

III-05-20

SEX BUZOIA

UDA



Atarrabiako Udala
Ayuntamiento de Villava



Gobierno
de Navarra



Nafarroako
Gobernua



Larruazala, Argia eta Elkartzea

Uda iristearekin batera, argia nagusitzen da eta kaleak bizitzaz betetzen dira. Egun luzeagoek eta eguraldi onak gure larruazala airearekin zein inguruarekin harremanetan jartzera eta gu beste pertsonekin konektatzera gonbidatzen gaituzte. Modu ezberdinetan gure burua sentitzea eta bertzeekin konektatzea ere ekar dezake. Udako kanpoko bizitasuna une paregabea izan daiteke gure erotika esploratzeko.

Badakigu, ordea, askotan erakusteko "behar" horrek ezinegon edo presioa sortzen duela. Konplexuak eta gorputzarekiko segurtasun eza ere udako errealitateak dira.



Horregatik, garrantzitsua da gogoratzea zure gorputza, den bezalakoa dela, zure bizipenen eta zure biografiaren etxea dela. Ez dago gorputz "egokirik", existitzen diren eta sentitzen duten gorputzak baizik.

Garaia aproposa da honako hauetan pentsatzeko:

- Nola sentitzen dut nire gorputza eguzkiaren eta airearen kontaktuan?
- Nola sentitzen naiz eroso ni?
- Nola eraikitzen ditut harremanak gozamenetik eta nire buruarekiko errespetutik?
- Zer leku ematen diot nire erosotasunari eta nire burua ezagutzeari uda honetan?

Uda ez da bakarrik eguzkia eta oporrak. Arropa freskoagoarekin, gure gorputzak beste modu batean ageri dira (guk ere horrela pertzibitzen dugu gure burua), eta horrek gure buruarekin zein besteekin harremanetan jartzeko modu berriak eskaintzen dizkigu. Argitasun honek gure desirak, beldurrak eta galderak ere argi ditzala.

Uda honetan, gonbidapena argia da: bizi ezazu zure erotika zure erritmoan, zure biografia propioaren jabe izanda.

Gozatu udaz eta zure buruarekin izan ditzakezun konexio berriez!

Piel, Luz y Encuentro

Con la llegada del verano, la luz se impone y las calles se llenan de vida. Los días más largos y el buen tiempo nos invitan a poner nuestra piel en contacto con el aire y el entorno, y a conectar con los y las demás. También puede traer consigo el sentirnos a nosotros mismos y nosotras mismas, y conectarnos con los y las demás de formas diferentes. La vitalidad exterior del verano puede ser un momento único para explorar nuestra erótica.

Sin embargo, sabemos que a menudo esa "necesidad" de mostrarse genera malestar o presión. Los complejos y la inseguridad corporal también son realidades del verano. Por eso, es importante recordar que tu cuerpo, tal y como es, es la casa de tus vivencias y de tu biografía. No existen cuerpos "adecuados", sino cuerpos que existen y sienten.

Es una época ideal para pensar en:

- ¿Cómo siento mi cuerpo en contacto con el sol y el aire?
- ¿Cómo me siento cómodo/a yo?
- ¿Cómo construyo mis relaciones desde el disfrute y el respeto hacia mí mismo/a?
- ¿Qué espacio le doy a mi propia comodidad y al autoconocimiento este verano?

El verano no es solo sol y vacaciones. Con ropa más fresca, nuestros cuerpos se muestran de otra manera —nosotros y nosotras también nos percibimos así—, y eso nos ofrece nuevas formas de relacionarnos tanto con nosotros mismos y nosotras mismas como con los y las demás. Que esta claridad ilumine también nuestros deseos, miedos y preguntas.

Este verano, la invitación es clara: vive tu erótica a tu ritmo, siendo dueño/a de tu propia biografía.

¡Disfruta del verano y de las posibles nuevas conexiones contigo mismo/a!



2. ZERGATIK BULETIN HAUEK?



Zuen galderak dira buletin honen bihotza. SexBuzoia ez da aholku kutxa huts bat; gure zalantzak partekatzeko, mitoak hausteko eta sexologia modu natural eta sakon batean bizitzeko espazioa da. Zure galderak garrantzitsuak direlako, hemen gaude gure burua hobeto ulertzen lagun ahal diguten erantzun errealak emateko.

2. ¿POR QUÉ ÉSTE BOLETÍN?



Vuestras preguntas son el corazón de este boletín. SexBuzoia no es solo un buzón de consejos; es un espacio para compartir dudas, romper mitos y vivir la sexología de forma natural y profunda. Porque tus preguntas importan, aquí estamos para dar respuestas que nos hacen entendernos mejor, respuestas más reales.

3. GAI ZENTRALA: INGENIERITZA TEKNIKA ALA GURE EROTIKA?

Batzuetan, batez ere gazteak izaki eta hastapen harremanetan murgiltzen garela, sexua makina konplexu baten argibide-eskuliburua balitz bezala saldu digutela dirudi. Ingeniaritzakoak diruditen galdera ugarri egiten dizkiogu gure buruari: Nola egiten da...? Non ukitu behar da? Zein da funtzionatzeko botoia? Zein teknika da onena...?

Errezeta akasgabeak bilatzen ditugu, huts egiteko, "maila ez emateko" edo elkartzeko perfektua ez izateko beldur garelako. Baina errealitate zientifiko eta soziala askoz politagoa eta askatzaileagoa da: topaketa erotikoa ez da ingeniaritza teknika bat, bi biografien arteko sintonia eta sormena baizik.

Zer erran nahi dudan honekin? Ba, sexua erabat desberdinak diren bi pertsonaren artean konektatzea, elkar ulertzea eta sormena jartzea dela.

