

CUERPOS QUE SIENTEN, VÍNCULOS QUE CUIDAN

UNA GUÍA PARA CONSTRUIR RELACIONES BASADAS EN EL RESPETO, EL CONSENTIMIENTO Y EL CUIDADO




CajaCanarias
FUNDACIÓN

AR ASOCIACIÓN
RAYUELA

SEX-
MÁFARO



Promueve: Fundación CajaCanarias dentro de su Convocatoria de Ayudas a Proyectos de Innovación Social 2024

Distribuye: Asociación para el Desarrollo Social y Económico Rayuela

Textos: Alejandra Bello Curbelo y Laura Rodríguez Hernández

Año: 2025

INDICE

1 No nacemos así, lo aprendemos.....4

2 Tu cuerpo, tu mapa.....8

3 Diverses, libres y reales.....14

4 Protección sin drama.....22

5 Masculinidades en construcción.....28

6 Del cuento de hadas a la realidad.....33

7 Si no es libre, no es deseo.....39

8 Puntos de apoyo e inspiración.....51

1. *No nacemos así, lo aprendemos*

NADA DE ESTO ES CASUALIDAD: PREGUNTAS PARA empezar a mirar distinto

¿Por qué todavía nos cuesta hablar con naturalidad de nuestro cuerpo, del placer o de la masturbación?

¿Por qué nadie nos enseña sobre consentimiento, aftercare o acuerdos relacionales en serio?

¿Por qué los chicos siguen aprendiendo que tienen que ser activos, insistentes o dominantes para gustar o ligar?

¿Por qué todavía circulan mitos sobre la violación que ponen el foco en las víctimas —en su ropa, en su conducta, en sus decisiones— en vez de cuestionar de verdad las violencias que están detrás?

¿Por qué el amor romántico sigue lleno de celos, control o dependencia... y a veces hasta lo confundimos con cuidado?

¿Por qué se enseña tanto sobre anticonceptivos para evitar embarazos y tan poco sobre placer, deseo o límites?

¿Por qué cuando una chica dice que no, algunos creen que es un “sí” disfrazado?

EL SISTEMA QUE LO ATRAVIESA TODO

Nos han metido en la cabeza un guión que no escribimos. .

Un guión que dice:

LOS CHICOS:

Ellos tienen que ser fuertes, no llorar, ligar mucho, estar siempre listos para el sexo, llevar la voz cantante.



LAS CHICAS:

Ellas tienen que ser guapas, dulces, cuidadoras, siempre disponibles (pero no demasiado), agradables, sin enfadarse.



¿Y QUÉ PASA CUANDO NO ENCAJAS EN ESE PAPEL Y TE SEÑALAN, TE JUZGAN O INCLUSO TE ATACAN?

Lo que escuchamos desde peques:

“Corre como una niña”

“Deja de llorar, eres un blandengue”

“Con cuántos se ha acostado, es una fresca”

“Arréglate, tienes que ser más femenina”

“Eres un fucker, que crack”

“Sé un tío de verdad”

“Un hombre de verdad tiene muchas mujeres”

“No te pintes, pareces una chica”

¿VES? SON FRASES COTIDIANAS QUE NOS PONEN LÍMITES SIN QUE NOS DEMOS CUENTA

¿POR QUÉ FASTIDIA TANTO ESTE GUIÓN?

PORQUE CONVIERTES TU VIDA EN UN EXAMEN:

¿SOY LO BASTANTE “HOMBRE”?

¿SOY LO BASTANTE “MUJER”?

¿ENCAJO EN LO QUE ESPERAN DE MÍ?

Y LA RESPUESTA ES...

QUE NO TIENES QUE ENCAJAR EN NADA, SOLO EN SER TÚ



No salió de la nada.
Todo esto lo montó
un sistema que se
llama **patriarcado**

El patriarcado no es una “opinión”, es
la **estructura que sostiene** estas frases,
estas bromas y estas normas invisibles

Un sistema que durante siglos
ha puesto a **los hombres por
encima de las mujeres**

Que ha dicho: **ellos
mandan, ellas obedecen.**
Ellos deciden, ellas
acompañan

¿QUIÉN INVENTÓ ESTE GUIÓN?

Por eso cuando una chica sube una
foto sexy, **la critican más** que a un
chico.

Por eso a los hombres les cuesta
pedir ayuda emocional: nadie les
enseñó que podían

Por eso cuando alguien no encaja
en “hombre/mujer” parece que **se
rompe todo el tablero**

NO SE TRATA DE BUSCAR UN PAPEL NUEVO DONDE METER A TODO EL MUNDO.

Se trata de que cada persona pueda construir su identidad sin que nadie le marque las reglas.

**ROMPER ROLES Y ESTEREOTIPOS NO SIGNIFICA DEJAR DE SER TÚ.
SIGNIFICA PODER SERLO AL 100%.**

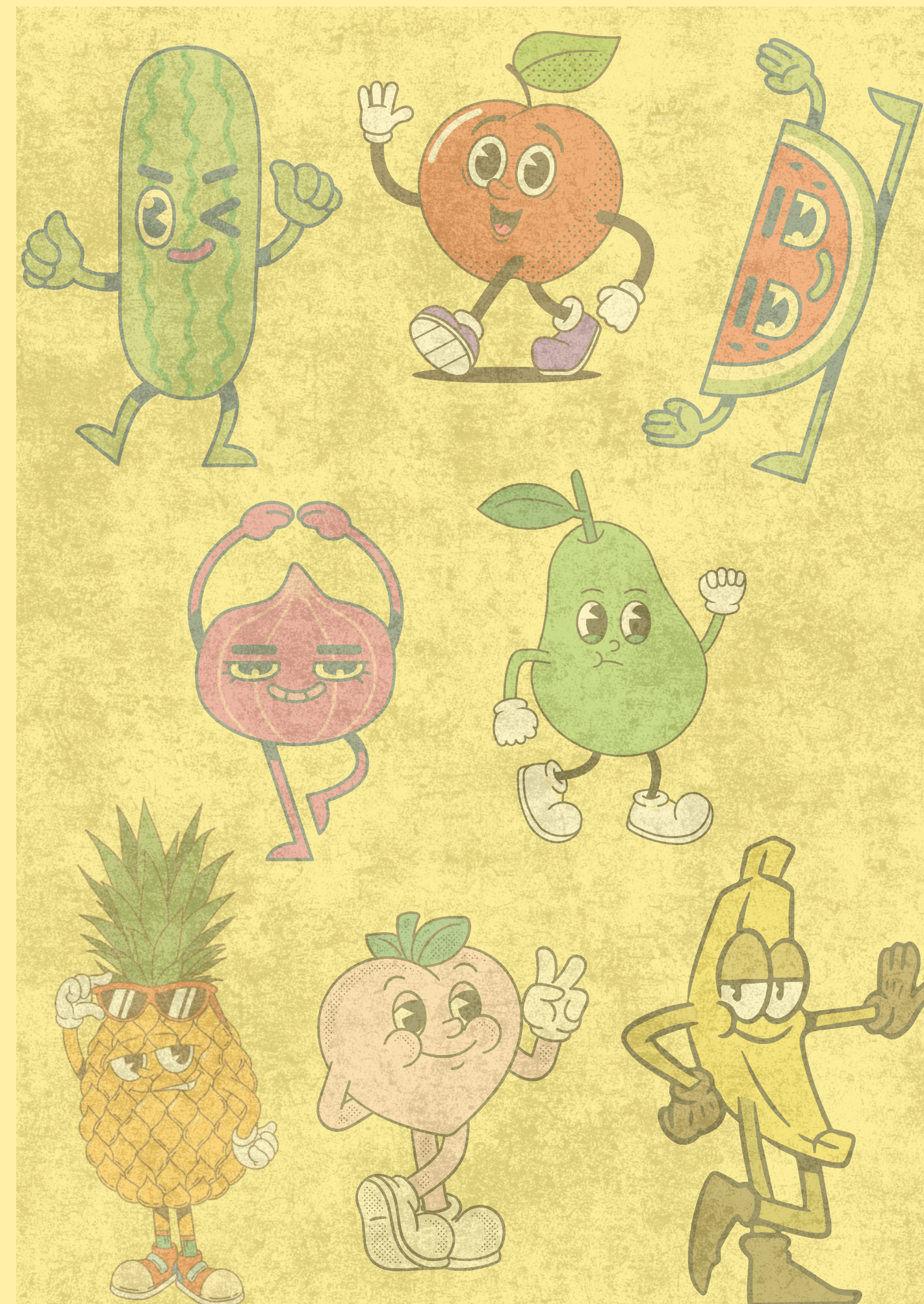


2. Tu cuerpo, *tu mapa*

AUTOCONOCIMIENTO

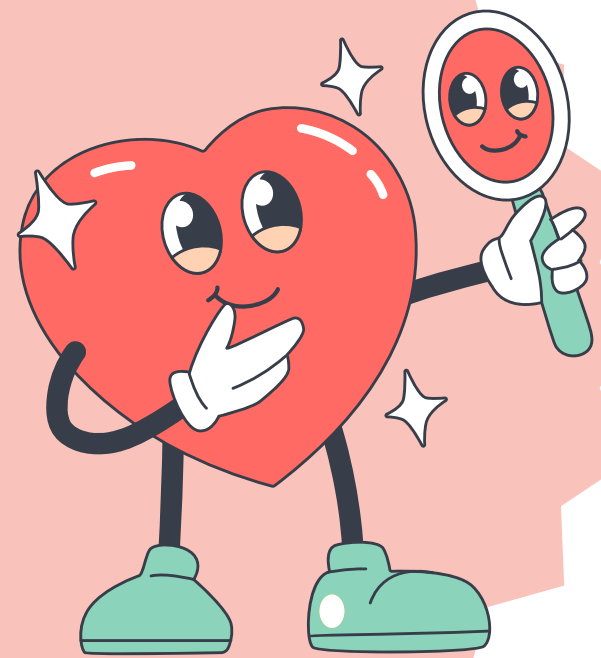
La sexualidad es mucho más que el sexo. Es parte de quiénes somos: cómo nos sentimos con nuestro cuerpo, cómo nos relacionamos con otras personas, cómo damos y recibimos afecto, cómo sentimos el placer. La sexualidad **nos acompaña desde que nacemos y se expresa a lo largo de toda la vida**. Es una energía que impulsa la búsqueda de contacto, ternura, deseo, intimidad y bienestar.

Por eso hablar de autoconocimiento y autoestima es hablar también de sexualidad: conocernos, escucharnos, valorarnos y respetarnos es la base para vivir una **sexualidad libre, placentera y saludable**.





Cuando hablamos de sexo, muchas veces pensamos en lo que pasa con otra persona. Pero la verdad es que todo empieza contigo. Con tu cuerpo, tus emociones, tus deseos, tus límites. Si no te conoces tú,
¿CÓMO VAS A SABER LO QUE QUIERES COMPARTIR?



