

Sexpresso

UN RECORRIDO POR
LOS SENDEROS DEL PLACER
Y LA SALUD SEXUAL



Yazz
Casillas.





Rectoría General

Ricardo Villanueva Lomelí

Vicerrectoría Ejecutiva

Héctor Raúl Solís Gadea

Secretaría General

Guillermo Arturo Gómez
Mata

Rectoría del Centro Universitario de Ciencias Económico Administrativas

Luis Gustavo Padilla Montes

Coordinación del Corporativo de Empresas Universitarias

Missael Robles Robles

Dirección de la Editorial

Sayri Karp Mitastein



Dirección de la Operadora del Sistema Universitario de Radio, Televisión

y Cinematografía

Gabriel Torres Espinoza

Subdirección de Radio UdeG

Alfredo Sánchez Gutiérrez

Subdirección de Radio Regional Guadalajara

Julieta Marón

**D.R. © 2019,
Universidad de
Guadalajara**

**Primera edición
electrónica, 2019**

Coordinación

María Guadalupe Estrella
González
Alonso Torres Córdoba



Textos

© Alonso Torres Córdoba,
Alonso Torres
Marco Antonio Pérez Mora
Patricia Angélica Becerra
García, *Patricia Becerra*
Irma Maricela Quintero
Estrella, *Irma Quintero*
Ignacio Antonio Barragán
Arteaga, *Ignacio Barragán*
Laura Teresa Flores González,
Laura Flores
Miguel Ángel Macías Islas
Aída Araceli Silva García
Maricela Sánchez Eguiarte,
Maricela Sánchez

José Bonifacio Andrada
2679
Colonia Lomas de
Guevara
44657 Guadalajara, Jalisco

www.editorial.udg.mx
01 800 UDG LIBRO

**ISBN 978-607-547-703-
9**

Noviembre de 2019

Hecho en México
Made in Mexico

Cuidado editorial

Carmina Nahuatlato Frías

Ilustraciones y diseño

Edgardo Héctor Casillas
Calleja, *Yazz Casillas*

Formación

Gabriel Casillas Calleja, *Gavo
Casillas*

Se prohíbe la reproducción, el registro o la transmisión parcial o total de esta obra por cualquier sistema de recuperación de información, existente o por existir, sin el permiso previo por escrito del titular de los derechos correspondientes.

Conversión gestionada por:

Sextil Online, S.A. de C.V./ Ink it ® 2019.

