



TU PENE SIN LÍMITE DE TIEMPO



DOMINA LAS VERGAS
DESCUBRE SUS DELICIAS
Y APRENDE CÓMO MANTENERLA DURA



CONTIENE IMÁGENES Y LENGUAJE EXPLÍCITO
APTO PARA MAYORES DE 18 AÑOS



SUMARIO

01. **PAQUETE COMPLETO**
Un recorrido por la verga y los huevos
02. **VERGAS PARA TODOS LOS GUSTOS**
Tallas, tipos y adornos
03. **¡UN VERGAL DE COSAS!**
Un banquete de diversión:
De una buena jalada a la lluvia dorada
04. **EL DOCTOR DE LA VERGA**
De la fimosis a las ITS
05. **CUANDO NO SE TE PARA**
Si no te resulta tan fácil que se te pare
o venirte
06. **HASTA EL FONDO**
Websites, prácticas y otros

A close-up photograph of a man's hairy torso and penis. The skin is dark brown and covered in fine, light-colored hair. The penis is large and erect, with a prominent, wrinkled, reddish-brown foreskin. The background is a gradient of blue and purple, with a bright yellow light source visible on the left side.

TODO LO QUE NUNCA TE HAN CONTADO SOBRE LA VERGA

01 UN PAQUETE COMPLETO

Un recorrido
por la verga
y los huevos.



DESDE FUERA

Prepucio

Son hasta 35 centímetros cuadrados de piel sensible. Su parte interior tiene una membrana absorbente.

Glande

Es la cabeza de la verga. Se agranda y se enrojece cuando te excitas, porque se llena de sangre.

Abertura de la uretra

Es la rajita de la uretra o del canal para orinar.

Escroto

Es el saco de los huevos.

Corona

Es el borde sensitivo alrededor del glande.

Frenillo

Es una membrana sensible que conecta el prepucio con la cabeza de la verga, en los no circuncisos. Detiene al prepucio para que no se baje demasiado cuando la tienes parada. También lo sube después de la erección.

Perineo

Es la zona entre los huevos y el ano (súper sensible para muchos).





Prepucio

Glande

Uretra

Escroto

DESDE DENTRO

Cuerpos cavernosos

Es un tejido esponjoso que se llena de sangre cuando se te para.

Glándula de Cowper

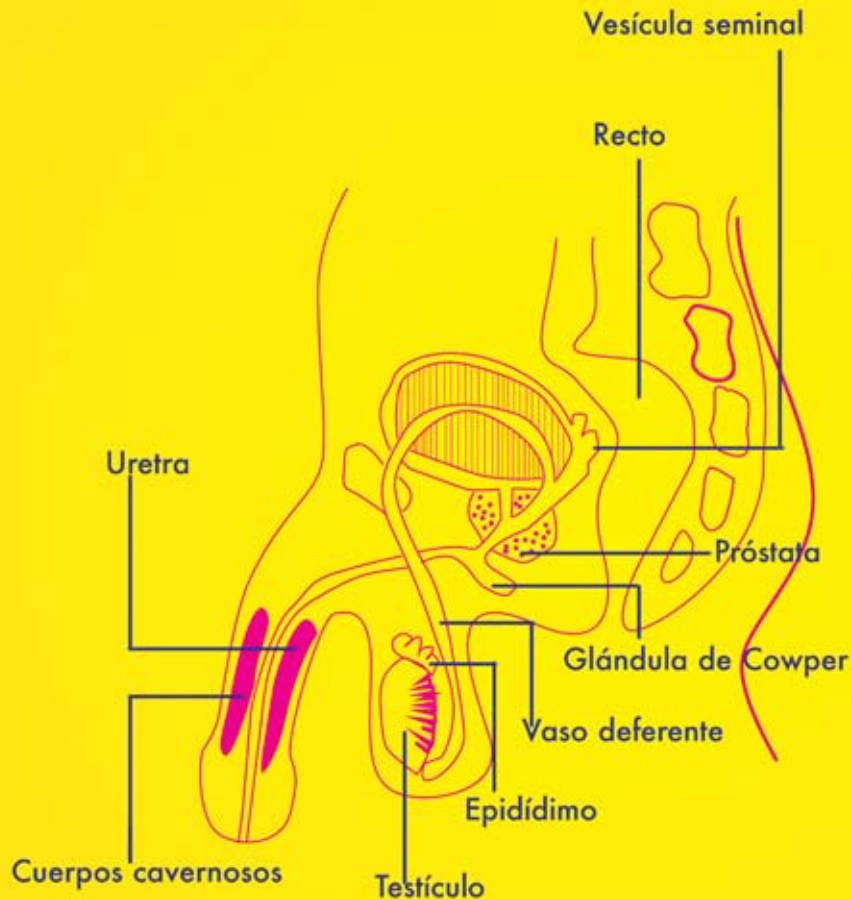
Produce líquido preseminal para limpiar la uretra de ácido antes de que pase el espermatozoide.

Epidídimo

Es el tubo suave que está detrás de los testículos. Ahí es donde madura el espermatozoide.

Próstata

Produce un líquido lechoso (parte del semen). Cuando la tocas, te da placer.





Vesícula seminal

Es la glándula que produce el fluido que protege al espermatozoide.

Este fluido es rico en azúcares para alimentar al espermatozoide.

Testículos

Es donde se producen los espermatozoides y la testosterona (hormona masculina).

También se les conoce como huevos, tanates, bolas, etc.

Uretra

Es un tubo dentro de la verga.

Por ahí orinas y sale el semen.

Está rodeado de membranas absorbentes.

Vaso deferente

Son tubos estrechos que vienen del epidídimo.

La 'vasectomía' consiste en cortar esos tubos.

Después, el semen no contiene espermatozoides; no puede fecundar.