La pubertad es como cuando tu cuerpo se actualiza de golpe: **cambia la voz, aparecen curvas, vello, granitos, hormonas a tope... y tus emociones se vuelven una montaña rusa.**

No todos los cuerpos siguen el mismo ritmo, y no hay un “tiempo correcto”.

Es normal sentir vértigo, inseguridad o incluso que no encajas, pero todo esto forma parte del proceso de crecer.

DEJA DE COMPARARTE CON EL RESTO: NI EN EL ESPEJO, NI EN EL GIMNASIO, NI EN INSTAGRAM. CADA CUERPO VA A SU RITMO.

¿PARA QUÉ SIRVE AUTOESTIMULARSE?

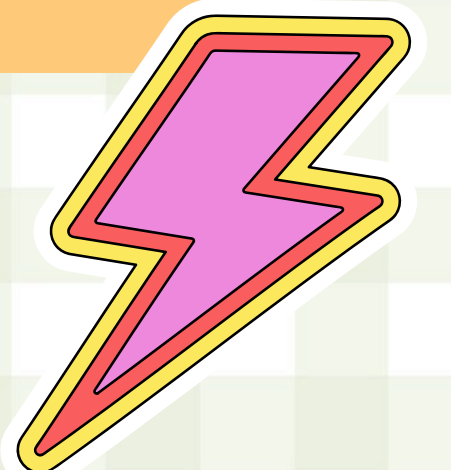


La autoexploración es una manera de conectar contigo y de descubrir el placer sin necesidad de nadie más.

Cuanto más te tocas y experimentas con distintas partes de tu cuerpo, más consciente eres de cómo funcionan y de cómo se sienten. Aquello que no observas suele volverse desconocido.

Igual que notas enseguida cuando te sale un enredo en el pelo o cuando llevas tiempo sin cortarlo, también puedes aprender a detectar qué cambia o qué te gusta en tus genitales. Si no les prestas atención, es como si fueran una parte “invisible” de ti.

MERECEN TENER EL MISMO ESPACIO QUE EL RESTO DE TU CUERPO: CUIDARLOS, EXPLORARLOS Y RECONOCERLOS COMO TUYOS.



TU LABORATORIO PERSONAL

LA MASTURBACIÓN NO ES UN "PLAN B" CUANDO NO TIENES PAREJA. ES TU FORMA DE CONOCERTE, DE SABER QUÉ TE DA PLACER. TOCARTE NO TIENE QUE SER SIEMPRE RÁPIDO O IGUAL: PRUEBA, EXPLORA, CAMBIA.

Puedes usar las manos, juguetes, la imaginación, música,... lo que sea que te sume.

Y sí, la piel entera puede ser erótica: cuello, muslos, espalda, orejas... **no todo va de genitales.**



El deseo no funciona como una bombilla que se enciende o apaga

Se parece más a un mapa: hay caminos, atajos, zonas que te excitan más y otras que no tanto



Piensa que tu cuerpo es un mando con mil botones. No hay uno mágico (**spoiler: el clítoris no es "un botón" que se pulsa y ya**). Hay combinaciones, ritmos, intensidades.



A veces el deseo aparece con alguien.
A veces aparece a solas.
A veces no aparece, y está bien.

El orgasmo no es la meta de una carrera. No hay que "llegar" siempre, ni mucho menos competir. El orgasmo puede ser distinto cada vez.

Hay orgasmos cortos, largos, suaves, intensos, múltiples o puede no haberlos

Y todas las experiencias son valiosas



La presión por tenerlo "sí o sí" solo genera frustración. Lo importante es disfrutar del camino, no marcar un check



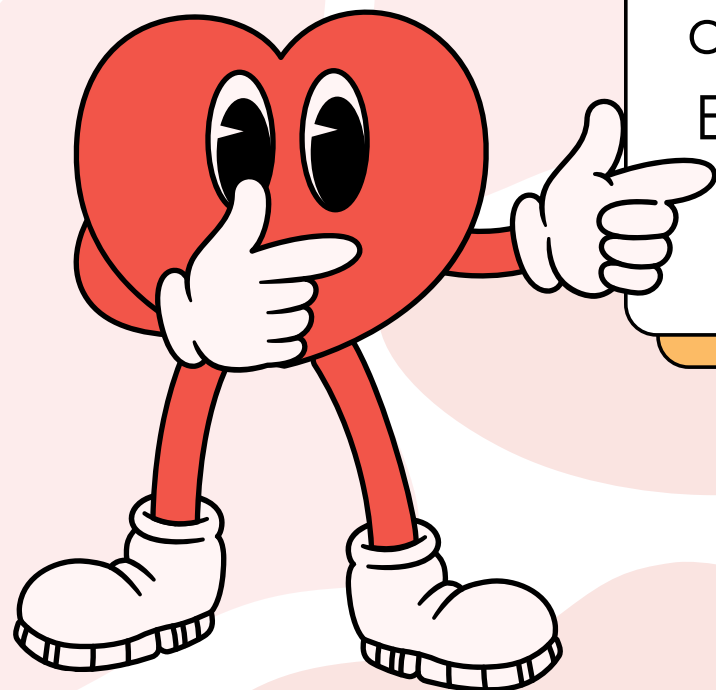
LA CLAVE ESTÁ EN APRENDER A ESCUCHAR TU CUERPO Y TU CABEZA. PREGUNTARTE: ¿QUÉ ME GUSTA?, ¿QUÉ NO ME APETECE?, ¿QUÉ ME ENCIENDE?

QUERERTE CAMBIA TODO

La manera en que te hablas y te tratas influye en cómo vives tu sexualidad. Si te comparas todo el rato, tu cama será un **campo de examen**.

SI TE ACEPTAS Y TE CUIDAS, SERÁ UN LUGAR SEGURO PARA EXPERIMENTAR

Tu cuerpo no está para cumplir expectativas ajenas. Está para que lo vivas tú, en **tus propios términos**.



NO HAY UNA SOLA FORMA CORRECTA DE SER, DESEAR O TENER SEXO.

- No tienes que seguir la presión de “todo el mundo ya lo ha hecho”
- Puedes decidir esperar, probar, cambiar de opinión
- Puedes explorar lo que quieras siempre que haya respeto y deseo mutuo

LO SANO NO ES LO QUE DICTA LA SOCIEDAD, SINO LO QUE TE HACE SENTIR BIEN A TI Y A LA PERSONA CON LA QUE COMPARTES

COOL!



Ser buen amante no es hacerlo todo técnico, es **compartir algo íntimo**.

La ternura no quita lo sexy, **lo multiplica**.

Un **polvo con ternura** puede ser mucho más caliente que uno “perfecto” pero frío.

SEXUALIDADES DIVERSAS, PLACENTERAS Y CONSCIENTES

El sexo no es solo “**intensidad y empotramiento**”. Hablar, reírse, acariciarse, parar, mirarse, dormir juntos... también es placer.

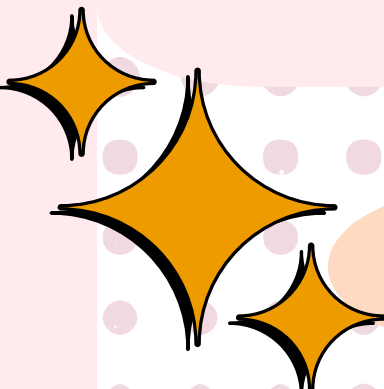
Cada persona tiene su manera: con más intensidad o con menos; con o sin pareja; con un tipo de prácticas o con otro. Y todo está bien mientras haya **respeto, deseo y consentimiento**. Las sexualidades sanas no se basan en repetir un modelo, sino en **crear el nuestro propio**.

Construir sexualidades nutritivas implica aprender a escucharnos, a cuidar nuestros límites, a entender nuestras emociones, a comunicar lo que queremos y a rechazar lo que no.

IMPLICA TAMBIÉN RECONOCER QUE EL PLACER ES UN DERECHO, NO UN PRIVILEGIO.



No hay prisa. El momento lo decides tú.



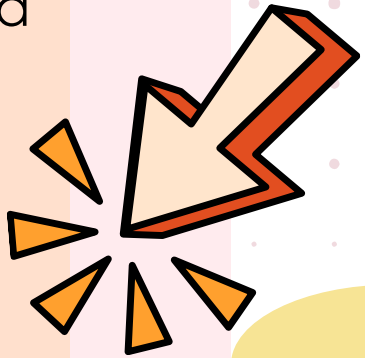
Tu cuerpo es tuyo. Explóralo, conócelo, disfrútalo.

La sexualidad se aprende, se construye y se transforma.



No hay “normas” fijas: tú decides qué te gusta y cómo quieres vivirlo.

El placer no se mide en orgasmos.



Masturbarse no es malo. Tampoco obligatorio.

El consentimiento es imprescindible siempre.

3. Diverses, libres y reales

¿Qué es LA DIVERSIDAD SEXUAL?

La diversidad sexual no solo trata de quién te gusta, sino de las distintas formas de **sentir, vivir y expresar la sexualidad**.

Incluye las diferentes **orientaciones sexuales, identidades de género, formas de amar, de tener relaciones** y de disfrutar del cuerpo y del placer.

Hay tantas formas de vivir la sexualidad como personas en el mundo, y todas son válidas si se basan en el **respeto y la libertad**.

SEXO BIOLÓGICO

Te lo asignan al nacer según lo que ven en tu cuerpo (genitales, cromosomas, etc). Normalmente dicen **"hombre" o "mujer"**.

Pero no todo el mundo entra en esas dos categorías. Hay cuerpos diversos que no encajan en ese sistema binario y todos son totalmente válidos.

Hay personas **intersexuales** que nacen con una combinación de características biológicas. Y eso también es natural.

IDENTIDAD DE GÉNERO

Quién soy yo/ cómo te sientes por dentro.

Es cómo te sientes por dentro y cómo te reconoces:

¿Te sientes chico, chica, ambos, ninguno?

Esa sensación es solo tuya. Nadie puede decidir por ti. Es tu forma personal de vivir el género, y puede o no coincidir con el sexo que te asignaron al nacer. **Y está perfecto así.**

ORIENTACIÓN SEXUAL

Es quién te gusta, de quién te puedes enamorar o con quién te dan ganas de conectar (emocional, afectiva o sexualmente).

Puede ser alguien de otro género, del mismo, de varios...

Hay muchas formas de sentir.

No hay una sola forma de amar, y todas son valiosas.

EXPRESIÓN DE GÉNERO

Es la forma en la que muestras al mundo **quién eres**: con tu ropa, tu forma de hablar, moverte, peinarte, etc.

Es tu **manera de expresarte**, y no tiene por qué encajar con lo que la sociedad espera de lo "femenino" o lo "masculino".

Cada persona tiene su estilo, y todas las formas de expresarse son válidas.

TIPOS DE ORIENTACIÓN SEXUAL

BISEXUAL

Cuando te atraen personas de **más de un género**.

No necesariamente al mismo tiempo, ni de la misma manera o intensidad.

No significa que te gusten todas las personas, sino que puedes sentir atracción por más de un género.

ASEXUAL

Cuando no sientes atracción sexual hacia otras personas (o la sientes muy poco o en circunstancias concretas).

