

# HABILIDAD PERSONAL

## Para adolescentes y adultas con TEA

Cuaderno 4  
Grado de dificultad 3



También para  
cualquier mujer,  
adolescente o adulta.

### La masturbación femenina

**Colección EducaTEA**

Aurora Garrigós  
Ilustraciones: David Verdú



# HABILIDAD PERSONAL

## Para adolescentes y adultas con TEA

Cuaderno 4  
Grado de dificultad 3



También para  
cualquier mujer,  
adolescente o adulta.

**La masturbación  
femenina**

**Colección EducaTEA**

Aurora Garrigós  
Ilustraciones: David Verdú

Materiales y libros de Aurora Garrigós:

No está permitida la reproducción de este libro, por ningún medio, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright .

**Reservados todos los derechos**

Marzo 2020

© Aurora Garrigós

© Ilustraciones: David Verdú

## ÍNDICE

<u>Introducción</u>	14
<u>Historia social- la masturbación masculina.</u>	18
<u>La sexualidad femenina comienza antes de la adolescencia.</u>	20
<u>Cuando llega la adolescencia los cambios físicos, psicológicos etc. pueden ser abrumadores.</u>	21
<u>A nivel sexual el impulso es más intenso a partir de la adolescencia.</u>	22
<u>Esa excitación sexual, suele suceder cuando...</u>	23
<u>Masturbarse también tiene un nombre popular que es: “hacerse una paja”.</u>	24
<u>La masturbación es un acto íntimo con el que disfrutar.</u>	25
<u>¿Cuántas veces se puede llegar a masturbar una persona al día?</u>	26
<u>Masturbarse es un acto fisiológico positivo, siempre que no se convierta en una obsesión.</u>	27
<u>La masturbación se suele hacer de dos maneras.</u>	28
<u>Para hacerlo sin problemas y disfrutar de la experiencia he de conocer algunas normas sociales y de higiene</u>	29

<u>Socialmente, está prohibido dejarse llevar por el deseo de masturbarse.</u>	30
<u>Masturbarse en público tendrá, siempre, una reacción de quien lo ve, que puede ser...</u>	31
<u>Otras reacciones posibles de quien presencia una masturbación son...</u>	32
<u>Porque se considera escándalo público.</u>	33
<u>De manera que si tengo ganas de masturbarme y estoy en un lugar público...</u>	34
<u>Tendré que buscar un baño.</u>	35
<u>Pero, hay más aspectos sociales sobre la masturbación que necesito conocer.</u>	36
<u>Si tengo dudas sobre la masturbación, es importante resolverlas.</u>	37
<u>¿En qué lugares sería adecuado masturbarse?</u>	38
<u>¿En qué momento sería adecuado hacerlo?</u>	39
<u>Una de las primeras cosas a tener en cuenta, antes y después de la masturbación,</u> <u>es la de lavarme bien las manos.</u>	40
<u>Y cerrar la puerta de la habitación o el baño.</u>	41
<u>Otra cosa importante, es tener a mano (cerca) lo necesario.</u>	42
<u>Tras utilizar todo ello, tendré en cuenta...</u>	43
<u>Después de esta explicación de las normas sociales, higiene y utensilios básicos,</u> <u>empezamos con la técnica.</u>	44

<u>Antes de la masturbación, se precisa excitación sexual, y el cerebro tiene un papel fundamental en ello.</u>	45
<u>En las chicas, la excitación, a través de las caricias, surge de varios puntos del cuerpo.</u>	46
<u>“La anatomía femenina es muy sensible y variable.</u>	47
<u>Hombres y las mujeres somos diferentes a nivel sexual.</u>	48
<u>Pero somos más variables en este aspecto y cada momento puede ser diferente para nosotras.</u>	49
<u>Antes de profundizar más, necesito conocer las partes de la vulva, mi órgano sexual.</u>	50
<u>La vulva y la vagina son dos partes diferentes del órgano sexual femenino.</u>	51
<u>El clítoris es un órgano predominantemente interno.</u>	52
<u>Formas de estimular el clítoris.</u>	53
<u>Un exceso de presión en el clítoris puede causar dolor.</u>	54
<u>La vagina.</u>	55
<u>En la penetración realizada por un hombre, si no se utilizan métodos anticonceptivos, podría quedar embarazada.</u>	56
<u>Hay que ser muy cuidadosas a la hora de introducir algo en la vagina.</u>	57
<u>Introducir en mi vagina cualquier otra cosa, sería peligroso para mi salud.</u>	58
<u>Antes de meter algo adecuado en mi vagina, he de tener en cuenta la lubricación.</u>	59

<u>A mayor edad, menos lubricación natural fabricará nuestro cuerpo.</u>	60
<u>La lubricación artificial se realiza...</u>	61
<u>¿Dónde puedo encontrar un lubricante?</u>	62
<u>Con la excitación sexual adecuada, podré llegar al orgasmo.</u>	63
<u>¿Cuál es la finalidad del orgasmo?</u>	64
<u>¿Hay diferentes tipos o intensidad en los orgasmos?</u>	65
<u>La multiorgasmia.</u>	66
<u>¿Por qué no llego al orgasmo?</u>	67
<u>¿Qué es la eyaculación femenina?</u>	68
<u>Si tengo algún problema al masturbarme como...</u>	69
<u>Molestias en mis partes íntimas, aunque no sea durante la menstruación...</u>	70
<u>La sexualidad femenina comienza antes de la adolescencia.(retomamos la página 17).</u>	71
<u>Pero...¿Qué pasa si esa exploración se la hace un adulto a una niña?</u>	72
<u>¿Qué es abusar de mí sexualmente?</u>	73

<u>¿Qué es la violación o ser violada?</u>	74
<u>La ley persigue y castiga a los pederastas y también a los violadores y acosadores sexuales.</u>	75
<u>Si el violador es un familiar...</u>	76
<u>Si el pederasta, es una persona de mi familia, que abusó de mí de pequeña o incluso sigue haciéndolo ahora...</u>	77
<u>Ya he aprendido lo que necesitaba saber sobre la masturbación, a partir de ahora, lo haré con discreción y no hablaré de ello</u>	78
<u>Observaciones, dudas y comentarios.</u>	79
<u>Registro.</u>	80



---

# Introducción

Este es un trabajo que tenía pendiente desde hace más de tres años. El hecho de que esté en vuestras manos se debe a la insistencia de varias personas, entre ellas, muy especialmente, la de Amaya Áriz, presidenta de [ANA, Asociación Navarra de Autismo](#) y autora de [“La alegría muda de Mario”](#) (Sahats 2012) que lo pasará a pictogramas para las chicas con TEA más afectadas; como ya hizo en 2016 con el que realicé de [“La masturbación masculina”](#). Admiro el trabajo que desarrolla y agradezco enormemente su insistencia pues, de lo contrario, es posible que nunca me hubiese atrevido a realizarlo. He de confesar que había una resistencia por mi parte a introducirme en este contenido. Me lo impedía una muralla psicológica, creada por la falta de educación sexual y represión de nuestra época. JAMÁS y lo digo con mayúsculas, JAMÁS, se hablaba de este tema. Ni con amigas, ni con los padres, pues era un pecado grave hacer este tipo de “cochinadas” y ni que decir tiene hablar de ello.

Salvado el yugo de la represión a la que se nos ha sometido, generación tras generación, gracias al empuje de [Amaya](#) y al de la edad, que tiene el don de superar muchas cosas; e incluso a sabiendas de las críticas que este manual pueda suscitar, he logrado, por fin, apartar inseguridades y hacerme consciente de la necesidad de ayudar a nuestra chicas con Trastorno del Espectro del Autismo (TEA) en un tema tan peliagudo, controvertido y prohibido, como es este; contribuyendo, o eso espero, a que ellas no encuentren en él ninguna barrera que salvar.

Si la masturbación masculina era un tabú, la femenina ha sido el secreto mejor guardado de todos los tiempos. Y aunque ahora es un secreto a voces, no todas las voces son adecuadas para las chicas o mujeres con TEA. Internet está repleto de información interesante, didáctica, pero también obscena, por lo que es necesario seleccionar y escoger las indicaciones que aporten un conocimiento claro y positivo. Los vídeos de profesionales de la psicología y sexología son los que más van a ayudar. En este cuaderno, encontraréis nombres o enlaces a pie de página, que os llevarán directamente a vídeos o webs de profesionales que hablan del tema, en los que me he documentado y cuyo contenido o exposición me ha parecido interesante y complementaria a la información que en el cuaderno se transmite.

[Volver a índice](#)

---

***Hasta hace pocos años, se pensaba que las mujeres no se masturbaban. La educación y la represión sexual tienen buena parte de responsabilidad en ello.***

---

Las mujeres se masturban ahora, lo harán en el futuro y también lo hicieron en el pasado, aunque estoy segura de que muchas quedaron atrapadas en aquella enorme represión, disfrutando muy poco de esta posibilidad, o nada, para liberarse del sentimiento de culpa que podía producir, dejarse arrastrar por lo que se denominaba vicio o pecado, cuando solo es puro instinto; una necesidad fisiológica natural, un buen liberador de estrés y un eficiente sistema de autoconocimiento y satisfacción personal.

Curiosamente, aun siendo mujer, para este trabajo he necesitado documentarme mucho más que para el de la masturbación masculina, pues esta última ha sido divulgada social y popularmente. A pesar de mi edad, y tras leer la información, he de confesar que he aprendido muchas cosas que ignoraba. Con esta libreta de trabajo, espero contribuir a que las chicas con Trastorno del Espectro del Autismo, puedan mantener la conexión consigo mismas, sin vergüenza ni culpabilidad; sabiendo a qué atenerse gracias al conocimiento básico y visual que en ella se encuentra y que, sin duda, las adolescentes o mujeres con TEA precisan.

Este es un cuaderno más que añadir a la **Colección EducaTEA** y nos ocuparemos de él sin tabúes ni dobleces, pero con el respeto, transparencia y profundidad que, creo, caracteriza mis trabajos, ayudando a las chicas a comprender bien lo que se les expone, sin perder de vista las necesidades y dudas que les puedan surgir, las dificultades de comprensión social, y la repercusión que puede tener en sus vidas, el hecho de no saber manejar esta necesidad biológica de forma adecuada, junto con las normas sociales, éticas y de conciencia que les son necesarias conocer.

Gracias al DSM-V, ahora podemos hablar de niveles, por lo que la información de este cuaderno de trabajo está enfocada a los niveles uno y dos de TEA. Como sabemos, en las mujeres, estos rasgos pueden pasar más desapercibidos; por tener una comprensión y manejo social más amplio que los chicos con las mismas características. Por otro lado, la sexualidad femenina es diferente a la masculina, ya que si bien los chicos necesitan vaciarse, literalmente, las chicas necesitan llenarse y no solo físicamente, también de sensaciones, de afecto y emociones positivas.

[\*Volver a índice\*](#)

Esto implica que la información que vamos a tratar, esté enfocada de manera diferente, sin perder de vista las normas básicas; tales como: dónde está prohibido, o no, hacerlo, qué hay que conocer a nivel social sobre el tema y medidas higiénicas a tener en cuenta. También trabajaremos la técnica, el autoconocimiento personal sobre la zona genital femenina, sobre qué es adecuado o no introducir en la vagina, por el peligro que la falta de este conocimiento podría implicar, y de, la poco conocida, eyaculación femenina o los orgasmos, junto con el fin que parecen tener. Por último, una información que considero fundamental sobre los abusos sexuales. Un tema que puede ser complicado de entender para ellas. Las personas con TEA no suelen preguntar sus dudas, por lo que estaremos atentos a las que puedan surgir, dentro de cada frase, intentando aclarar, entre paréntesis, su significado, ya que de lo contrario, podrían comenzar a mezclar las cosas que creen entender, con las que consideran “pueden hacer”, para rellenar los vacíos de información que hemos dejado. Lo que podría llevarles a utilizar hábitos inadecuados que, especialmente en este tema, acarrearía problemas de incomprensión, sociales o de salud.

---

***A nuestras adolescentes y adultas con TEA, también les bombardean las sensaciones y deseos irrefrenables de satisfacción sexual, y es necesario que aprendan a canalizar sus impulsos. Esto pasa por tener una información clara y concreta, estructurada, sintetizada y visual, por cruda que ésta pueda parecer a algunas personas.***

---

Como ya comenté en el primer cuaderno, en cada trabajo de esta colección **EducaTEA**, de habilidades sociales, personales y mentales para adolescentes, jóvenes y adultos/as con TEA, añadiré el grado de dificultad que puede tener cada aprendizaje o historia social que refleja. Soy consciente de que cada persona es un mundo, por lo que el grado de dificultad, siempre será orientativo y dependerá de la flexibilidad de cada chica. Este es un trabajo que he calificado de “Grado de dificultad 3” por la gran cantidad de información que conlleva.

Si trabajamos este cuaderno en el inicio de la pubertad de nuestras chicas, con total naturalidad, no tendrán demasiados problemas para conocerse a nivel íntimo, y para comprender lo que se espera de ellas a nivel social. Lo que no significa que no podamos cultivar esta inquietud en mujeres adultas, a las que no se les ha trabajado con anterioridad o de una manera tan extensa y profunda.