Hechos Reales

La verga no tiene ni hueso, ni músculo. Entonces, ¿cómo es que se pone dura? Cuando estás excitado se envían señales a tu cerebro (estímulos). Éste aumenta el flujo sanguíneo en tu pene. La materia esponjosa de los cuerpos cavernosos se llena de sangre, ensanchándose la pinga. Esto produce una presión contra las venas (que normalmente llevan sangre a la verga) bloqueando la irrigación sanguínea (para que no se escape); así se mantiene la erección.

Mientras tanto, la glándula de Cowper produce líquido preseminal para que no haya ácidos en la uretra cuando pase el semen.

Cuando te vienes, tu cerebro envía señales para que disminuya el flujo sanguíneo; esto hace que baje la presión sobre las venas (dentro del pene), permitiendo que la sangre fluya y baje la erección.

Requesón

El esmegma es una especie de sustancia lechosa. Se conoce como requesón. A los lados del frenillo hay unas glándulas que la segregan para lubricar la cabeza de la verga. A menos que te limpies a menudo, se acumula debajo del prepucio. El esmegma no es dañino – de hecho contiene sustancias antivirales y antibacteriales. Los circuncidados no producen esmegma.

La verga y el VIH

Aunque es bastante dura, la piel de la verga puede rasgarse y absorber líquidos como la sangre; así es como la sangre (que puede contener el virus) entra en tu organismo, a través de la verga, de varias formas:

A través del prepucio y la uretra.

Si te coges a otro hombre sin condón, tu verga puede entrar en contacto con sangre infectada del culo del otro güey (el ano puede sangrar un poco cuando coges). En las paredes de la uretra y en la parte interna del prepucio hay membranas mucosas (áreas húmedas y delicadas de piel con vasos sanguíneos). Estas membranas pueden absorber la sangre infectada, permitiendo que el VIH entre directamente a tu torrente sanguíneo.

A través del glande.

Cuando coges, la fricción en la punta del pene puede provocar cortes o fisuras en la piel (a menudo demasiado pequeñas para verlas). El VIH que está en la sangre puede entrar a través de la piel dañada.

El semen del otro cuate en la punta de tu verga también es algo poco seguro, por lo que si quieres evitar el riesgo de infección o reinfección, es mejor no lubricarte con su semen.



MÁS DURO = MÁS RIESGO

CUANTO MÁS FUERTE Y PROLONGADA SEA LA COGIDA SIN PROTECCIÓN, MAYOR ES EL RIESGO QUE CORRES.

MÁS FRICCIÓN = MÁS HERIDAS

LA SANGRE O EL SEMEN INFECTADOS POR EL VIH PUEDEN ENTRAR A TU ORGANISMO.

USAR LUBRICANTE DISMINUYE EL RIESGO

MÁS TIEMPO = MÁS RIESGO

QUE TE LA METAN DURANTE POCO TIEMPO TIENE MENOS RIESGO QUE HACERLO DURANTE MUCHO TIEMPO.

NO OBSTANTE, INCLUSO SI TE LA METEN UN SEGUNDO O DOS TIENES RIESGO DE INFECCIÓN O REINFECCIÓN, YA SEA POR VIH O POR CUALQUIER OTRA INFECCIÓN DE TRANSMISIÓN SEXUAL... ITS... SI NO USAS CONDÓN.

EL MAYOR RIESGO DE INFECCIÓN O REINFECCIÓN POR VIH SE DA CUANDO TE PENETRAN SIN CONDÓN. ESTE RIESGO AUMENTA SI SE TE VIENEN ADENTRO.

LA FORMA MÁS EFECTIVA DE REDUCIR EL RIESGO ES CUBRIENDO LA VERGA DEL OTRO GÜEY CON UN CONDÓN.

Luciendo verga

El prepucio

El prepucio tiene aproximadamente 35 centímetros cuadrados de piel y actúa de la misma manera que el párpado en el ojo:

1. Mantiene el glande lubricado y sensible.
2. Protege la cabeza de la verga de infecciones y heridas.
3. Proporciona más placer durante las diferentes prácticas sexuales (gracias a sus terminaciones nerviosas).

La parte interna del prepucio está revestida de membranas absorbentes que se pueden rasgar fácilmente. A veces estas heridas son demasiado pequeñas y no pueden verse, pero siguen siendo un riesgo para la infección.

¿Cortarse?

La circuncisión consiste en cortar el prepucio.

Dicen que la circuncisión es más higiénica, aunque no necesariamente es así. Si te limpias bien por debajo del prepucio, la higiene no es un problema. Se están realizando estudios en hombres circuncidados para comprobar si tienen menos probabilidad de contraer el VIH. Algunos organismos sanitarios afirman que sí.



ALGUNOS HOMBRES CIRCUNCIDADOS PUEDEN PERDER
ALGO DE SENSIBILIDAD EN LA PUNTA DE LA VERGA
(YA QUE LA PIEL SE ENDURECE Y SE PIERDEN LAS TERMINACIONES
NERVIOSAS DEL PREPUCIO Y DEL FRENILLO)



¡De huevos!

Los testículos son esas masas con forma de huevos donde se producen los espermatozoides y la hormona de la testosterona.

Cuando te pones cachondo se llenan de sangre y se agrandan. Cuando te asustas se van hacia dentro (hasta casi esconderse). El escroto los guarda y los mantiene a temperatura baja: unos 34° C (un par de grados menos que la temperatura corporal es la temperatura idónea para que produzcan esperma).

Los baños calientes o la ropa interior ajustada pueden reducir la producción de esperma.

Cada testículo produce cerca de 150 millones de espermatozoides cada 24 horas.

A la mayoría de nosotros nos cuelga un huevo más que el otro, para que no choquen cuando caminamos.

Bastaría con un solo huevo, para producir suficiente esperma y testosterona.

02 VERGAS PARA TODOS LOS GUSTOS

Tallas, tipos y adornos.