Puedes querer mucho a alguien, tener pareja o sentir afecto, pero **sin necesidad de sentir deseo sexual**.

Homosexual

Es la persona que se siente atraída por personas de su mismo género.

También se usa el término **gay** para chicos y **lesbiana** para chicas.

RECUERDA

Estas etiquetas no agotan la diversidad sexual. Existen muchas otras (como pansexual, demisexual, queer...) y cada persona puede usar las palabras que mejor reflejen su experiencia.

Las etiquetas son herramientas para comprender y comunicar la propia vivencia, no límites ni clasificaciones rígidas.

Lo único innegociable es el respeto hacia todas las personas

Es la persona que se siente atraída por personas de un género **diferente al suyo**.

HETEROSEXUAL



IDENTIDADES DE GÉNERO

Como ya hablamos, la identidad de género es algo individual y subjetivo, influido por múltiples aspectos: es una construcción social

De forma resumida podemos hablar de dos tipos:

PERSONA CIS:

Cuando tu identidad coincide con el sexo biológico con el que naciste

PERSONA TRANS:

Cuando no te identificas con el sexo biológico que naciste

Dentro de esta definición podemos hablar de realidades:

TRANS BINARIAS

Nací "mujer" y me identifico como "hombre"; nací "hombre" y me identifico como "mujer"

TRANS NO BINARIAS

No se identifican parcial o completamente con los extremos binarios conocidos socialmente como «hombre» y «mujer»

Existen otras etiquetas dentro del NB: pangénero, bigénero, género fluido, agénero, genderqueer, ...



EXPRESIÓN DE GÉNERO

FEMENINA

Asociada a lo que culturalmente se considera “de mujer” (maquillaje, vestidos, cabello largo, voz suave, gestos delicados...).

No significa que la persona sea mujer o se identifique como tal.

MASCULINA

Relacionada con lo que se entiende como “de hombre” (ropa ancha, barba, actitud ruda o segura, voz grave...).

Tampoco implica que la persona sea hombre o se identifique como tal.

ANDRÓGINA

Mezcla de rasgos masculinos y femeninos. Puede ser muy ambigua a propósito.

Ej: personas que juegan con ambos estilos en su ropa, pelo, gestos.

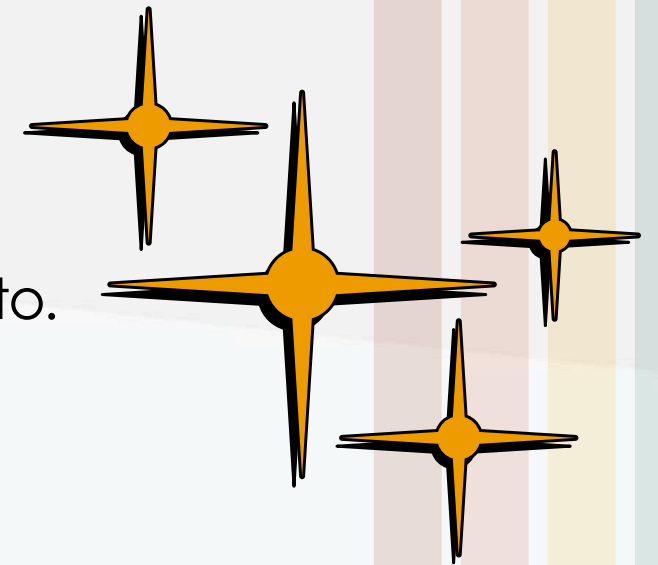
FLUIDA

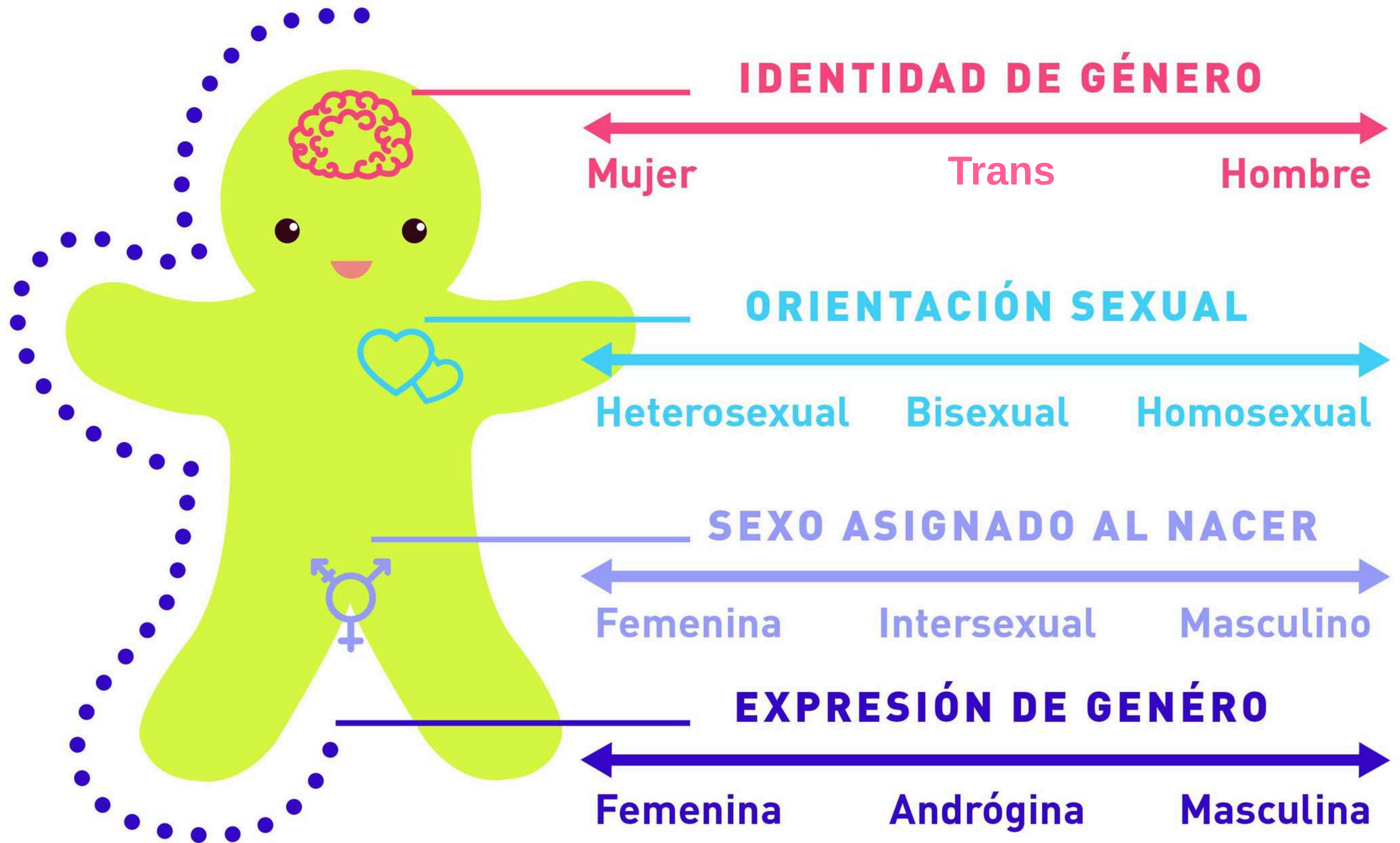
Cambia según el día, el estado de ánimo o el momento. Hoy más femenina, mañana más masculina, y pasado más neutra. **Todo es igual de valioso.**

DRAG O PERFORMATIVA

Expresión exagerada y artística del género. Muy común en el **drag queen** (expresión femenina desde una mirada performativa) o **drag king** (masculina).

Es una forma de jugar y mostrar el género como espectáculo o protesta.





Modelos de Relación

En las relaciones afectivas y sexuales no hay una única forma correcta. Cada persona puede elegir cómo quiere relacionarse, siempre que haya consentimiento, respeto, honestidad y cuidado.

Si tienes pareja y acuerdan no estar con nadie más, tienen una:
RELACIÓN MONÓGAMA



Cuando tienes una relación en la que de forma consensuada deciden tener vínculos afectivos o sexuales con más de una persona tienes una:
RELACIÓN NO MONÓGAMA

Cuando tienes una relación y ambas personas permiten mantener relaciones sexuales con otras es:
PAREJA ABIERTA



Si tienes una relación sentimental con dos o más personas y todas lo saben y lo aceptan es una relación:
POLIAMOROSA



Todas estas formas de relación pueden funcionar, si hay:

- Comunicación clara
- Respeto por los acuerdos
- Gestión de celos y emociones
- Consentimiento real y actualizado

ACUERDOS RELACIONALES

Los acuerdos son las reglas que cada pareja o grupo establece para que la relación funcione bien. Pueden incluir cosas como:

*¿Queremos exclusividad sexual o no?

*¿Podemos contar si tenemos otras relaciones o preferimos no saber?

*¿Cómo cuidamos la relación principal si la hay?

*¿Qué hacemos si surgen celos o inseguridades?

No es un contrato fijo. Los acuerdos se pueden revisar y cambiar si ambas partes lo deciden.

¿CONOCES EL TÉRMINO AFTERCARE?

El **aftercare** es todo lo que hacemos después de un encuentro sexual para cuidarnos y cuidar (física o emocionalmente) a la/s otra/s persona/s. A veces el **sexo remueve cosas o deja al cuerpo sensible**.

Puede incluir:

- Abrazarse o quedarse juntos un rato
- Hablar de cómo te has sentido
- Ir al baño, beber agua, descansar
- Hacer algo que te devuelva a un estado cómodo y seguro

EL AFTERCARE ES IMPORTANTE TANTO EN RELACIONES ESPORÁDICAS COMO ESTABLES

¿Y SI FUE UN ENCUENTRO CASUAL?

El **aftercare** también importa en encuentros esporádicos. Aunque no haya una relación sentimental, seguimos siendo responsables de **cuidar el bienestar de la/s otra/s persona/s**.

Usa frases tipo:

“¿Quieres quedarte un rato?”,

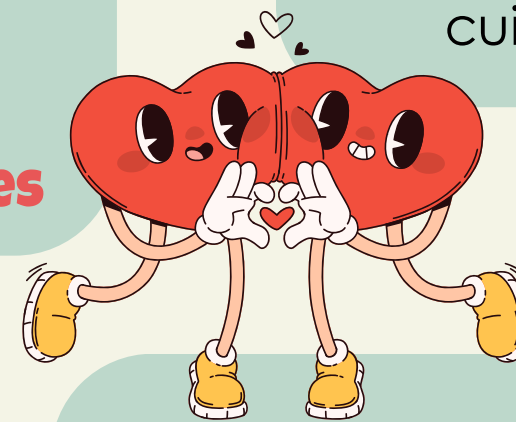
“¿Todo bien para ti?”,

“¿Te gustaría que te acompañe a casa o prefieres irte sola/o?”