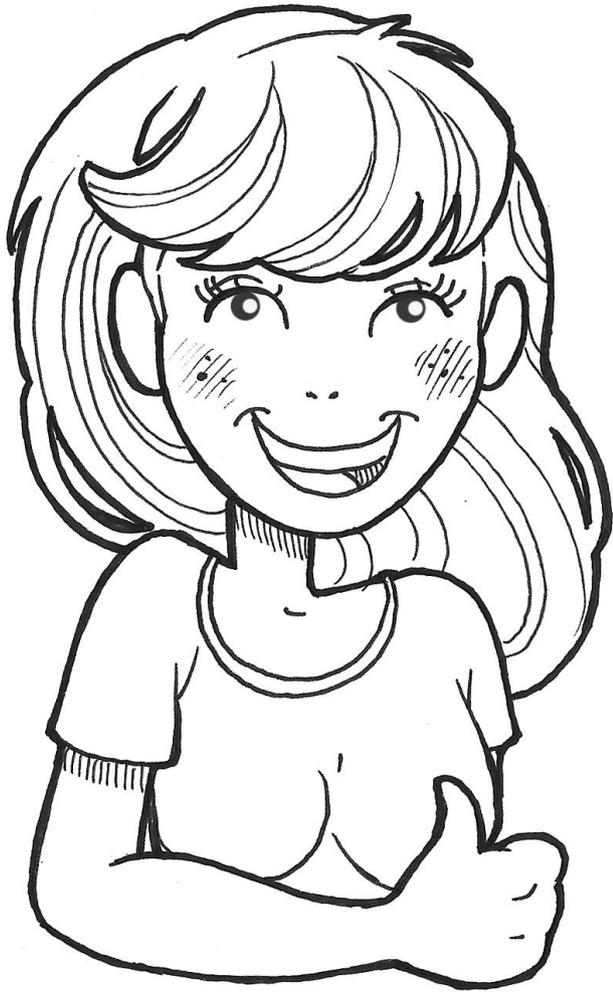
Sin embargo, en este último caso, habría que tener en cuenta, que es posible que hayan adquirido hábitos inadecuados que llevará tiempo erradicar. Como por ejemplo, decir a alguien que se van a masturbar o que lo acaban de hacer, y no solo a personas conocidas, sino también a desconocidos. E incluso, podrían hacer movimientos extraños o propiciar roces contra alguna superficie para calmar esta necesidad, ante las estupefactas miradas de quienes las observan. Actitudes, que tendríamos que trabajar con otras historias sociales, para eliminarlas de su comportamiento, sin perder de vista la paciencia que esto requerirá.

Este trabajo pretende evitar todo es. Si se trabaja desde la adolescencia, ayudaremos a nuestras chicas con TEA a comprender y a canalizar dicho impulso hacia el momento o lugar más adecuado, y a conocer el cómo, el cuándo y también el porqué de la repercusión social que tiene este tema.

El material dispone de un espacio donde anotar las conclusiones, dudas o comentarios que hayan surgido durante la lectura de este trabajo y un registro que ayudará, a las personas encargadas de ayudarles, a adquirir información sobre el proceso de este aprendizaje en cada una de ellas, de las veces que han necesitado leer la historia social, para poder comprenderla o de otras medidas, o futuras historias sociales, que consideren necesarias para completar, o complementar, la comprensión de este objetivo.

# HISTORIA SOCIAL

## LA MASTURBACIÓN FEMENINA



¿PREPARADAS?

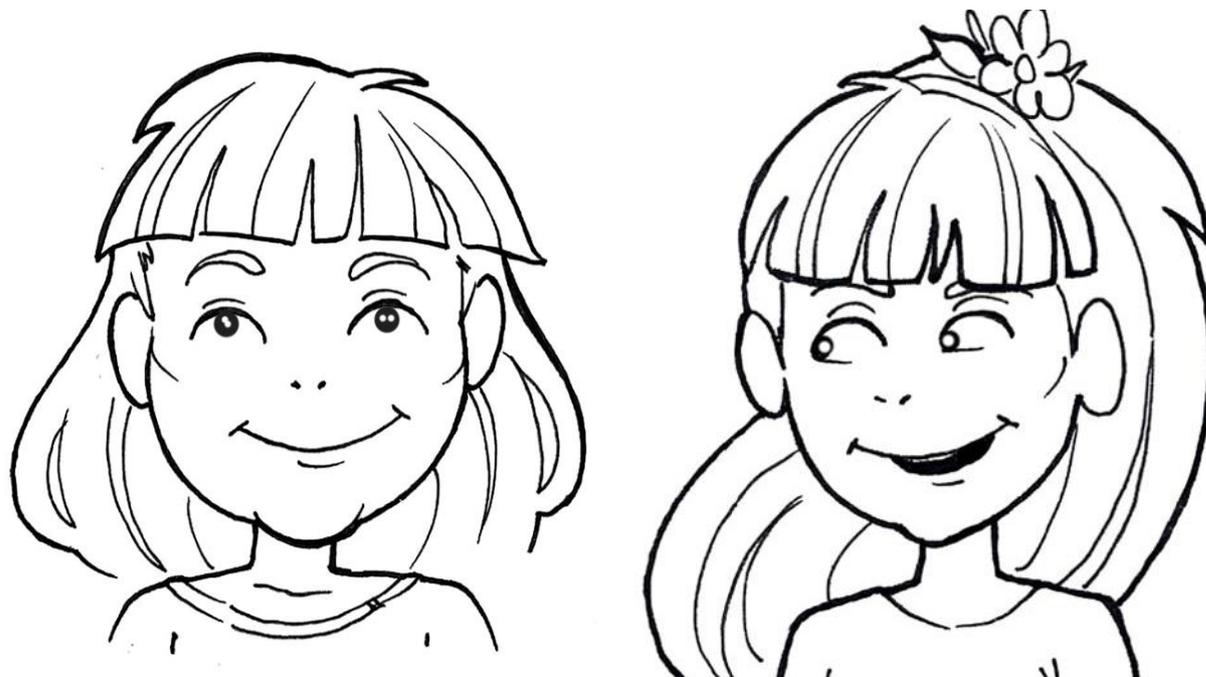
¡¡EMPEZAMOS!!

[Volver a índice](#)



## La sexualidad femenina comienza antes de la adolescencia

Puede ser habitual que niñas de siete u ocho años, o incluso antes, exploren sus cuerpos descubriendo sensaciones.

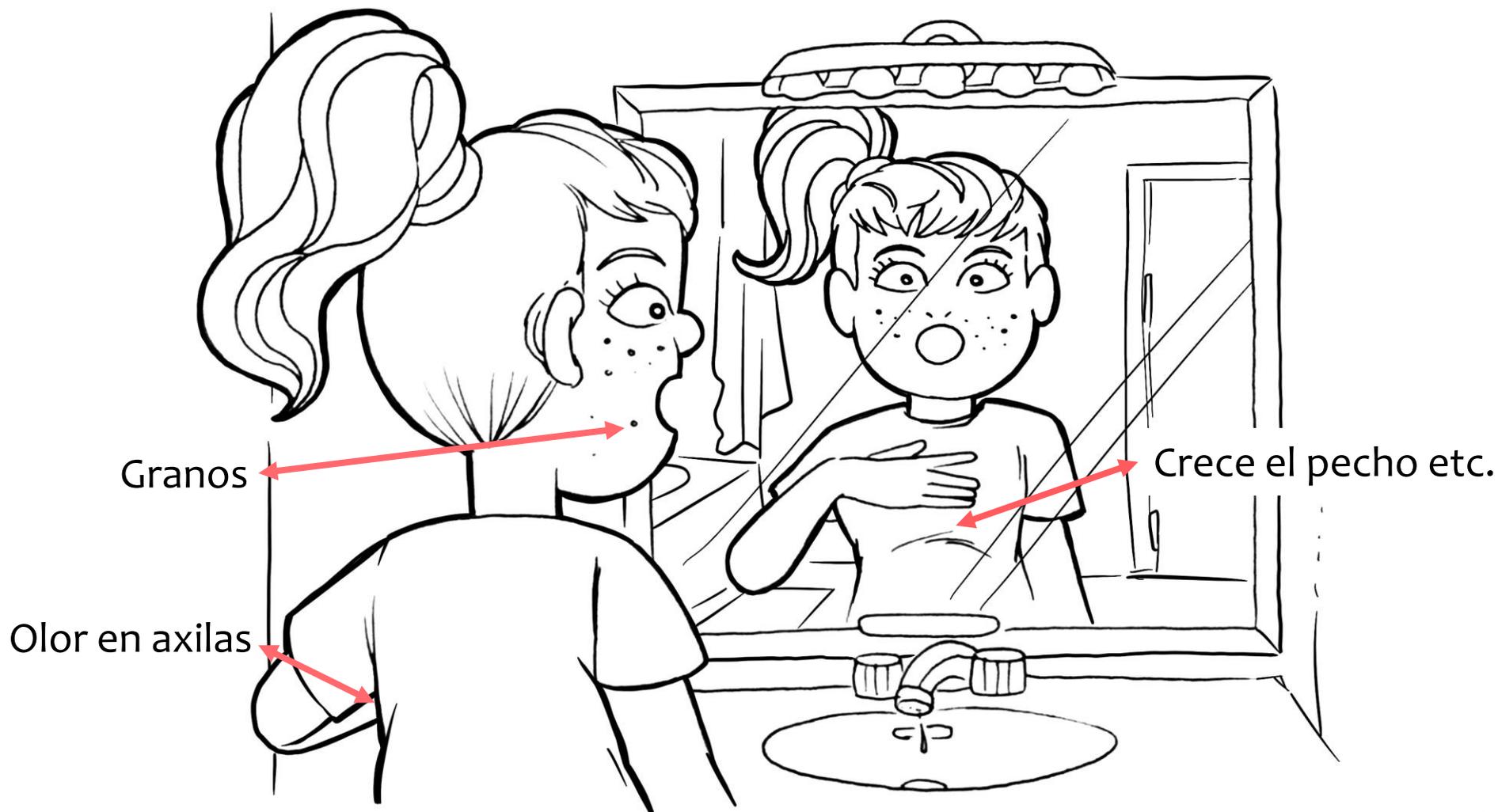


**RETOMAREMOS  
ESTA PÁGINA,  
AL FINAL DEL  
CUADERNO**

Bien en solitario, o bien con otras niñas de la misma edad.

[Volver a índice](#)

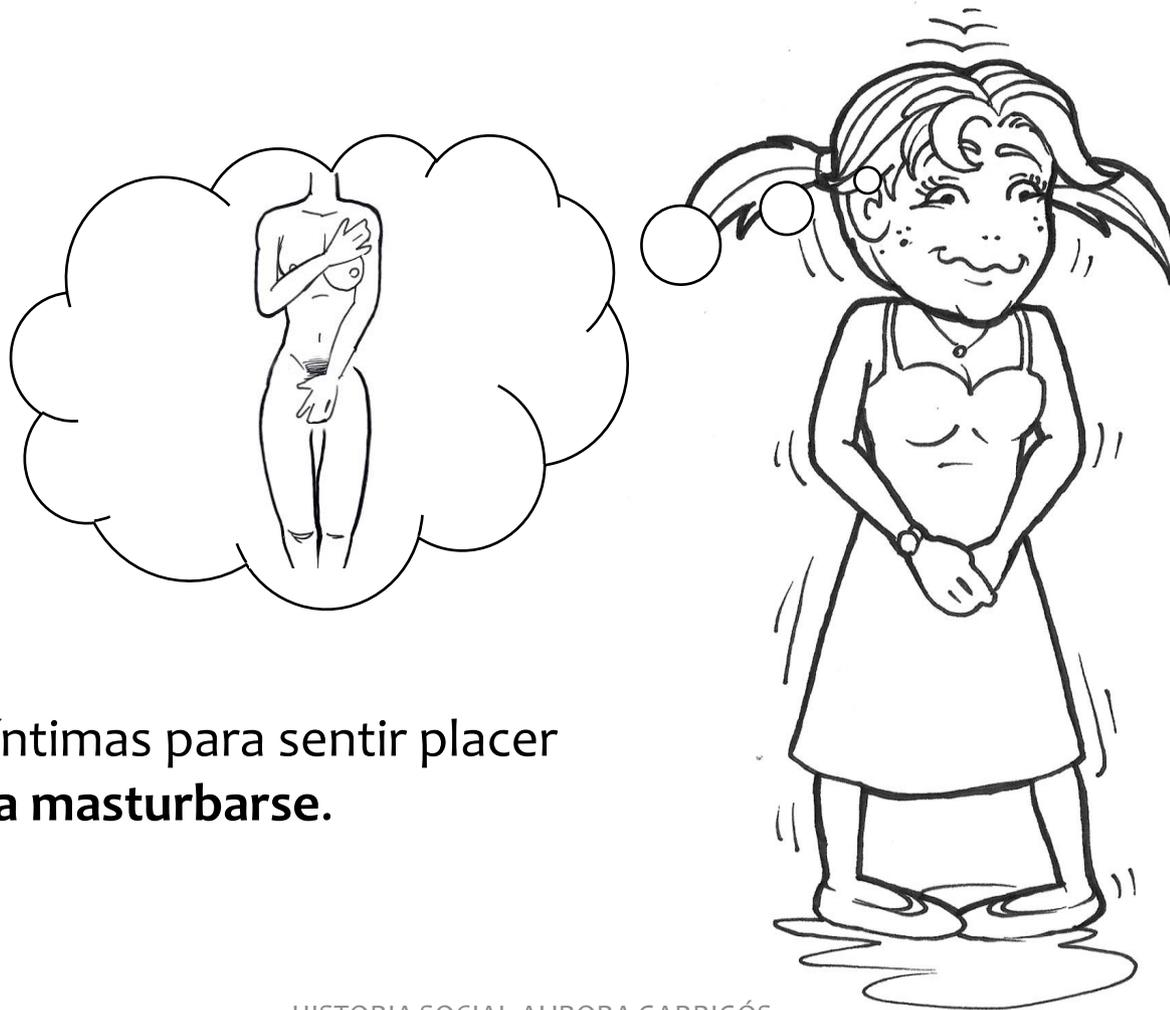
# Cuando llega la adolescencia, los cambios físicos, psicológicos y emocionales pueden ser abrumadores (molestos, angustiosos)



[Volver a índice](#)

## **A nivel sexual, el impulso es más intenso a partir de la adolescencia.**

Produciendo excitación sexual (ganas de actos sexuales) y deseos de tocar las partes más íntimas (vulva, vagina, pechos etc.) de nuestro cuerpo para sentir placer.

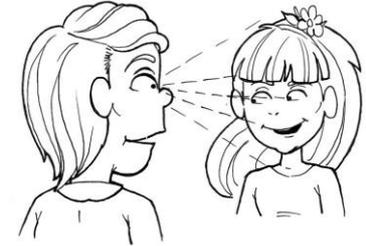


A tocar mis partes íntimas para sentir placer  
**se le llama masturbarse.**

[Volver a índice](#)

## Esa excitación sexual, suele suceder cuando:

- Vemos a la persona que nos gusta.



Observamos a una pareja enamorada.

- Vemos alguna imagen excitante, leemos un libro erótico o una secuencia sensual o sexual en vídeo o televisión.



- Tomamos algún alimento de contenido afrodisíaco (estimulante).



O por el simple hecho de dejar volar nuestra imaginación romántica (pasional, sensible etc.)



**Y ESTO ES NORMAL Y NATURAL EN LOS SERES HUMANOS**

[\*Volver a índice\*](#)

## **Masturbarse, también tiene un nombre popular que es: “hacerse una paja”**



Aunque el nombre popular (público e informal) cambia, dependiendo del país en el que vivas.