Tallas y tipos

Cada verga tiene su talla, su forma e incluso su adorno; todas son normales. Lo que se considera normal abarca un amplio abanico de tamaños y formas.

¿Para qué comparamos nuestra verga con la de otros güeyes?

La conciencia sobre tu verga, ya sea por el tamaño o la forma, no tiene por qué hacerte más feliz o infeliz. Algunos güeyes creen que su vida sexual sería mejor si su verga fuera diferente, por ejemplo más grande, y esto les genera aún más ansiedad.

La verga es una de las partes del cuerpo más complicada de cambiar a través de cirugía (y logrando un buen resultado). Es mucho más fácil llegar a ser un buen amante mejorando tus técnicas sexuales. Si estás preocupado, puede ayudarte hablar con un terapeuta sexual o con un psicólogo especializado.

Al 75% de los hombres les mide entre 11.5 y 16 cm



EL TAMAÑO NO IMPORTA... ¿O SÍ?

¿Y SABER COGER?



Midiéndotela ★

Las medidas de erecciones han demostrado que una verga parada mide unos 15 cm. Dos tercios de los hombres tenemos pingas de entre 13 y 16 cm. Cuando están erectas, el grosor es de menos de 13 cm de perímetro.

¿Cuánto te mide? ★

Cuando la tengas parada ponte una regla en la base de la verga (donde está el vello púbico) y mídetela hasta la punta. Para saber lo que te mide de ancho, ponte una cinta alrededor de la parte más ancha. Luego mide la cinta con una regla.

Muchas vergas se curvan un poco para un lado u otro. Sólo si se te curva tanto que te duela, necesitas consultar a un médico.

¿Pero ¿puedo tener una verga más grande?

Desarrollador con vibrador ★

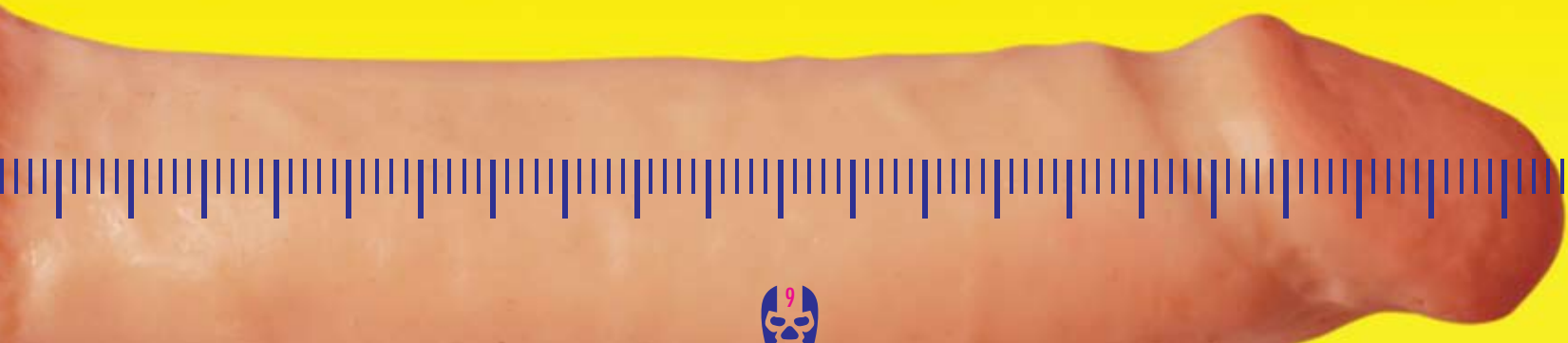
Se utiliza para hacer que la erección sea más firme y la verga se te vea más grande y tiesa.

Injertos ★

Se inyecta grasa del estómago o de las caderas en la verga, para que parezca más gorda. Después de un tiempo se necesitan más inyecciones y la grasa puede moverse de sitio, de manera que te aparecerían bultos en diferentes zonas de la pinga.

Cirugía ★

Este procedimiento requiere cortar los ligamentos que sujetan y soportan al pene en el hueso púbico. Hace que



los centímetros que se encuentran en el interior se suelten. Después tienes que ponerte unas pesas en la verga durante varios meses (20 minutos diarios) para que se mantenga el tamaño. Lo máximo que puedes lograr son 5 cm más cuando no está parada, pero la verga no sube tanto como antes de la cirugía.

Muchos hombres se dan cuenta de que antes de la operación estaban más contentos con el aspecto de su verga y el placer sexual era mayor.

Condón ajustable a tu verga:

S, M, L, XL, XXL

Si el condón no es del tamaño adecuado, es más fácil que se te salga. Fíjate en la envoltura. Se recomienda "tamaño ajustado" para los que la tienen más pequeña y los "extra largos" para las vergas grandes. Si la tienes gorda, pide un condón ajustable –es más ancho–, ya que muchos XL son sólo más largos. Algunos cuates con la verga muy grande y gorda, utilizan condones femeninos (son grandes y sueltos). Puedes comprarlos en farmacias. Si los vas a utilizar para la penetración anal, quítales el anillo que llevan dentro y mételos en el culo.

Aunque no entre entero, no te preocupes, cuando metas la verga entrará.

Piercing

Muchos güeyes se ponen un piercing en la verga o en los huevos porque les gusta cómo se ve y lo que sienten cuando cogen.

Después de hacértelos, todos los piercings pueden sangrar durante varios días y tardar varias semanas en cicatrizar definitivamente. La orina es estéril, así que no presenta un problema de infección. Se recomienda que lleves calzoncillos sueltos.

Si mamas o te maman la verga con un piercing recién hecho, pueden producirse infecciones tanto en la boca como en la verga.

Piercings y condones

No suele haber problemas con los condones cuando tienes un piercing en el pito, aunque depende del tipo y forma del piercing.