Pequeños gestos = GRAN DIFERENCIA

El **aftercare** ayuda a:

- Regular emociones
- Reconectar contigo y/o con la otra/s persona/s
- Prevenir sensaciones incómodas o de abandono
- Sentir que el encuentro fue respetuoso y cuidado de principio a fin



No se trata solo de un "momento tierno", sino de entender que el cuerpo y las emociones necesitan cuidados después de ciertas experiencias, sobre todo si fueron muy intensas física o emocionalmente.

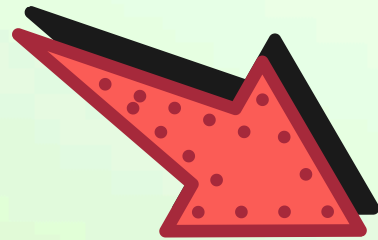
**CUIDARSE DESPUÉS DEL SEXO
ES UNA FORMA DE RESPETO**

4. Protección *sin drama*

SALUD SEXUAL - MÉTODOS PREVENTIVOS

Cuidar de tu **salud sexual** es igual de importante que cuidar cualquier otra parte de ti. Igual que vas al médico cuando te duele algo o para una revisión, también puedes (y debes) buscar ayuda cuando tengas dudas sobre sexo, tu cuerpo o cómo protegerte.

Si tienes dudas o necesitas ayuda, habla con tu médico/a de cabecera. Puede orientarte o derivarte a especialistas. También puedes ir directamente a un centro de planificación familiar de tu zona.



Es un lugar donde te ayudan con dudas sobre sexo, cómo evitar embarazos, protegerte de enfermedades y tener relaciones sanas y seguras.

A partir de los 16 años puedes ir tú solo/a al centro de salud, sin necesidad de que te acompañe una persona adulta. La idea es que **conozcas tu cuerpo, tu sexualidad y puedas tomar decisiones con información real y segura.**

En la **sexualidad** hay dos cosas importantes que debes tener en cuenta:

- Evitar un embarazo no deseado si no estás buscando tener hijos/as.
- Protegerte (y proteger a los demás) de infecciones de transmisión sexual (ITS).



**INFÓRMATE, ELIGE Y
CUIDA TU SALUD SEXUAL**



LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS MÁS UTILIZADOS

IMPLANTE SUBCUTÁNEO HORMONAL

Es una varilla pequeña que se pone bajo la piel del brazo y libera hormonas para evitar embarazos durante varios años.



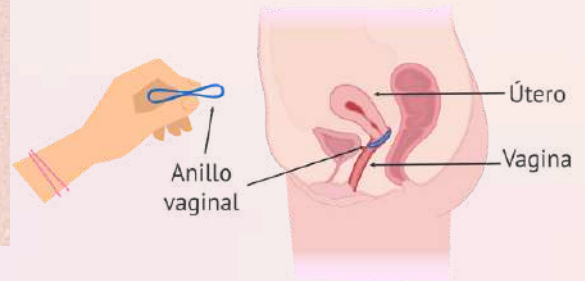
INYECCIÓN ANTICONCEPTIVA

Es una inyección que se pone cada mes o cada tres meses y libera hormonas que evitan el embarazo.



ANILLO VAGINAL ANTICONCEPTIVO

Es un aro flexible que se coloca dentro de la vagina y libera hormonas para evitar el embarazo durante tres semanas.



PARCHE ANTICONCEPTIVO

Es una tirita que se pega en la piel y libera hormonas que evitan el embarazo; se cambia una vez por semana.



PÍLDORAS ANTICONCEPTIVAS ORALES

Son pastillas que se toman todos los días y liberan hormonas para evitar el embarazo.



DIU

(**dispositivo intrauterino**) es un pequeño objeto que se coloca dentro del útero y evita el embarazo durante varios años.



LOS MÉTODOS BARRERA MÁS UTILIZADOS

Los **métodos barrera** sirven para evitar embarazos y te protegen frente a muchas enfermedades de transmisión sexual.

El preservativo (también llamado **condón**) es una funda delgada que se pone en el pene o dentro de la vagina antes de tener relaciones sexuales. Funciona como una **barrera**: impide que los fluidos (como el semen o el flujo vaginal) entren en contacto directo con el cuerpo de la otra persona. Así, se reduce mucho el riesgo de infectarse o quedar embarazada.

MÉTODOS DE PROTECCIÓN DE BARRERA

CONDÓN MASCULINO:



Funda impermeable que se coloca en el pene en erección antes de la penetración.

Tiene un depósito en un extremo que recoge el semen impidiendo que entre en contacto con las mucosas.

ES DE UN SOLO USO.

CONDÓN FEMENINO:



Es una manga de poliuretano con un anillo en cada extremo que se introduce en la vagina. Uno de los extremos está abierto para permitir la penetración y el otro cerrado para impedir la salida de los fluidos.

ES DE UN SOLO USO.

¿QUÉ HACER SI FALLA EL PRESERVATIVO?

1. Mantén la calma. No eres la primera persona a la que le pasa.
2. Comprueba si realmente se ha roto o ha fallado.
3. Considera tomar la pastilla del día después.
4. Si crees que has estado en riesgo de contraer una ITS puedes acudir al centro de salud para que un profesional sanitario te valore.



PASTILLA DEL DÍA DESPUÉS

La pastilla del día después es un método de emergencia que se utiliza para evitar un embarazo tras una relación sexual sin protección o si ha fallado el método anticonceptivo.

Funciona mejor cuanto antes se tome, preferiblemente en las primeras 12 horas, aunque puede tomarse hasta 72 horas después.

! IMPORTANTE:

- No es un anticonceptivo regular. Solo debe usarse en emergencias.
- No protege frente a infecciones de transmisión sexual.
- Puede alterar tu menstruación o provocar efectos secundarios (náuseas, mareos, dolor de cabeza...).
- Se puede conseguir sin receta en farmacias o centros de salud.

ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Son infecciones que se pasan de una persona a otra cuando hay **sexo sin protección**, ya sea vaginal, oral o anal. Muchas veces se transmiten a través de fluidos como la saliva, el semen, el flujo vaginal o la sangre, pero también puede ser por contacto, como en el caso del herpes o el virus del papiloma humano (VPH). Estas infecciones pueden ser causadas por **virus, bacterias, hongos o parásitos**. Existen más de 20 tipos distintos, pero aquí te contamos sobre las más comunes y sus síntomas:



ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

GORRORREA

En las vulvas: flujo vaginal raro (más abundante o de color amarillo), molestias al hacer pis, cansancio o cambios en la regla.

En los penes: secreciones amarillas o verdosas, escozor al orinar u orina turbia.

⚠ Si no se trata, puede provocar esterilidad en ambos.

HERPES GENITAL

Es como el herpes que sale en los labios, pero en los genitales.

Se transmite por contacto piel con piel, aunque no haya penetración.

Produce llagas dolorosas, fiebre y malestar.

VIH O SIDA

El VIH es un virus que **ataca tus defensas**. Si no se trata, con el tiempo puede derivar en SIDA, una enfermedad más grave.

Te deja sin defensas, así que el cuerpo se vuelve vulnerable a cualquier otra infección.

⚠ No tiene cura, pero con tratamiento se puede vivir muchos años con buena calidad de vida.

CLAMIDIA

En los **penes:** secreciones raras y molestias al orinar.

En las **vulvas:** puede pasar desapercibida, pero puede dar dolor de barriga, flujo anormal y molestias al orinar.

⚠ Si no se trata, puede complicar la capacidad reproductiva en el futuro.

VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO (VPH) / VERRUGAS GENITALES

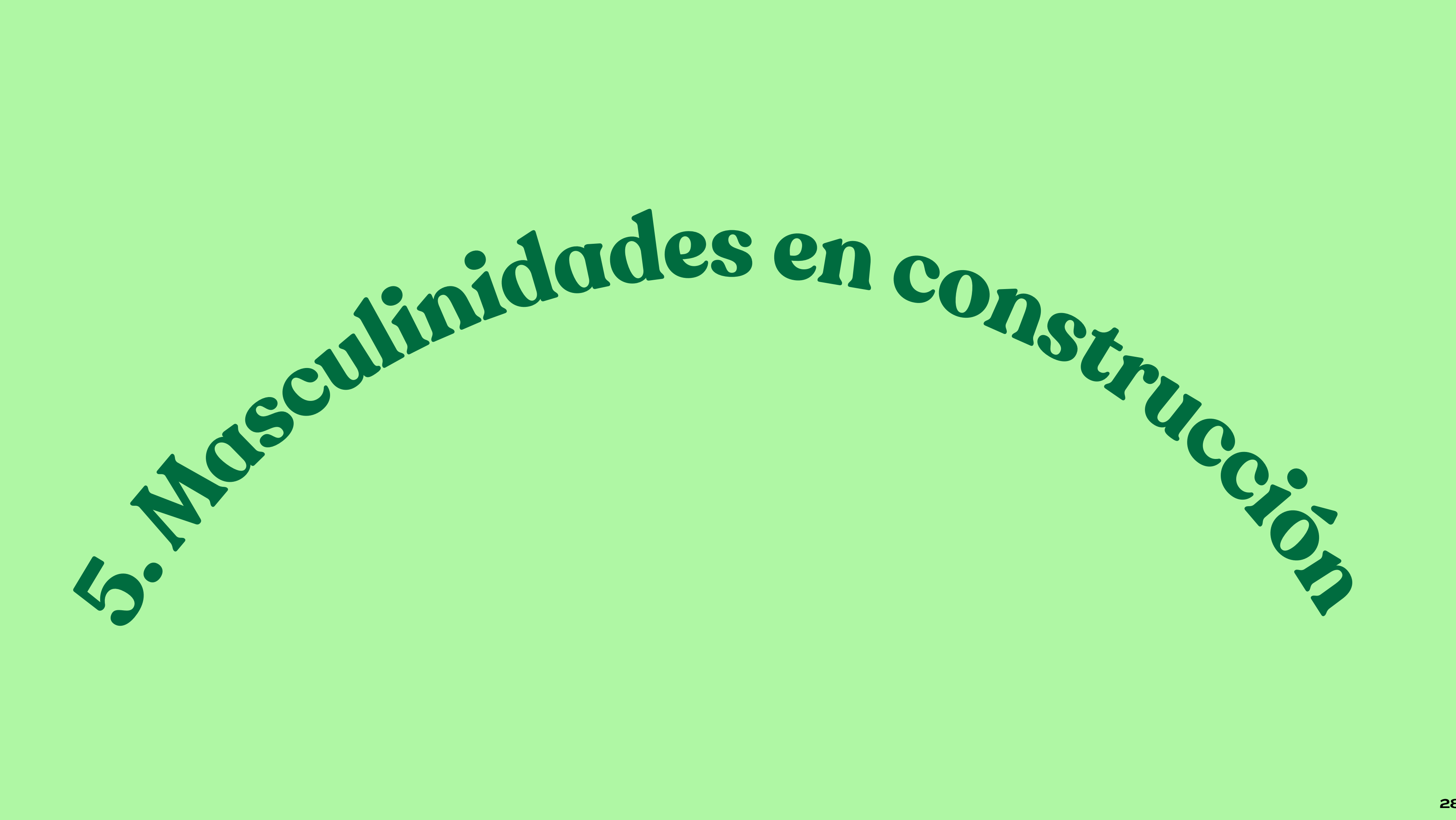
Se transmite también por contacto directo de piel con piel.