+52 (55) 5254 3852

contacto@ink-it.ink

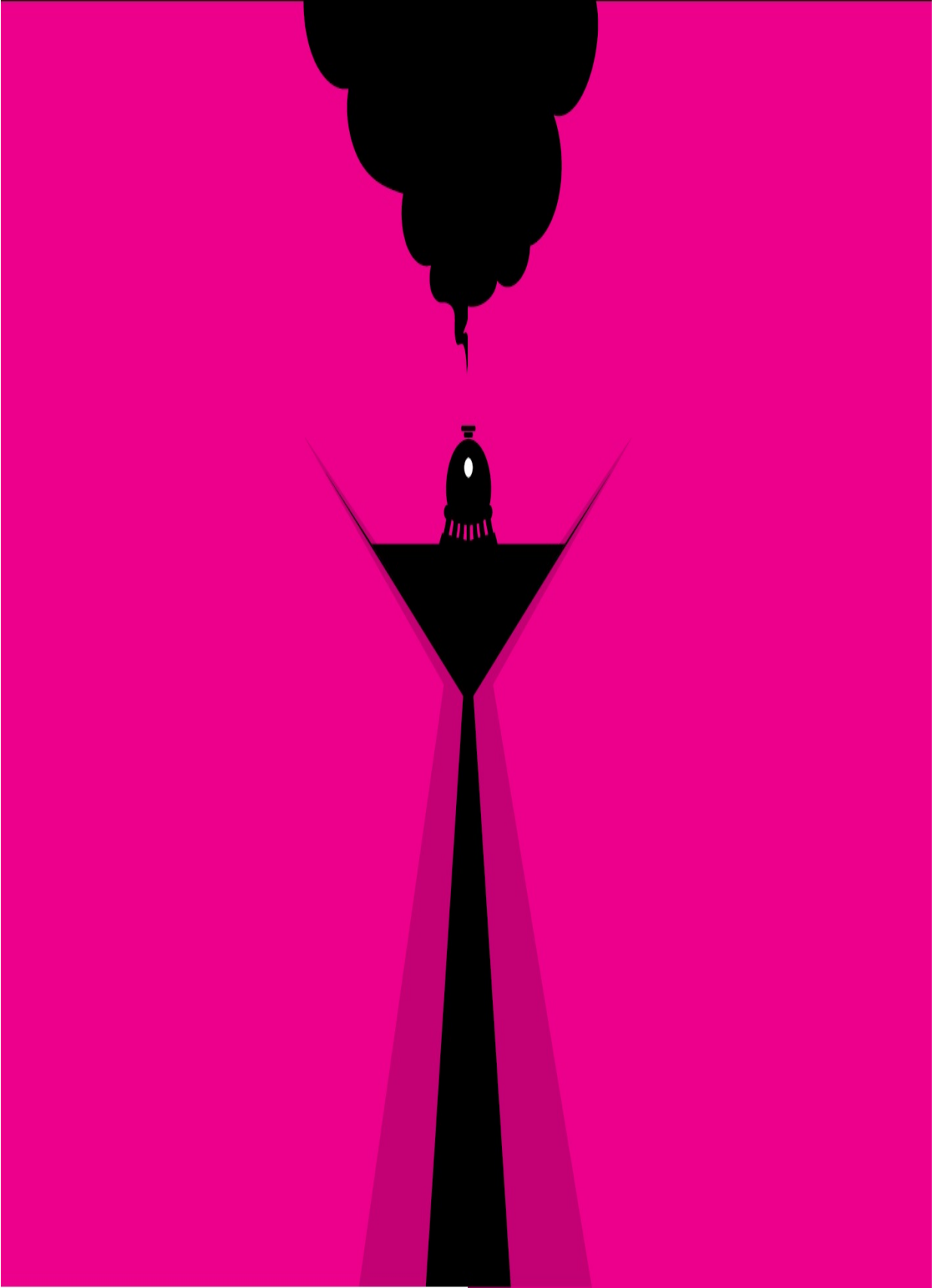
www.ink-it.ink

Sexpresso

UN RECORRIDO POR
LOS SENDEROS DEL PLACER
Y LA SALUD SEXUAL



Yazzy
Casillas.



ENTRADAS Y SALIDAS

Los radioescuchas presentan

Todos a bordo

Presentación

Vocabulario sexual

Respuesta sexual humana

El cuidado del pene

El clítoris

Fluidos sexuales

Razones para el autoerotismo

Erección y eyaculación

El Orgasmo femenino

El condón

Sexo oral

La penetración

Posturas sexuales

Lugares para el sexo

La lujuria

Disritmia sexual

Sin tiempo para el sexo

Personalidad y sexualidad

Expresiones del comportamiento sexual

Cáncer de mama y sexo

Estrés, depresión y sexualidad

El sexo como arma de poder

La pornografía

Terapia de pareja

Conclusión

Tripulación

Los radioescuchas presentan

Para *El Expreso de las 10*, los radioescuchas son parte fundamental: el programa es de ellos y para ellos, por eso les hemos pedido que antes que nadie, presenten para ustedes este libro.

Todas las mañanas, desde hace más de una década, escucho El Expreso de las 10. A diferencia de otros, este programa toca los temas con un enfoque científico, profesional y con mucha naturalidad, sin prejuicios.

José Anaya



Me gusta mucho, poder llamar a la cabina y preguntar mis dudas en todos los sentidos y de todos los temas: salud, nutrición, gastronomía, festividades regionales, asuntos legales... de todos me queda un gran aprendizaje, por lo que les estoy muy agradecido. Recomiendo a cuanta persona tenga la disposición, que escuche el programa.

Fernando Escudero



El profesionalismo del conductor y sus invitados reluce en cada emisión. De todos ellos he recibido excelente información y tips para la vida. Los programas de los jueves, en especial, son muy interesantes e ilustrativos, pues presentan la información sin mordaza.

