoen organo bakarra da. Klitoria ez da "puntu" bat bakarrik, barnealdera zabaltzen den egitura bat da. Garrantzitsua da harekin goxo jokatzeko eta presarik gabe.

Norbait eroso, seguru eta desiratua sentitzen denean, bere gorputza askoz irekiago dago plazera jasotzeko. Konfiantza eta komunikazioa dira "lubrikatzaile" onenak.

(2026/03. 5. Buletina).



12. ¿Cómo hacer que una chica se corra?

En primer lugar, ¿QUÉ ES CORRERSE? Tenemos que revisar nuestro lenguaje. Decir "hacer que alguien se corra" da la sensación de que estamos pulsando el botón de una máquina. Sin embargo, desde la sexología sabemos que el placer erótico no es algo que se "provoca" unilateralmente, sino algo que se construye entre dos personas.

Aunque es lo que hemos "aprendido, visto o escuchado", "correrse" no es una meta ni un trofeo. Es una respuesta fisiológica y emocional del cuerpo que ocurre cuando la tensión erótica llega a su punto álgido.

Llegar al orgasmo (o "correrse") puede ser una parte del placer, pero no es la única, ni necesariamente la más importante. Un encuentro erótico entre dos personas puede ser plenamente satisfactorio sin orgasmo, siempre y cuando ambas personas hayan disfrutado, se hayan sentido y conectado. De hecho, cuando nos imponemos la presión de "tener que llegar", el cuerpo se tensa y, paradójicamente, se vuelve mucho más difícil sentir placer.

No existen los botones mágicos universales. La pregunta clave no es "¿qué tengo que hacer?", sino abrir la comunicación con la otra persona: "¿Qué te gusta?", "¿Así está bien?", "¿Prefieres más rápido o más despacio o más suave?".

Desde el punto de vista anatómico, para muchas mujeres el placer y el orgasmo están ligados al clítoris, y no a la penetración por sí sola. El clítoris es el único órgano del cuerpo humano cuya función exclusiva es el placer. Y ojo, porque no es solo un "punto" externo; es una estructura compleja que se expande hacia el interior. Por eso, es fundamental tratarlo con delicadeza, sin prisas y con escucha.

En definitiva, cuando alguien se siente en un entorno cómodo/a, seguro/a y deseado/a, su cuerpo está mucho más abierto a recibir y generar placer. La confianza y la comunicación son, sin duda, los mejores "lubricantes" para cualquier encuentro.

(Boletín Nº 5. 03/2026).

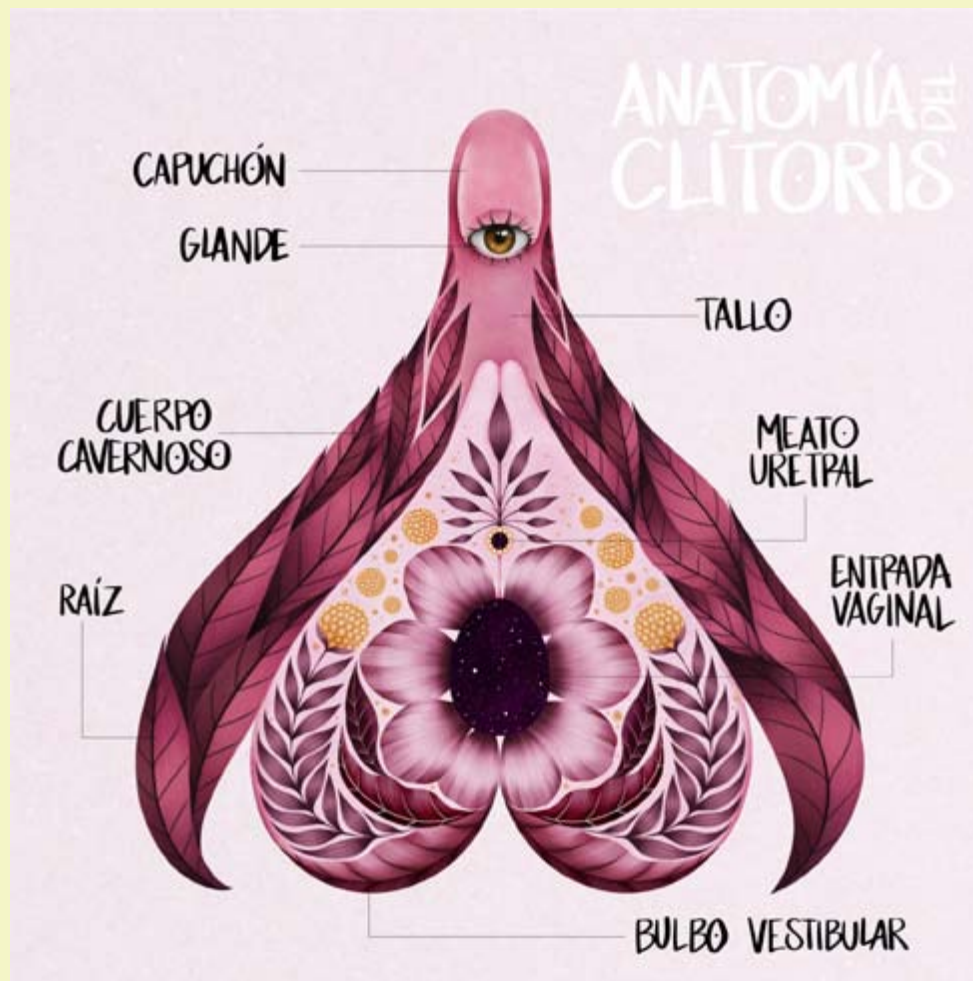
13. Nola iritsi orgasmora larrua jotzean?

