

ESTA GUÍA ES LA POLLA

DOMINA LAS POLLAS,
DESCUBRE SUS DELICIAS
Y APRENDE CÓMO
MANTENERLA TIESA

+18
Contiene
imágenes
de sexo
explícito

gl ▼ stop sida
coordinadora gai-lesbiana

Muntaner 121-entlo 1ª. 08036 Barcelona
Teléfono: 902 10 69 27
E-mail de contacto: stopsida@stopsida.org
www.stopsida.org

Si tienes alguna consulta escríbenos a:
info@stopsida.org

SUMARIO

01. PAQUETE COMPLETO

Un recorrido por tu polla y tus huevos

02. POLLAS PARA TODOS LOS GUSTOS

Tallas, tipos y adornos

03. ¡LA POKKA DE COSAS!

Un banquete de diversión: de la paja a la lluvia dorada

04. EL DOCTOR DE LA POKKA

De la fimosis a las ITS

05. CUANDO NO SE TE LEVANTA

Si no te resulta tan fácil empalmarte o correrte

06. HASTA EL FONDO

Websites prácticas y otros



TODOS LO QUE NUNCA TE HAN CONTADO **SOBRE TU POLLA**



01

UN PAQUETE COMPLETO

Un recorrido por tu polla y tus huevos

Desde fuera

- **Prepucio**

Hasta 35 centímetros cuadrados de piel sensible.

Su parte interior tiene una membrana absorbente.

- **Glande**

La cabeza de la polla.

Se agranda y se enrojece cuando te excitas, porque se llena de sangre.

- **Abertura de la uretra**

La rajita de la uretra o del tubo de mear.

- **Escroto**

El saco de los huevos.



- **La corona**

El borde sensitivo alrededor del glande.

- **Frenillo**

Una membrana sensible que conecta el prepucio con la cabeza de la polla. Detiene al prepucio para que no se baje demasiado cuando estás empalmado. También lo sube después de la erección.

- **Perineo**

La zona entre tus huevos y tu ano (supersensible para muchos).

Desde dentro

Cuerpos cavernosos

Tejido esponjoso que se llena de sangre cuando estás empalmado.

Glándula de Cowper

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

Epidídimo

El tubo suave que está detrás de tus huevos: donde se madura el esperma.

Próstata

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

Vesícula seminal

La glándula que produce el fluido que protege al esperma. Es rico en azúcares para alimentar al espermatozoide.

Testículos

Donde se producen los espermatozoides y la testosterona (hormona masculina). También conocidos como los huevos o los cojones.

Uretra

Tuvo dentro de la polla: por donde meas y sale el semen. Está rodeado de membranas absorbentes.

Vaso deferente

Estrechos tubos que vienen del Epidídimo. La 'vasectomía' consiste en cortar esos tubos. Después, el semen no contiene esperma; no puede fecundar.