Hortensia Aguilar



Sus temáticas competen a toda la sociedad, pero sobre todo, los de sexualidad proporcionan las herramientas necesarias para reconocer la cultura erótica y el lugar fundamental que ocupa en la vida reproductiva.

Giovanni Godoy



Los expertos invitados son muy agradables y vuelven interesantes los temas a los que yo nunca les hubiera puesto atención. Todavía hay muchos tabúes a la hora de hablar de sexualidad, pero el formato del programa brinda a los radioescuchas la confianza de expresar sus dudas y aprender de todo lo que ahí se habla.

Iván Salvador Soto



Los jueves de sexualidad de El Expreso de las 10 me han ayudado mucho para tener un criterio más amplio de la sexualidad. Gracias a sus invitados de lujo ahora sé cómo dialogar con mis hijos y aconsejarlos en esos temas. Los invitados son siempre francos y contundentes, todos me encantan.

Yolanda Ayón



Con tantos temas diferentes, este programa es para mi aprendizaje y sobre todo compañía. Gracias Estrella y Alonso por formar parte de mi vida. Los quiero.

Cuqui de Loza



Todos a bordo

Alonso Torres

El contenido de este libro surge de *El expreso de las 10*, programa radiofónico de orientación a la ciudadanía que se transmite a todo el estado de Jalisco a través de las emisoras regionales de Radio Universidad de Guadalajara y vía internet a todo el mundo.

La palabra expreso remite a un tren que lleva al radioescucha por diversas estaciones: psicología, familia, salud, orientación legal, derechos humanos, medio ambiente, sexualidad, turismo, gastronomía, vida cotidiana, entre muchas otras. El nombre del programa alude también a esa deliciosa costumbre de tomar una taza de café por la mañana, que nos inspira y nos invita a la conversación. Pero además es un espacio donde nuestros radioescuchas pueden expresarse, compartir sus experiencias y hablar en confianza de temas a veces controversiales.

Por más de diecisiete años este programa se ha propuesto abordar en cada emisión temas que ofrezcan información oportuna, sustentada en criterios científicos y en un lenguaje accesible. De ahí que los jueves el viaje de El Expreso tenga un propósito especial: con cierta dosis de atrevimiento, pero sobre todo con mucho respeto, orientar al público en torno a su derecho al placer y la salud sexual a través de nuestros invitados, todos ellos con autoridad académica.

El *Sexpreso* sigue la misma premisa de cada jueves, pero no es un libro para encontrar respuestas, sino para poner, ahora sí, sobre la cama, algunos de los temas que giran en torno a la sexualidad y que confrontarán a sus lectores con

sus propios prejuicios, sus preferencias y límites en cuanto a su propio placer y el placer que brinda a los otros.

Acompañado de las ilustraciones del gran Yazz Casillas, este libro retoma la estructura del programa de radio e integra a las recomendaciones de nuestros especialistas, diversos elementos que lo enriquecen y complementan, como fragmentos literarios y testimonios de los radioescuchas.

Este libro es también un homenaje a la radio, sobre todo a Radio UdeG por ser un medio fascinante que invita a su auditorio a pensar, a reflexionar y a dejarnos llevar por la imaginación.

Mi agradecimiento total a los especialistas que iniciaron este recorrido y a los que se han integrado en el camino, por compartir de manera generosa sus conocimientos cada jueves; en particular a la Dra. Patricia Becerra con quien iniciamos este viaje. Gracias también al equipo de producción, voces e ingeniería que en cada emisión ponen lo mejor de sí. Especialmente gracias a los radioescuchas, quienes con gran apertura e interés, son nuestros compañeros de viaje por las ondas hertzianas —y ahora a través de la palabra escrita—, para conocer y disfrutar de una de las dimensiones más importantes del ser humano: su sexualidad.



Presentación

Marco Antonio Pérez Mora

Estimados lectores:

En sus manos está un libro que resume años de trabajo de diez profesionistas y académicos de la salud sexual en Guadalajara que, coordinados por Alonso Torres y Guadalupe Estrella, han participado en el programa de radio más exitoso de la región occidente, por no decir del país entero, aportando los conocimientos adquiridos durante muchos años de experiencias en su ejercicio profesional.