“Larrua jotzea” (edo “follatzea”) zerbait mekanikoa dela irakatsi digute, baina momentu batez gelditzen bagara eta pentsatzen badugu, gure plazera eta bestearena loratzea ahalbidetzen duen konexio prozesu bat da.

Lehenik eta behin, “follatzea = penetrazioa” dioen ideia mugitu behar dugu. Orgasmoa ez da sarketaren sari bat; orgasmoa tentsio erotikoren metaketaren ondorioa da. Ikuspegia zabaltzen badugu eta erotikako elementu guztiak (ukimenak, hitzak, fantasia, estimulazioa...) balioesten baditugu, plazera sentitzeko bideak biderkatu egiten dira.

Orgasmoa ez zaigu “ematen”, orgasmoa “bizi” egiten dugu. Horretarako, nork bere gorputza nola funtzionatzen duen landu behar du (autoerotismoaren bidez edota bikotekidearekin bide hau elkarbanatuta). Nik ez badakit nola loratzen naizen, nekez erakutsiko diot beste bati nire plazeraren bidea.

(2026/03. 5. Buletina).



13. ¿Cómo llegar a orgasmo follando?

Nos han enseñado que “follar” es algo mecánico, pero si nos paramos a pensar por un momento, nos daremos cuenta de que es un proceso de conexión que permite que nuestro placer y el de la otra persona florezcan.

En primer lugar, debemos movilizar la idea de que “follar = penetración”. El orgasmo no es el premio de la penetración; el orgasmo es la consecuencia de la acumulación de tensión erótica. Si ampliamos la mirada y valoramos todos los elementos de la erótica (el tacto, las palabras, la fantasía, la estimulación...), los caminos para sentir placer se multiplican.

El orgasmo no se nos “da”, el orgasmo lo “vivimos”. Para ello, es necesario que cada persona cultive cómo funciona su propio cuerpo (ya sea a través del autoerotismo o compartiendo este camino con la pareja). Si yo no sé cómo florezco, difícilmente podré mostrarle a otra persona el camino de mi placer.

(Boletín N° 5. 03/2026).

14. Nola sartzen da pitilina? Galdetu behar diot?

Mila esker animatzeagatik eta partekatzeagatik! Ez nau batere harritzen galdera hau proposatzeak... Beti bezala, zure galderak galdera gehiago sortzen dizkit, nola sartu? Non sartu? Eta zertarako? Galdera horiek zerbait muntatzeko jarraibideak ematen dute, edo errezeta bat... Baina ulertzen zaitut, pelikuletan badirudi dena magia gertatzen dela, eta modu perfektu eta arinean... Baina errealitatea askoz interesgarriagoa eta "gizatiarragoa" da, egia esan!

Kontua ez da ingeniari-tekni-ka bat balitz bezala zerbait egiten "jakitea". Zu ezagutzea eta beste pertsona ezagutzea da kontua. Beste galdera bat datorkit burura: zerbait egin behar duzu? Eta zerbait egin behar izate hori sartzea da? Nahi duzun zerbait da edo uste duzu hori dela egiten dena? Gorputz bakoitza mapa bat da, pertsona bati gustatzen zaiona, beste bati desatsegina suerta dakioke edo ez interesatzea.

Komunikazioa erotikoa da, galdetu! Ez du galdetegi baten formatua izan behar, baina

galdetzea jolasaren parte izan daiteke: "Horrela gustatzen zaizu?", "Jarraitzea nahi duzu?", edo zer gustatzen zaizu? Galdetzeak eta hitz egiteak "asmatu" beharraren presioa ezabatzen dute, eta biak sintonia berean egotea eragiten du; era berean, pertsona gida dezakegu, gaur zurekin zer eta nola gustatzen zaidan erran. Horrela bi pertsonak nahi dituzten gauzak egingo dituzte, eta ez etxeko lanak, "egin beharrak".

Eta ez jakitea ere jolasaren parte da, badakizu zintzotasuna oso erakargarria izan daitekeela?

