



RECURSO DE EDUCACIÓN SEXUAL

ASOCIACIÓN DE SEXOLOGIA
DESLENGUANDO

pasapalabra





ROSCO

DESLENGUANDO





DEFINICIONES

LETRA A:

- **Anorgasmia:** dificultad o incapacidad para tener un orgasmo a pesar de tener excitación sexual.
- **Anticonceptivos:** métodos utilizados para evitar o disminuir la posibilidad de embarazo.
- **Asexualidad:** categoría o espectro en el que se clasifica a las personas que no sienten atracción sexual por otras o que lo sienten en casos concretos. También denominado espectro ACE.
- **Arromanticismo:** característica de las personas que experimentan poca o nula atracción romántica por otras personas.
- **Alosexual:** característica de las personas que sí sienten atracción sexual, en líneas generales, por otras personas.



LETRA B:

- **Beso:** es una práctica que puede ser erótica o de cariño dependiendo de si lo hacemos con nuestra(s) pareja(s) sexual o con personas a las que queremos como amigos, familia...
- **Bisexual:** persona que se siente atraída sexual y/o románticamente por su género y por todos los demás.
- **Butch:** palabra inglesa que se suele traducir como marimacho, que se ha utilizado como insulto hacia las mujeres lesbianas y bisexuales de aspecto masculino y que se han apropiado algunas mujeres del colectivo que se identifican como masculinas.
- **Bondage:** término francés que define la práctica erótica en la que se disfruta de inmovilizar total o parcialmente o de ser inmovilizado/a y se relaciona con el BDSM.
- **Binarismo (de género):** sistema que divide a las personas en dos categorías opuestas y excluyentes (hombre o mujer) normalmente basado en el sexo asignado al nacer.



LETRA C:

- **Choker:** collar ajustado al cuello que en el contexto de BDSM puede tener el significado de sumisión, pueden emplearse como elemento estético o de manera funcional si éste tiene anillas.
- **Cisgénero:** persona que su sexo asignado al nacer coincide con su identidad de género.
- **Coito:** penetración vaginal que se da con el pene.
- **Clítoris:** órgano sexual eréctil con una parte visible y otra parte interna que está destinado al placer y forma parte de la vulva.
- **Cisheteronorma:** criterio social por el que todas las personas deben ser cisgénero y heterosexuales, dejando el resto de identidades de género y orientaciones sexuales como desviaciones de lo normal.



LETRA D:

- **Deseo sexual:** Motivación o impulso hacia la actividad sexual.
- **Demisexualidad:** Orientación sexual en la que solo se siente atracción sexual tras establecer un vínculo emocional profundo.
- **Dismenorrea:** Dolor menstrual intenso que aparece antes o durante la menstruación.
- **Derechos sexuales y reproductivos:** Derechos relacionados con la sexualidad, la reproducción y el acceso a información, servicios de salud y decisiones libres sobre el propio cuerpo.
- **Dominación:** Práctica o rol en relaciones sexuales o de poder, donde una persona asume el control o liderazgo consensuado sobre otra.



LETRA E:

- **Eyaculación:** Expulsión de líquido seminal cuando se llega al máximo punto de placer en una relación sexual.
- **Erotismo:** Expresión de la sexualidad que incluye fantasías, emociones y excitación.
- **Educación Sexual:** Proceso de aprendizaje sobre la sexualidad, que incluye aspectos biológicos, emocionales, sociales y culturales, promoviendo el bienestar y el respeto mutuo.
- **Expresión de género:** Forma en que una persona manifiesta su identidad de género a través de la apariencia, comportamiento o estilo, independientemente de su sexo asignado al nacer.
- **Excitación:** Respuesta física y emocional del cuerpo ante estímulos sexuales o sensuales.



LETRA F:

- **Fetichismo:** tipo de parafilia definida por el deseo y/o excitación hacia un objeto o hacia una parte del cuerpo no normativa.
- **Feto:** Nombre que recibe el producto de la fecundación después de las 10-12 semanas de gestación.
- **Ficción:** ¿a qué categoría pertenece el porno?
- **Fisting:** Práctica sexual que consiste en la inserción de la mano o el puño en la vagina o el ano, realizada de manera consensuada y cuidadosa.
- **Fantasía:** Imágenes o escenarios mentales relacionados con deseos o situaciones sexuales que no necesariamente se llevan a cabo en la realidad.