[la masturbación femenina.](#) Sexperimentado (Youtube)

[Cristina Callao Psicología – Sexología.](#) (Web)

[Volver a índice](#)

## La masturbación es un acto íntimo con el que disfrutar.

ES NATURAL

PLACENTERO

INTERESANTE

DIVERTIDO



NORMAL

INNATO (esencial y propio de los seres vivos)

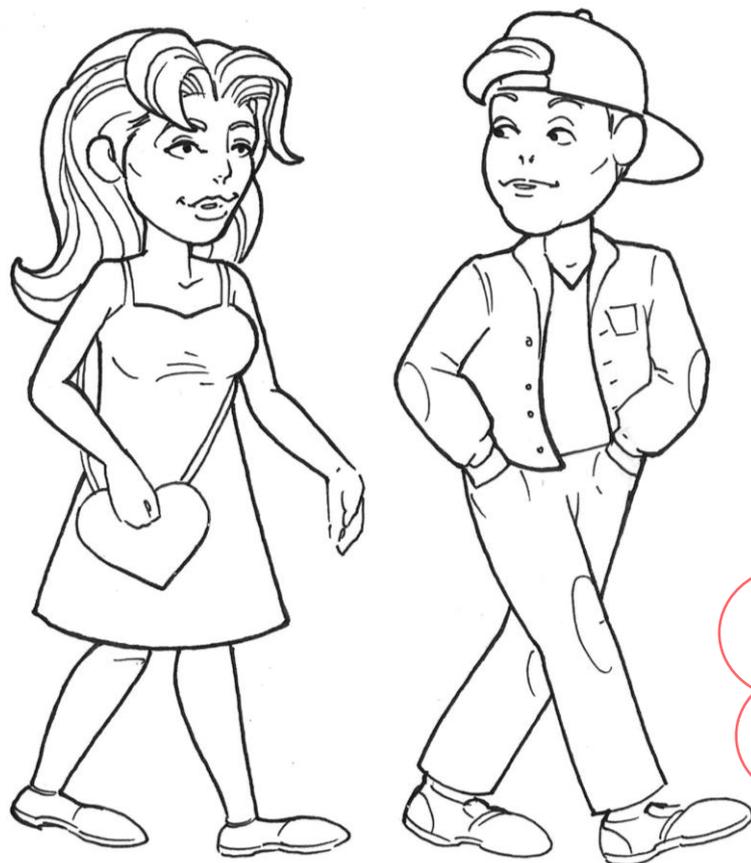
LIBERA TENSIÓN SEXUAL

Y nos enseña a descubrir el placer que puede proporcionarnos nuestro cuerpo, mejorando con ello las relaciones sexuales que tengamos en nuestra vida.

[Volver a índice](#)

## ¿Cuántas veces se puede llegar a masturbar una persona al día?

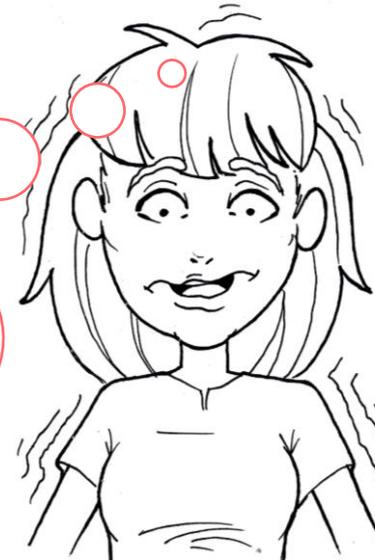
Depende de cada persona, pero hemos de saber diferenciar lo que es sano y positivo para nuestro cuerpo-mente:



**Es sano y positivo** cuando nos aporta felicidad y nos permite seguir con nuestra vida sin problemas.

**Es insano y negativo** Si nuestra mente está controlada y obsesionada con la masturbación.

¡Otra vez!, quiero más. ¡Otra vez!, quiero más. ¡Otra vez! quiero más...



[Volver a índice](#)

# **Masturbarse, es un acto fisiológico positivo, siempre que no se convierta en una obsesión.**

## ¿Cómo saber si estoy obsesionada con la masturbación?

1. Si todos los días la hago varias veces (dos veces o más).
2. Si no pienso en otra cosa durante el día.
3. Si es lo único que me interesa hacer en mi día a día.



Si estoy obsesionada con la masturbación, acudir a una psicóloga, o sexóloga, me ayudará, ya que, de lo contrario, podría vivir atormentada (angustiada, ansiosa).

[¿Se puede evitar la adicción a la masturbación?](#) Rexpuestas (Youtube)

[Volver a índice](#)

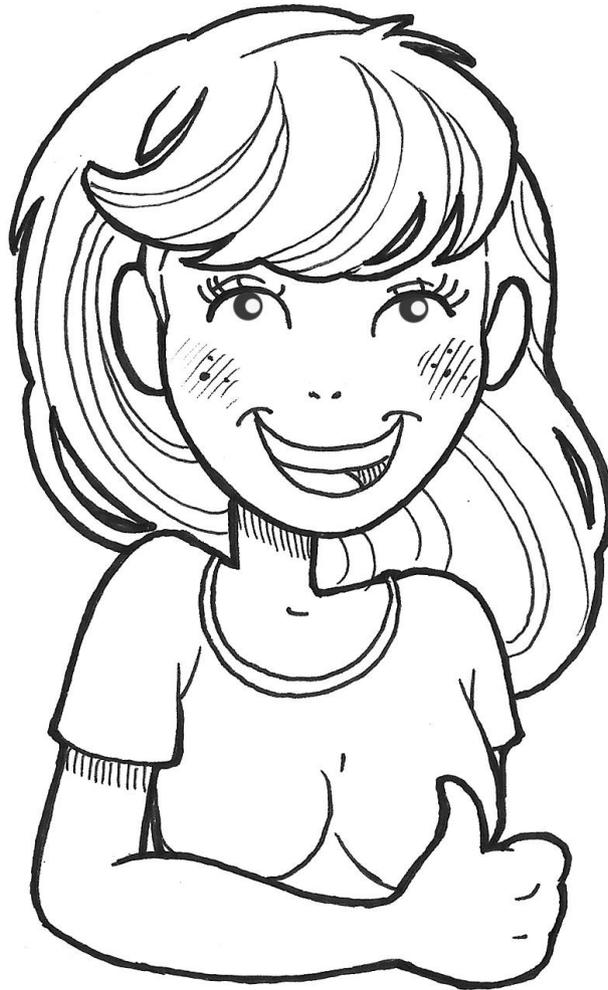
## La masturbación se suele hacer de dos maneras:



En esta historia social, vamos a tratar la masturbación femenina en solitario.

[Volver a índice](#)

**Para hacerlo sin problemas y disfrutar de la experiencia, he de conocer algunas normas sociales y de higiene:**

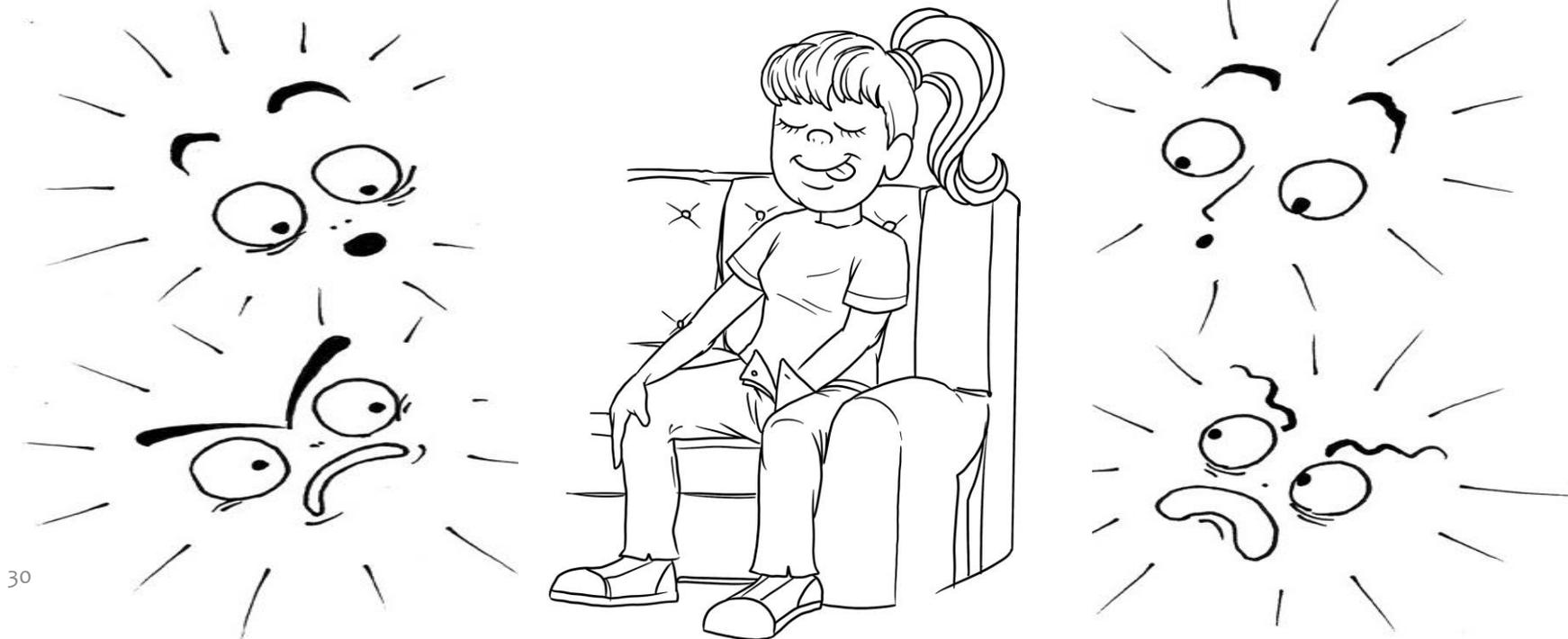


[Volver a índice](#)

# **Socialmente, esta prohibido dejarse llevar por el deseo de masturbarse.**

NO SIRVE CUALQUIER LUGAR

TAMPOCO CUALQUIER MOMENTO



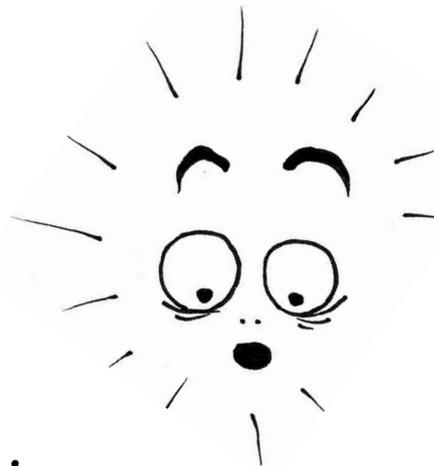
30

Especialmente, si hay gente que puede verme.

[Volver a índice](#)

## **Masturbarse en público tendrá, siempre, una reacción de quien lo ve, que puede ser de:**

1º Sorpresa.



2º Vergüenza ajena.

(Sentir vergüenza por lo que hace otro)



3º Enfado



[Volver a índice](#)

## Otras reacciones posibles de quien presencia una masturbación son:

burlas, persecuciones e incluso golpes, a quien se masturba en público. Sea hombre o mujer.



Lo que significa que, además de ser incorrecto y estar prohibido socialmente, hacerlo en público podría ser peligroso.

[Volver a índice](#)

## Porque se considera escándalo público.

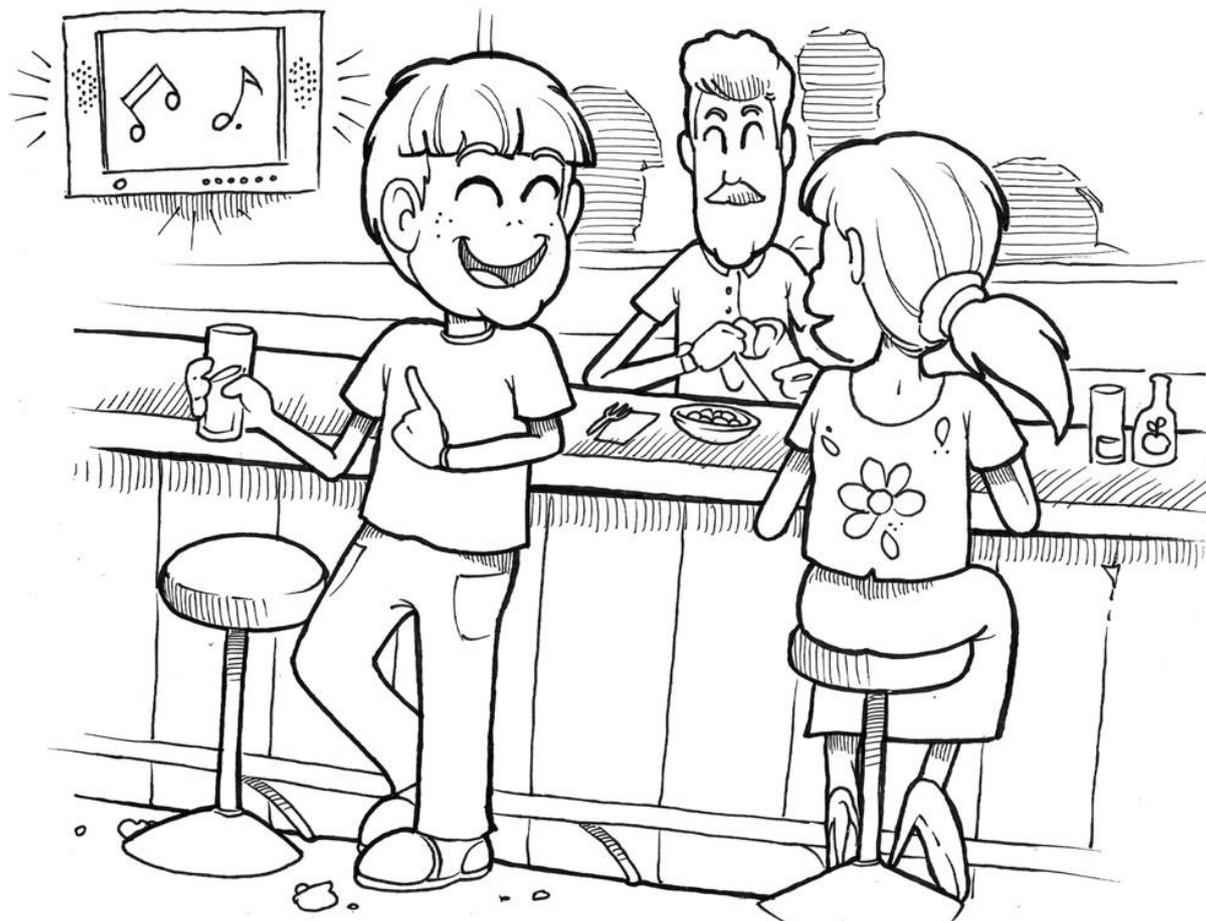


**Y está penado**  
(Castigado) **con una multa o incluso con la cárcel,** dependiendo del país.

Y podría, además, traumatizar (*causar una impresión emocional negativa*) a algún menor, si lo presencia.