Vesícula seminal

Recto

Uretra

Próstata

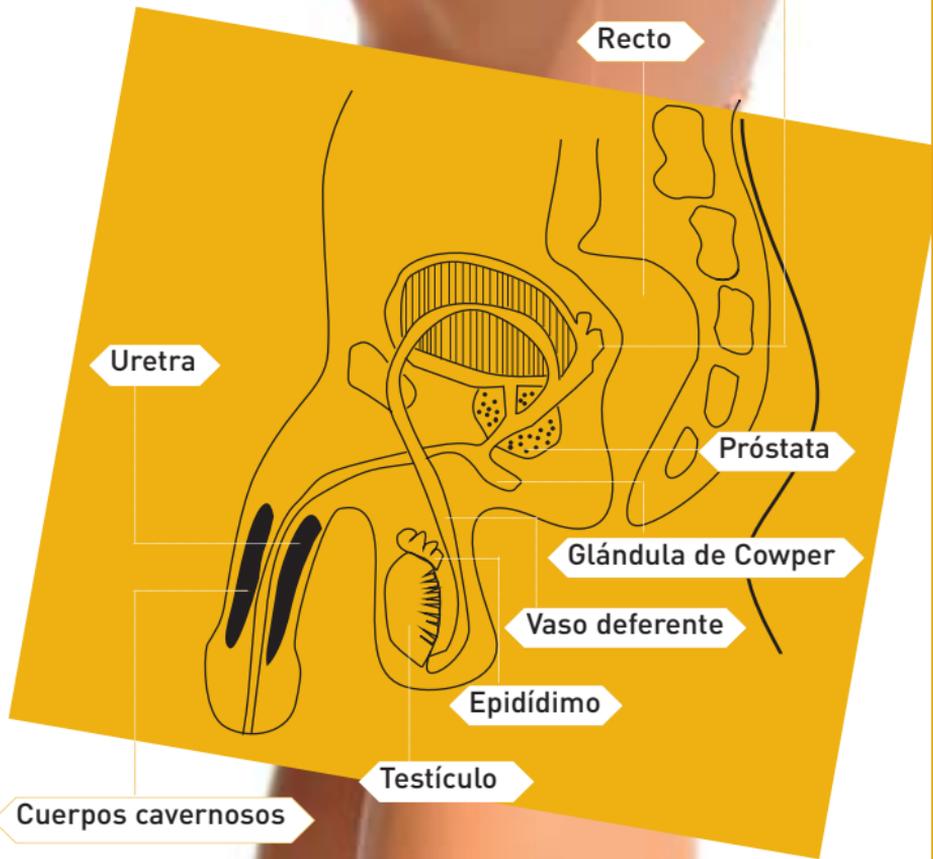
Glándula de Cowper

Vaso deferente

Epidídimo

Testículo

Cuerpos cavernosos



Hechos reales

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

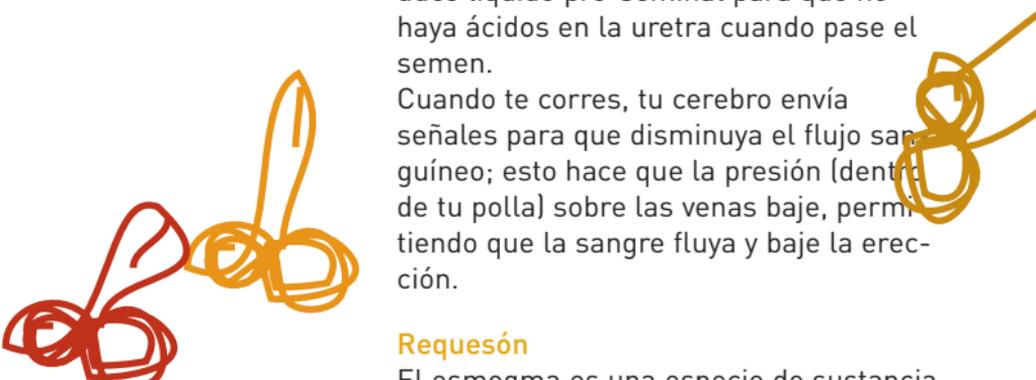
Entre tanto, la glándula de Cowper produce líquido pre-seminal para que no haya ácidos en la uretra cuando pase el semen.

Cuando te corres, tu cerebro envía señales para que disminuya el flujo sanguíneo; esto hace que la presión (dentro de tu polla) sobre las venas baje, 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 polla. 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.



Tu polla y el VIH

Aunque es bastante dura, la piel de la polla 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 polla:

A través del prepucio y la uretra

Si follas a otro hombre sin condón, tu polla puede entrar en contacto con sangre infectada del culo del otro tío (el ano puede sangrar un poco cuando follas). 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 en tu torrente sanguíneo.

A través del glande

Cuando follas, la fricción en la punta de la polla 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 tío en la punta de tu polla también tiene riesgo, 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 follada sin protección, mayor es el riesgo que corres **más fricción = más heridas.**

Permitiendo que la sangre o el semen infectados por el VIH puedan entrar en tu organismo.

Usar lubricante disminuye el riesgo.

Para evitar el riesgo, usa condón.

Más tiempo = Más riesgo

- Meter una polla sin protección dentro de un culo por poco tiempo tiene menos riesgo que hacerlo durante mucho tiempo.

- Pero, incluso que te la metan un segundo o dos tiene riesgo de infección o reinfección por VIH o de cualquier otra infección de transmisión sexual (ITS).

- El mayor riesgo de infección o reinfección por VIH existe cuando te penetran sin condón. Este riesgo aumenta si se te corren dentro.