Pueden aparecer verrugas en el pene, escroto o ano.

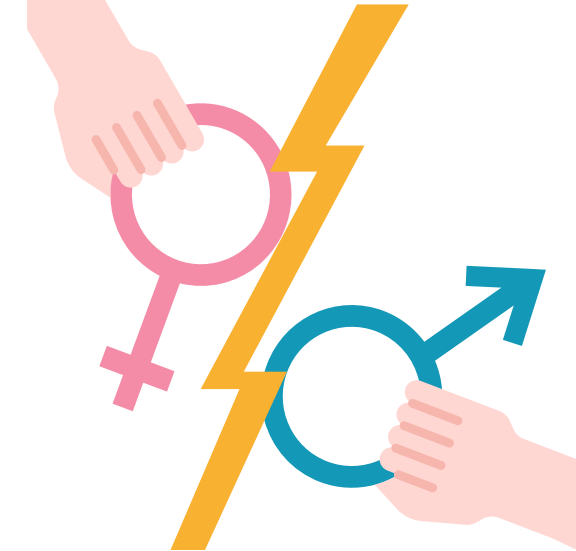
Y también pueden salir en la vulva, dentro de la vagina, en el cuello del útero o el ano.

⚠ Algunas formas del VPH están relacionadas con el cáncer de cuello de útero, por eso es tan importante el control médico.

⚠ Si sospechas que puedes tener alguna de estas enfermedades o quieres más información, consulta con profesionales de la salud ¡Pregúntale todas tus dudas!

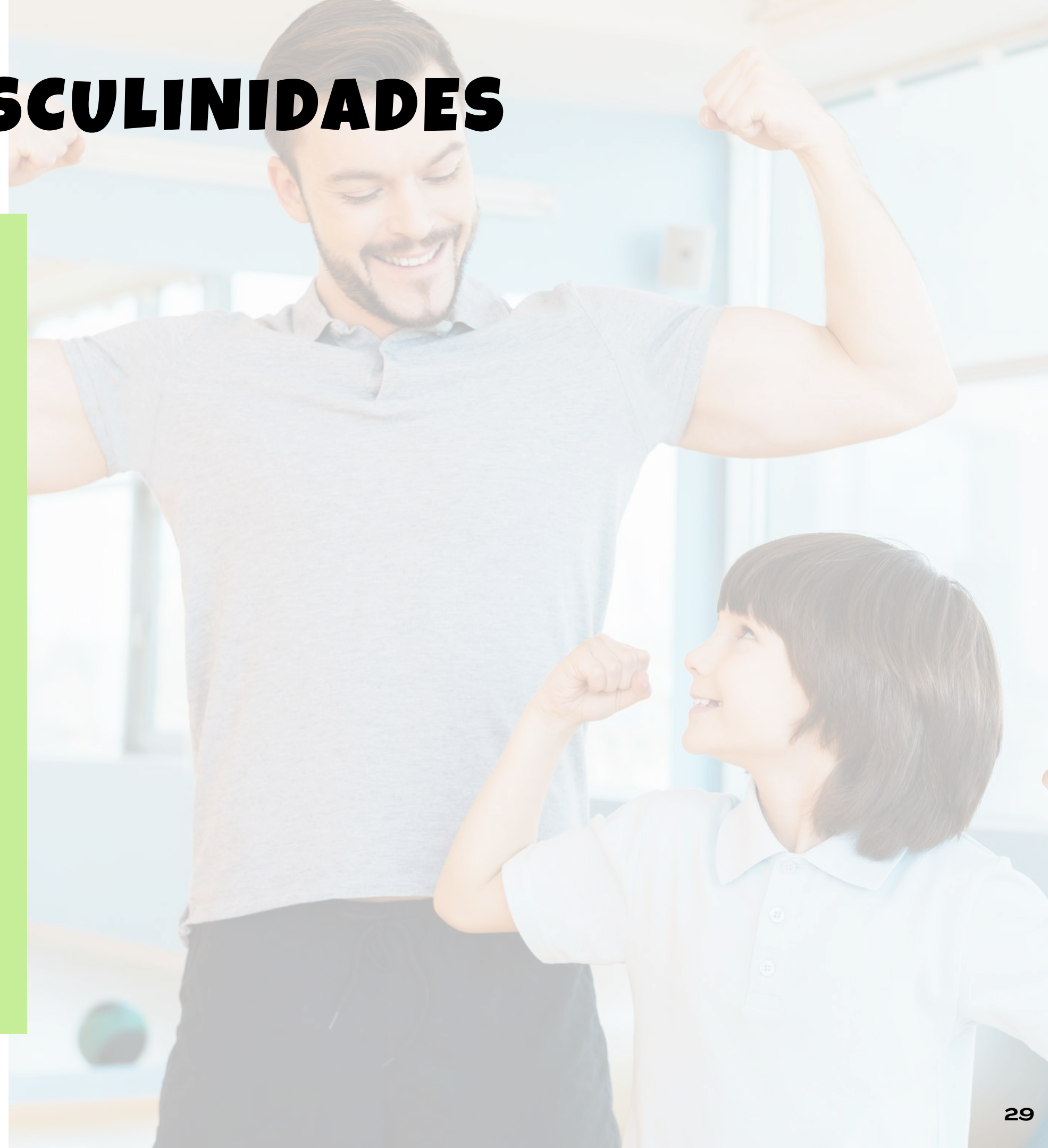


5. Masculinidades en construcción



NUEVAS MASCULINIDADES

Hemos visto que la sexualidad comienza con el nacimiento, y que desde la infancia aprendemos lo que es ser hombre y lo que es ser mujer. Cómo debemos ser, qué cualidades, valores y roles son propios de cada quien, son **construcciones culturales** que se van transmitiendo de generación en generación. Sin embargo, también se han ido produciendo rupturas de todo lo anterior permitiendo avanzar en las relaciones igualitarias.



¿Qué es (y qué no es) la masculinidad?

Hablar de **masculinidad** no es hablar de biología, ni de cuerpos, ni de genitales. Tampoco se trata de una esencia interna, una energía mágica o una forma fija de ser.

LA MASCULINIDAD NO ES ALGO QUE SE TENGA, NI UN "CHIP" DE FÁBRICA POR HABER NACIDO CON PENE.

Es una construcción cultural que, históricamente, ha definido qué es ser **"un hombre de verdad"** en contraste con lo que se espera de lo femenino.

Y esa definición ha cambiado con el tiempo, con los lugares, y con las luchas.

¿Y entonces qué es?

La masculinidad es un conjunto de normas, ideas y comportamientos que se enseñan desde la infancia. Es lo que se espera de las personas que se leen como varones: ser fuertes, no llorar, dominar, controlar, tener éxito, ser valientes, heterosexuales, activos sexualmente, evitar cualquier cosa que se parezca a lo "femenino"...

Es un guion social que se aprende en casa, en la escuela, en los grupos de amigos, en las películas, en la música y en las redes sociales.

Y ese guion no solo genera presión, también reparte poder. A los varones, sobre todo si son cis y hetero, ese modelo les asigna históricamente un lugar de privilegio. **Pero ¿a qué precio? ¿Y a costa de quién?**



LOS VARONES SON SOCIALIZADOS CON UNA SERIE DE MANDATOS QUE CONFIGURAN LO QUE SE ESPERA DE ELLOS.

ALGUNOS DE LOS MÁS COMUNES SON:

Ser protector: cuidar de las mujeres, pero desde un lugar de superioridad y control.



Ser fuerte: no llorar, no mostrar vulnerabilidad. No pedir ayuda. No tener miedo.



Ser autosuficiente: arreglárselas solo, no necesitar a nadie.



Tener poder: en casa, en el trabajo, en los grupos. Tener la razón, ser el líder.



Ser proveedor: tener éxito, conseguir trabajo, ganar dinero. La presión por “ser alguien”.



Estar disponible: el hombre como cisheterosexual siempre disponible para tener relaciones sexuales y necesitado de tenerlas.

LOS MANDATOS DE LA MASCULINIDAD



ESTOS MANDATOS NO SOLO REFUERZAN DESIGUALDADES. TAMBIÉN PROVOCAN DAÑOS PROFUNDOS: FRUSTRACIÓN, AISLAMIENTO, ANSIEDAD, VIOLENCIA HACIA UNO MISMO Y HACIA LAS DEMÁS PERSONAS. PORQUE NADIE PUEDE ENCAJAR TODO EL TIEMPO EN ESE MOLDE. PORQUE ES UN MODELO QUE NO PERMITE LA DUDA, EL ERROR, NI EL CUIDADO

DECÁLOGO PARA CUIDARNOS

1

Empieza por ti.

Haz autocrítica: revisa tus privilegios y reconoce dónde puedes cambiar.

2

Emocionarse está bien.

Nombra lo que sientes, comparte tus emociones y pide ayuda cuando lo necesites.

3

No seas cómplice.

No rías las bromas machistas ni te calles ante actitudes violentas, sobre todo en compañía de tus colegas.

4

Respetar siempre.

Trata a las chicas y a todas las personas desde el buen trato y la igualdad.

5

Cuida y responsabilízate.

En casa, con amistades o en pareja: reparte tareas y pon el cuidado en el centro.

6

Renuncia al “malote”.

El atractivo no está en la violencia ni en el poder, sino en el respeto y la empatía.

7

Sé diverso.

Busca referentes diferentes, rompe con el molde único de “ser hombre”.

8

Comparte el espacio.

No acapares, no interrumpas, no invadas: la igualdad también se nota en lo cotidiano.

9

Aprende y escucha.

Acércate al feminismo, reconoce lo que no sabes y escucha a las mujeres.

10

Sé parte de la solución.

El cambio no es solo “de ellas”: te toca a ti también. Haz de tu vida un ejemplo de igualdad.

6. Del cuento de hadas a la realidad

¿Y SI DESDE PEQUES NOS HUBIESEN VENDIDO UNA IDEA DEL AMOR QUE EN REALIDAD ESTABA MAL?

Piensa en todas esas **pelis de Disney** donde siempre había una princesa esperando y un príncipe que llegaba a salvarla. O en canciones que dicen “sin ti no soy nada” como si vivir sin pareja no fuera posible.

Lo curioso es que muchas de nuestras creencias sobre el amor vienen de ahí, de esas historias que parecían inocentes pero que nos dejaron un **guion en la cabeza**. Un guion que a veces nos hace repetir celos, aguantar cosas que duelen o pensar que el amor “todo lo puede”.

LA BELLA Y LA BESTIA

La Bestia es agresivo, grita, controla... y aún así, Bella le salva con su amor.



! Mensaje: callar y cambiar quién eres por amor.

LA SIRENITA

Ariel renuncia a su familia y a su voz para que un chico se fije en ella, convertirse en humana y así poder estar con el príncipe.