Si no usas condón durante el período de curación el riesgo de infección o reinfección por VIH es mayor. Si pones lubricante en el piercing evitarás que se enganche al condón, pero no pongas demasiado lubricante porque podría salirse el condón.

OS ¡UN VERGAL DE COSAS!

Un banquete de diversión:
De una buena jalada a la lluvia dorada



Jálatela

Cuando te la jales o se la jales a otro güey recuerda que el glande es más sensible que el tronco (el frenillo es la parte más sensible).

Aquí tienes algunas posibilidades para jalártela:

- Con o sin lubricante.
- Con la mano o cogiéndote a la almohada.
- Por toda la verga o concentrándote justo debajo de la cabeza.

¿Puedes masturbarte demasiado?

Existe algo así como la “masturbación compulsiva”. Esto pasa cuando la necesidad de jalártela llega a ser algo tan imprescindible que haga parecer que todo en tu vida gira alrededor de eso (interviniendo en tu vida sexual y en las relaciones con los demás). En ese caso un terapeuta sexual puede ayudarte.

Sin embargo, este comportamiento no es común. La mayoría de los güeyes nos masturbamos sin llegar a este punto los adolescentes lo pueden hacer más de cinco veces al día. Tu cuerpo te dirá si te estás pasando: te dolerá la pinga o te costará mucho venirte.



La mamada

¿Mamada, wawis, chupada de pito, felación, sexo oral?
En la escuela nadie nos enseñó qué es ni cómo se hace.

Aquí tienes unas cuantas ideas para mamar con éxito:

- Asegúrate de no enganchar tus dientes en la cabeza de su verga.
- Curva ligeramente tus labios sobre tus dientes.
- A muchos tipos les gusta que les laman el frenillo.
- Intenta lamerle las pelotas o la cabeza de la verga, son zonas más sensibles.
- El borde del glande (la cabeza) también es muy sensible. Si colocas tus labios como si fueran un anillo cerrado y él intenta cogerte la boca, harás que la fricción sea mayor y más excitante.
- Si tomas con tu mano el cuerpo de la verga tendrás más control y él sentirá el placer en toda la pinga. También puedes estimulársela si se la jalas mientras le chupas la punta.
- Toma aire cada vez que la verga salga de la boca y antes de que te la meta de nuevo.
- Puedes prolongar la mamada cambiando la velocidad de tu movimiento. Si quieres que llegue al orgasmo, lo mejor es mantener un ritmo regular cada vez que la succiones.
- La erección se mantendrá más tiempo si le presionas la base de la verga.
- Cuando no tienes mucha práctica puedes sentir que se te cansa la boca; pero con el tiempo aprenderás a aguantar más.
- Si no quieres que se venga en tu boca díselo antes de empezar a mamársela. El riesgo de infección por VIH puede existir cuando el semen entra en contacto con las heridas que tengas en la boca o la garganta (ver "¿es seguro chuparla?").
- Si te vas a venir y quieres que se ponga más cachondo, puedes meterle un dedo lubricado en el culo.

Náuseas

Aquí tienes algunas sugerencias para controlar las náuseas:

- Inclina tu cabeza hacia atrás para que la verga esté alineada con tu garganta.
- Respira cuando te la saque de la boca.
- Puedes controlar la profundidad con que entra la verga poniendo tu mano alrededor de la base.
- Con el tiempo, ya acostumbrado a meterte la verga en la boca y en la garganta, las náuseas desaparecerán.
- Para evitar el vómito es mejor no haber comido antes de meterte la verga en la boca.





Posiciones

Cuando estás de rodillas frente al otro güey, estás mamándosela de frente; es decir, su erección apunta hacia arriba, pero tu garganta se curva hacia abajo. El truco está en colocar tu cabeza de forma que te quepa la polla sin problema. Cualquier posición que alinee tu garganta con su verga hará que la mamada sea más fácil. Por ejemplo, puedes inclinar tu cabeza hacia atrás, abrir tu garganta y generar una línea recta.

La posición más sencilla y cómoda para comerte una verga es igualando su propia curva. Para conseguirlo lo mejor es que él se acueste y tú te pongas encima de él (con tus piernas próximas a su cabeza, similar a la posición del 69). Ahora la curva de la verga parada va en la misma dirección que tu garganta. También puedes conseguir una buena mamada si te tiras en la cama (con la cabeza en la orilla de la cama) y él se pone de pie enfrente de ti. Su erección está al mismo ángulo que tu garganta cuando él se inclina hacia ti.

Garganta profunda

“Garganta profunda” es meterte la verga más allá del punto en que se producen las náuseas. Al no poder respirar –ya que la polla está bloqueando el conducto del aire– sólo podrás hacer la mamada profunda en función del tiempo que aguantes sin respirar. No intentes chuparla (es imposible), sólo deja que él te coja la boca. Si la mamas con tanta profundidad puede dolerte la garganta, incluso puede que el dolor persista algunos días.

El 69

El 69 es la postura en la que los dos pueden mamárselas al mismo tiempo. Una buena manera para hacerlo es que uno se acueste boca arriba y el otro se acueste sobre él con sus piernas por encima de la cabeza. Aunque de esta manera, el que está debajo no puede controlar las metidas y los empujes del otro.

Lo mejor es que los dos se acuesten de lado, cada uno con la cabeza delante de la verga del otro. Para algunos hombres es difícil concentrarse cuando les están mamando la verga y, al mismo tiempo, mamársela a otro. Otros creen que es una manera de disfrutar el doble.



¿Es seguro chuparla?

Respecto al VIH, la mamada sólo tiene riesgo de infección o reinfección cuando se vienen en tu boca. El semen puede entrar en contacto con las heridas que tengas en la boca o la garganta y de ahí pasar a tu torrente sanguíneo. El líquido preseminal no tiene capacidad de transmitir el virus. Para sentirte más seguro, evita que se te vengan en la boca. Si esto pasa; no te tragues el semen y haz enjuagues sólo con agua.