- La forma más efectiva de evitar el riesgo es cubriendo la polla del otro tío con un condón y usando lubricante.



Luciendo polla

El prepuccio

El prepuccio 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 polla de infecciones y heridas.
3. Proporciona más placer durante las diferentes prácticas sexuales (gracias a sus terminaciones nerviosas).

La parte interna del prepuccio 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.

Córtate

La circuncisión consiste en cortar el prepuccio.

Dicen que la circuncisión es más higiénica, aunque no necesariamente es así. Si te limpias bien por debajo del prepuccio, 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 polla (ya que la piel se endurece y pierden las terminaciones nerviosas del prepuccio y del frenillo).

¡Por cojones!

Los cojones 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.

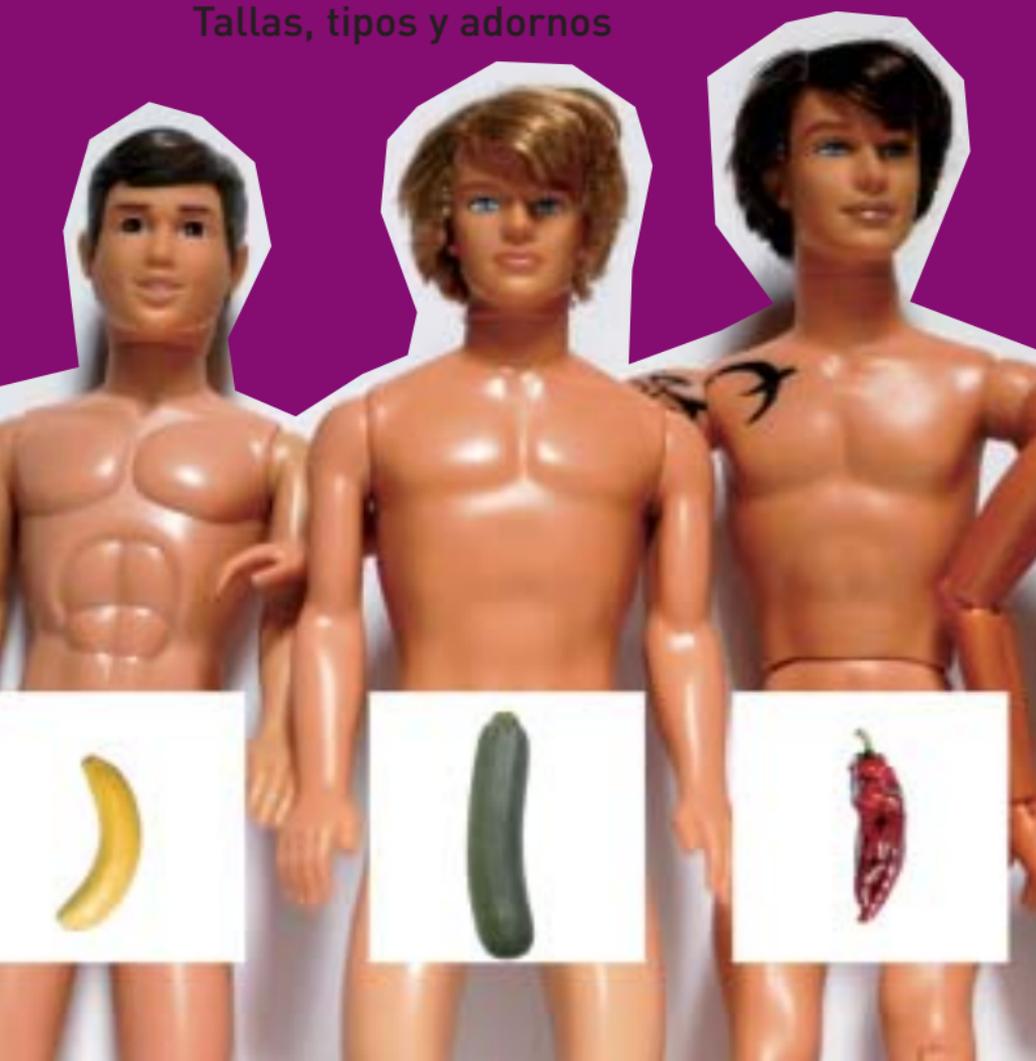
A la mayoría de nosotros nos cuelga un huevo más que el otro, para que no choquen cuando caminamos.