[Volver a índice](#)

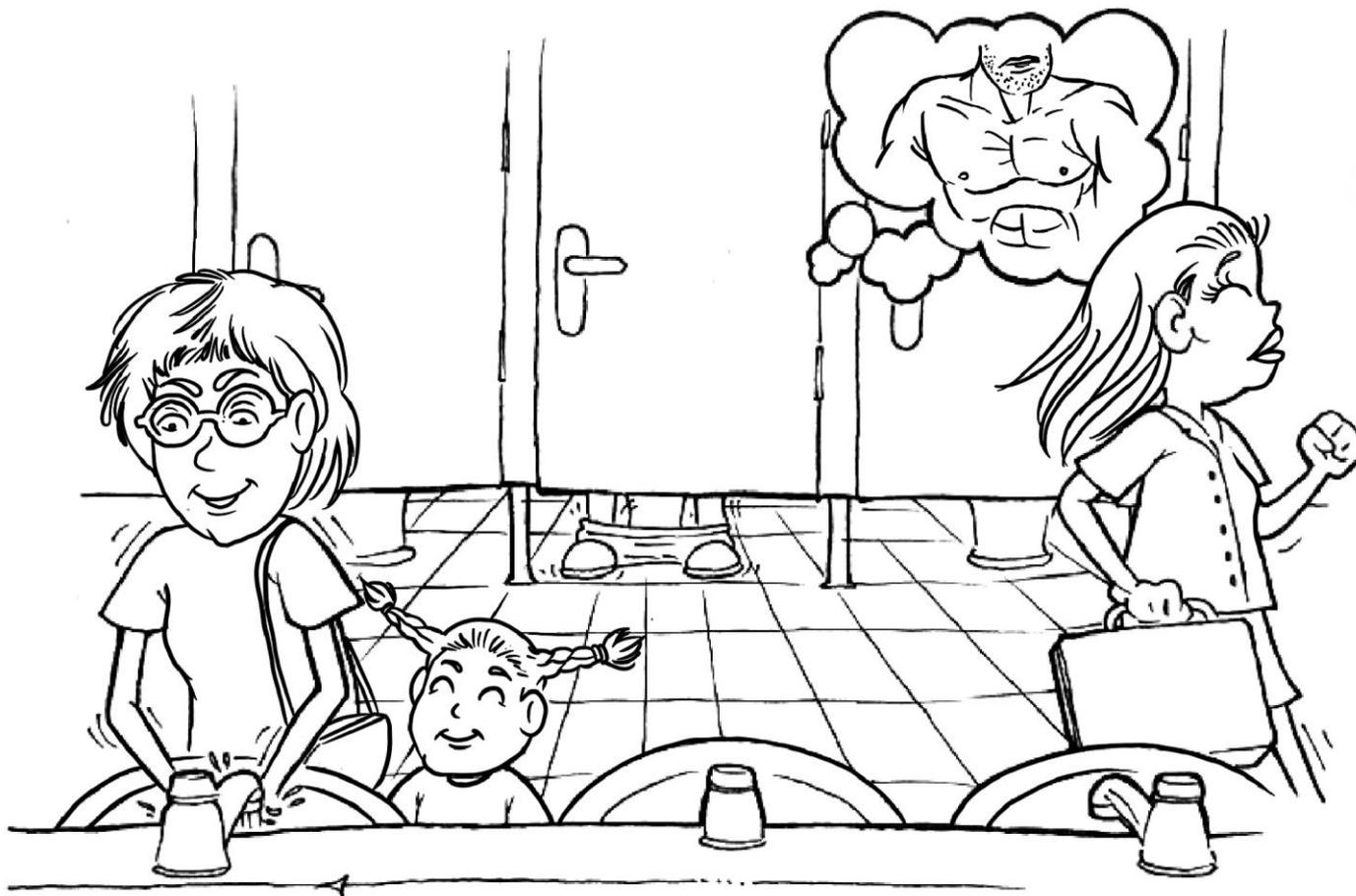
## De manera que, si tengo ganas de masturbarme y estoy en un lugar público...



Lo más inteligente es controlar el impulso, no hacer ningún comentario al respecto y esperar hasta llegar a casa. Pero, ¿qué pasa si no puedo esperar...?

[Volver a índice](#)

## Tendré que buscar un baño...



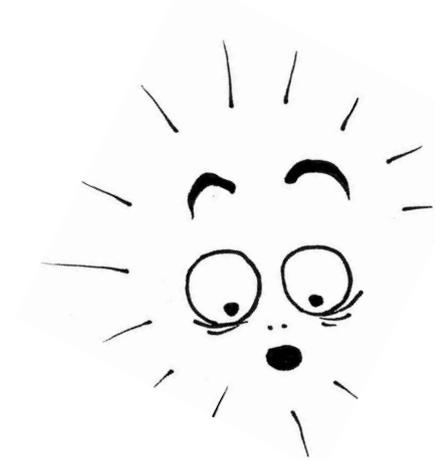
Cerrar la puerta y masturbarme en silencio, dentro de la cabina del baño, sin que nadie me vea ni me escuche hacerlo.

[Volver a índice](#)

## **Pero, hay más aspectos sociales sobre la masturbación que necesito conocer.**

Algunas personas pueden sentir vergüenza con solo nombrar este acto, e incluso enfadarse si se lo oyen decir a alguien.

***Suele ser por una escasa educación sexual en su adolescencia.***



***O por la represión (detención, freno, castigo etc.) que recibieron de pequeños con respecto a la sexualidad.***

Entre estas personas podrían estar mis padres. Si observo que son reacios (contrarios) a hablar del tema, podría consultar a otras personas en caso de tener dudas...

[¿Cómo hablar de sexualidad a los hijos adolescentes? 1ª](#) Fernando Pineda (1ª y 2ª parte en Youtube)

[¿Cómo hablar con los Adolescentes de los Temas complicados de la Sexualidad? 2ª](#) Fernando Pineda

[Volver a índice](#)

# Si tengo dudas sobre la masturbación, es importante resolverlas.

Para hacerlo correctamente, necesito conocer 3 reglas básicas:

1. **Cómo** hablar del tema (*con naturalidad y prudencia*).
2. **Con quién** hablar del tema (*con mi madre, mi tía, prima, amigas. Con sexólogas, psicólogas, ginecólogas...*).
3. **Cuándo** hablar del tema (*cuando los demás lo hagan o en una charla privada con una persona de mucha confianza*).

Si **no** tengo en cuenta estas tres reglas, tal vez tenga que soportar críticas de las personas que me rodean, que tendré que sufrir hasta aceptarlas y/o ignorarlas.

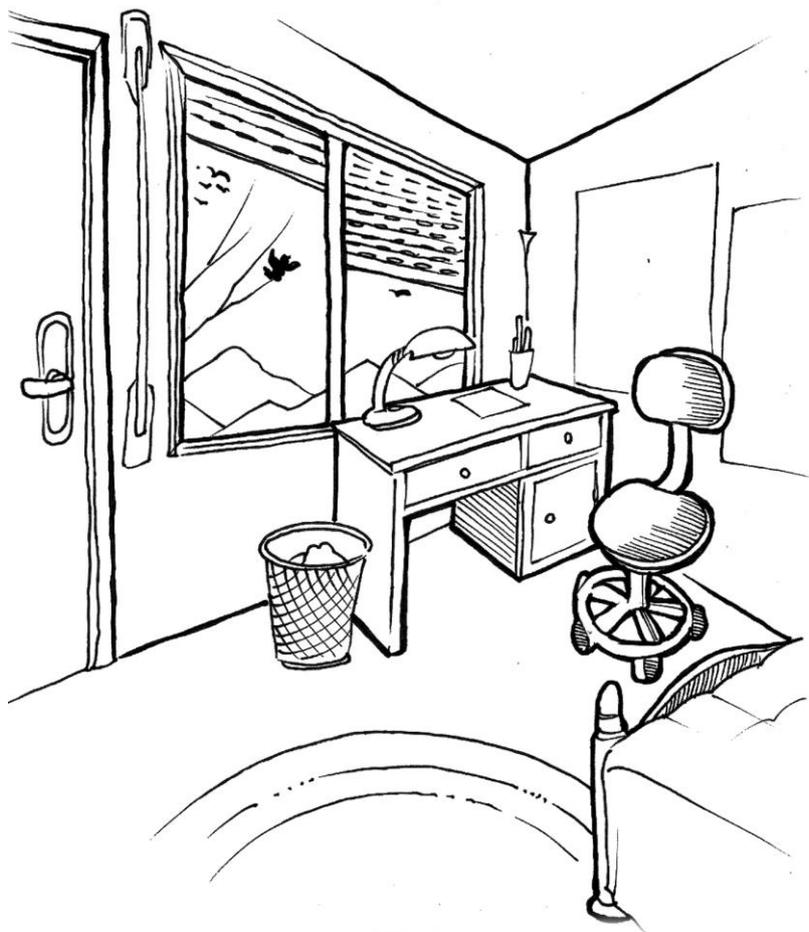
Críticas, (Murmuraciones de otras personas, sobre lo incorrecto de mis palabras).



[Volver a índice](#)

## ¿En qué lugares sería adecuado masturbarse?:

En mi habitación



En el baño de mi casa



[Volver a índice](#)

## ¿En qué momentos sería adecuado hacerlo?



### **Durante el tiempo libre o:**

- Por la noche antes de dormir.
- Por la mañana antes de levantarme.
  - A la hora de la siesta.

[Volver a índice](#)

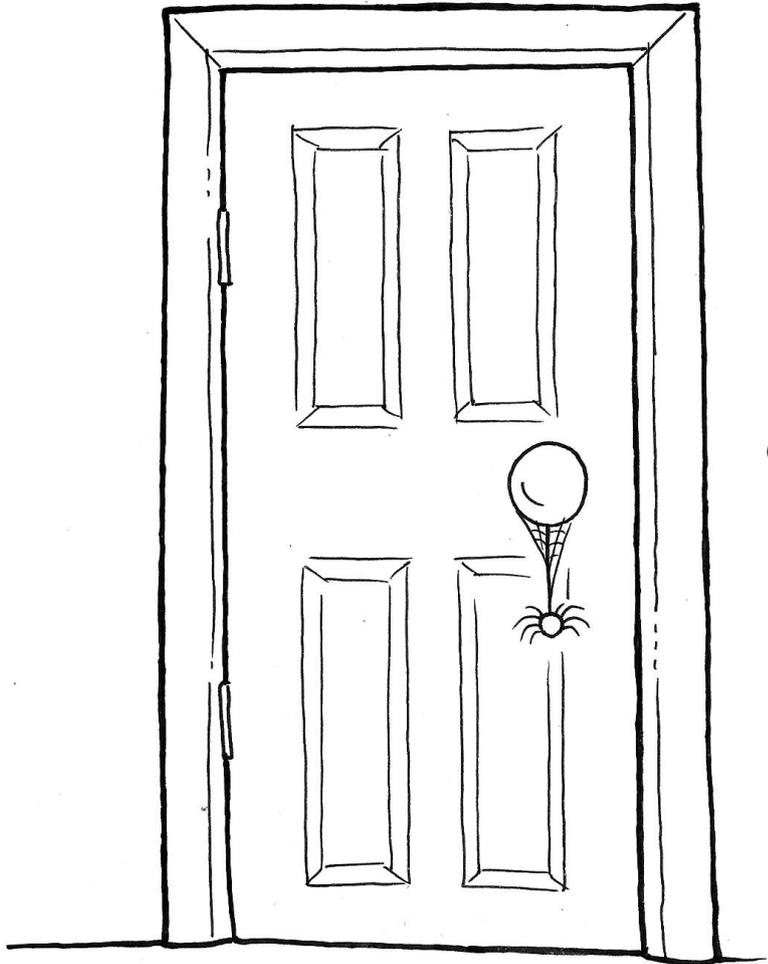
## **Una de las primeras cosas a tener en cuenta, antes y después de la masturbación, es la de lavarme bien las manos:**



Con las manos limpias, evitaré contraer enfermedades por bacterias, al tocar mi vulva o vagina.

[Volver a índice](#)

## Cerrar la puerta de la habitación o el baño.

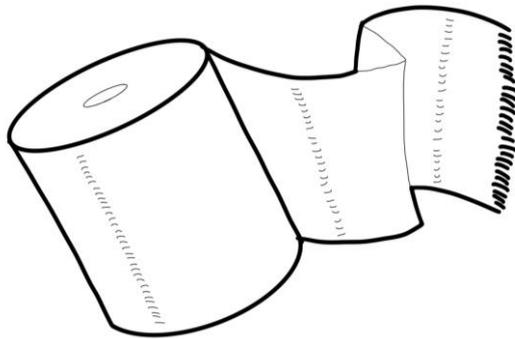


Es muy importante, ya que la masturbación es algo íntimo y privado que nadie ha de ver ni escuchar, a menos que tenga pareja y sea algo que los dos queramos hacer.

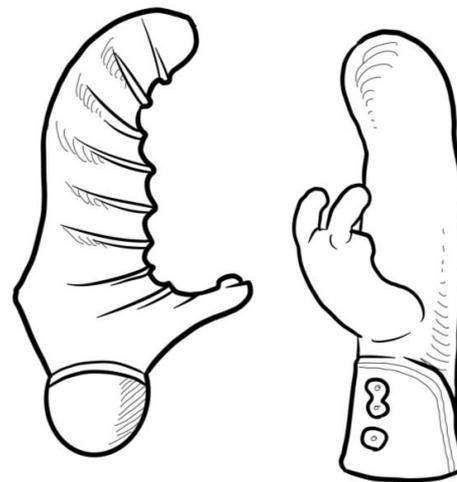
[Volver a índice](#)

## Otra cosa importante es tener a mano (cerca) lo necesario. Por ejemplo:

- Toallitas húmedas o pañuelos de papel o rollo de papel del váter (*para limpiarme tras la masturbación*).