Si se la estás chupando a un güey que ya se vino antes, puedes entrar en contacto con restos de semen... Si eso sucede, se está produciendo riesgo de infección o reinfección por VIH.

Algunos hombres piden al otro cuate que orine antes de chupársela (para que no queden restos de semen) o utilizan un condón para chupársela.

Para evitar el riesgo de infección o reinfección por VIH en el sexo oral:

- No dejes que se te vengan en tu boca.
- No se la chupes a nadie cuando tengas una infección en la boca (aunque no te duela).
- No la mames cuando tus encías estén sangrando o



has tenido una intervención dental en los últimos días o semanas.

- No se la chupes a alguien que tenga cortes o llagas en la verga.

La gran mayoría de las infecciones por VIH se producen por la penetración anal sin condón, aunque un pequeño porcentaje de estas infecciones ha sido por la mamada con venida en la boca.

¡Cómetela toda, güey!

Escupir o tragárselo

Si el otro güey se viene en tu boca, puedes escupir el semen y hacer enjuagues sólo con agua. Esto disminuye el riesgo de infección o reinfección por VIH.

LO MÁS SEGURO ES EVITAR QUE SE VENGAN EN TU BOCA 🙄

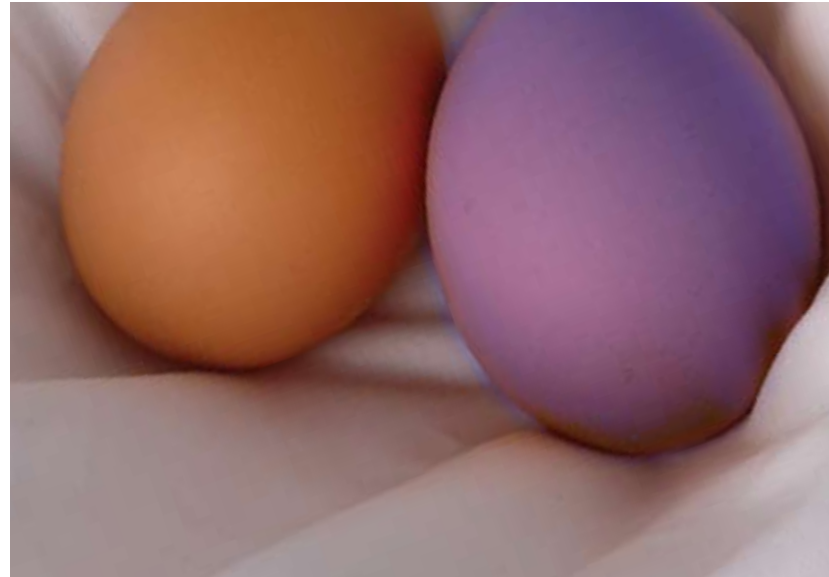
También hay riesgo de contagio para otras infecciones de transmisión sexual (ITS) que pueden transmitirse cuando se hace un wawis aunque no haya eyaculación; como la gonorrea, la sífilis o el herpes.

Aunque los ácidos estomacales destruyen el VIH, éste puede entrar en el torrente sanguíneo antes de llegar al estómago (a través de las heridas que puedas tener en la

boca o en la garganta). Evitar que el semen llegue a la boca es lo más seguro.

Juego de huevos

Los huevos son muy sensibles, de ahí que saberlos manejar pueda ser muy excitante. A algunos les gustan los juegos más duros: estiramiento de las pelotas, pequeños golpes, atarles o colgarles pesas... Si tus huevos (o alguna otra parte de tu cuerpo que esté atada) comienzan a ponerse azules o fríos, suéltalos inmediatamente porque significa que ha dejado de llegar la sangre.



Cockring

Es un aro o anillo que puede ser de metal, goma o cuero. Este anillo aprieta las venas que llevan sangre a la verga haciendo que la sangre no se pueda regresar o salir de la pinga. Esto provoca que esté dura más rato y se vea un poco más grande. También puede incrementar el placer cuando te vienes. Primero se meten los huevos y luego la verga (que no está bien parada o medio dura).

Si te dejas el cockring durante mucho tiempo o te duermes con él puesto, puede ser que se corte la circulación sanguínea.

Asegúrate de ponerte uno que no sea demasiado ajustado. Los de correa ajustables son los mejores para los principiantes.

Si el anillo (o cualquier otro juguete) queda obstruido, lo mejor es mantener la calma. Báñate con agua fría (para que la verga se encoja) y utiliza mucho lubricante.

Si esto no funciona y ya ha pasado más de una hora, ve a "Urgencias".

Alargador de testículos

Normalmente es de cuero, pero también los hay de otros materiales. Pueden incrementar la sensibilidad y retrasar la eyaculación.

Si los huevos no pueden subir hasta donde está el alargador, tardarás más en venirte y se incrementará el placer.

Separador

Es un arnés de cuero que te pones alrededor de la verga y del cuello del escroto.

Te mantiene la erección y hace que se te vea un paquete más grande.

Alargador paracaídas

Es un dispositivo o aparato en forma de paracaídas con un orificio en la parte alta central por donde se hace pasar el escroto.

Se ajusta para que no se pueda salir y luego se ponen pesas colgantes en el paracaídas.

Desarrollador con vibrador

Los desarrolladores sacan el aire que hay alrededor de la verga creando un vacío/succión. Esto provoca un aumento del riego sanguíneo en la verga y hace que se hinche durante más tiempo. Si lo utilizas para que la erección se prolongue, tendrás que ponerte un cockring.

Pueden ser con pilas o manuales y el efecto dura unos 20 minutos. Se recomienda no utilizarlos durante más de 15 minutos por sesión, porque hay riesgo de hematomas y pequeñas ampollas de sangre que pueden dolerte.