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



02 POLLAS PARA TODOS LOS GUSTOS

Tallas, tipos y adornos



Tallas y tipos

Cada polla 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 polla con la de otros tíos?

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

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

La polla es una de las partes del cuerpo más difícil de cambiar a través de cirugía (consiguiendo 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.

El tamaño no importa... ¿o sí?. ¿Y saber follar?

Midiéndotela

Las medidas de erecciones han demostrado que una polla tiesa mide unos 15 cm. Dos tercios de la población tienen una polla entre 13 y 16 cm. Cuando están erectas, el grosor es de menos de 13 cm de perímetro.

¿Cuánto te mide?

Cuando estés empalmado ponte una regla en la base de la polla (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 pollas se curvan un poco para un lado u otro. Sólo si se te curva tanto que te duele, necesitas consultar a un médico.

Pero ¿puedo tener una polla más grande?

Desarrollador con vibrador

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

Injertos

Se inyecta grasa de tu estómago o de tus caderas en tu polla, para que parezca más gorda. Después de un tiempo se necesitan más inyecciones y la grasa puede moverse de sitio, de manera que aparecerían bultos en diferentes zonas de tu polla.





Cirugía

Este procedimiento requiere cortar los ligamentos que aguantan la polla en el hueso púbico. Hace que los centímetros que se encuentran en el interior se suelten.

Después tienes que ponerte unas pesas en la polla durante varios meses (20 minutos cada día) para que se mantenga el tamaño. Lo máximo que puedes lograr son 5 cm más cuando está desempalmada, pero la polla 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 polla y el placer sexual era mayor.

Condón ajustable a tu polla

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 pollas grandes. Si la tienes gorda, pide un condón ajustable –es más ancho–, ya que muchos XL son sólo más largos.

Algunos tíos con la polla 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 polla entrará.

Piercing

Muchos tíos se ponen un piercing en la polla o en los huevos porque les gusta cómo se ve y lo que sienten cuando follan.

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 polla con un piercing recién hecho, pueden producirse infecciones tanto en la boca como en la polla.

Piercings y condones

No suele haber problemas con los condones cuando tienes un piercing en la polla, 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 podría salirse el condón.

03

¡LA POLLA DE COSAS!

Un banquete de diversión:
de la paja a la lluvia dorada



Pajéate

Cuando te hagas una paja o se la hagas a otro tío recuerda que el glande es más sensible que el tronco (el frenillo es la parte más sensible).

Aquí tienes algunas posibilidades de pajas:

- Con o sin lubricante.
- Con la mano o follando la almohada.
- Por toda la polla o concentrándote justo debajo del capullo.

¿Puedes masturbarte demasiado?

Existe algo así como la “masturbación compulsiva”. Esto pasa cuando la necesidad de pajearte llega a ser algo tan imprescindible que parece 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.

Pero este comportamiento no es común. La mayoría de los tíos 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 polla o te costará mucho correrle.

La mamada

¿Mamada, comida de polla, felación, follada de boca, sexo oral? En el cole nadie nos enseñó qué era ni cómo hacerla.

Aquí tienes unas cuantas ideas para hacerlo con éxito:

- Asegúrate de no enganchar tus dientes en la cabeza de la polla.
- Curva ligeramente tus labios sobre tus dientes.
- A muchos tíos les gusta que le laman el frenillo.
- Intenta lamer sus pelotas o la cabeza de su polla: son zonas más sensibles.
- El borde del glande (la corona) también es muy sensible. Si colocas tus labios como si fueran un anillo cerrado y él intenta follarte la boca, harás que la fricción sea mayor y más excitante.
- Cogiendo con tu mano el cuerpo de la polla tendrás más control y él sentirá el placer en toda la polla. También puedes estimular su polla pajeándole, mientras le comes la punta.
- Coge aire cada vez que la polla salga de la boca y antes de que te la meta de nuevo.



- Podrás 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 succionas.
- La erección se mantendrá más tiempo si presionas la base de su polla.
- Cuando no tienes mucha práctica puedes sentir que se te cansa la boca; pero con el tiempo aprenderás a durar más.
- Si no quieres que se corra 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 tienes en la boca o la garganta (ver “¿es seguro chuparla?”).
- Si vas a correrle y quieres que se ponga más cachondo, puedes meterle un dedo lubricado por el culo.