! Mensaje: aguantar al tóxico porque “en el fondo cambiará por ti”.

LA MÚSICA

Seguro que conoces alguna de estas frases:

“Sin ti no soy nada” (**dependencia total**).

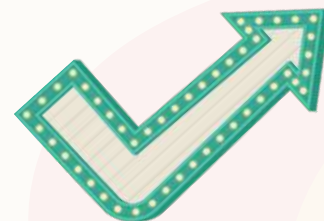
“Si me dejas, me muero” (**chantaje emocional**).

“Eres mía aunque no quieras” (**posesión**).



CONSEJO:

La próxima vez que escuches una canción romántica o veas una serie, pregúntate:



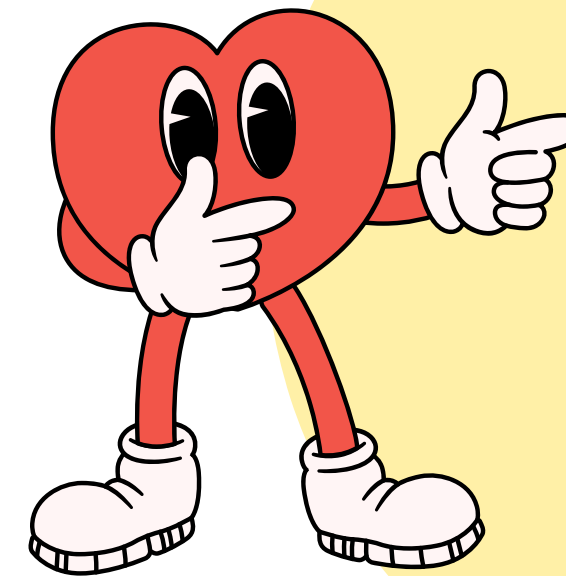
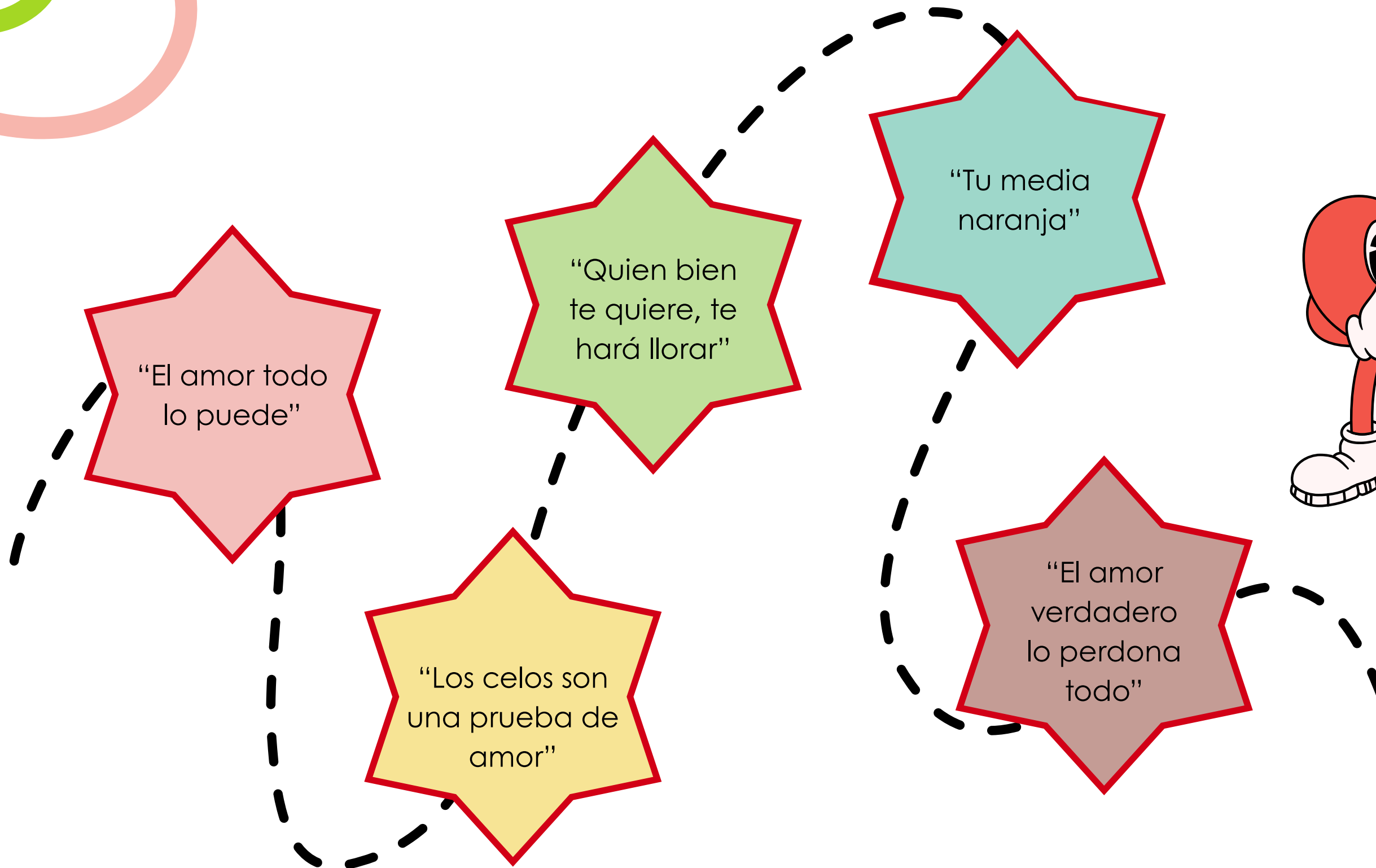
¿EL AMOR QUE MUESTRAN ES SANO O HAY DEPENDENCIA?

¿SE REPITE LA IDEA DE QUE UNA PERSONA TIENE QUE “SALVAR” A LA OTRA?

¿QUÉ PASARÍA SI LOS PERSONAJES FUERAN TUS COLEGAS, LES DARÍAS LOS MISMOS CONSEJOS QUE TE DA LA PELI?

CUANDO EL AMOR VIENE CON TRAMPA

Hay frases que escuchamos mil veces y que parecen inofensivas, pero en realidad nos van enseñando a creer que amar = sufrir, aguantar o controlar.



El amor no tiene que doler ni hacerte sentir menos. No es renunciar, no es control, no es depender. Amar debería ser un lugar seguro donde puedas ser tú sin miedo. Si lo que vives no se parece a eso... ojo, porque puede que no sea amor, sino un mito que nos contaron mil veces.

ERROR





EL LADO B DEL AMOR



“Si no me contesta, reviento.”



“Es normal que quiera saber con quién sales, soy tu pareja.”



“Si me cela, es porque le importo.”



¿Te suenan? Todas estas frases circulan como si fueran verdad, pero en realidad esconden **control, desconfianza y malestar**. Lo complicado es que cuando se meten en una relación, al principio parecen detalles sin importancia... hasta que un día te das cuenta de que ya no decides nada sin pensar en cómo va a reaccionar la otra persona.

Las relaciones afectivas pueden ser una fuente de bienestar y crecimiento personal, pero también pueden convertirse en espacios de sufrimiento si se basan en **dinámicas de poder y control**.

señALES que TE DICEN que ALGO no VA BIEN

Sientes miedo de cómo va a reaccionar

Te revisa el móvil o las redes a escondidas

Te menosprecia delante de otras personas

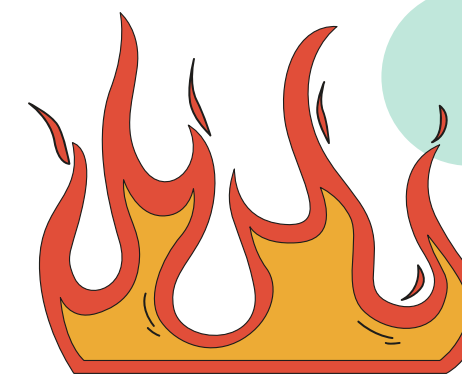
Te quita importancia cuando hablas de tus emociones

Se enfada si no le contestas al momento

Decide en qué gastas tu dinero

Golpea objetos, paredes o puertas para intimidarte

Te amenaza con hacerte daño a ti o a tus seres queridos



LAS MUCHAS CARAS DE LA VIOLENCIA

PSICOLÓGICA

Chantajes emocionales ("si me dejas, me mato"), humillaciones, insultos.

ECONÓMICA

No dejar trabajar, quedarse con tu dinero y/o tu sueldo, decidir en qué lo gastas.

FÍSICA

Bofetadas, puñetazos, patadas o golpes con objetos. Tirar del pelo, pellizcar o retorcer un brazo.

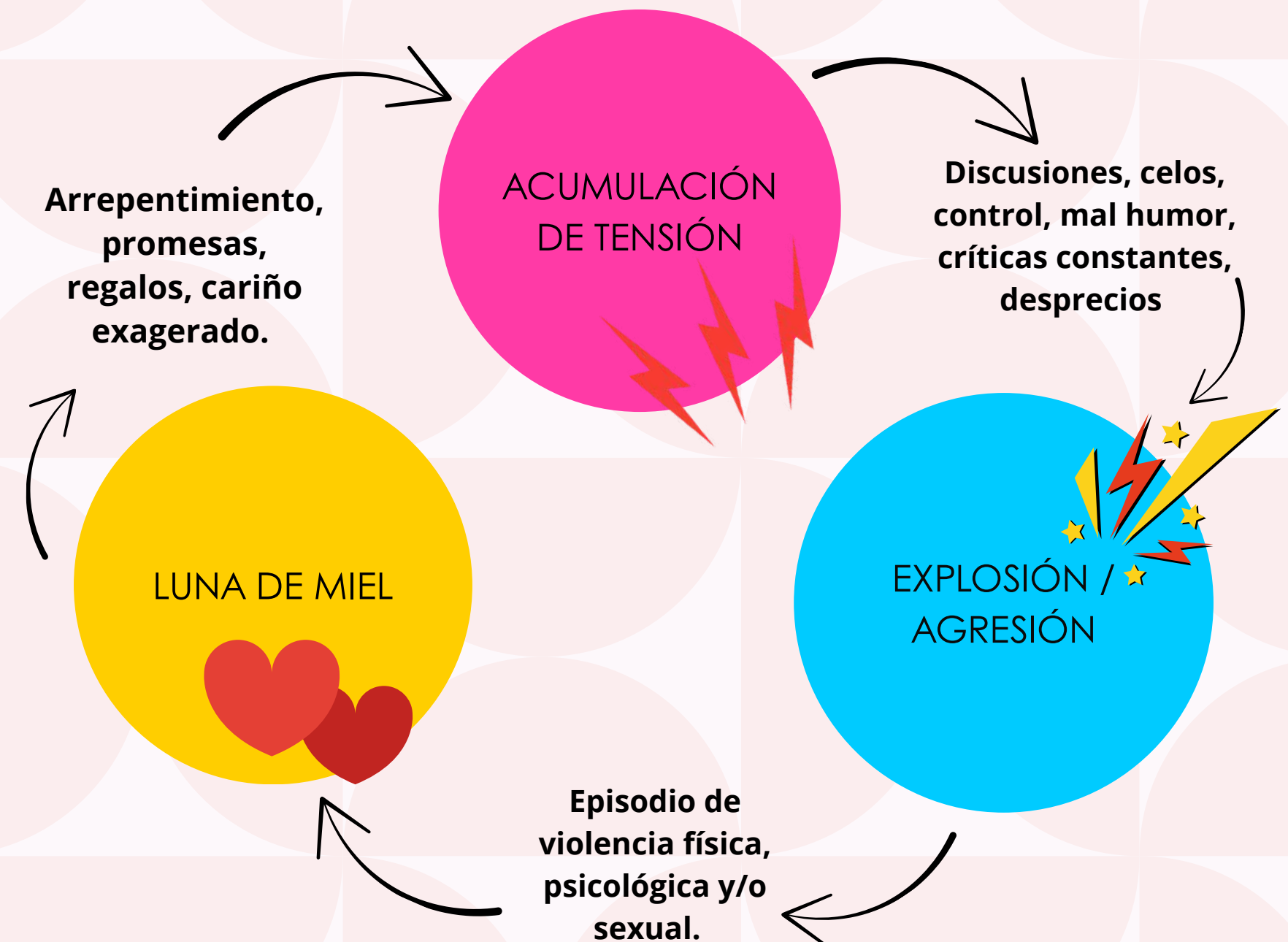
SEXUAL

Presionar para tener relaciones, no respetar tus límites, obligar a prácticas que no quieres.