LETRA G:

- **Gay:** La G de LGTBIQA+.
- **Género:** Construcción social y cultural relacionada con las identidades sexuales.
- **Gónadas:** empieza con la G. Órganos formadores de gametos, también llamados células sexuales.
- **Gemido:** sonido que emite una persona cuando experimenta placer de algún tipo.
- **Genitales:** órganos sexuales externos.



LETRA H:

- **Heterosexualidad:** Atracción romántica y sexual hacia personas del género contrario.
- **Homosexualidad:** Atracción romántica y sexual hacia personas de tu mismo género.
- **Hormonas:** Sustancias químicas que produce el cuerpo e intervienen en diversos procesos de este para su correcto funcionamiento.
- **Hablar:** Acto de comunicar las necesidades, deseos y límites en las relaciones interpersonales.
- **Habitación:** Espacio personal y de intimidad dentro del hogar.



LETRA I:

- **Interseccionalidad:** es una herramienta de análisis que visibiliza cómo las personas experimentan simultáneamente opresiones y privilegios debido a su pertenencia a múltiples categorías sociales (como género, etnia, clase, orientación sexual, entre otras).
- **Identidad de género:** percepción individual del género con el que te identificas: mujer, hombre, no binario, fluido... No tiene por qué coincidir con el sexo asignado al nacer.
- **Intersexual:** es la I del colectivo LGTB*I*. Define a aquellas personas que tienen alguna combinación entre elementos biológicos del aparato reproductor masculino y femenino.
- **Intimidad:** capacidad de conectar con tus propios pensamientos, emociones, deseos y necesidades. Incluyendo el conocimiento de tu cuerpo, la exploración de tu sexualidad, conectar con tus emociones y tener privacidad.
- **Implante (anticonceptivo):** dispositivo anticonceptivo que se coloca debajo de la piel en el brazo y libera hormonas para prevenir el embarazo. Dura aproximadamente 3 años.



LETRA J:

- **Juguetería erótica/juguetes sexuales:** objetos diseñados para obtener placer sexual o buscar nuevas experiencias en las prácticas sexuales.
- **Justicia social:** son dos palabras: J_____ social. Hace referencia a la distribución equitativa de los recursos y oportunidades en una sociedad, garantizando que todas las personas tengan los mismos derechos.
- **Masaje erótico:** Contiene la J. práctica sensorial y estimulante para obtener placer, relajación y conexión con la persona que lo realiza.
- **Juego erótico:** cualquier interacción que tiene como objetivo estimular el deseo y el placer sexual, ya sea de forma individual o con pareja(s). Puede incluir contacto físico, fantasías, caricias, estimulación...
- **Juego de rol:** es una práctica en la que las personas involucradas asumen distintos personajes o situaciones ficticias para aumentar la excitación y la diversión en sus encuentros sexuales a través de la imaginación y la actuación.



LETRA K:

- **Kink:** tipos de gustos o prácticas no normativas.
- **Kamasutra:** texto hindú antiguo que explora el arte del amor y el placer.
- **Kiki:** sinónimo vulgar de la palabra coito.
- **Kegel:** ejercicios que sirven para fortalecer el suelo pélvico, se les asocian las bolas chinas.
- **Kinbaku:** arte japonés que implica atar apretado de tal manera que restrinja el movimiento.



LETRA L:

- **Lesbiana:** orientación sexual donde a una persona cuya identidad es mujer le atraen otras mujeres. La L de LGTBIQA+.
- **Ligar:** acto con el que intentas atraer o seducir a una persona con el fin de tener algún tipo de relación con ella.
- **Libido:** energía o impulso sexual según teorías psicoanalíticas.
- **Lubricante/lubricación:** puede ser natural porque lo produce tu cuerpo con la excitación o ese líquido que ayuda a reducir la fricción en tus relaciones sexuales.
- **Labios:** parte del cuerpo con la que se besa. Algunas personas se la operan por estética.



LETRA M:

- **Masturbación:** estimulación personal de los genitales para obtener placer, puede ser a otra persona, con juguetes...
- **Mamada:** es una manera malsonante de decir que felación/ estimular con la boca y la lengua el pene.
- **Minga:** es una manera malsonante de llamar al pene.
- **Machismo:** ideología que promueve la superioridad y discriminación del hombre hacia la mujer.
- **Menstruación:** proceso en el que el endometrio se desprende y es expulsado del útero a través de la vagina cuando no ha habido fecundación.