Gure gorputzak ezin dira automatiko aktibatu. Zure gorputza, eta aurrean duzun pertsonarena, bakarra da; zure bizipenen, zure emozioen, zure historiaren eta gaur, nola sentitzen zaren adierazten du. Horregatik, desira (adibidez) ez da eraikuntza-plano bati jarraituz "pizten", berteza kondizio eta osagaiak behar ditu, ezin eros daitezkeenak, ia ezin azaldu daitezkeenak, besterik gabe erein eta agertzen direnak. Orgasmoa ez da lasterketa baten amaierako garaikurra, bidean paisajeari lagunduz gozatu izanaren ondorio posible bat baizik.

Ahaztu pornoak edo besteen itxaropenek batzuetan transmititzen dizkiguten "ezinbesteko urratsak". Erotika ez da zuk besteari "egiten" diozun zerbait; partekatutako dantza bat da. Ez dago ezer asmatu beharrik, ezta "oheko ingeniari" izan beharrik ere. Zure gorputza entzutean datza, besteari benetan begiratzean, nola gozatu nahi duzun deskubritzean eta plazerra eta afektua loratu daitezen espazio eroso bat eraikitzean.

3. TEMA CENTRAL: ¿TÉCNICA DE INGENIERÍA O NUESTRA ERÓTICA?

A veces, sobre todo cuando somos jóvenes y nos sumergimos en los primeros encuentros, parece que nos han vendido el sexo como si fuera el manual de instrucciones de una máquina compleja. Nos llenamos de preguntas que parecen de ingeniería: ¿Cómo se hace...? ¿Dónde hay que tocar? ¿Cuál es el botón para que funcione? ¿Qué técnica es la mejor...?

Buscamos recetas infalibles porque nos da miedo fallar, no "dar la talla" o que el encuentro no sea perfecto. Pero la realidad científica y social es mucho más bonita y liberadora: el encuentro erótico no es una técnica de ingeniería, sino la sintonía y la creatividad entre dos biografías.

¿Qué quiero decir con esto? Pues que el sexo va de conectar, compenetrarse y echarle creatividad entre dos personas que son totalmente distintas.

Nuestros cuerpos no son máquinas que activan una respuesta automática. Tu cuerpo, y el de la persona que tienes delante, es único; expresa tus vivencias, tus emociones, tu historia y cómo te sientes hoy. Por eso, el deseo (por ejemplo) no se "enciende" siguiendo un plano de construcción, sino que necesita otras condiciones e ingredientes que no se pueden comprar, que casi no se pueden explicar, que simplemente se siembran y aparecen. El orgasmo no es el trofeo al final de una carrera, sino una posible consecuencia de haber disfrutado acompañando al paisaje en el camino.

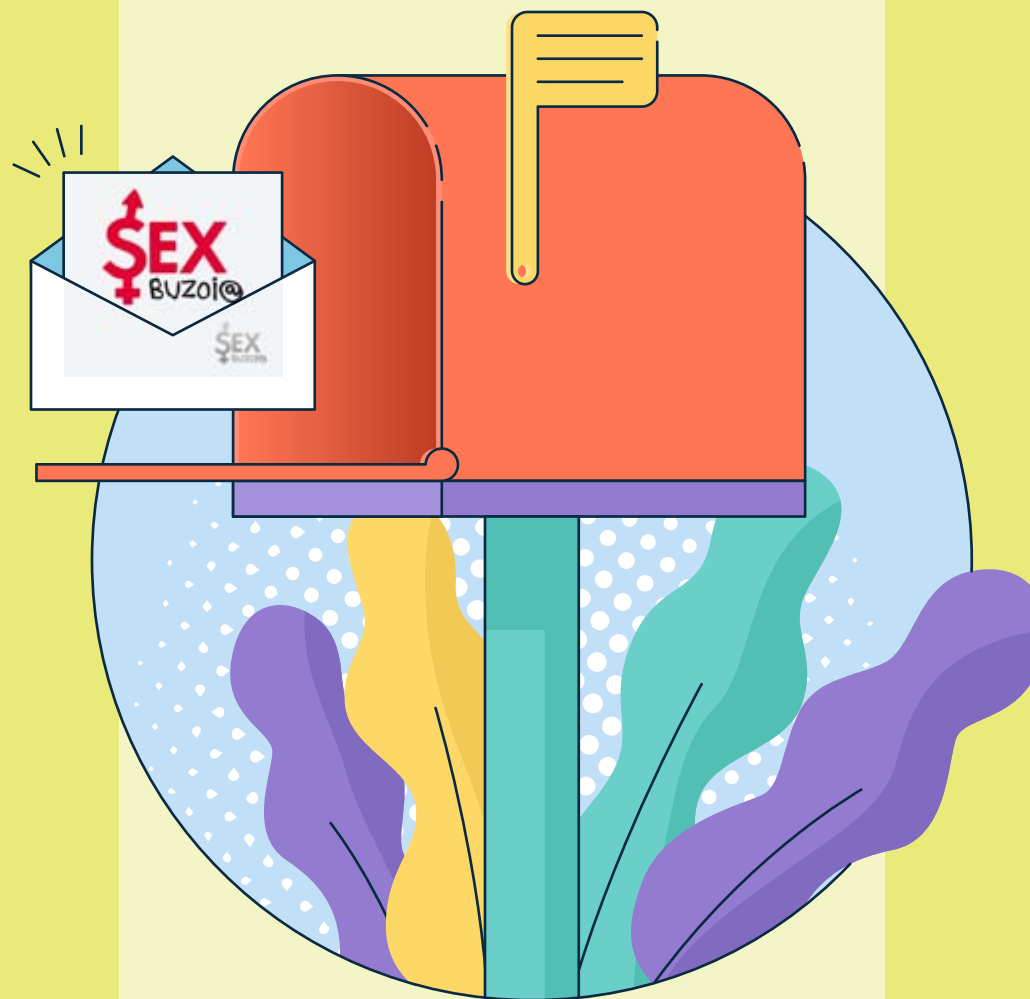
Olvidate de los "pasos obligatorios" que a veces nos transmite el porno o las expectativas de los demás. La erótica no es algo unilateral que tú le "haces" al otro; es una danza compartida. No hay nada que inventar, ni hay que ser un "ingeniero de la cama". Se trata de escuchar a tu propio cuerpo, de mirar al otro de verdad, de descubrir cómo queréis disfrutar y de construir un espacio cómodo para que el placer y el afecto puedan florecer.