Sarketa atsegina izan dadin, bi gorputzek prest egon behar dute. Kitzikapenaren (eszitazioaren) ondorioz, gorputza erlaxatu egiten da eta, bulben kasuan, lubrikazio naturala agertzen da (ez da edozein fluxu, lubrikazioa da, eta batzuetan lubrikatzaile estrak ere erabil daitezke). Denbora behar da, lasaitasuna, kitzikapena... Bost zentzumen ditugu gidatzeko. Beste pertsonaren erritmoari entzutea da gida teknikorik onena eta horretarako galdetu.

(2026/03. 5. Buletina).

14. ¿Cómo entra el pene? ¿Tengo que preguntárselo?

No me extraña nada que propongas esta pregunta... Mila esker por animarte y compartir! Como siempre, tu pregunta me genera más preguntas, ¿Cómo meter? ¿Meter dónde? y ¿para qué? Suena a instrucciones para montar algo, o una receta... Pero te entiendo, en las películas parece que todo sucede por arte de magia y de forma perfecta, fluida... Pero la realidad es mucho más interesante y humana, la verdad!

No se trata de "saber" hacer algo como si fuera una técnica de ingeniería. Se trata de conocerte a ti y conocer a la otra persona. Me viene otra pregunta, ¿se supone que tienes o debes hacer algo? ¿Y ese tener que hacer algo es meter? ¿Quieres o crees que es lo que se hace? Cada cuerpo es un mapa distinto, lo que a una persona le encanta, a otra puede resultar molesto o indiferente.

La comunicación es erótica, pregunta! No tiene que ser un interrogatorio pero preguntar puede ser parte del juego: "¿Te gusta así?", "¿Quieres que sigamos?", o ¿qué te gusta?

Preguntar y hablar elimina la presión de tener que "adivinar" y hace que ambos estéis en la misma sintonía, también podemos ir guiando a la persona en qué y cómo me gusta hoy aquí contigo a mí. Esto va de hacer las cosas que desean dos personas y no deberes.

Y el no saber es parte del juego también, ¿sabes que la honestidad puede ser muy atractiva?

Para que la penetración sea placentera, ambos cuerpos necesitan estar preparados. La excitación hace que el cuerpo se relaje y, en el caso de las vulvas, aparece la lubricación natural (no es lo mismo flujo que lubricación, y a veces se puede utilizar lubricante extra). Se necesita tiempo, tranquilidad, excitación... sino el cuerpo se tensa. Tenemos 5 sentidos para guiarnos. Escuchar el ritmo de la otra persona es la mejor guía técnica y para eso pregunta.

(Boleín N° 5. 03/2026).



RECOMENDACIONES



- Kultur abonua
- Abono Cultural



Película:
Maspalomas
Jose Mari Goenaga
eta Aitor Arregi Galdos.
2025.

PODCASTA:
"Benetan Zabiltz?"
Libe Osa.
Sexologia eta sexu-harremanak



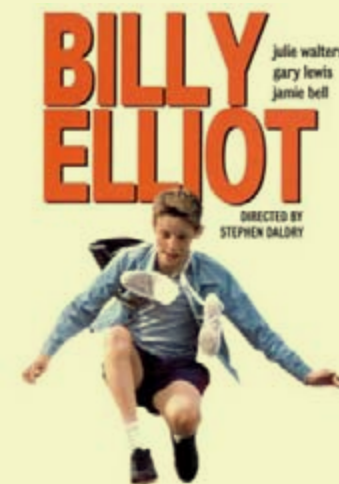
RECOMENDACIONES



Liburua:
"CUENTAMELO TODO: 101 PREGUNTAS REALIZADAS POR NIÑOS Y NIÑAS SOBRE UN TEMA APASIONANTE"
(Katharina von der Gathen).

Liburua:
"El Hecho Sexual Humano"
Efigenio Amezua

PODCAST:
La Reforma Sexual
Instituto Soma



Película:
Billy Elliot
Stephen Daldry.
2000

INFORMAZIOA, AHOLKULARITZA, HEDAPENA

≈ Sexualitateari buruzko informazio kanala
Zure galderak eta zalantzak era
anonimoan bidaltzeko!

≈ Sartu zure galdera Gaztelekuko
postontzian, edo zure etxabekoan,
zure ikastetxeoan... postontzian,
edo: [@@gazteleku_atarrabia](https://www.instagram.com/gazteleku_atarrabia)

INFORMACIÓN, ASESORAMIENTO, DIFUSIÓN

≈ Canal informativo sobre sexualidad.
¡Donde puedes realizar tus preguntas
y dudas de forma anónima!

≈ Mete tu pregunta en el buzón del Gazteleku,
de tu bajera, de tu centro educativo...
o en: [@@gazteleku_atarrabia](https://www.instagram.com/gazteleku_atarrabia)

EDO SAR ZAITEZ ZUZENEAN
QR HONEN BIDEZ!



¡O ENTRA DIRECTAMENTE
A TRAVÉS DE ESTE QR!

IN FO

948 355970 / 662031673

juventud@villava.es

www.villava.es

 [atarrabiako gaztelekua](https://www.facebook.com/atarrabiako-gaztelekua)

 [gazteleku_atarrabia](https://www.instagram.com/gazteleku_atarrabia)