- Lubricante (*si lo considero necesario o en el caso de introducir en mi vagina algún juguete especializado*).
- Juguetes sexuales, siempre que los hayamos comprado en tiendas especializadas.



[Volver a índice](#)

## Tras utilizar todo ello, tendré en cuenta que:

EL PAPEL PUEDO TIRARLO AL VÁTER Y LAS TOALLITAS HÚMEDAS A LA BASURA  
(Para no obstruir el baño)



Y si he utilizado un juguete sexual, he de lavarlo y desinfectarlo correctamente, cada vez que lo utilice.

[Volver a índice](#)

**Después de esta explicación de las normas sociales, higiene y utensilios básicos, empezamos con la técnica ...**



[Volver a índice](#)

## **Antes de la masturbación, se precisa excitación sexual y el cerebro tiene un papel fundamental en ello.**

Acariciar nuestra piel mientras imaginamos situaciones o imágenes eróticas (gente acariciándose, haciendo el amor) aumenta la excitación sexual.



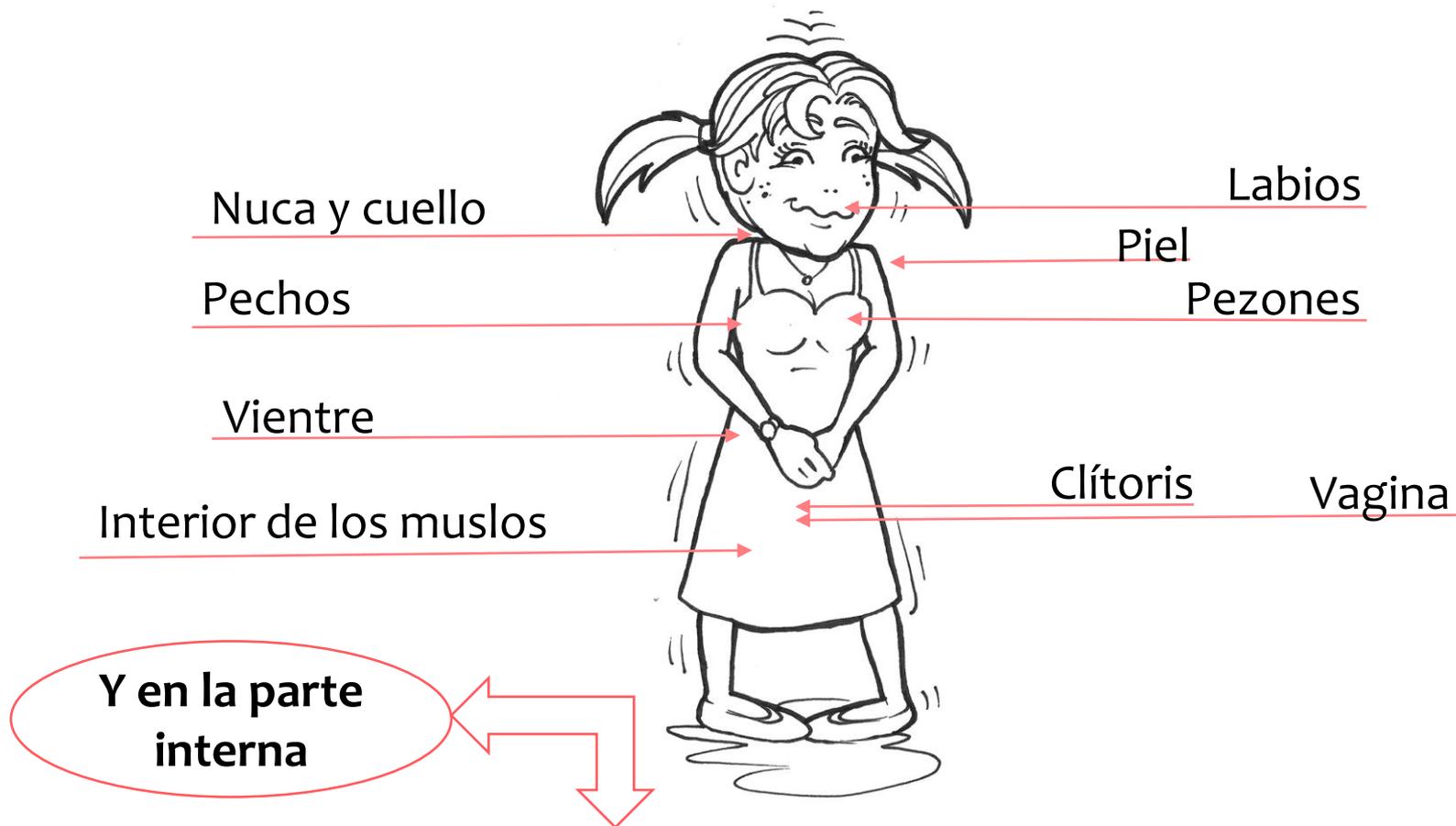
**Para las chicas, es importante, además del placer físico, sentir afecto en la relaciones sexuales, cuando están con otras personas.**

Las caricias, pueden ser una forma de demostrar afecto, por eso para las chicas son importantes.

[Volver a índice](#)

# En las chicas, la excitación, a través de las caricias, surge de varios puntos del cuerpo.

Los más conocidos:



El punto "G" femenino. Efesalud (Youtube)

[Volver a índice](#)

## “La anatomía femenina es muy sensible y variable...”

“Unos pocos milímetros o una pequeña diferencia de ángulo, presión o ritmo puede marcar la diferencia entre el malestar y el placer. (OMGYES- **Rob Perkins** y **Lydia Daniller**)



A veces, el roce o toque suave puede ser mucho más efectivo y placentero que la presión, aunque esto siempre dependerá de cada mujer.

[Volver a índice](#)

## **Hombres y mujeres, somos diferentes a nivel de sexual. (tanto física, psicológica y emocionalmente)**

Biológicamente hablando, ellos necesitan vaciarse (liberar espermatozoides con la eyaculación). Y esto, generalmente, les lleva a ser apasionados desde el primer contacto. Nosotras, en cambio, para llegar al orgasmo, necesitamos llenarnos de infinidad de sutiles sensaciones. Lo que nos lleva, habitualmente, a necesitar un primer contacto más suave y lento, que vaya creciendo a través de las caricias hasta poder igualarnos a ellos en excitación.



**LO QUE NO SIGNIFICA, QUE LAS MUJERES NO PODAMOS TENER MOMENTOS DE PASIÓN IRREFRENABLE DESDE EL INICIO SEXUAL.**

[Volver a índice](#)

## **Pero somos más variables en este aspecto y cada momento puede ser diferente para nosotras.**

*Lo que funciona mejor cambia a lo largo del tiempo: en el propio transcurso de la excitación, desde el calentamiento al orgasmo, y también de un día para otro o en cada etapa de la vida”.*

**(OMGYES- Rob Perkins y Lydia Daniller)**



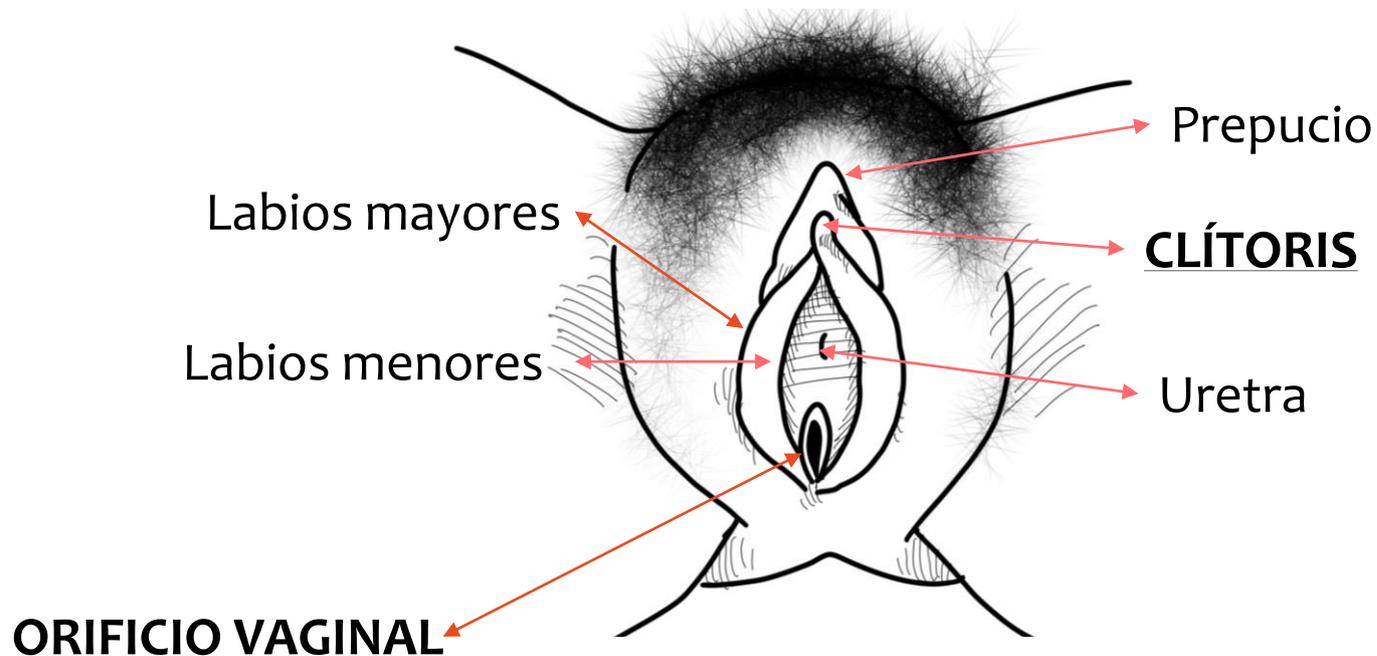
Por eso es importante conocer nuestra sexualidad y decirle a nuestra pareja: dónde, cuándo y cómo nos gusta que nos toque. A igual que es importante escucharle a él, conocer sus gustos sexuales y prestarnos a hacer que él, también disfrute de la relación.

La masturbación me ayudará a conocer mi sexualidad.

[Volver a índice](#)

## Antes de profundizar más, necesito conocer las partes de la vulva. Mi órgano sexual.

Las zonas de más importancia en la vulva, a nivel sexual son: el clítoris y la vagina.



Las mujeres tenemos un órgano que ha sido creado, únicamente, para sentir placer. Ese órgano es el clítoris y no tiene ninguna otra función.

[Volver a índice](#)

## La vulva y la vagina son dos partes diferentes del órgano sexual femenino.

La vulva es la parte externa de nuestro órgano sexual y la que requiere de cuidados e higiene diaria por nuestra parte.



La vagina está en la parte interna del cuerpo y no es visible. Se limpia sola y se mantiene sana, mediante una buena higiene de la vulva y una vida saludable.

[Tips para higiene íntima.](#) Giros Repretel (Youtube)

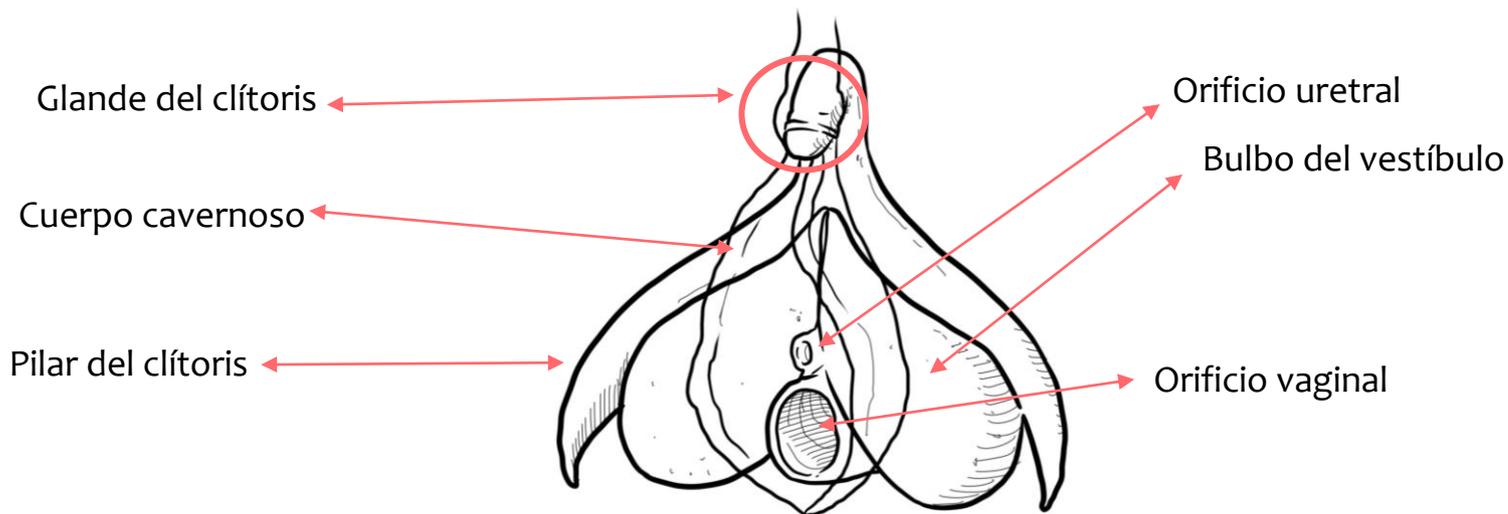
[Como mantener la higiene íntima femenina.](#) Sexperimentado (Youtube)

[Partes de la anatomía sexual femenina.](#) Planned Parenthood (web)

[Volver a índice](#)

## El clítoris, es un órgano predominantemente interno:

En las mujeres, el clítoris equivale al pene masculino y es la zona que más placer proporciona cuando se le estimula, llegando al orgasmo sin la necesidad de penetración (el acto de introducir el pene masculino en la vagina o, en el caso de la masturbación, algún juguete especializado). Solo es visible una pequeñísima parte de él



Se dice que los orgasmos son clitoriales (que los proporciona la estimulación del clítoris) y se producen por el roce que va creando el movimiento sexual con tu pareja, o de forma individual, tanto a nivel externo, como a través de las paredes de la vagina, ya que éstas, también estimulan la gran parte interna del clítoris que no es visible.