4. GALDERAK

Jarraian, udako gure galdera-postontzia irekiko dugu. Helarazi dizkiguzuen galderetan, batzuetan "argibide-eskuliburu" horien pisua eta zer egin ez jakitean kudeatzeko beldurra nabari dira. Baina gogoratu: ez dago galdera okerrik, norbere burua eta bertzeak hobeto ulertzeko gogoa baizik.

Zuen zalantzetara hurbiltzen gara, beti bezala, zientziatik, zuen biografiarekiko errespetutik eta zuen erotikari zor diogun maitasunetik erantzuteko.

Goazen bada!



4. PREGUNTAS

A continuación, abrimos nuestro buzón de verano. En las preguntas que nos habéis hecho llegar, se nota a veces el peso de esos "manuales de instrucciones" y de los miedos a no saber qué hacer. Pero recordad: no hay preguntas incorrectas, solo ganas de comprenderse mejor.

Nos asomamos a vuestras dudas para responderlas, como siempre, desde la ciencia, el respeto a vuestra biografía y el mimo a vuestra propia erótica.

¡Vamos allá!

1. Nola egin dezaket mutil bat nitaz maitemintzeko?

Mila esker galderagatik!!!!
Garrantzitsua da kontzeptu hauek aldatzea; alegia: 'norba it nitaz maitemintzea' eta 'maitasuna sor daitekeen espazio bat lantzea'. Maitemina ez da bestearengan eragiten duzun zerbait, botoi bat sakatzen denean bezala; biren arteko sorkuntza 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.

Beste pertsonarengan interesa pizteko zerbait 'egiten' saiatzen bazara, zure benetako nortasuna ezabatzen ari zara, baita beste pertsonarena ere (espektatibak, bertzeetan espero duguna). Pertsona bati gehien erakartzen diona ez da perfektua izatea, benetakoa izatea baizik. Pentsatu, zer gustatzen zaizu gehien zu erakartzen zaituzten pertsonetan?

Gauza desberdinak izango dira. Adibidez, istorioak kontatzeko modu berezia gustatzen zait, zerbait gertatzen denean nola begiratzen duen, klasean zerbait konplikatuazaltzen dutenean jartzen duen arreta, edo bere begirada, umorea, ibiltzean duen airea...

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 guztia erentzat funtzionatu duen "edertasun" edo "izateko modu" unibertsalik, gutako bakoitza bakarrak gara gure biografiarekin, eta ederra izan daiteke beste pertsona baten begiradan eta norberaren begiradan horrela garelaz ulertzea.

Erakarpenak eta desioak puzzle bat bezala funtzionatu dute: pieza guztiak ez datoza bat guztiekin. Eta hori da zoragarria, horrek esan nahi baitu ez duzula mundu guztia gustatu behar.

(2026/06. 6. Buletina).

¿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 algo que sucede 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° 6. 06/2026).

2. Bagina oso txikia duen pertsona batekin, nola gauzatzen dut sartzea?

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 (eskitazioa) 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 lubrifikatzeke, 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 gozatzeko 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. Berriro geldotasunaren, komunikazioaren eta gorputzak entzutearen ideia itzultzen gara. Zerbait gustatzen ez bazaio edo bazaigu, min ematen badu, gelditu eta kitto. Mina zerbaiten seinale da, ziurrenik une horretan gorputza prest ez dagoelako edo praktika hori nahi ez duelako, baina ez dago horretan arazorik edo zailtasunik.

Erotikan ez dago ez azterketarik ez helmugarik; helburu bakarra da elkartze bakoitza nork bere burua eta beste pertsona hobeki ezagutzeko, onartzeko eta gozatzeko balio izatea.

(2026/06. 6. Buletina).

¿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.

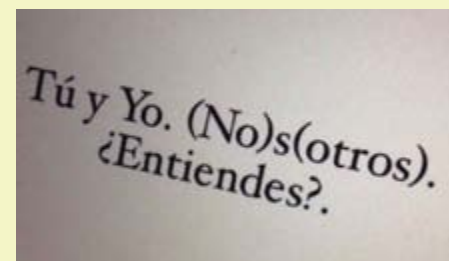
La vagina no se "abre", se "relaja". Cuando una persona está nerviosa, asustada o no está lo suficientemente excitada, los músculos del cuerpo se tensan y se contraen (cierran), pues la vagina funciona exactamente igual.

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.

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

(Boletín Nº 6. 06/2026).



3. Nola egin neska bat "etorri dadin"?

Sexuaz ari garela, lehenik eta behin, ZER DA "etortzea"? Hizkuntza pixka bat aldatuko dugu. "Norbait etorri dadin eragitea" esateak ematen du zu zarela egoera hori aktibatzen eta erabakitzen duena. Baina sexologiatik badakigu erotikako plazerra eraiki egiten dela bi pertsonen artean.

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

Orgasmora ("etortzea") iristea plazerraren atal bat izan daiteke, baina ez da bakarra. Elkartze edo harreman 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 plazerra sentitzea.

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

Anatomikoki, neska askorentzat plazerra eta orgasmoa klitoriari lotuta daude, ez hainbeste sartze hutsari. Klitoria soilik plazerra emateko dagoen organo bakarra da. Klitoria ez da "puntu" bat bakarrik, barnealdera zabaltzen den egitura bat da. Garrantzitsua da harekin goxo eta presarik gabe jokatzeko.

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

(2026/06. 6. Buletina).

3. ¿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 está en tus manos y que tu lo activas. 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 clitoris, y no a la penetración por sí sola. El clitoris 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.

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 "lubrificantes" para cualquier encuentro.

(Boletín Nº 6. 06/2026).



4. Nola iritsi orgasmora larrua jotzean?

“Larrua jotzea” (edo “follatzea”) zerbait mekanikoa dela irakatsi digute, baina momentu batean pentsatzen geratzen bagara, gure plazerrak eta bestearenak goia jotzea ahalbidetzen duen konexio prozesu bat dela esan dezakegu.