Lluvia dorada

La lluvia dorada consiste en que uno se orine encima del otro o en su boca; algunos güeyes también se tragan la orina.

Beber cerveza, mucho agua o jugo de manzana hará que la orina no sea tan salada y no huela fuerte.

Esta práctica no tiene riesgo de infección o reinfección por VIH. Normalmente la orina tampoco tiene capacidad de infección para otras ITS; pero si te la bebes, teóricamente, existe un riesgo para la hepatitis A. Puedes vacunarte contra la Hepatitis A y B. Infórmate con tu médico.

Orinar dentro del culo de otro güey es arriesgado porque la estás metiendo sin condón. El riesgo de infección (ya sea del VIH o de otra ITS) no es por la orina, sino por la penetración.



04 EL DOCTOR DE LA VERGA

De la fimosis a las ITS

Dolor de huevos

Algunos hombres tienen dolor en los huevos después de estar un tiempo con erección y sin venirse. Los huevos se ponen de un color azulado (que se debe a la presión de la sangre). El dolor desaparecerá en unas horas o cuando te vengas.

Epididimitis

Es por la inflamación del epidídimo. Esto pasa cuando el orificio se bloquea con esperma o ha habido una infección de transmisión sexual.

Los síntomas pueden ser: dolor en el estómago, dolor en los huevos, fiebre, escalofríos y sudor. Se trata con antibióticos y medicamentos para bajar la inflamación.

Cáncer en los testículos

Este tipo de cáncer afecta al 1% de los hombres y se prevé que uno de cada 500 lo tendrá en su vida.

Si se diagnostica pronto, hay un 100% de probabilidad de remisión.

La causa no está clara, aunque las posibilidades de padecerlo aumentan si alguien de tu familia lo ha tenido. Los síntomas incluyen un pequeño bulto del tamaño de un chicharo (puede ser un poco más grande) dentro del escroto, sin ser doloroso.

También se puede tener una sensación de peso en los huevos o de dolor en la ingle.



Pruebas y tratamiento

Dependiendo del tipo de cáncer puede tratarse con terapia de radiación o con medicamentos, junto con quimioterapia. Para evitar que el cáncer se propague puede utilizarse la cirugía (extraer el testículo) y, si el paciente lo pide, se le puede reemplazar el testículo extraído. Un testículo es suficiente para producir espermatozoides.

Autoexploración de los testículos

La autoexploración puedes hacértela tú mismo cada mes, por si hay algún problema. Es la mejor forma de saberlo cuanto antes.

El mejor momento es después de bañarte, porque tus testículos están relajados. Así, es más fácil detectar cualquier anomalía.

Ponte enfrente del espejo y busca cualquier hinchazón en los huevos. Examina los dos testículos con las manos. Pon los dedos índice y medio debajo del huevo y con tu dedo pulgar encima, comienza a mover el huevo suavemente, de forma circular, entre estos dedos. Es normal que haya un huevo más grande que el otro; no confundas el epidídimo con un bulto (es el tubito que hay detrás de cada huevo). Si encuentras algo ve al médico. Aunque puede ser que sólo sea una hinchazón, nada serio; un diagnóstico temprano puede ser la clave para la efectividad de muchos tratamientos.

Fimosis

Se dice que hay fimosis cuando el prepucio está demasiado cerrado y no se puede jalar hacia atrás (cubre siempre el capullo). Todos los hombres nacemos así, pero con el tiempo el prepucio se suelta. Entre los adolescentes es común tener dificultades para jalar el prepucio hacia atrás. Esto complica el sexo.

Aunque algunas veces sea necesaria la cirugía para una circuncisión completa, la mayoría de los güeyes con fimosis no necesitan operarse, ya que con tiempo, con cuidado y con supervisión médica logran estirar el prepucio.

Algunos no pueden hacer retroceder el prepucio hasta el fondo cuando tienen sexo, pero eso no les molesta. Sólo es necesario acudir al médico cuando hay dolor.

Parafimosis

Es cuando el prepucio ha retrocedido más allá de la cabeza de la polla y no se puede volver a colocar en su sitio. En estos casos es mejor ir al médico cuanto antes, ya que puede cortarse el abastecimiento de sangre y provocar problemas más serios. Es mejor no retroceder el prepucio durante mucho rato.

La enfermedad del Perineo

A muchos hombres se les curva la verga un poco. Cuando la curva es muy pronunciada y causa dolor es cuando se habla de esta enfermedad.

Se caracteriza por una placa o un bulto duro que se forma en el tejido de erección del pene. A menudo, la placa comienza como inflamación y puede convertirse en tejido fibroso haciendo que la verga desarrolle una curva. Un 1% de los hombres mayores de 40 años ha padecido la enfermedad del Perineo, que puede ser esporádica o permanente.

No se conoce la causa, aunque se sabe que puede ser genética. Una causa posible es una lesión a raíz de un fuerte empuje, cuando la verga está erecta. En un año, más o menos, se puede ver si se ha rectificado por sí sola o si se necesita intervención médica. En esta situación sería prudente no tomar Viagra.

Priapismo

Una erección dolorosa prolongada que puede durar varias horas (e incluso días). La erección no es causada por un estímulo sexual, sino porque el flujo de sangre en la polla no puede salir.

El priapismo puede ser un efecto secundario de los medicamentos para tratar la impotencia, algunos antidepresivos y drogas (como la marihuana, el éxtasis o la cocaína). El Viagra por sí mismo no parece causarlo, pero ha habido casos en que la combinación de Viagra y éxtasis lo ha provocado. Si después de varias horas la erección no baja, acude a tu médico.



**El nombre de Priapismo
viene del dios griego Priapos,
que representa la fertilidad
(su estatua y pinturas están personificadas
con un pene erecto).**

Infecciones de Transmisión Sexual

Las ITS más conocidas relacionadas con el culo son el VIH, la gonorrea, la sífilis, el herpes anal, verrugas anales, los condilomas y las hepatitis A, B y C.