PATRIMONIAL

Romper el móvil, esconderte los documentos (DNI, pasaporte). Destruir recuerdos personales.

La violencia de género no ocurre de manera aislada, sino que sigue un patrón repetitivo descrito por Leonor Walker (1979) como el "ciclo de la violencia", que consta de tres fases:



esto

no

es

amor

Muchas veces estos episodios hacen que dudes de ti, que pienses que “igual exageras” o que “podrías haber hecho algo distinto”. **Pero no: la responsabilidad nunca está en quien recibe el daño, sino en quien lo ejerce.**

Si lo que vives te hace sentir pequeña, insegura o atrapada, ponle nombre: **no es amor, es control**. Y aunque ahora te pueda parecer imposible salir, no tienes por qué hacerlo sola.

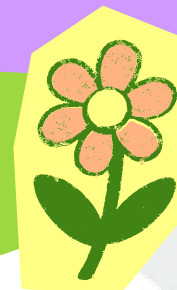
**A VECES DA MIEDO, PERO
COMPARTIR LO QUE VIVES
ABRE PUERTAS**

Hablarlo es un primer paso enorme: contarle lo que pasa a alguien de confianza, buscar un espacio seguro con tus amistades, apoyarte en tu familia si puedes, o acudir a profesionales que entienden y están para ayudarte.

**Mereces relaciones donde te sientas
tranquila, libre y respetada**

**Siempre hay personas y recursos dispuestas a
escucharte y acompañarte**

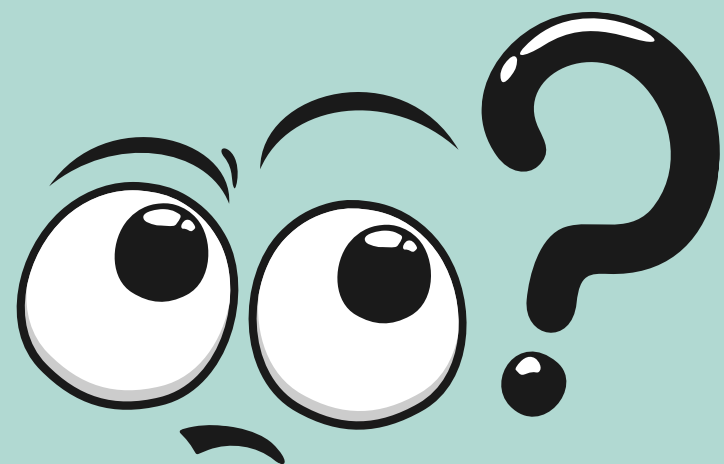
Pedir ayuda no te hace débil, te hace valiente



7. Si no es libre, no es deseo



! TODO esto es VIOLENCIA sexual !



¿ALGUNA VEZ ALGUIEN TE HA HECHO ALGO QUE NO TE APETECÍA?

Puede ser desde que te insistan para salir, que te moleste un comentario, o que no te guste que te toquen sin pedirlo.

Seguramente lo primero que se te pasa por la cabeza es una persona caminando sola por la calle y un desconocido que la asalta. Eso sería un acto extremo, ¿verdad? Pero...

- Si alguien te toca, te besa o te dice cosas sexuales sin que lo hayas pedido, es **violencia sexual**.
- Si tu pareja o alguien te insiste con frases como “venga, no seas aburrida” o “si me quisieras, lo harías”, es **violencia sexual**.
- Si te piden fotos íntimas y, aunque digas que no, te siguen presionando, es **violencia sexual**.
- Si mandan fotos tuyas sin permiso, es **violencia sexual**.
- Si estás borracho/a o drogado/a y alguien aprovecha que no puedes decidir bien, es **violencia sexual**.



“La **violencia sexual** no es solo cuando hay golpes o peleas. También lo es cuando alguien te presiona, te chantajea o se aprovecha de que no puedes decidir. Lo importante es que todo lo que pasa con tu cuerpo tiene que ser con tu ‘sí’, y ese sí tiene que ser claro y con ganas.”

TIPOS DE VIOLENCIA SEXUAL

AGRESIÓN SEXUAL

Cualquier acto sexual que se haga sin consentimiento.

VIOLACIÓN

Obligar a mantener relaciones sexuales (por vía vaginal, anal o bucal) o introducir objetos sin tu permiso.

ACOSO SEXUAL

Comentarios, gestos o acciones de tipo sexual que hagan sentir incómoda/o, humillada/o o intimidada/o. Puede pasar en el trabajo, en clase o en cualquier otro espacio.

ACOSO CALLEJERO

Desde “piropos” ofensivos hasta tocamientos, persecuciones, fotos sin permiso o gestos obscenos en la calle o lugares públicos.

ACECHO (STALKING)

Seguir, vigilar o intentar contactar todo el tiempo con alguien sin que esa persona quiera, incluso por redes sociales o internet (ciberacoso).

Chantajear usando imágenes o vídeos íntimos para pedirte algo a cambio, bajo la amenaza de hacerlos públicos.

SEXTORSIÓN

Publicar o compartir fotos o vídeos íntimos sin permiso. A veces incluso están creados con inteligencia artificial.

PORNOVENGANZA

Grabar en la intimidad sin que lo sepas, usando cámaras ocultas o espías.

GRABACIONES SIN PERMISO (MOLKA)

Quitarse el condón o preservativo sin conocimiento ni consentimiento de la otra parte durante la relación sexual.

STEALTHING

La captación, el transporte, el traslado a mujeres o niñas con engaños, amenazas o coacción para explotarlas sexualmente.

TRATA CON FINES SEXUALES

Asesinato de una mujer sin relación de pareja ni familiar vinculado a violencias sexuales.

FEMINICIDIO



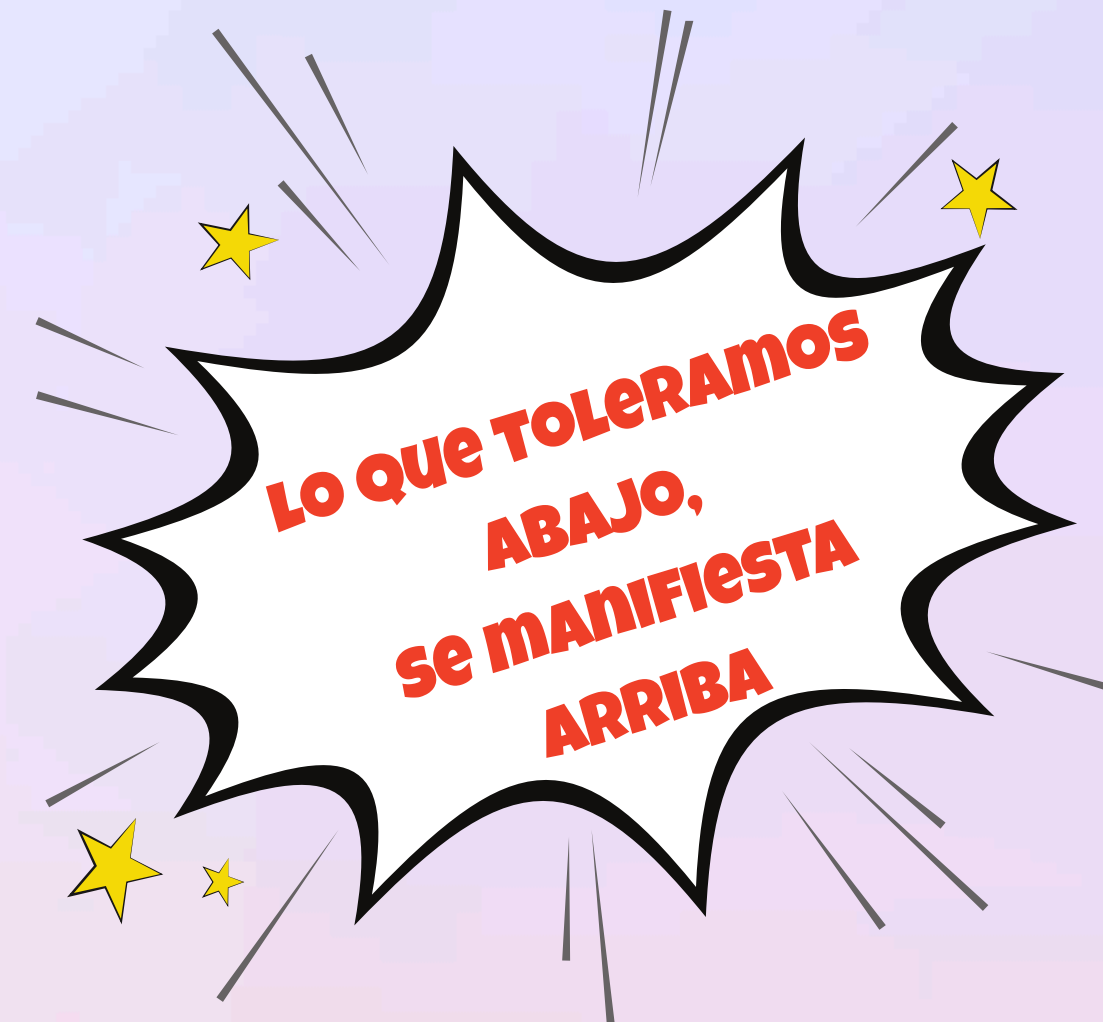
EL ICEBERG DE LA VIOLENCIA SEXUAL

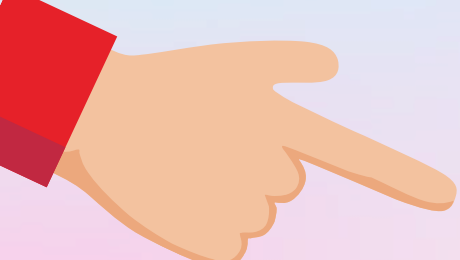
Las violencias sexuales más graves como las **violaciones** o los **feminicidios** son las que más nos impactan.