El Expreso de las 10 se ha convertido, en sus 18 años al aire, en un referente de los tapatíos, jaliscienses y millones de radioescuchas alrededor del mundo, para informarse y ampliar su visión de la sexualidad: cómo vivirla de manera sana y evitar los errores de quienes viven en la ignorancia, con los malestares sexuales y emocionales que ello acarrea.

Diez profesionales de la comunicación, la medicina, la sexología, la psicología y el psicoanálisis, que con un lenguaje sencillo y comprensible, sin demeritar su profesionalismo, nos llevan a reflexionar sobre diversos temas de la vida sexual, todos ellos interesantes e ineludibles. Desde las Infecciones de transmisión sexual, qué hacer cuando ya no conectamos en la cama con nuestra pareja, cómo disfrutar más y mejor el placer, qué trastornos psicológicos afectan nuestra intimidad, qué pasa cuando el sexo se usa como arma de poder, los beneficios del autoerotismo o las palabras correctas para referirnos a la diversidad sexual. Algunos de estos temas se refieren a situaciones gozosas o preocupantes, que no sabíamos que

existían pero que estaban ahí latentes y más vale estar preparados para disfrutarlas o afrontarlas como sea debido.



Los temas abordados han sido seleccionados de entre cientos de programas transmitidos y bien recibidos por la audiencia de todos los niveles sociales y culturales: jóvenes, adultos y personas de la tercera edad, de una u otra ideología, se han visto beneficiados y han enriquecido su saber sexual al escuchar El expreso en su emisión especial sobre sexualidad de cada jueves.

Deseo que la lectura de este libro, que con generosidad nos ofrece el equipo creativo detrás de este proyecto, sea de una gran ayuda para que su vida y la de su pareja resulte más excitante y placentera, sin riesgos y sin miedos. Disfruten el libro y practiquen los consejos que estos profesionales de la salud sexual nos comparten desinteresadamente.

Vocabulario Sexual

Yosy Casillas





Patricia Becerra

MÉDICO, PSICOTERAPEUTA
Y SEXÓLOGA CLÍNICA

La sexualidad humana es diversa como la naturaleza, y los conceptos para nombrarla igualmente diversos en sus significados. Es un derecho ciudadano contar con información confiable y accesible, fundamentada en información científica pero también en el respeto y afecto, sobre todo si son palabras relacionadas a la intimidad de las personas, como su vida sexual.

Es importante conocer el uso correcto de ciertos términos relacionados a este tema, ya que muchos de ellos son potencialmente peyorativos y tienen un efecto negativo entre quienes son estigmatizados con tales palabras.

Presentamos un vocabulario sexual básico, no es un recuento exhaustivo pero sí un listado con conceptos que nos permitirán reconocer nuestro lugar y hacer frente a esa presión para cumplir con expectativas socialmente aceptadas y encajar en diversos estereotipos, muchas veces alejados de la realidad cotidiana, que establecen cómo debería ser un hombre o una mujer ideal, no sólo en su vida social, también en lo privado, para imponer cierto control de nuestra vida sexual.

Sexo y género

Sexo, del latín *sexus*, corte, y *secare*, cortar, separar. Tal palabra nos remite, en primer lugar, a esa diferenciación biológica de acuerdo a los genitales con los que nacemos: de hombre o de mujer.

De acuerdo a David Barrios (2003)¹, el género hace referencia a los estereotipos, conductas, ideas, sensaciones, percepciones, sentimientos, creencias y expectativas normativas diferentes para hombres y mujeres.



Sexualidad y genitalidad

Sexualidad es un concepto complejo que abarca dimensiones más allá de lo biológico, como el género, la identidad y preferencia sexual, el erotismo y nuestra propia visión del mundo femenino o masculino.

Genitalidad es la actividad sexual genital, el coito. Es común que los dos términos anteriores se relacionen con este último con efectos negativos, pues los genitales suelen asociarse con lo sucio, lo feo y lo vergonzoso. Muchas veces el término sexualidad es reducido a genitalidad, pero en realidad es mucho más que eso.