[Qué es el clítoris.](#) Familia y Salud (Web)

[El clítoris.](#) Salud 180 (Youtube)

[La academia del clítoris.](#) El confidencial (Web)

[Volver a índice](#)

## Formas de estimular el clítoris:

Se puede estimular el clítoris de varias maneras y cada mujer ha de encontrar la que más le guste.

Estas son las más conocidas:

Con el dedo corazón (el más largo) o índice y corazón juntos, se hacen círculos a su alrededor.

○ se hacen ligeras presiones rítmicas.

○ se pellizca con suavidad.

○ se van alternando estas tres prácticas a la vez.

También por medio de algo externo, como el chorro de agua de la ducha o cualquier juguete sexual diseñado para ello; mientras, en nuestra mente, imaginamos escenas sexuales que ayuden a elevar la excitación.

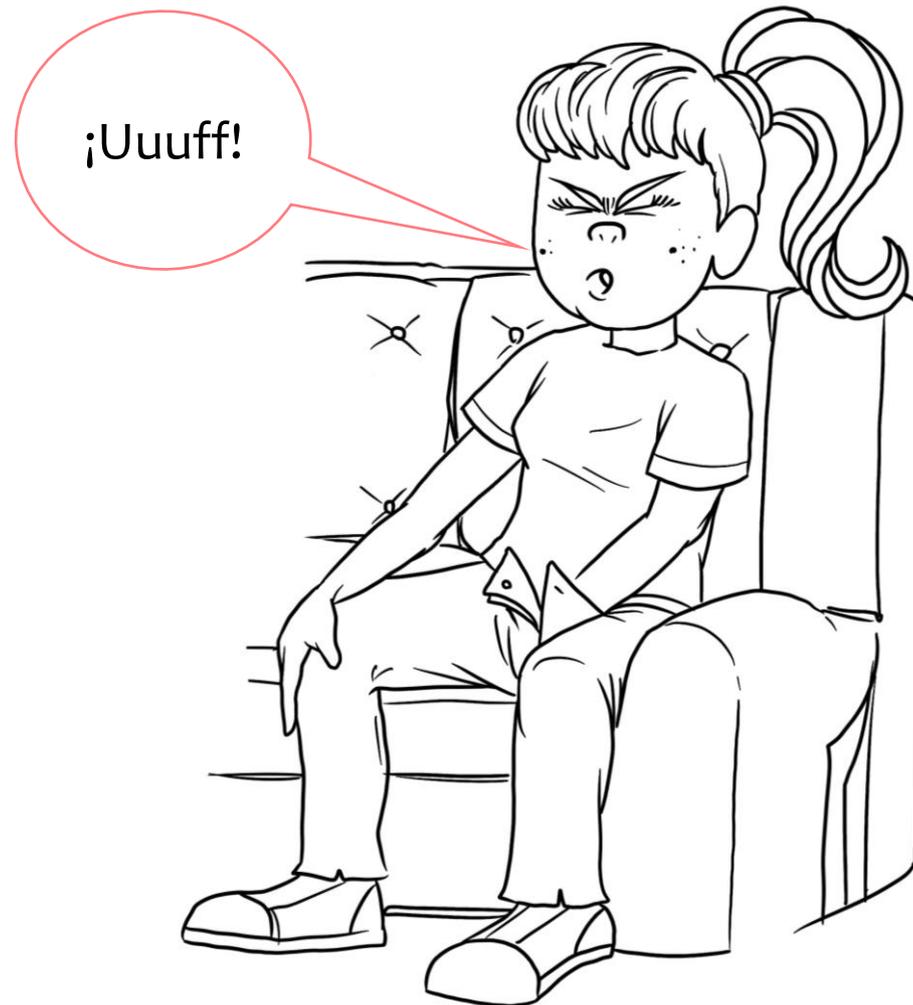


[Bendito clítoris. Más allá del orgasmo \(Youtube\)](#)

[10 Curiosidades FASCINANTES sobre el CLÍTORIS |. Gina Tost \(Youtube\)](#)

[Volver a índice](#)

## Un exceso de presión en el clítoris puede causar dolor.



Por eso, cada mujer ha de encontrar la presión que más le guste.

[Volver a índice](#)

# La vagina

La vagina no es un órgano hueco por dentro. Está rodeada de músculos que se adaptan a lo que se mete en ella. Y es a través de ella, por donde saldrán al mundo nuestros hijos, si algún día los tenemos.

Biológicamente, la vagina es el lugar donde el pene masculino entra para **prolongar** (continuar) la especie humana (al fertilizar el óvulo de una mujer con el espermatozoide del hombre).

Psicológicamente, es una de las zonas más importantes para disfrutar del sexo, en pareja o en solitario.

[Funciones de la vagina.](#) Sanitas (web)

[Cómo es una vagina por dentro.](#) Sexperimentado (Youtube)



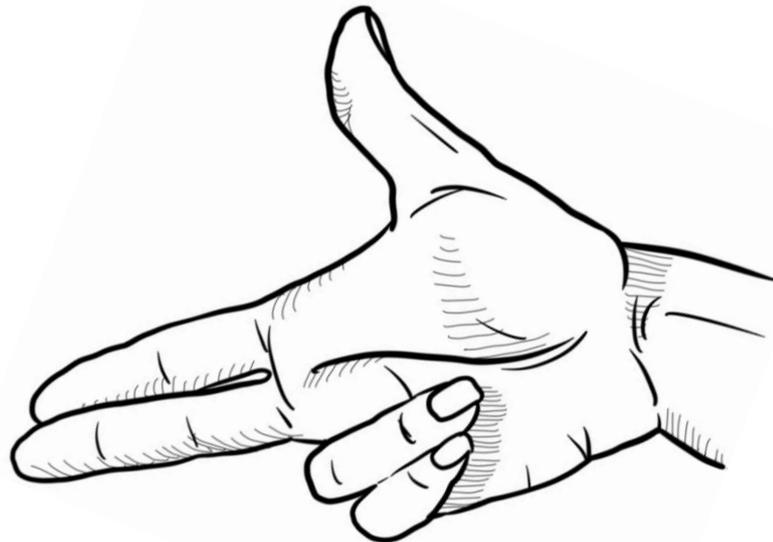
[Volver a índice](#)

## **En la penetración realizada por un hombre, si no se utilizan métodos anticonceptivos, podría quedar embarazada...**

al fertilizarse uno de mis óvulos con el espermatozoide de mi pareja masculina.

### **EN LA MASTURBACIÓN PERSONAL Y EN SOLITARIO**

el instinto o deseo de penetración, puede existir de igual manera y la función del pene la “realizará” un juguete sexual, o mis dedos (de ahí la importancia de tener las manos muy limpias)



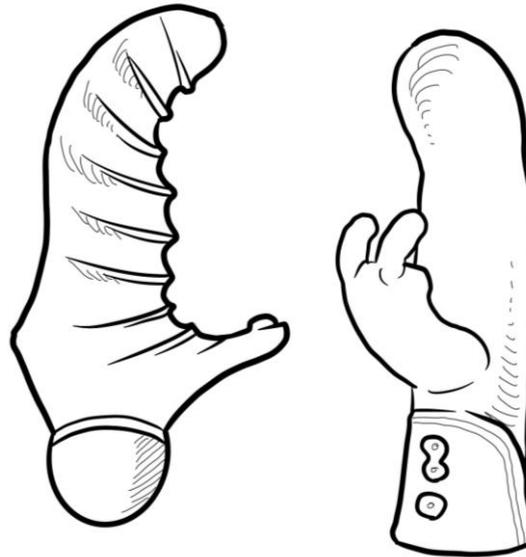
**Métodos anticonceptivos:**  
son sistemas que previenen los embarazos.

[Métodos anticonceptivos más recomendados según tu edad.](#) Gynea (Web)

[Volver a índice](#)

## Hay que ser muy cuidadosas a la hora de introducir algo en la vagina:

Los juguetes eróticos, especialmente diseñados para ello, de las tiendas especializadas, cuyas instrucciones de uso es necesario leer, son la mejor opción.



Lavarlos tras cada uso, con un jabón neutro, para evitar infecciones la próxima vez que lo utilice, es importante.

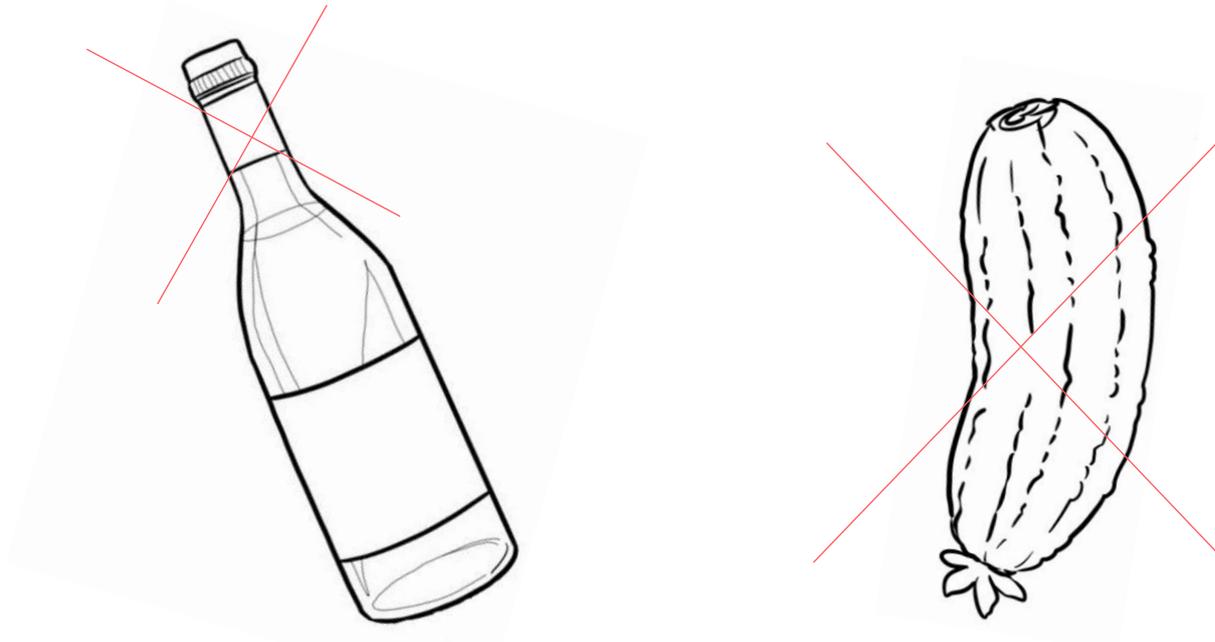
[Cómo limpiar tus juguetes sexuales.](#) Femmes.mx (Youtube)

[Cómo limpiar mis juguetes sexuales.](#) Cristina Callao (Youtube)

[Volver a índice](#)

## **Introducir en mi vagina cualquier otra cosa, sería peligroso para mí salud.**

Por la rigidez que puede tener o por las bacterias que pueden contener etc.



El cuello de una botella podría crearme heridas, al ser duro, o también estar lleno de bacterias peligrosas, o incluso crear ventosa dentro de mi vagina, quedando atascado en ella sin poder salir.

[Volver a índice](#)

# Antes de meter algo adecuado en mi vagina, he de tener en cuenta la lubricación.

¿QUÉ ES LA LUBRICACIÓN? Y CÓMO SE CONSIGUE:

**La lubricación vaginal** se produce por la segregación (elaboración y liberación) del flujo vaginal, un líquido viscoso que se expulsa por el cuello de la matriz (El útero) y las paredes de la vagina.

**El flujo vaginal tiene varios objetivos**, uno de ellos es el de ejercer como antibiótico natural (sustancia que destruye los microorganismos que producen enfermedades e infecciones) manteniendo la vagina a salvo de infecciones. Otro de sus objetivos es el de ejercer de lubricante natural para facilitar la función del clítoris y la vagina. (Wikipedia)

[Íntimas conexiones con Raquel Graña](#) Lubricantes (youtube)

[Flujo vaginal](#). ISSVD (Web)

[Volver a índice](#)

## **Sin embargo, a mayor edad, menos lubricación natural fabricará nuestro cuerpo.**



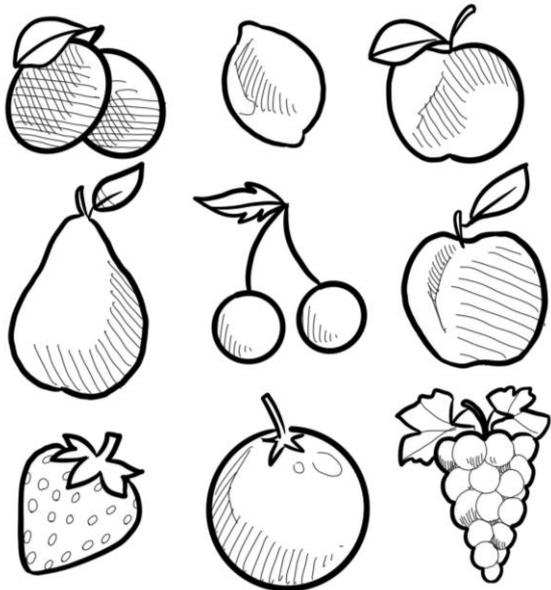
Por lo que necesitaremos una lubricación artificial que nos ayude a tener buenas relaciones sexuales; especialmente en la menopausia.



[Menopausia, edad, SÍNTOMAS, y qué hacer.](#) Vida potencial

[Volver a índice](#)

## La lubricación artificial se realiza:



Por medio de productos especialmente creados para lubricar la vagina y que no son tóxicos ni peligrosos. A veces, esos lubricantes tienen colores, olores o sabores diferentes.

Los lubricantes en la juventud, son más una opción que una necesidad, pero pueden ser de ayuda, si utilizamos algún juguete sexual, en los inicios sexuales con nuestra pareja o en la primera vez que hagamos el amor.

**SENTIR UNA MOLESTIA INTENSA AL INTRODUCIR EL JUGUETE EN NUESTRA VAGINA, NOS INDICARÁ QUE NO ESTÁ LO SUFICIENTEMENTE LUBRICADA.**

[Volver a índice](#)

## ¿Dónde puedo encontrar un lubricante?:

En algunas tiendas o comercios convencionales  
(habituales, donde compramos una variedad de cosas)

En farmacias.