Arcadas

Aquí tienes algunas sugerencias para controlar las arcadas:

- Inclina tu cabeza hacia atrás para que la polla esté alineada con tu garganta.
- Respira cuando te la saque de la boca.
- Puedes controlar la profundidad de la polla poniendo tu mano alrededor de la base.
- Con el tiempo podrás acostumbrarte a meterte la polla en la boca y en la garganta y las arcadas desaparecerán.



- Para evitar el vómito es mejor no haber comido antes de meterte la polla en la boca.

Posiciones

Cuando estás de rodillas frente al otro tío, estas chupándosela 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 polla 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 polla es igualando su propia curva. Para conseguirlo lo mejor es que él se tumbe 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 polla empalmada va en la misma dirección que tu garganta. También puedes conseguir una buena mamada si te tumbas en la cama (con la cabeza en el borde 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 polla más allá del punto en que se producen las arcadas. 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 folle la boca. Si la mamada 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 podéis hacer una mamada a la vez. Una buena manera para hacerlo es que uno se tumbe bocarriba y el otro se tumbe sobre él con sus piernas por encima de la cabeza. Aunque de esta manera, el que está debajo no puede controlar los empujes del otro.

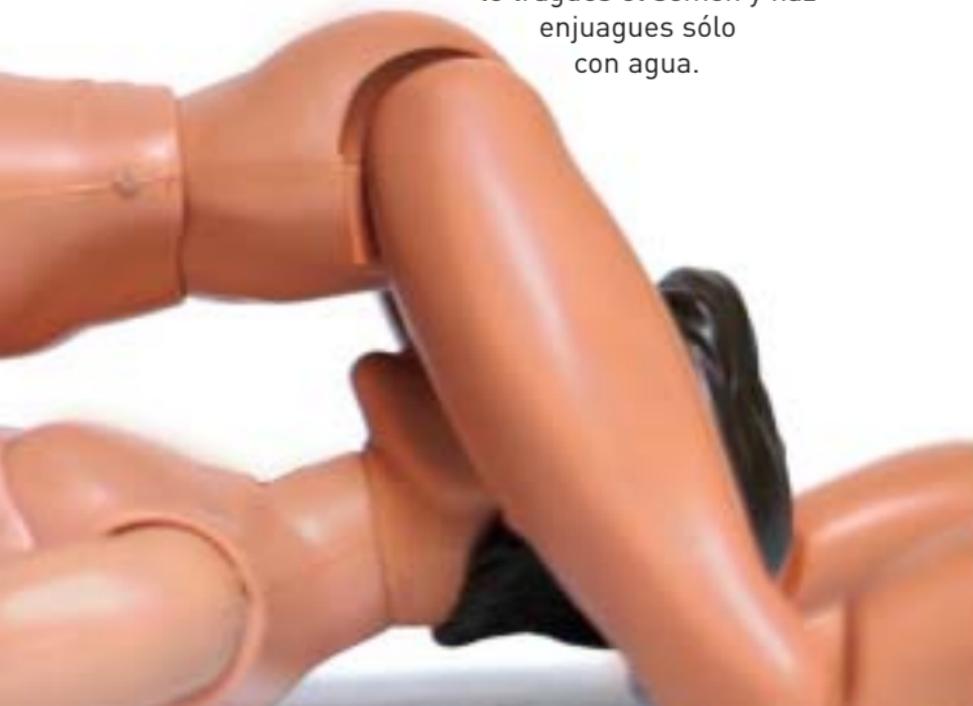


Lo mejor es que los dos os tumbéis de lado, cada uno con la cabeza delante de la polla del otro.

Para algunos hombres es difícil concentrarse cuando están comiéndose una polla y, al mismo tiempo, se la están chupando. 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 corren 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 corran en tu boca. Si esto pasa; no te tragues el semen y haz enjuagues sólo con agua.



Si se la estás chupando a un tío y ya se ha corrido 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 tío que mee 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 corran 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 polla.

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 corrida en la boca.