Lehenik eta behin, “follatzea = sartzea” dioten ideia aldatu egin behar dugu. Orgasmoa ez da sartze hutsaren sari bat; orgasmoa tentsio erotikaren metaketaren ondorioa da. Ikuspegia zabaltzen badugu eta erotikaren elementu guztiei (ukitzeak, hitzak, fantasia, estimulazioa...) behar besteko balioa ematen badiegu, plazerra sentitzeko bideak biderkatu egiten dira.

Orgasmoa ez zaigu “ematen”, orgasmoa “bizi” egiten dugu. Horretarako, nork bere gorputza nola funtzionatzen duen landu egin behar du (autoerotismoaren bidez edota bikotearekin bide hau elkarbanatuta).

(2026/06. 6. Buletina).



4. ¿Cómo llegar al 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).

(Boletín N° 6. 06/2026).

5. Nola sartzen da zakila? Galdetu egin 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 hauen zerbait eraikitzeke jarraibideak ematen dute, edo errezeta bat... Baina ulertzen dizut, pelikuletan badirudi dena magia gertatzen dela, eta modu perfektu eta arinean... Baina errealitatea askoz interesgarriagoa eta "gizatiarragoa" da, egin esan!

Kontua ez da ingeniartza-teknika bat balitz bezala zerbait egiten "jakitea". Zeure burua 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 suertu 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 du, eta biak sintonia berean egotea eragiten du; era berean, pertsona gida dezakegu, gaur zurekin zer eta nola gustatzen zaidan erran. Horrela bi pertsonen nahi dituzten gauzak egingo dituzte, eta ez etxeko lanak, "egin beharrekoak".

Eta ez jakitea ere jolasaren parte da, badakizu zintotasuna 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 erritmoa entzutea da gida teknikorik onena eta horretarako galdetu.

(2026/06. 6. Buletina).



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

No me extraña nada que propongáis 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.

(Boletín N° 6. 06/2026).

6. Ze probabilitatea dago haurdun geratzeko semen piska bat sartzen bazaizu?. Eta, non erosten ditut kondoiak merke? Eta, txarra da hurrengo eguneko pilula askotan jarraian hartzea?

Hainbat galdera erantzungo ditut batera. Nik ez dakit ehunekoa zehazten, baina erantzuna baiezkoa da, haurdun gera zaitezke. Haurdunaldia izateko, espermatozoidearen eta obuluaren elkartzea egon behar da.

Antisorgailuak desiratu gabeko haurdunaldia saihesteko erabiltzen diren tresnak dira. Antisorgailuak: Haurdunaldiaren prebentzioa, eta genitalen bidez transmititzen diren infekzioak?

Metodo antikonzeptiboak (antisorgailuak) genitalen arteko kontaktua inplikatzan duten praktiketarako diseinatuta daude. Funtsezkoa da hau jakitea:

Metodo gehienek (pilulak, DIU, injekzioak, etab.) haurdunaldia prebenitzen dute soilik. Ez zaituzte babesten genitalen bidez transmititzen diren infekzioez (GTI)!

Babes BIKOITZA (haurdunaldiaren prebentzioa + GTI) eskaintzen duen metodo antikonzeptibo bakarra **kondoia/preserbatiboa** da (femeninoa eta maskulinoa), muga fisiko gisa jokatzen baitu.

Hemen interesgarria iruditzen zait harremanen parte den zaintzaren erantzukizun partekatua aipatzea.

Hemen beste galdera bati lotuko natzaio, "non lor ditzaket kondoi merkeak?" Nafarroan, zorionez, sare publiko bat dugu, babesaren eskuragarritasuna zure poltsikoaren arabera ez izateko, hau da, guztion eskuragarri egoteko.

Ez duzu zertan prezio altuak ordaindu hori zure burua zaintzeko oztopo bat bada.

CASSYR (Sexu eta Ugalketa Osasunaren Arretarako Zentroak): Nafarroa zentro publikoak eta doakoak dira, eta, bertan, zalantzak argitzeaz gain, prebentzio-materiala eska dezakezu. Nafarroako Gazteriaren Institutuak ere materiala banatzeko kanpainak egiten ditu aisialdirako gunetan eta jailetan.

Gogoratu: sistema publikoa hor dago zure ongizatea bermatzeko. Zentro horiek profesional bezala beteta daude, eta zu zaintzeko interesa dute, geure burua zain dezagun.

Zalantzak argitzeak funtsezko bi osagai eskaintzen ditu, seguru eta lasai sentitzea, garrantzitsuak bizitzaz gozatzeko.

Eta hirugarren galdera, aipatzen duzun **"hurrengo eguneko" pilula** ez da antisorgailu metodo bat; hau da, ez da desiratu gabeko haurdunaldiak ekiditeko metodo bat. Pilula hauek premiazko momentutan hartzeko daude. Honen inguruan,

OSO GARRANTZITSUA da galdetzea eta informazio zehatza izatea, CASSYRek informazio zehatza emango dizute. Hala ere, erantzun hau osoki irakurtzera animatzen zaitut.

Harremanak eta plazerra arriskurik gabe:

Hemen oso erabilgarria den kontzeptu bat sartzen da: **"antikonzeptiboak"** (INCISEXek erabilitako terminoa). Hauek, genitalen lotura edo kontaktua eskatzen ez duten praktika atseginen kopuru handiari egiten diote erreferentzia.

Zero arriskua: Genitalak ukitzea edo gorputzeko fluxuak sartzea eskatzen ez duten praktika

erotikoek ez dakarte nahi gabeko haurdunaldirako arriskurik, ezta GTI arriskurik ere. Noiztik masaje batek, besarkada batek, musu batzuk, laztan batzuk etab. izan dezakete haurdunaldi edo infekzio arriskurik?

Idea horrek plazerraren mapa genitaleatik haratago zabaltzera garamatza, esploratuz.