LETRA N:

- **Ninfomanía:** término antiguo y desactualizado para referirse al deseo sexual intenso en mujeres; actualmente se usa “hipersexualidad”.
- **Nude:** foto íntima que se hace una persona y que puede ser compartida.
- **No monogamia:** modelo relacional en la que puede haber más de un vínculo, en lo afectivo y/o sexual, basado en acuerdos consensuados por todas las partes participantes.
- **No binario:** persona que no se identifica con ninguno de los dos géneros tradicionales (ni masculino, ni femenino).
- **Nalgas:** tejido curvo, conformado por músculo y grasa, que se sitúa al final de la espalda. Habitualmente es el objetivo de los azotes.



LETRA O:

- **Orgasmo:** punto máximo de placer sexual caracterizada por diferentes sensaciones como contracciones musculares, sudoración y taquicardia.
- **Ovarios:** forma parte del aparato genital interno donde se almacenan los óvulos.
- **Orientación sexual:** atracción sexual y/o afectiva hacia otra u otras personas.
- **Óvulo:** gameto o célula reproductora que se encuentra dentro de los ovarios.
- **Ósculo:** modo antiguo y culto para nombrar a un beso que se da con afecto.



LETRA P:

- **Pubertad:** etapa vital en la que el cuerpo experimenta cambios físicos, hormonales y reproductivos.
- **Próstata:** glándula situada debajo de la vejiga y alrededor de la uretra cuya función principal es producir parte del semen.
- **Pezón:** pequeña protuberancia en el centro de la mama de los mamíferos que contiene terminaciones nerviosas sensibles.
- **Pornografía:** ficción visual o textual explícita que representa actos sexuales con el objetivo de provocar excitación.
- **Pene:** órgano formado por tejido esponjoso que se llena de sangre y se erecta durante la excitación sexual; órgano que forma parte de unos genitales externos junto con los testículos.



LETRA Q:

- **Querer:** deseo de hacer algo, o sentir afecto o deseo hacia algo o alguien.
- **Queer:** la Q en el colectivo LGTBQAI+ ; término que describe identidades o expresiones de género y sexualidad que no encajan en las normas (cishetero)normativas tradicionales.
- **Química sexual:** atracción intensa basada en reacciones físicas y emocionales hacia otra persona que pueden surgir espontáneamente o con el tiempo.
- **Queen:** banda musical británica liderada por un cantante (Freddie Mercury) que fue y sigue siendo referente de la comunidad LGTBQAI+ por haber roto con las normas sociales de la época por su sexualidad.
- **Quiste ovárico:** formación llena de líquido que se desarrolla en el ovario, generalmente inofensiva y asociada al ciclo menstrual, pero que puede requerir atención médica si causa síntomas o complicaciones.



LETRA R:

- **Reproducción:** función biológica relacionada con la procreación.
- **Roles de género:** expectativas y normas sociales que se asignan a las personas según su género.
- **Regla:** forma coloquial de llamar a la menstruación. Es la primera parte del ciclo menstrual.
- **Responsabilidad afectiva:** capacidad y compromiso de una persona de cuidar y considerar los sentimientos y necesidades emocionales de las demás en una relación. Ser consciente de cómo nuestras acciones y palabras pueden impactar a otra persona dentro de una relación.
- **Romántica/o:** algo relacionado con el amor. También puede describir actitudes o comportamientos que expresan amor y afecto.



LETRA S:

- **Sátiro:** ¿cómo se llama a los hombres ninfómanos? hombre que tiene un deseo sexual excesivo o incontrolable.
- **Senos:** Forma coloquial de decir mamas.
- **Sexting:** práctica erótica que consiste en el envío o intercambio de mensajes de texto con contenido sexual a través de un dispositivo electrónico. Es un anglicismo que une las palabras “sex” y “texting”.
- **Stealthing:** agresión sexual que consiste en quitarse el condón sin consentimiento de la otra persona, acabando la relación sexual y eyaculación sin protección.
- **SIDA:** enfermedad provocada por el VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana).