**¡Cómetela
toda, tío!**

Escupir o tragárselo

Si el otro tío se corre 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 corran en tu boca.

También hay riesgo de infección para otras infecciones de transmisión sexual (ITS) que pueden ser transmitidas cuando se hace una mamada 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.



¡SÍ!

Juego de cojones

Los huevos son muy sensibles: un buen manejo puede ser muy excitante. A algunos les gustan los juegos más duros: estiramiento de las pelotas, pequeños golpes, atar o colgar pesas en ellas,... Si tus huevos (o alguna otra parte de tu cuerpo que esté atada) comienzan a ponerse azules o fríos, suéltalos inmediatamente: significa que ha dejado de llegar la sangre.

Cockring

Es un aro o anillo; puede ser de metal, goma o cuero.

Este anillo aprieta las venas que llevan sangre a la polla haciendo que la sangre no pueda salir de la polla. Esto provoca que esté dura más rato y se vea un poco más grande. También puede incrementar el placer cuando te corres. Primero se meten las pelotas y luego la polla (que está desempalmada o medio dura).

Si te dejas el cockring durante mucho tiempo o te duermes con él puesto, puede 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. Dúchate con agua fría (para que la polla 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 tejidos. Pueden incrementar la sensibilidad y retrasar la eyaculación. Si los huevos no pueden subir hasta donde está el alargador, tardarás más en correrte y el placer se incrementará.

Separador

Un arnés de cuero que te pones alrededor de la polla y del cuello de escroto. Te mantiene la erección y hace que se vea un paquete más grande.

Alargador paracaídas

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 polla creando un vacío/succión. Esto provoca un aumento del riego sanguíneo en la polla 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 mee encima del otro o en su boca; algunos tíos también se tragan la orina.

Beber cerveza, mucho agua o zumo 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 tío 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 POLLA

De la fimosis a las ITS



- **Dolor de huevos**

Algunos hombres tienen dolor en los huevos después de estar un tiempo empalmados sin correrse. Los cojones cogen un color azulado (que se debe a la presión de la sangre). El dolor desaparecerá en unas horas o cuando te corras.

- **Epididimitis**

Es 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 guisante (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 ser tratado con terapia de radiación o 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 esperma.

- **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 ducharte, 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 corazón 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 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 tirar 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 tirar el prepucio hacia atrás. Esto complica el sexo.

Aunque algunas veces sea necesaria la cirugía para una circuncisión completa, la mayoría de los tíos con fimosis no necesitan operarse: 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**

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 polla 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 polla desarrolle una curva. Un 1% de los hombres mayores de 40 años ha padecido la enfermedad del Perineo; puede ser esporádica o permanente.

No se conoce la causa, aunque se sabe que puede ser genética. Una causa puede ser una lesión a raíz de un fuerte empuje cuando la polla está erecta. En un año, más o menos, se puede ver si se ha rectificando 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, si no 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). La Viagra por sí misma 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 Príapos, que representa la fertilidad (su estatua y pinturas están representadas 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, la culpa, son emociones que pueden paralizarnos, pero si algo está pasando, puede 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, prepuciales, 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).
 - o 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:

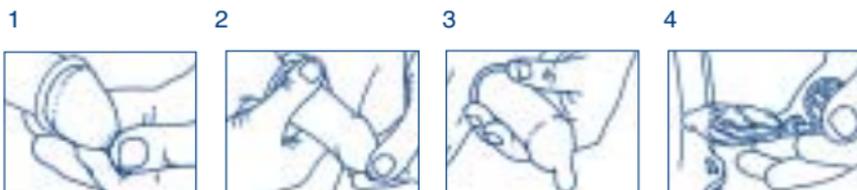
- Un tío con una ITS y VIH tiene más probabilidad de transmisión del virus. A esto se le llama infectividad.
- Un tío con una ITS tiene más probabilidades de infectarse o reinfectarse si se expone al virus. A esto se le llama susceptibilidad
- Cuanto más se tarde en tratar una ITS, más se alargará el 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 corrido, retira la polla antes de que te desempalmes. Después quítate el condón y tíralo. (3 y 4)

Si no estás acostumbrado a utilizar condón, puedes practicar pajeándote 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. Te la puedes bajar en la sección de publicaciones de www.stopsida.org

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.

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.