Sexualitateaz gozatzeko bi osagai indartsu dira: segurtasuna eta lasaitasuna. Nahi ditugun eta zaintzen gaituzten praktikak aukeratzen ditugunean (babesa erabiliz edo plazerraren mapa arakatuz), ongizatea unean uneko gauza ez ezik, hurrengo egunean ere lagun izango dugula ziurtatzen dugu, beldurrik eta segurtasun gabeziarik gabe.

Gogoratu lasaitasunezko espazio batean bizitzea erantzukizun partekatua dela: zaintza beti biren kontua da, eta elkarrekiko konpromiso horrek askatasun osoz gozatzeko aukera ematen digu.

Galdera honekin amaitzeko gogorarazi nahi dut jakin-mina dela sexualitatearen motorra.

(2026/03. 6. Buletina).

¿Cuál es la probabilidad de quedarme embarazada si te entra un poco de semen? ¿Dónde puedo comprar condones baratos? ¿Es malo tomarse muchas pastillas del día de después seguidas?

Yo no sé decirte el porcentaje, pero la respuesta es que sí, te puedes quedar embarazada. Para que exista embarazo, debe haber una unión entre espermatozoide y óvulo

Los anticonceptivos son herramientas que se utilizan para evitar un embarazo no deseado. Anticonceptivos: Prevención de Embarazo, ¿y de las Infecciones de transmisión genital?

Los métodos anticonceptivos están diseñados para las prácticas que involucran el contacto entre genitales. Es crucial que sepas lo siguiente:

La mayoría de los métodos (pastillas, DIU, inyecciones, etc.) solo previenen el embarazo. ¡No te protegen de las infecciones de transmisión genital (ITG)!

El único método anticonceptivo que ofrece DOBLE protección (prevención del embarazo + ITG) es el **condón/preservativo** (femenino y masculino) ya que actúa como una barrera física. Aquí me parece interesante

mentar de la responsabilidad compartida del cuidado que es parte del sexo.

Aquí voy a enlazar con otra pregunta que nos lanzáis, ¿dónde puedo conseguir condones baratos? En Navarra tenemos la suerte de contar con una red pública que entiende que el acceso a la protección no debería depender de tu bolsillo. No tienes por qué pagar precios altos si eso te supone una barrera para cuidarte.

Los CASSYR (Centros de Atención a la Salud Sexual y Reproductiva): Son centros públicos y gratuitos donde puedes acudir no solo para resolver dudas, sino también para solicitar material preventivo. El Instituto Navarro de la Juventud de Navarra suele realizar campañas de reparto de material en espacios de ocio y fiestas.

A veces nos da apuro entrar a preguntar por condones gratis, pero recuerda: el sistema público está ahí para garantizar tu bienestar. Estos centros están

llenos de profesionales que tienen el interés de que te cuides, nos cuidemos.

Resolver dudas para que te sientas segura/o y tranquila/o, ya que estos dos ingredientes son claves para poder disfrutar de la vida.

Y la tercera pregunta, **la píldora del "día siguiente"** que mencionáis no es un método anticonceptivo, es decir, no es un método para evitar embarazos no deseados. Estas pastillas se toman en momentos de emergencia. Es MUY IMPORTANTE que tengáis información sobre el tema, desde los CASSYR te proporcionarán información muy detallada. Sin embargo, también te animo a leer esta respuesta al completo.

La conexión y el placer sin riesgo:

Aquí entra un concepto muy útil: **los aconceptivos** (término basado en INCISEX). Este término hace referencia a la gran cantidad de prácticas placenteras que, por su naturaleza, no implican la unión o contacto íntimo de genitales.

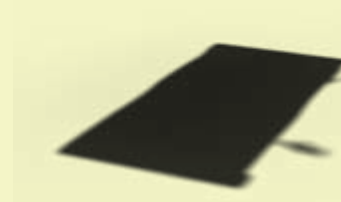
Las prácticas eróticas que no implican el contacto de genitales o la entrada de fluidos corporales no conllevan riesgo de embarazo ni de ITGs. ¿Desde cuándo un masaje, un abrazo, unos besos, unas caricias etc. pueden embarazar?

Esta idea nos lleva a expandir el mapa del placer más allá de los genitales, explorando.

Para disfrutar de la sexualidad son necesarios dos ingredientes, seguridad y tranquilidad. Cuando elegimos prácticas que deseamos y que nos cuidan (ya sea usando protección o explorando el mapa del placer), nos aseguramos de que el bienestar no sea solo cosa del momento, sino que nos acompañe también al día siguiente, sin miedos ni inseguridades. Recuerda que habitar (es decir, vivir) un espacio de calma es una responsabilidad compartida: el cuidado siempre es cosa de dos, y ese compromiso mutuo es lo que nos permite disfrutar con total libertad.

Quiero cerrar esta pregunta recordando que la curiosidad es el motor de la sexualidad.

(Boletín N° 6. 06/2026).



7. Kondoia jartzen saiatu naiz baina ez zait sartzen. Zer egiten dut?

Normala da horrelako zalantza praktikoak agertzea. "Sartzen ez dela" edo deseroso sentitzen bazara, gogoratu tresnak erabiltzeak ikaskuntza eta pazientzia ere eskatzen dituela, zure bizitzako bertze edozein aspektuekin bezala.

Bilatu zure taila eta materiala, preserbatibo guztiak ez dira berdinak mundu guztiarentzat. Gehien gustatzen zaigun eta hobekien egokitzen den preserbatiboa zein den jakiteko ardura dugu. Denok zapata neurri bera janzten ez dugun bezala, preserbatiboek zabalera eta egitura desberdinak dituzte. Batzuetan, marka desberdin bat edo material desberdin bat probatzeak esperientzia alda dezake.

Batzuetan, zailtasuna ez da tamainarena, marruskadurarena baizik. Lubrifikatzailerik pixka bat (ura oinarri dutenak) erabiltzea errazagoa da, eta sentsazioa desberdina da.