La vergüenza, el miedo al estigma y la culpa, entre otras, son emociones que pueden paralizarnos, pero si algo está pasando es muy probable que necesites acudir a tu médico, o a un Centro de ITS, para un examen.

Las ITS:

- Se transmiten de persona a persona por contacto físico durante las relaciones sexuales.
- Están causadas por: bacterias, virus o parásitos.
- Se pueden transmitir:
 - a través de fluidos corporales de la persona infectada (semen, sangre, secreciones uretrales, prepucales, líquido preseminal o fluido vaginal) que entren en contacto con heridas en la piel o mucosas de la otra persona (mucosa bucal, faríngea, rectal o uretral).
 - a través del contacto “piel con piel”. Por contacto directo con las lesiones o con la piel o la mucosa infectadas que pueden, a pesar de estar infectadas, tener una apariencia normal.

- Pueden provocar úlceras, secreciones urogenitales y otras alteraciones.

Ten en cuenta que la presencia de una ITS, con úlceras cutáneas o no, aumenta la posibilidad de transmisión del VIH:

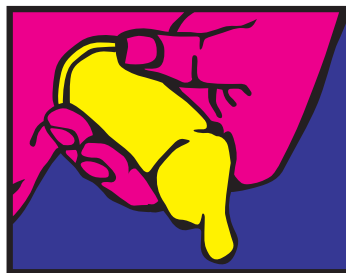
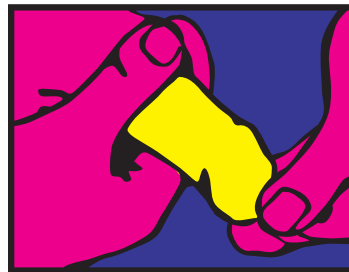
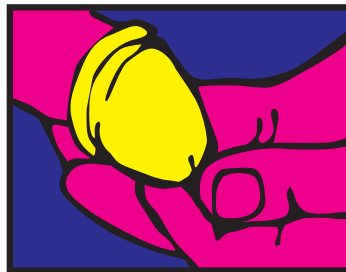
- **Un güey con una ITS y VIH tiene más probabilidad de transmisión del virus. A esto se le llama infectividad.**
- **Un güey con una ITS tiene más probabilidades de infectarse o reinfectarse si se expone al virus. A esto se le llama susceptibilidad.**
- **Cuanto más se tarde en tratar una ITS, más se alargará el periodo de máxima infectividad.**

Poner de forma adecuada el condón y utilizar lubricante hidrosoluble evitará que el condón se te rompa y será más fácil la penetración:

Algunas estrategias para utilizar adecuadamente el condón:

- Guarda los condones en un lugar fresco y seco.
- Comprueba la fecha de caducidad y que estén homologados.
- Una vez sacado del envoltorio expulsa el aire de la punta, presionándolo con los dedos índice y pulgar, mientras lo desenrollas en el pene erecto. (1)
- Comprueba que has puesto el condón correctamente y desenróllalo cuidadosamente, cubriendo todo el pene hasta la base. (2)
- Usa mucho lubricante hidrosoluble. Recuerda que debes ponerlo tanto en el culo, como en el condón.
- Cuando te hayas venido, retira la verga antes de que pierdas la erección. Después quítate el condón y tíralo. (3 y 4)

Si no estás acostumbrado a utilizar condón, puedes practicar jalándotela con él.



Recuerda

1

Una persona puede tener una ITS y no saberlo ni tener síntomas

2

Si crees tener una ITS, es necesario ir al médico. Hacer revisiones periódicas en un Centro de ITS, o de Atención Primaria, puede ayudar a detectar cualquier problema. Si eres seropositivo tu especialista puede realizarte los controles de ITS en tus revisiones.

3

Las ITS se pueden prevenir. Algunas se curan y en otras sólo se tratan los síntomas.

4

La mejor manera de protegerse de las ITS y de la infección o reinfección del VIH es utilizar el condón en la penetración, desde el principio, y no dejar que se corran en tu boca.

5

Recuerda que, aunque la carga viral sea indetectable, la transmisión del VIH es posible.

6

Si eres seropositivo, el resto de Infecciones de Transmisión Sexual pueden tardar mucho más en desaparecer; algunas pueden hacer que el tratamiento de la infección por VIH se complique.

7

La auto-observación de síntomas o lesiones y la observación de la pareja sexual, puede ayudarte a evitar ciertas prácticas, si es necesario.

8

Existen vacunas para la Hepatitis A y B: pregunta a tu médico para vacunarte.

9

Si se rompe el condón, o no lo utilizas, puedes ir a urgencias para tomar la Profilaxis Post-Exposición al VIH (PPE). Recuerda que será más efectiva cuanto antes empieces a tomarla. Si eres seropositivo y ocurre un accidente hay formas de sugerirle a tu compañero sexual la PPE sin declarar tu seropositividad.

10

Si no usas condón se pueden reducir los riesgos de infección por VIH e ITS. Busca tu propia estrategia (la que te haga sentir mejor y la que mejor se adapte a tus posibilidades de cambio):

- No tener sexo.
- No practicar la penetración anal.
- Reducir el número de parejas sexuales en general, o el número de parejas con las que realizas la penetración.
- Evitar que te penetren y, si lo hacen, evitar que eyaculen dentro.
- Si penetras o te penetran, utilizar lubricante reduce la posibilidad de que se produzcan heridas.

... y más.

Tienes más información sobre ITS en la guía “A tu salud. Guía para gays de la A a la Z” de Stop Sida. La puedes bajar de la sección de publicaciones de www.stopsida.org

Si quieres más información en la web de stop sida (sección de publicaciones) tienes una guía sobre la PPE El condón sigue siendo la mejor forma de evitar la infección por el VIH y no tiene efectos secundarios.