En las tiendas de juguetes eróticos.

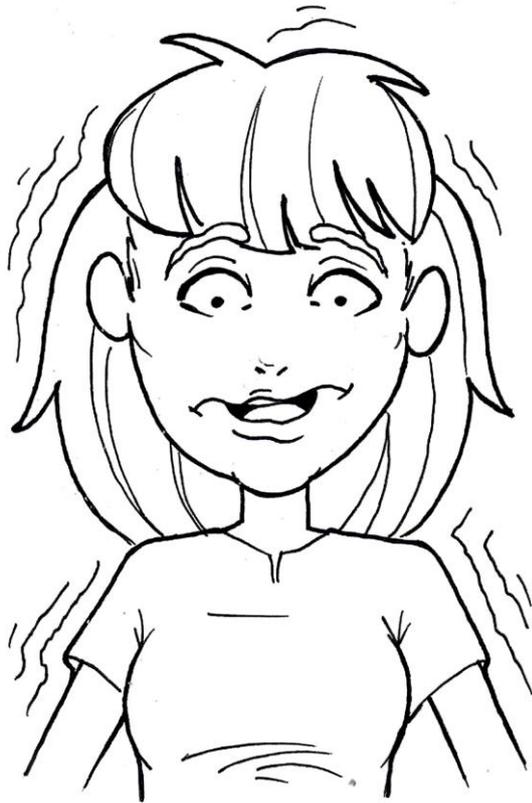


O a través de internet, en tiendas especializadas.

[Tienda de juguetes eróticos](#). Diversual (Web)

[Volver a índice](#)

# Con la excitación sexual adecuada, podré llegar al orgasmo.



Que es el máximo placer que sentiré al tocar mis partes íntimas, mientras imagino, o visualizo, situaciones que me exciten sexualmente.



[¿Qué es un orgasmo?](#) Sanitas.es (Web)

[Orgasmo.](#) ABC Bienestar (Web)

[Definición, tipos y fisiología del orgasmo.](#) Elsevier (Web)

[Volver a índice](#)

## ¿Cuál es la finalidad del orgasmo?

Biológicamente hablando, el orgasmo predispone a las personas a volver a repetir la experiencia del acto sexual, para la continuación de la especie.

Pero, como hemos comentado, en otros aspectos, también es un placer personal, una descarga de la tensión sexual y nos aporta autoconocimiento.

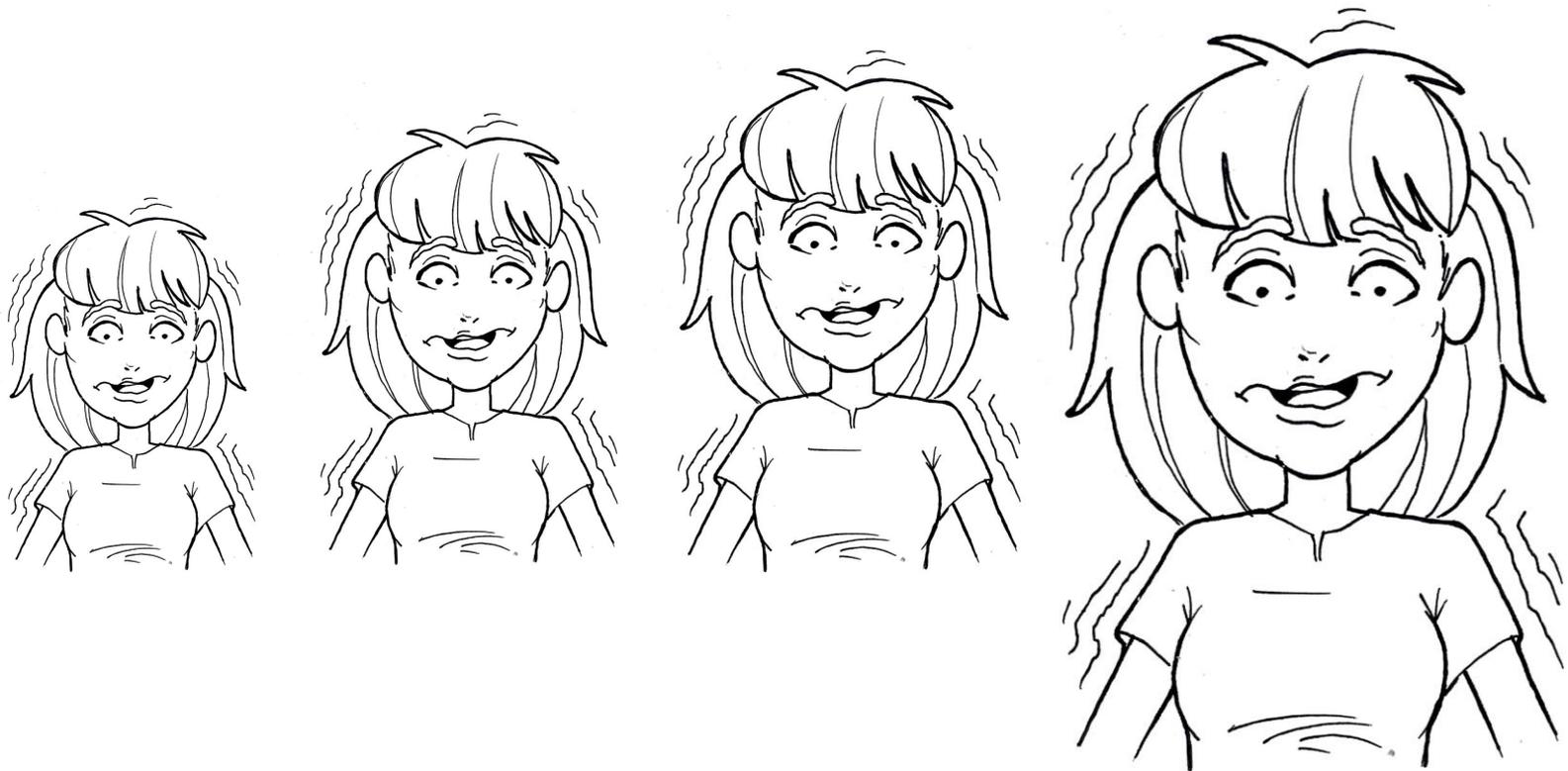


[4 mentiras sobre el ORGASMO FEMENINO](#) | Sexperimentando

[Volver a índice](#)

## ¿Hay diferentes tipos o intensidades en los orgasmos femeninos?

Esta sensación, depende de la zona genital estimulada, del grado de excitación conseguida e incluso de lo que nuestro cerebro recree a través de multitud de factores sensoriales, emocionales y psicológicos.



**ORGASMOS: Tipos y niveles de intensidad** Elsy Reyes-sexóloga. Salud 180 (Youtube)

[Volver a índice](#)

## La multiorgasmia

Las mujeres tenemos la capacidad de sentir varios orgasmos a la vez. Unos detrás de otros, de forma continuada. A esa capacidad se le llama multiorgasmia.



Ocurre, generalmente, de forma esporádica (de vez en cuando o a la larga).

Hay mujeres que nunca los han experimentado.

Es importante **NO OBSESIONARSE** con la multiorgasmia

[DESCUBRE CÓMO TENER 1,2,3... 50 ¡ORGASMOS!](#) Redlights TV (Youtube)

[Volver a índice](#)

## ¿Por qué no llego al orgasmos?:



Poca educación sexual

La falta de experiencia

La falta de autoconocimiento

El exceso de cansancio

la falta de lubricación

La represión sexual

Anorgasmia femenina. Cristina Callao

¿Por qué ella no llega al orgasmo? Salud 180

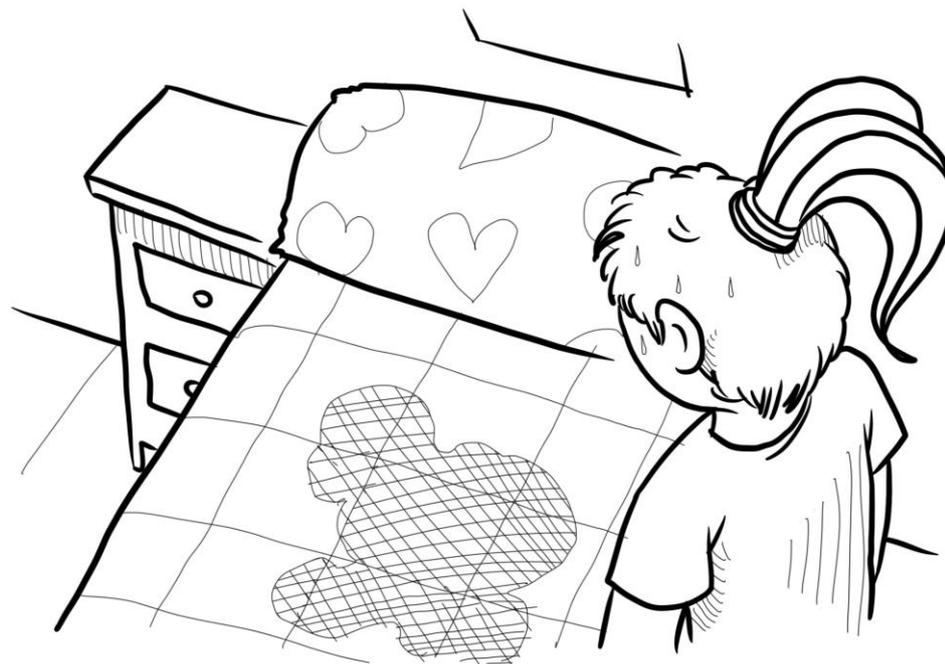
[4 mentiras sobre el ORGASMO FEMENINO](#) | Sexperimentando

[Volver a índice](#)

## ¿Qué es la eyaculación femenina?

Es la expulsión de una pequeña cantidad de líquido blanquecino o transparente y espeso por el orificio uretral.

Hay mujeres que eyaculan una mayor cantidad de líquido, a esto se le llama Squirting. (Aprende más sobre este tema en el enlace de abajo)



Tras la eyaculación, la masturbación **HA TERMINADO**.

[Todo lo que debes saber sobre el Squirting.](#) Platanomelon (Youtube)

[Volver a índice](#)

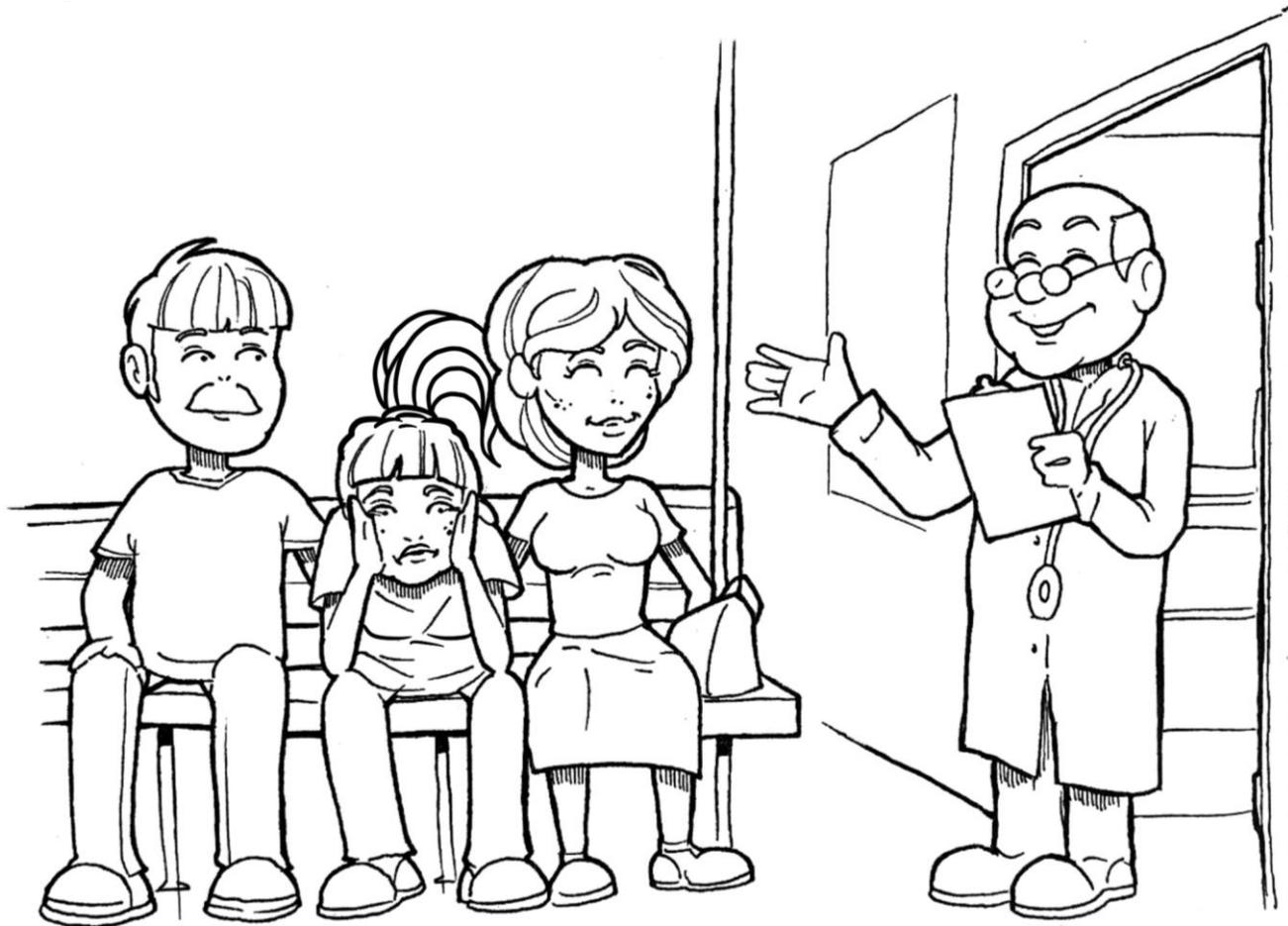
## Si tengo algún problema al masturbarme como:

- Que me duela al hacerlo.
- Que sangre.
- Que me escueza.
- O que me maree al hacerlo.