Ez dugu zertan ikasi harremana ematen den unean bertan. Preserbatiboak lasaitasun eta autoezagutza espazio batean nola funtzionatzaren duen ezagutzeak segurtasun gehiago emango dizu beste pertsona batekin partekatzea erabakitzen duzunerako.

Galdera honekin amaitzeko niretzat garrantzitsua den gauza bat aipatu nahi dut. Zerbait egokia ez bada edo ondoeza sortzen badu, ez behartu eta gogoratu elkartzea birena dela: konponbidea elkarrekin bila dezakezue edo beste plazer modu batzuk azter ditzakezue.

(2026/06. 6. Buletina).

7. He probado a poner un condón pero no me entra. ¿Qué hago?

Es normal que aparezcan dudas prácticas como esta. Si sientes que "no entra" o que incomoda, recuerda que el uso de herramientas de cuidado también requiere aprendizaje y paciencia.

Busca tu talla y material, no todos los preservativos son iguales para todo el mundo. Tenemos la responsabilidad de saber cuál es el preservativo que más nos gusta y más se adecúa. Al igual que no todos calzamos el mismo número de zapato, los preservativos tienen distintos anchos y texturas. A veces, probar una marca diferente o un material distinto puede cambiar la experiencia.

A veces la dificultad no es de tamaño, sino de fricción. Usar un poco de lubricante (de base acuosa) facilita la colocación y hace que la sensación sea diferente.

No tenemos por qué aprender en el momento del encuentro. Conocer cómo funciona el preservativo en un espacio de calma y autoconocimiento te dará la seguridad necesaria para cuando decidas compartirlo con otra persona.

Para cerrar esta pregunta quiero decir algo que para mí es importante. Si algo no encaja o genera malestar, no fuerces y recuerda que el encuentro es de dos: podéis buscar juntas la solución o explorar otras formas de placer.

(Boletín N° 6. 06/2026).

8. Begiradak askotan zer bait esan nahi du?

Kaixooo, ez daukat oso argi zehazki zeri buruz ari zaren, baina honekin noa, ea interesgarria iruditzen zaizun.

Izan ere, pentsatzen jartzen bazara, sexualitatea gure gorputzarekin loturarik handiena duen bizipena da eta, beraz, gure bost zentzumenekin lotura handiena duena. Laztan bat ukitzetik hasi eta larruazalaren usainera, musu baten zaporera, arnasketaren soinura edo intimitatea sortzen duen kontaktu bisualera... Horiek guztiak esperientzia eta konexioa aberasteko aktibatzen dira. Nola hautematen dugu 5 zentzumenen bidez? Zer sumatzen dut nik? Zerk erakartzen nau?

Sexua besteari begiratzea da, eta besteekin partekatu dezakezun norbait bere osotasunean ikustea, errespetua eta plazerra sortzen baitzikizu. Sexualitatean ikusmena elkarrekiko gozamena eta dibertsioa ikusteko modua da, horiek ekinza batera mugatzen ez direla eta harremanean bertan daudela ohartzea falta zaigu askotan. Badirudi hitzen bidez bakarrik komunikatzen garela, baina ez, gorputzarekin eta begiradarekin komunikatzen gara. Zientziak esaten digu esaten dugunaren erdia baino gehiago ez dela ahotik

ateratzen, keinuetatik baizik. Horregatik, kontaktu bisual horrek Instagrameko mezu batek baino askoz gehiago esaten du.

Begiradak interesgarriak dira, bertan "zaugarritasuna (bulnerabilitatea)" ere agerian geratzen delako maiz. Gustuko dudana ala ez edota bere gustuko ote naizen edo ez. Begiradaren bidez desira, erakarpena, maitasuna... (jarri nahi duzun hitza) komunikatu dezakezu, elkar ukitzeko beharrik ez duen keinua da.

Begirada gonbidapena izan daiteke, bi intimitate lotzen dituen hari ikusezina. Begiradari eustea gure zaugarritasuna erakusteko modu bat ere bada. Horregatik, batzuetan ikusizko kontaktuak urduri jartzen gaitu. Begiradak elkarrekikotasuna (elkar konektatzea) bilatzen du: "nik begiratzen zaitut, zuk begiratzen nauzu eta espazio horretan zer bait bakarria sortzen dugu, edozer dela ere".

"Ikusten zaitut, ezagutzen zaitut eta zuek interesatzen naiz".

Begiratu niri begietara... haratago ikusteko!

(2026/06. 6. Buletina).

8. ¿El contacto visual frecuentemente quiere decir algo?

Kaixooo, no tengo muy claro a qué te refieres en concreto, pero voy con esto por si te resulta interesante.

Y es que, si lo piensas, la sexualidad es la vivencia más conectada con nuestro cuerpo y, por tanto, con nuestros cinco sentidos. Desde el tacto de una caricia hasta el olor de la piel, el sabor de un beso, el sonido de la respiración o el contacto visual que crea intimidad... Todos ellos se activan para enriquecer la experiencia y la conexión. ¿Cómo percibimos a través de los 5 sentidos? ¿Qué percibo yo? ¿Qué me atrae?

El sexo es mirar a la otra y reconocer a alguien con quien puedes compartir, que te genera respeto y placer. La vista en la sexualidad es la forma en que observamos el goce mutuo, la diversión, descubriendo que estos no se limitan a un acto, sino que existen en la misma relación. Parece que únicamente nos comunicamos a través de las palabras pero no, nos comunicamos con el cuerpo y también con la mirada. La ciencia

nos dice que más de la mitad de lo que decimos no sale por la boca, sino por los gestos. Por eso, ese contacto visual 'dice' mucho más que un mensaje de Instagram.

La incertidumbre sobre el "si le gusto o no" es constante. Puedes explicar que la mirada es un gesto que puede comunicar deseo, atracción, cariño... (pon la palabra que quieras) sin necesidad de tocarse.