05

CUANDO NO SE LEVANTA



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

Por ejemplo, a la mayoría de los hombres se les ha desempalmado 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...

Problemas y cómo afrontarlos

¿No se te pone dura?, ¿te corres muy rápido?, ¿no puedes correrte?

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 a gays, pero te pueden enviar a un especialista.



¿NO
PUEDES
CORRERTE?



¿TE
CORREES
MUY
RÁPIDO?

Problemas con la erección

¿NO SE TE
PONE
DURA?

Es muy común perder la erección o no ser capaz de conseguirla 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 follando.
 - Problemas en el uso del condón.
 - Miedo a la infección o reinfección por VIH.
 - Depresión, estrés o ansiedad.
 - Efectos secundarios de medicamentos (anti-depresivos 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 empalmarse permanente (antes se le llamaba impotencia). La misma preocupación de no conseguir una erección, dificulta conseguirla.

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 polla, puedes hacer ejercicios aeróbicos como correr, nadar o ir en bicicleta.
- Una dieta baja en grasas ayuda a que tus venas y arterias no se bloqueen y puedan llevar más sangre a tu polla.

Viagra

La prescripción de Viagra está ayudando a muchos hombres con problemas de erección. Sólo funciona si eres capaz de excitarte pero no puedes empalmarte. Si no te pones cachondo, no vas a empalmarte aunque tomes Viagra.

Tienes que tomar antes de follar, ya que puede tardar tiempo en hacer efecto. Sus efectos duran aproximadamente cuatro horas pero esto no significa que vayas a estar empalmado las 4 horas.

Tanto la Viagra como el popper bajan la presión arterial. Si se toman juntos puedes tener una bajada de presión y puede que sea mortal. La Viagra permanece en tu cuerpo durante 24 horas; así que evita tomar popper durante esas 24 horas.

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

06

HASTA EL FONDO



- **STOP SIDA:** en la sección de publicaciones de www.stopsida.org puedes encontrar y bajarte las siguientes publicaciones:
- Guía – A tu salud. Guía para gays de la A a la Z (2a edición).
- Guía - Sexo más seguro para hombres gays y bisexuales.
- Guía - ¿Mejor no saberlo?: Opciones para cuando no estás seguro de tu situación respecto al VIH.
- 5º Estudio de prevalencia y nivel de prevención de la infección por el VIH en hombres que tienen sexo con hombres.
- Cómic - El primer contacto.
- Guía - No supongas nada.
- Guía - Recomendaciones para la profilaxis Post-Exposición No Ocupacional al VIH.
- Guía - Profilaxis Post-Exposición.
- Documento definitivo con las recomendaciones y el protocolo a seguir para la Profilaxis Post-Exposición No Ocupacional.
- Taller de Salud Sexual (Guía para hombres trabajadores sexuales).

- **COGAM:** en la sección de documentación (Salud y VIH/Sida) de COGAM puedes encontrar y bajarte las siguientes publicaciones:
 - Diario del Buen Sexo
 - El amor está en el aire (dirigido a gays y lesbianas sordas)
www.cogam.org
- **FELGT:** en la sección de documentación (Salud y VIH/Sida) de www.felgt.org puedes encontrar y bajarte las siguientes publicaciones:
 - Factores socioculturales relacionados con la prueba del VIH en HSH
 - Estudio sobre conductas sexuales entre homosexuales
- **GAIS POSITIUS:** en la sección de campañas de www.gaispositius.org puedes encontrar:
 - Gay inmigrante seropositivo
 - No estás solo...
 - Sexo+VIH = Placer, placer, placer,...
- **GTT:** información sobre tratamientos del VIH desde una perspectiva comunitaria. www.gtt-vih.org
- **Instituto Virtual de Urología:** portal médico dedicado exclusivamente a la Urología, Andrología y Nefrología. www.urovirtual.net
- **Terrence Higgins Trust:** información en inglés sobre distintos ámbitos del VIH en diferentes poblaciones. www.tht.org.uk



A close-up photograph of a person's arm and hand, bathed in a vibrant red light. The background is solid black, creating a high-contrast, dramatic effect. The person's hand is positioned at the bottom of the frame, with fingers slightly curled. The red light highlights the contours of the arm and the texture of the skin.

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