Así como las plantas tienen a las flores como órganos sexuales, los nuestros podrían ser ese símbolo de belleza, incluso con ese importante poder energético positivo que las flores poseen. La propuesta es concebirlas así, como una flor en nuestro cuerpo y desechar cualquier idea que los satanice.



Identidad y orientación sexual

Todos tenemos una forma única de estar en nuestro propio cuerpo y de percibir la vida a través de él. La identidad sexual incluye la manera en que hemos aprendido a ser hombres o mujeres y cómo proyectamos ese aprendizaje a la sociedad. En otras palabras abarca la expresión de cómo nos concebimos a nosotros mismos como hombres o mujeres, cómo vivimos esto y cómo nos presentamos frente a los otros.

La orientación sexual, muchas veces llamada preferencia sexual, hace referencia al deseo y a la atracción que se siente por otras personas, ya sea del mismo sexo o no. No decidimos quién nos atrae, nuestra orientación no es un acto volitivo, no es como elegir entre una fruta u otra, una sandía o un melón. Aunque ahora este término tiene una connotación más positiva, en otras épocas, que una persona sintiera atracción por otra de su mismo sexo, era considerado una aberración, una desviación que implicaba aspectos de malignidad. Hoy en día la palabra tiene un sentido más neutro. Así, hay quienes se sienten atraídos por personas de su mismo sexo (homosexuales en general o lesbianas, específicamente para las mujeres), por el sexo contrario (bugas, en el ambiente gay) o personas que por igual sienten atracción tanto por hombre como por mujeres (bisexuales).

La diversidad de la naturaleza también se ve reflejada en la sexualidad humana, por lo que no podemos concebirla como algo blanco o negro pues tiene múltiples matices. En resumen: la identidad sexual es si te sientes hombre o mujer y la orientación sexual si te atraen los hombres o las mujeres.

Transgénero y transexual

El determinismo biológico ya no es absoluto, en la actualidad se conocen diversos casos de personas que no sienten afinidad entre el sexo con el que nacieron y su propia psiqué, es decir, su vida interior, su “alma”.

Hay quienes no se sienten cómodos en su cuerpo, como si estuvieran atrapados en él, porque su manera de sentir y percibirse es diferente a lo que su cuerpo expresa de acuerdo a los genitales con los que se ha nacido.

Una persona transexual es aquella a quien su identidad sexual no corresponde con su sexo, digamos que se identifica con el sexo contrario al que ha nacido y entonces se somete a diversos procedimientos médicos o quirúrgicos para conseguir que su psiqué corresponda con su cuerpo.

Las personas transgénero tampoco encuentran correspondencia entre su sexo biológico y su identidad sexual, por lo que adecúan su apariencia y conducta de acuerdo al género con el que sí se identifican. Por ejemplo una mujer transgénero es un hombre que adopta los roles de género femenino y se maquilla, calza y se viste como mujer.

Los transexuales, hombres o mujeres, pueden tener cualquier preferencia sexual. Es posible que a un hombre transgénero, es decir, una mujer que adopta el rol social de un hombre, pueda sentir atracción sexual hacia las mujeres o una mujer transgénero se sienta atraída por los hombres.



Nota final

Hay una frase popular, bastante sabia, que dice que cuando el amor es puro no importa el sexo. El amor implica el deseo de convivir con el otro en pareja y por supuesto compartir nuestra sexualidad con esa persona. Reconozcamos que una relación en diversidad sexual no es solamente una relación genital, y que entre dos personas, cualquiera que sea su preferencia y orientación sexual, puede darse una relación afectiva sana, un deseo de quererse y de estar juntos como en cualquier pareja “normal”.

En todo momento interactuamos con nuestros pensamientos, nuestras emociones, nuestro cuerpo, nuestro espíritu. Aceptar a todos ellos e integrarlos a nuestro ser, relacionarnos con nosotros mismos de una manera amorosa y dignificada, elevará nuestro nivel energético. Entonces superaremos ese miedo y descalificación al placer y viviremos nuestro derecho a disfrutarlo.

Barrios Martínez, David (2003). *Resignificar lo masculino. Guía de supervivencia para varones del siglo XXI*. México: Vila Editores.