La mirada puede ser una invitación, un hilo invisible que une dos intimidades. Sostener la mirada es también una forma de mostrar nuestra vulnerabilidad (fragilidad). Por eso, a veces el contacto visual nos pone nerviosos/as. La mirada busca reciprocidad: "yo te miro, tú me miras y en ese espacio creamos algo único, sea lo que sea eso".

"Te veo, te reconozco y me intereso por ti".

Mírame a los ojos... ¡para ver más allá!

(Boletín Nº 6. 06/2026).

9. Zergatik mutil bat “etorri” ondoren serio jartzen da?

Oso interesgarria, mila esker galdera hau oparitzeagatik!!

Serio dago? Lasai dago? “Introspekzio” egoeran dago? Batzuetan, elkartze erotiko baten ondoren (orgasmoa egon ala ez, sarketa egon ala ez etab.), serio, isilik edo “geure munduan” gera gaitezke.

Ondorioak atera baino lehen, eman diezaiogun buelta bat sexologiaren ikuspuntutik:

Seriotasun gisa sentitzen duzun hori “lur hartze” bat izan daiteke. Hau da, zentzumenetan oinarritutako topaketa batez gozatzen dugunean (laztanak, muxuak, larruazal larruazalaren kontra), intimitate oso indartsua sortzen dugu. Interakzio hori “amaitzean”, bestearekiko konexio osotik geure gorputzera “itzultzera” pasatzen gara. Isiltasun hori norberarengan berriro instalatzeko unea izan daiteke, bizi izandakoa asimilatzeke eta integratzeko. Introspekzio modu bat da.

Jakina, dena da komunikazioa eta isiltasunak ere komunikatzen duela. Sarritan isiltasuna zerbait negatibo bezala irakurtzen dugu, baina isiltasuna hizkuntza bat da. Badira esperientzia dastatzeko pausa behar duten pertsonak. Zuk “serio egotea” bezala irakurtzen duzuna, beste pertsonarentzat “presente egotea baina bere barrura begira” egotea izan daiteke. Ez da gaizki dagoela, beren lasaitasuna bizitzen ari dela baizik.

Zure galderak galdera gehiago sortzen dizkit eta hau da... Benetan existitzen al da “post”-a? Normalean “elkartzearen ondorengoaz” hitz egiten dugu, zerbait banandua balitz bezala, baina errealitatean elkartzearen beraren parte da. Harreman erotikoa ez da amaitzen elkar ukitzeari uzten diogunean.

Espazio hori aukera bat da:

- Zaurgarritasunetik (vulnerabilidad) partekatzeke.
- Lasaitasunetik konektatzeko, ez bakarrik euforiatik.
- Beste pertsona bere horretan ikusteko, kitzikapenaren “berotasunetik” haratago.

Batzuetan, egoera emozional hauek ez dute festa itxurarik, seriotasun edo bake itxura baizik.

Serio egoteak ez du esan nahi gustatu ez zaionik. Batzuetan, soilik besarkada batek “ondo al zaude?” galderak baino gehiago komunikatzen du. Baina batzuetan garrantzitsua da galdetzea. Seriotasun horrek ezinegona sortzen badizu edo “gustatu ote zaion” galdetu nahi badiozu, gogoratu: jakin-minetik galdetu dezakezu, ezer suposatu gabe, adibidez: “Oso lasai ikusten zaitut, zein mundutan zaude une honetan?”. Hitzik gabekoa dena balioan jartzea ere bururatzen zait; agian ez da hitzik egon, baina bai komunikatzen duten keinuak (besarkada bat, adibidez).

Eta bururatzen zaidan azken gauza bat: eman zure buruari baimena eta aprobetxatu une hori zu zeu nola zauden sentitzeko, giro hori apurtzeko inolako presarik gabe.

(2026/06. 6. Buletina).

9. ¿Por qué los chicos quedan serios después de que se corra?

Muy interesante, gracias, MILA ESKER!!

¿Es serio? ¿Es tranquilidad? ¿Es introspectivo? A veces, después de un encuentro erótico (haya habido orgasmo o no, haya habido penetración o no), podemos quedarnos serios/as, callados/as o como "en nuestro mundo".

Antes de sacar conclusiones, vamos a darle una vuelta desde la sexología:

Lo que sientes como seriedad puede ser un "aterrizaje". Cuando disfrutamos de un encuentro basado en los sentidos (caricias, besos, piel con piel), generamos una intimidad muy potente. Al terminar esa interacción, pasamos de una conexión total con el otro/a a "volver" a nuestro propio cuerpo. Ese silencio es el momento de instalarse de nuevo en uno mismo, de asimilar e integrar lo vivido. En general es una especie de introspección.

Por supuesto que todo es comunicación y que el silencio también comunica. A menudo leemos el silencio como algo negativo, pero el silencio es un lenguaje. Hay personas que necesitan pausa para saborear la experiencia. Lo que tú lees como "estar serio/a", para la otra persona puede ser "estar presente mirando hacia dentro". No es que estén mal, es que están habitando su calma.

Tu pregunta me genera más preguntas y es que... ¿Existe realmente el "post"? Solemos hablar del "post-encuentro" como si fuera algo separado, pero en realidad es parte del encuentro mismo. El encuentro erótico no se acaba cuando dejas de tocarlo.

Ese espacio es una oportunidad de oro para:

- Compartir la vulnerabilidad (fragilidad).
- Conectar desde la calma, no solo desde la euforia.
- Ver al otro/a de verdad, sin el "ruido" de la excitación.

A veces, estos estados emocionales no tienen cara de fiesta, sino de seriedad o paz.

Que esté serio no significa que no le haya gustado. A veces, un abrazo en silencio comunica más que mil preguntas de "¿estás bien?". Pero a veces es importante preguntar. Si esa seriedad te genera inseguridad o te hace preguntarte si "le ha gustado", recuerda: puedes preguntar desde la curiosidad no dando nada por hecho, por ejemplo: "Te veo muy tranquilo/a, ¿en qué mundo estás ahora mismo?". También se me ocurre poner en valor todo lo que no sea verbal, tal vez no ha habido palabras pero sí gestos que comunican (un abrazo, por ejemplo).