LETRA T:

- **Trans:** la T de LGTBIQ+, Persona que no se identifica con el género que le asignaron al nacer.
- **Testículos:** están dentro del escroto donde se producen los espermatozoides
- Tricomoniasis: ITS.
- **Testosterona:** hormona clave en la sexualidad, especialmente en el deseo sexual y la función reproductiva.
- **Tacto:** uno de los 5 sentidos. La sensación que se experimenta a través de la piel, fundamental en las relaciones íntimas.



LETRA U:

- **Útero:** órgano donde se desarrollan los bebés.
- **Urólogo/a:** especialista en las enfermedades del sistema urinario.
- **Uretra:** conducto que transporta la orina desde la vejiga hacia el exterior del cuerpo, también involucrado en la eyaculación.
- **Urethral:** se refiere a juguetes sexuales diseñados para la estimulación uretral, como las sondas uretrales, utilizados en prácticas de estimulación específicas.
- **Unisex:** aunque principalmente se refiere a ropa o productos, también puede referirse a la no distinción entre géneros, permitiendo la expresión sexual y de género sin ataduras a normas binarias.



LETRA V:

- **Vulva:** genital externo que están formados por los labios internos y externos, el clítoris, la uretra y la entrada de la vagina.
- **Vaginismo:** contracción involuntaria de los músculos que rodean la vagina que dificulta o impide la penetración.
- **Vagina:** conducto que forma parte del aparato genital que comunica la vulva con el útero.
- **Vibrador:** dispositivo sexual diseñado para estimular las zonas erógenas y aumentar el placer durante la actividad sexual o la masturbación.
- **Vasectomía:** procedimiento quirúrgico para personas con pene y testículos para cortar o sellar los conductos deferentes, con el fin de impedir la liberación de espermatozoides en la eyaculación.



LETRA W:

- **Whipping (Whip látigo):** práctica dentro del BDSM que implica el uso de látigos o elementos similares, siempre de manera consensuada.
- **WAP (Wet-Ass Pussy):** expresión popularizada por la canción de Cardi B y Megan Thee Stallion, que celebra la sexualidad femenina y el placer sin tabúes, y se refiere a la vulva húmeda en inglés.
- **sWinger:** Contiene la w. Estilo relacional en el que las parejas acuerdan tener relaciones con otras personas de forma consensuada.
- **Wax play:** práctica BDSM que consiste en jugar con cera caliente sobre la piel.



LETRA X:

- **Xenofilia:** atracción hacia personas de otras culturas o países.
- **XXX:** término comúnmente usado para referirse al contenido pornográfico o erótico.
- **XY:** conjunto de cromosomas sexuales que, en la mayoría de los casos, determinan el desarrollo de características sexuales masculinas.
- **XX:** conjunto de cromosomas sexuales que, en la mayoría de los casos, determinan el desarrollo de características sexuales femeninas.
- **Xenoglosofilia:** excitación o atracción por escuchar a alguien hablar en un idioma extranjero.



LETRA Y:

- **eYaculación:** Contiene la Y. Expulsión de líquido cuando se llega al máximo punto de placer en una relación sexual.
- **Yoni:** término sánscrito que simboliza la vulva y la energía femenina en las tradiciones hindúes.
- **Young Miko:** cantante y rapera puertorriqueña abiertamente lesbiana, cuyas letras y estilo han revolucionado la música urbana y la visibilidad LGBTQIA+.
- **Yuri:** género de manga y anime que representa relaciones amorosas y sexuales entre mujeres.
- **Yin-Yang:** concepto de la filosofía china que representa la dualidad y el equilibrio entre fuerzas opuestas pero complementarias, como el masculino y el femenino, que se pueden aplicar al entendimiento de la sexualidad y las relaciones.



LETRA Z:

- **Zona erógena:** área del cuerpo que, al ser estimulada, produce excitación sexual.
- **Zelda Fitzgerald:** escritora y figura icónica de los años 20 que desafió los roles de género de su época, abriendo conversaciones sobre el deseo y la libertad sexual.
- **Zorra:** término históricamente usado de forma despectiva hacia las mujeres, pero que algunos movimientos feministas han intentado resignificar en clave de empoderamiento sexual.
- **Zambomba:** palabra coloquial y divertida utilizada para referirse al pene, inspirada en un instrumento musical que se toca con movimiento de vaivén.
- **Zentai:** fetiche relacionado con el uso de trajes ajustados que cubren todo el cuerpo.