Cuando se rompe el condón

Si el condón se te rompe, o no lo usas de forma esporádica, puedes acudir a un hospital y pedir que te administren la Profilaxis Post-Exposición al VIH (PPE). Es un tratamiento que consiste en una combinación de fármacos antirretrovirales, que se toma durante 28 días. Está recomendado en prácticas de alto riesgo.

El tratamiento debe empezarse antes de las 72 horas de la práctica de riesgo. Cuanto antes se inicie el tratamiento más posibilidades de eficacia tendrá. Este tratamiento puede tener efectos secundarios durante los primeros días. No todas las comunidades autónomas tienen un protocolo de actuación, aunque podrían dispensártela si lo necesitas. Debes acudir a urgencias del hospital, valorarán la situación de riesgo y, si empiezas a tomarlo, te derivarán al médico especialista para que éste haga el seguimiento.

Su efectividad no está garantizada, pero puede ayudar a evitar la infección cuando ha habido una exposición al virus. Tomar rigurosamente el tratamiento e iniciarlo lo antes posible hará que resulte eficaz.



05 CUANDO NO SE TE PARA

Si no te resulta tan fácil que se te pare o venirse

Aunque te cueste contarlo, los problemas sexuales son bastante comunes.

Por ejemplo, a la mayoría de los hombres se les ha bajado la erección al menos una vez en su vida.

Pero los que suelen experimentar esta situación a menudo pueden negarse a sí mismos que hay un problema o avergonzarse demasiado como para buscar ayuda. Y si buscan ayuda quieren una solución rápida, pero puede ser un problema complicado...

¿NO PUEDES VENIRTE?

**¿TE VIENES MUY RÁPIDO?
Problemas y cómo afrontarlos**

¿No se te pone dura?, ¿te vienes muy rápido?, ¿no puedes venirte?

Los problemas de erección y eyaculación pueden deberse a una causa física, psíquica o emocional.

Si las causas físicas se pueden descartar, la falta de erección o los problemas en el orgasmo muchas veces son una señal de que no nos gusta la situación sexual en que nos encontramos. Esto puede deberse a un sentimiento de miedo, culpa o rabia. Acudir a un terapeuta sexual es una buena manera para llegar al fondo de lo que realmente nos está afectando. Muchas veces tu médico de cabecera



no conoce a fondo cómo solucionar este tipo de problemas, especialmente si se dan entre la gente gay, pero te puede mandar con un especialista

¿NO SE TE PONE DURA?

Problemas con la erección

Es muy común perder la erección o no ser capaz de lograrla alguna vez. Las causas pueden ser las siguientes:

- Cansancio o no sentirse bien físicamente.
- Bebidas alcohólicas o drogas recreativas.
- Cómo nos sentimos con nosotros mismos.
- Con quién estamos cogiendo.
- Problemas con el uso del condón.
- Miedo a la infección o reinfección por VIH.
- Depresión, estrés o ansiedad.
- Efectos secundarios de medicamentos (antidepresivos o medicamentos antirretrovirales).
- Mala circulación o problemas de corazón (a veces relacionadas con el envejecimiento o el fumar).
- Insuficiente hormona de la testosterona (algunos hombres con VIH lo sufren).

Se conoce como disfunción eréctil la dificultad de tener erección constante (antes se le llamaba impotencia). La misma preocupación de no lograr una erección, dificulta hacerlo. Perder una erección durante el sexo es normal, más aún si eres el que está siendo penetrado.

Algunos trucos para mejorar tu erección

- Dejar de fumar (los fumadores tienen muchos más problemas de erección).
- Para incrementar la capacidad de tu corazón al bombear sangre a tu verga, puedes hacer ejercicios aeróbicos como correr, nadar o andar en bicicleta.
- Una dieta baja en grasas ayuda a que tus venas y arterias no se bloqueen y puedan llevar más sangre a tu verga.

Viagra

La prescripción de Viagra está ayudando a muchos hombres con problemas de erección. Sólo funciona si eres capaz de excitarte pero no logras que se te pare. Si no te pones cachondo, no se te va a parar aunque tomes Viagra. Tienes que tomarlo antes de coger, ya que puede tardar algo de tiempo en hacer efecto. Dura aproximadamente cuatro horas pero esto no significa que la vayas a tener parada las 4 horas.

Tanto el Viagra como los poppers bajan la presión arterial. Si los tomas juntos puedes tener una baja de presión que incluso puede llegar a ser mortal. El Viagra permanece en tu cuerpo durante 24 horas; así que evita tomar poppers durante esas 24 horas.

Tampoco debes consumir Viagra si tienes problemas de corazón o de presión sanguínea. Pregunta a tu médico ya que el uso de este medicamento está indicado bajo prescripción médica.





06 HASTA EL FONDO

Websites prácticos y otros

Aquí tienes información sobre páginas web o publicaciones que pueden ser de tu interés:

- **STOP SIDA:** en la sección de publicaciones

de www.stopsida.org puedes encontrar y bajar las siguientes publicaciones:

TU PLACER HOY, TU SONRISA PARA SIEMPRE
YOUR PLEASURE TODAY, YOUR SMILE FOREVER



LUCA
diseño








DIDEX
DIVERSIDAD • DEPORTE • SEXUALIDAD



ESTE MATERIAL ES GRATUITO, DE CARÁCTER PÚBLICO Y ES FINANCIADO CON RECURSOS FISCALES FEDERALES POR EL CENSIDA DE LA SECRETARÍA DE SALUD. LAS OPINIONES Y POSTURAS EXPRESADAS EN ÉSTE MATERIAL, SON RESPONSABILIDAD DE LOS AUTORES Y NO NECESARIAMENTE REFLEJAN EL PUNTO DE VISTA DEL CENTRO, NI DE LA SECRETARÍA DE SALUD FEDERAL.