Y una última cosa que se me ocurre es que te des permiso y aprovecha ese momento para notar tú también cómo te sientes, sin prisa por romper el clima.

(Boletín N° 6. 06/2026).



10. Zer egiten duzu sexua izan eta gero? Zertaz hitz egiten duzu? Deserosoa da? Nola egiten da?

“Aurreko galderan ‘seriotasuna’ lur hartze bat dela esan badugu, elkarrekin lur hartzeaz hitz eginen dugu honetan. ‘Post’-a ez da amaiera, egoteko beste modu bat baizik.”

Zer egiten duzu gustuko duzun pertsona horrekin egon eta gero? Zer egiten duzu berarekin hitz egin eta gero? Zer egiten duzu berarekin txiste bat kontatu eta gero? Bazkaldu eta gero? Harreman erotikoa bat izan eta gero? Ez dago “behartutako” ezer. Batzuek besarkada bat behar dute, beste batzuek ura edan edo pixa egin, eta beste batzuek hitz egin adibidez. Garrantzitsuena erritmoak eta bakoitzaren beharrak ikustea eta errespetatzea da. Ez baduzu ezer egin nahi, hori ere aukera bat da.

Aurreko galderan erantzuten genuen “post” momentu hau, topaketaren jarraipena dela eta zure gorputzean nola zauden sentitzeko tartea ere izan daitekeela.

Hitz egin nahi duzula? Ez duzu hitzaldi bat eman behar. Gauza sinpleak izan daitezke eta gainera agian bertze pertsona ez dago hitzun:

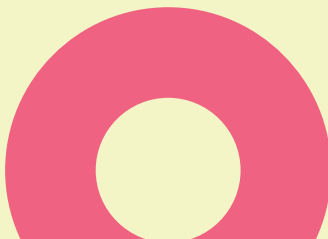
Zuk sentitutakoaz hitz egin dezakezu, “Oso gustura egon naiz”, edo beharrak ere helarazi ditzakezu: “Nahiago dut pixka batean isilik egon orain”.

Barre egiteak ere edo gauza arruntez hitz egiteak tentsioa ken dezake eta momentua naturalagoa bihurtu.

Deserosoa izan daiteke? Bai. Deserosotasuna sarritan espektatibek sortzen dute: “zerbait esan behar nuke?”, “lo hartu behar dugu?”. Isiltasuna deserosoa bada, agian hitzik gabeko komunikazioa erabili dezakezu (eskua eman, laztan bat...). Deserosotasuna onartzea ere bertze aukera bat da, “Ez dakit oso ondo zer esan orain, eta gustura nago”.

Ez behartu. Utzi momentuan momentuko behar eta egoerak sortzen, egitea espero den hori bultzatu gabe.

(2026/06. 6. Buletina).



¿Qué haces después de “tener sexo”? ¿De qué hablas? ¿Es incómodo? ¿Cómo se hace?

Si en la pregunta anterior decíamos que la “seriedad” es un aterrizaje, aquí hablaremos de cómo aterrizar juntos/as. El “post” no es el final, sino otra forma de estar.

¿Qué haces después de estar con esa persona que te gusta? ¿Qué haces después de hablar con ella? ¿Qué haces después de contarle un chiste? ¿Después de comer? ¿Y después de un encuentro erótico? No hay nada “obligatorio”. Hay quienes necesitan un abrazo, quienes necesitan beber agua o ir a mear, y quienes, por ejemplo, necesitan hablar. Lo más importante es observar y respetar los ritmos y las necesidades de cada uno/a. Si no quieres hacer nada, eso también es una opción.

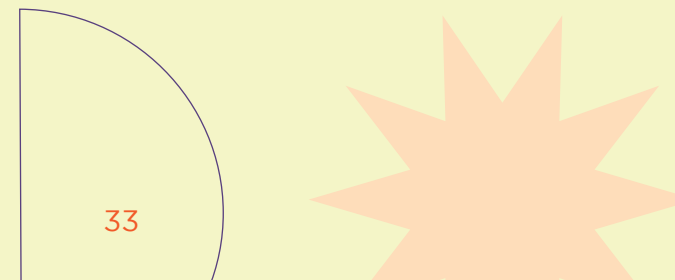
En la pregunta anterior respondíamos que este momento del “post” es la continuación del encuentro, y que también puede ser un espacio para sentir cómo estás en tu propio cuerpo.

¿Que quieres hablar? No tienes por qué dar un discurso. Pueden ser cosas sencillas y, además, puede que la otra persona no esté muy habladora: Puedes hablar de lo que has sentido: “He estado muy a gusto”, “Esto ha sido especial”. También puedes transmitir tus necesidades: “Prefiero estar un poco en silencio ahora”. Reírse o hablar de cosas cotidianas también puede quitar tensión y reforzar la confianza.

¿Puede ser incómodo? Sí. La incomodidad surge muchas veces por lo que esperamos que pase: “¿debería decir algo?”, “¿tenemos que dormirnos?”. Si el silencio es incómodo, quizás puedes utilizar la comunicación no verbal (dar la mano, una caricia...). Aceptar la incomodidad también es un camino: “No sé muy bien qué decir ahora, estoy a gusto”.

No tienes que forzar ninguna situación. Deja que surjan las necesidades y situaciones de cada momento, sin empujar aquello que se supone que “toca” hacer.

(Boletín N° 6. 06/2026).



REKOMENDAZIOAK



- Kultur abonua
- Abono Cultural

Series:
Heartstopper



Audiovisual:
Leire Vargas & Jaime Nieto
(EiTB Kultura)



RECOMENDACIONES



Liburua:
La alegría del cuerpo
Anna Salvá y Cristina Torrón.

Liburua:
Moio: gordetzea ezinezkoa zen
Kattalin Miner.



PODCASTA:
Gaztea / EITB

INFORMAZIOA, AHOLKULARITZA, HEDAPENA

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

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

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: [@@gaztelek_uatarrabia](https://www.instagram.com/gaztelek_uatarrabia)

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)

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