[Volver a índice](#)

## **En definitiva, molestias en mis partes íntimas, aunque no sea durante la masturbación...**

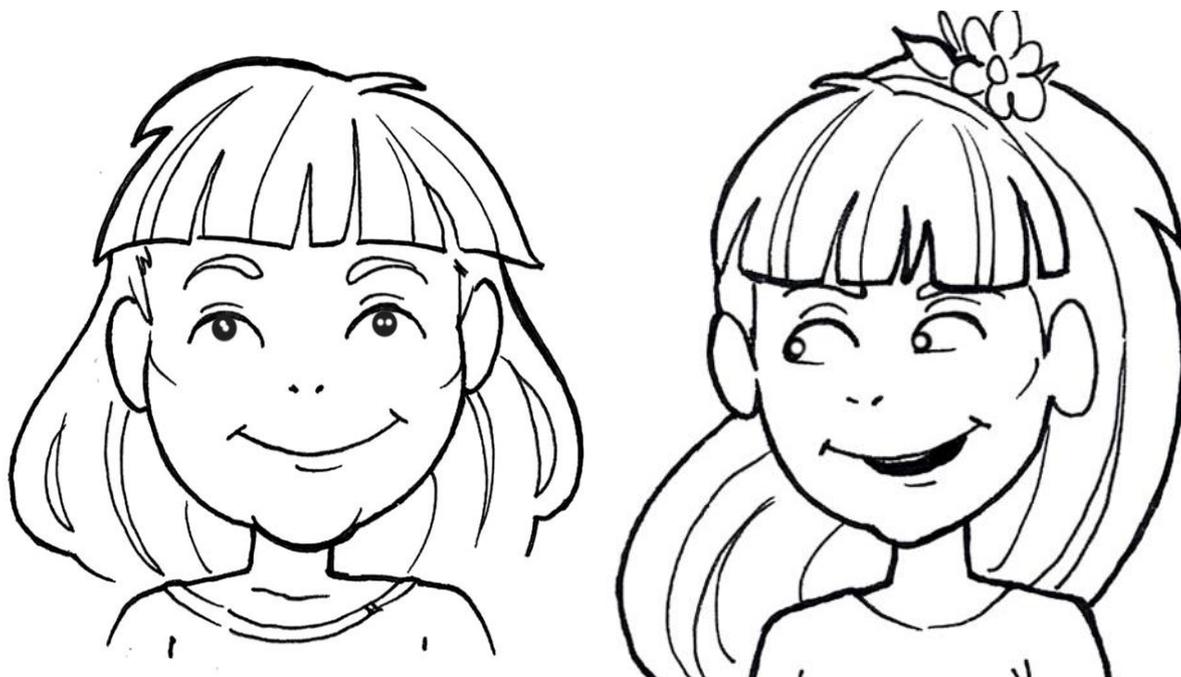


He de comentar los problemas o dolores que sienta a mis padres o médico.  
Hacerlo, es correcto y necesario para que me ayuden a sanar.

[Volver a índice](#)

## La sexualidad femenina comienza antes de la adolescencia

Puede ser habitual, que niñas de siete u ocho años, o incluso antes, exploren sus cuerpos descubriendo sensaciones.



**RETOMAMOS  
LA PÁGINA 17**

Bien en solitario o bien con otras niñas de la misma edad.

[Volver a índice](#)

## **Pero..., ¿qué pasa si esa exploración se la hace un adulto a una niña?**

Que el adulto está abusando sexualmente de la niña. A no ser que sea un médico y está en presencia de mamá.

**EL ABUSO SEXUAL HAY QUE CONTARSELO A MAMÁ Y PARA QUE ME PUEDA AYUDAR**



**A LAS PERSONAS QUE ABUSAN SEXUALMENTE DE LOS NIÑOS/AS SE LES LLAMA PEDERASTAS**

[Volver a índice](#)

## ¿Qué es abusar de mí sexualmente?



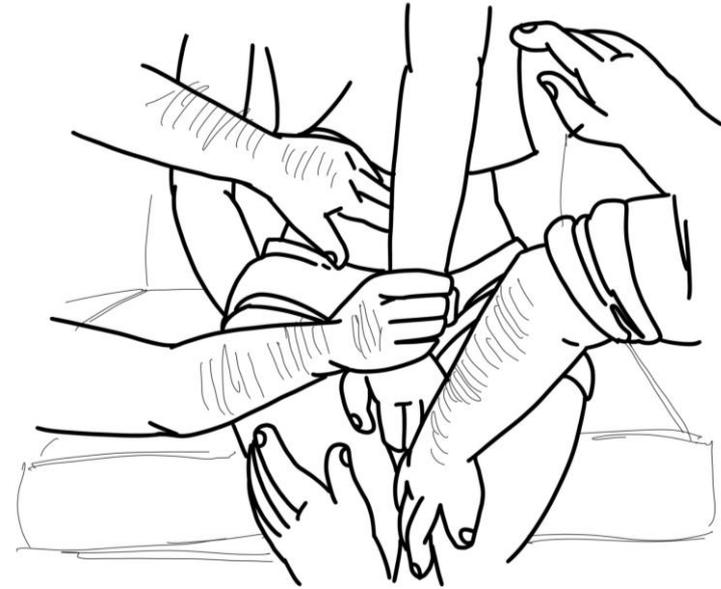
QUE ALGUIEN TOQUE PARTES INTIMAS DE MI CUERPO (vulva, pechos) **CON INTENCIONES SEXUALES**, A PESAR DE QUE YO DIGA QUE NO LO HAGA O QUE ME RESISTA A QUE LO HAGA.

Y esto puede pasar cuando eres una niña, adolescente e incluso adulta.

Es importante que **SEPA** reconocer el abuso para que pueda **DENUNCIARLO**.

[Volver a índice](#)

## ¿Qué es la violación o ser violada?



**QUE ALGUIEN INTRODUZCA SU PENE EN MI VAGINA, A LA FUERZA, MIENTRAS ME NIEGO O QUE ME RESISTO A QUE LO HAGA.**

Y esto puede pasar cuando eres una niña, adolescente e incluso adulta. Es importante **DENUNCIAR** la violación, para que el agresor o agresores sean condenados y dejen de violar a más niñas, adolescentes o adultas.

[Volver a índice](#)

# **La ley persigue y castiga a los pederastas** (personas que abusan de niños) **Y también a los violadores y acosadores sexuales.**



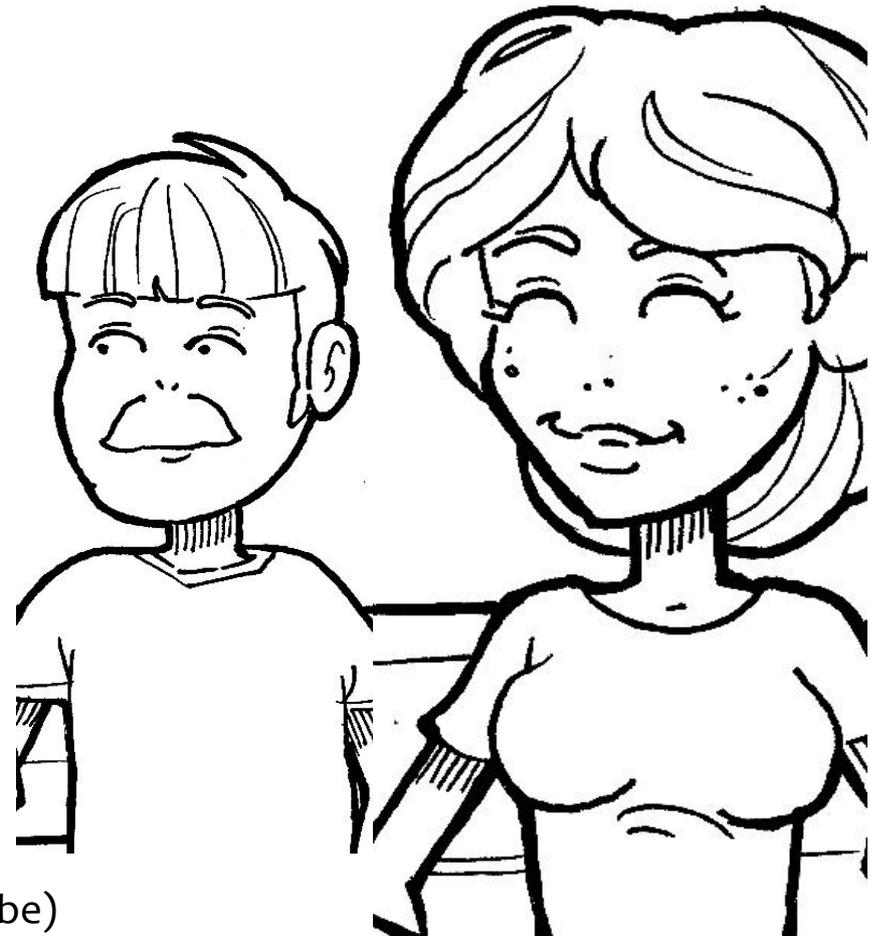
Los abusos sexuales perjudican la intimidad y derechos de los niñas/os y de cualquier persona en general.

[Volver a índice](#)

## ¿Y si el violador es un familiar...?

Por más cariño que sintamos hacia él o ella, lo que hace es perjudicial para nosotras, física, psicológica y emocionalmente. Por ello, lo correcto es que se responsabilice de las consecuencias de sus actos.

Contarlo a alguien, generará caos en nuestras vidas, por eso, antes de hablar con las autoridades o con otro familiar sobre ello, hemos de prepararnos psicológicamente, con la ayuda de una psicóloga. A la que podemos contar, antes que a nadie, lo que nos hace o nos hacía en la infancia ese familiar, a nivel sexual.



[Cómo superar un abuso sexual](#) Psicología Online (Youtube)

[¿Cómo afecta el abuso sexual a niñas y adolescentes? ¿por qué es traumático?](#)

[\\_PsicoDav @Valdahla](#) (Youtube)

[Volver a índice](#)

## Si el pederasta es una persona de mi familia que abusó de mí de pequeña o incluso sigue haciéndolo ahora...

- Es importante decir **BASTA**



**PON FRENO AL ABUSO YA**

**BUSCA AYUDA.** Hazlo por tu salud mental y psicológica.

[Agresión Sexual, Abuso y Violación](#) Web-Planned Parenthood.  
Información sobre qué hacer tras agresión, abuso o violación.

[Volver a índice](#)

**Ya he aprendido lo que necesitaba saber sobre la masturbación, a partir de ahora, lo haré con discreción y no hablaré de ello.**



A menos que tenga algún tipo de problema o duda sobre el tema y si necesito hablar de ello, buscaré a la persona más adecuada para hacerlo.

[Volver a índice](#)



## REGISTRO

Fecha inicio de lectura \_\_\_\_\_ Momento de la lectura \_\_\_\_\_

**Lecturas sucesivas** (fecha de la semana y marcar con una (x) o barra (I) las lecturas de cada día)

1ª semana \_\_\_\_\_ lunes \_\_\_\_\_ martes \_\_\_\_\_ miercoles \_\_\_\_\_ jueves \_\_\_\_\_ viernes \_\_\_\_\_

2ª semana \_\_\_\_\_ lunes \_\_\_\_\_ martes \_\_\_\_\_ miercoles \_\_\_\_\_ jueves \_\_\_\_\_ viernes \_\_\_\_\_

3ª semana \_\_\_\_\_ lunes \_\_\_\_\_ martes \_\_\_\_\_ miercoles \_\_\_\_\_ jueves \_\_\_\_\_ viernes \_\_\_\_\_

4ª semana \_\_\_\_\_ lunes \_\_\_\_\_ martes \_\_\_\_\_ miercoles \_\_\_\_\_ jueves \_\_\_\_\_ viernes \_\_\_\_\_

Adquisición/comprensión \_\_\_\_\_ adquisición/uso \_\_\_\_\_

Observaciones e inconvenientes por trabajar \_\_\_\_\_

Estrategias de refuerzo utilizadas por utilizar \_\_\_\_\_

[Volver a índice](#)

# Colección

## EducaTEA...

Nº Cuaderno

Tema que trabaja

Dificultad de comprensión

---

Cuaderno 1..... **Dejarse guiar**..... Dificultad 5

Cuaderno 2..... **La masturbación masculina**..... Dificultad 1

Cuaderno 3..... **Tener una cita**.....Dificultad 5

Cuaderno 4..... **La masturbación femenina**.....Dificultad 3

Las mujeres con Trastorno del Espectro del Autismo tienen la misma sexualidad que el resto de mujeres, sin embargo, mientras el resto accede a la información que necesita con facilidad, y conoce lo correcto o incorrecto en esa búsqueda, las mujeres con TEA pueden tener problemas para descifrar ciertos asuntos sociales que competen al tema.

Con este cuaderno, se pretende evitar la desinformación, la confusión y la culpa. En él, no solo aprenderán sobre su sexualidad, también sobre el enfoque o la repercusión física, familiar o social que este asunto puede alcanzar.

Una información clara, concreta y visual se convierte para nuestras chicas con TEA en una necesidad ineludible, por cruda que esa información pueda parecer a algunas personas. Lo importante, siempre será la educación que podamos transmitirles en cada ámbito de sus vidas. La sexualidad es una de esas facetas en las que es necesario adentrarse, y ésta, con personas de características TEA, pasa por expresar, detalladamente, cada punto o reseña, de la forma más clara y precisa.

En este cuaderno, al igual que hicimos con el de “La masturbación masculina” hablaremos de una manera, profunda, del secreto mejor guardado de todos los tiempos. Por la complejidad que encierra, aportaremos a las chicas con TEA la información que precisan para hacer de sus momentos íntimos y personales algo natural y placentero, liberándolas, o al menos esa es la intención, de ese yugo social que ha tenido este contenido en el pasado; poniendo a su alcance los conocimientos adecuados para que sepan dónde o cómo es correcto llevar a cabo esta acción, tan privativa, sin crearse problemas, las medidas higiénicas que han de llevar a cabo, el conocimiento de las partes orgánicas de su sexualidad, o el aspecto social que pueda encerrar.

Este cuaderno, se convierte en un material de apoyo para padres y profesionales, imprescindible, para aquellos que estén en ese período crucial de las vidas de sus hijas o alumnas.

***Cualquier trabajo que realicemos para personas con TEA de nivel I y II puede ser adecuado para el resto de personas, ya que en esos trabajos suele haber definiciones personales y sociales, estructuradas, sintetizadas y visuales, lo que no solo beneficiará a personas con dificultades TEA, también a cualquier chica; con dificultades o sin ellas.***