PERO NO APARECEN DE LA NADA

Se sostienen sobre muchas otras formas de violencia que están normalizadas, que se ven como “tonterías” o se justifican con frases tipo “no es para tanto”.

Si no señalamos también lo que parece “inofensivo”, seguiremos alimentando el iceberg.





¿ALGUNA VEZ HAS ESCUCHADO ESTAS FRASES?



COSAS QUE PARECEN NORMALES... PERO NO LO SON

Cuando los amigos se ríen cuando uno acosa a una desconocida.

Cuando en una canción se dice que “si insiste, al final ella cede”...

Cuando en una fiesta un chico dice: “si está borracha, aprovecha”.

Cuando alguien hace un chiste machista y todos se ríen. “Era solo un chiste”

Cuando te dicen:
“Solo fue un piropo, siéntete halagada”



¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE UN CAMBIO?

PORQUE CREA UN ENTORNO DONDE:

- Se duda de las víctimas.
- Se justifica a los agresores.
- Se da por hecho que el deseo masculino va primero.
- Las mujeres tienen que estar "cuidadosas" todo el tiempo.
- Y si no se cuidan... la culpa es suya.
- Eso genera lo que llaman "terror sexual": ese miedo constante a ser agredidas. Por eso las chicas:
 - Caminan rápido por la noche con las llaves en la mano.
 - Comparten la ubicación con sus amigas.
 - Se cambian de ropa "por si acaso".
 - Se sienten culpables aunque no hayan hecho nada malo.
- Y mientras tanto, a los chicos no se les enseña a no acosar o no agredir, sino a "tener cuidado con las que denuncian".

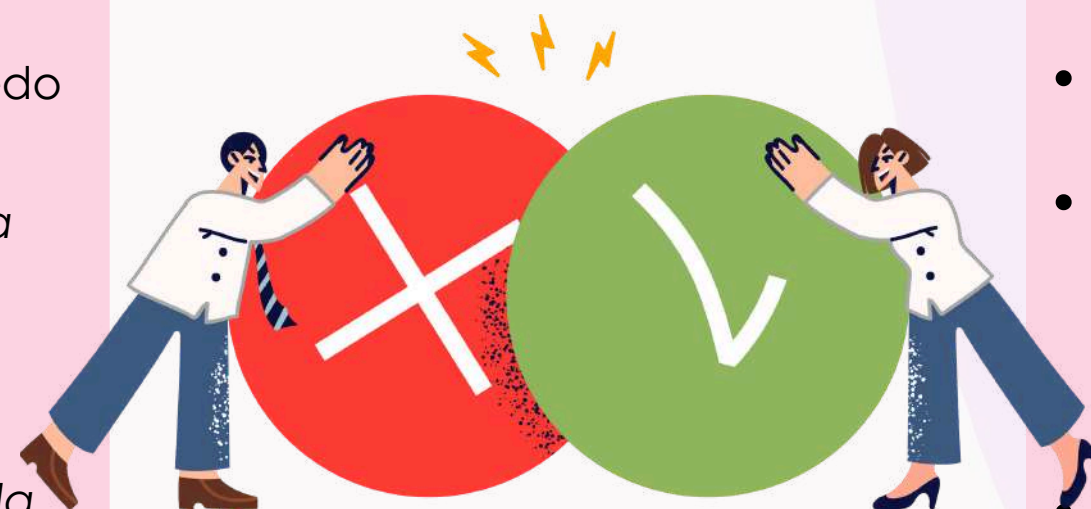
¿QUÉ PODEMOS HACER PARA CAMBIAR LAS COSAS?

El cambio empieza por ti:

- Escuchar más y juzgar menos cuando alguien dice que fue acosada o agredida.
- Revisar nuestras propias actitudes: ¿cómo hablas del sexo? ¿cómo ligas? ¿cómo respondes a un "no"?
 - No hacer bromas sexuales sobre personas sin su consentimiento.
 - Corregir a tus amigos cuando dicen algo machista o violento (sí, aunque sea incómodo).

Apostar por la cultura del consentimiento:

- El consentimiento no es solo un "sí" o "no". Es un sí entusiasta, claro, libre y continuo.
- No hay sexo seguro si no hay consentimiento. No hay ligue sano si una de las partes no está 100% cómoda.
- El deseo no es una batalla, ni una conquista. Es un acuerdo mutuo.



LA CULTURA SE HEREDA, PERO TAMBIÉN SE TRANSFORMA

NO ES SOLO COSA DE CHICOS. ES COSA DE TODOS. Y PODEMOS CAMBIARLO.

LO APRENDIMOS SIN QUERER, PERO PODEMOS DESAPRENDERLO CON INTENCIÓN.

MITOS ENTORNO A LA VIOLENCIA SEXUAL



Tener muchas o pocas parejas sexuales no quita el derecho a decidir sobre el propio cuerpo ni convierte a nadie en una **“mala víctima”**



La mayoría de agresiones sexuales las cometen **personas conocidas de la víctima** (parejas, exparejas, amigos, compañeros de trabajo, etc.)



Invitar a alguien a casa, tomar una copa, charlar o pasar tiempo juntos **no significa automáticamente** que se quiera mantener una relación sexual.



Estar en una relación no obliga a nadie a tener sexo. Si hay presión, chantaje emocional, manipulación o insistencia, no hay consentimiento real, y eso es violencia sexual.
Presionar, culpar o manipular para conseguir sexo no es normal ni aceptable, aunque sea tu pareja.



“Si alguien no dice ‘no’ o no se defiende, no significa que esté de acuerdo. **El silencio no es un sí**”



Todas las personas tienen **derecho a salir, volver tarde, ir solas o caminar** por donde quieran sin miedo a ser agredidas.



Beber no da permiso para tocar o agredir a nadie. La culpa nunca es de quien consume alcohol, sino de **quien no respeta los límites**



Ninguna persona **“provoca”** una agresión por su ropa



La mayoría de los abusadores no son “monstruos” ni tienen una enfermedad. Muchas veces son **personas aparentemente normales**, socialmente aceptadas e incluso queridas o respetadas.

Creer que solo alguien “enfermo” puede agredir es peligroso, porque invisibiliza el machismo, el abuso de poder y la cultura que normaliza la violencia sexual.

HAY MUCHAS FORMAS DE DECIR

No!

Silencio 

No quiero seguir

Quieta 

No me
toques

Dormida 

Aléjate

Gritar 

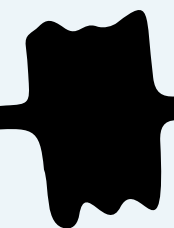
Llorar 

Esto no va conmigo

Me estás
haciendo
daño

Inconsciente 

Para



Cuando hablamos de consentimiento, es importante no olvidar una palabra que muchas veces queda fuera: EL **DESEO**. Porque una cosa es permitir que algo ocurra... y otra muy distinta es querer que ocurra.

El deseo sexual son las ganas, la atracción o la curiosidad que sentimos por **conectar con otra persona** de forma íntima, afectiva o erótica. No es solo “querer tener sexo”; puede ser fantasear, abrazar, besar, acariciar, explorar, descubrir o compartir intimidad.

**deseo =
consentimiento**



Una cosa es sentir deseo, y otra muy distinta es dar consentimiento. **Puedes desear, pero decidir no actuar.** Puedes dar consentimiento, pero dejar de desear en medio del encuentro.



EL Deseo no se debe INTERPRETAR NI ADIVINAR. Se CONVERSA, se COMPARTE Y se CUIDA

¿CÓMO SABER SI HAY CONSENTIMIENTO?

Que no te dé miedo preguntar: el consentimiento se pide, se da y se cuida. No es raro, no es incómodo, es lo que da seguridad y hace que todo sea más sano y placentero.

Haz preguntas como:

“¿Te apetece?”

“¿Estás bien con esto?”

“¿Quieres que siga?”

“¿Te gusta?”

“¿Te puedo tocar aquí?”



Si la otra persona dice que **SÍ** con ganas, genial.

Pero si responde con un “no”, se queda en silencio, duda, pone cara rara, se queda quieta/o o dice algo como “mmm... no sé...”, entonces es un **NO**, y **toca parar**.

Cada vez es una nueva vez

Un sí hoy no vale para mañana.

Un sí para besarse no es un sí para todo lo demás.

Un sí al principio puede cambiar a un no en cualquier momento.

Presionar no es consentimiento

Si insistes, convences, chantajeas, haces sentir culpa o incomodidad para que diga “sí”, ese consentimiento no vale.



Y ojo: si tú estás en una posición de poder (por edad, género, fuerza física, dinero, autoridad, etc.), es aún más importante asegurarte de que la otra persona está decidiendo libremente.

Estar atento también es cuidar

Durante el sexo, fíjate:

¿Parece incómoda/o o con dolor?

¿Se queda callada/o, tensa/o o se echa para atrás?

¿Deja de disfrutar o cambia la energía?



Si algo te hace dudar, pregunta antes de seguir.



No hay consentimiento si una persona está:

Dormida



Muy borracha o colocada



Inconsciente

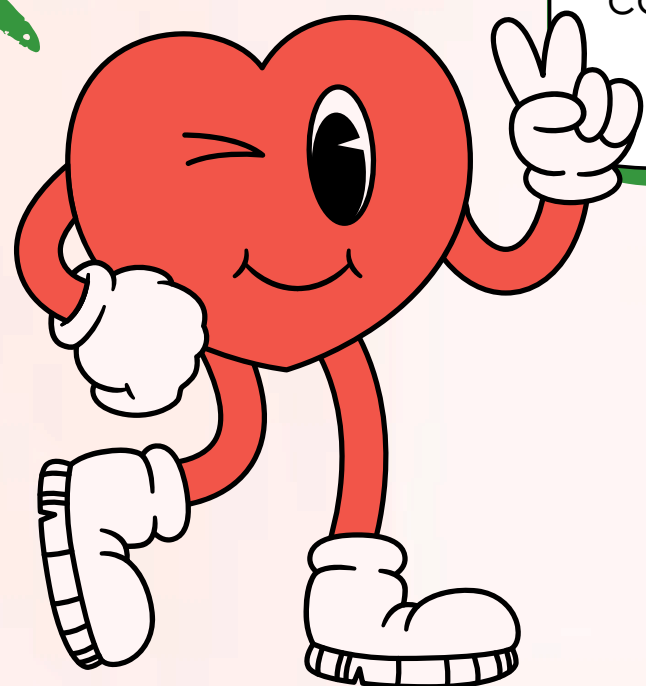
En shock o asustada



...entonces NO puede dar consentimiento.

**EL RESPETO NO
CORTA EL ROLLO.
AL REVÉS: LO
MEJORA**

IMPORTANTE RECORDAR



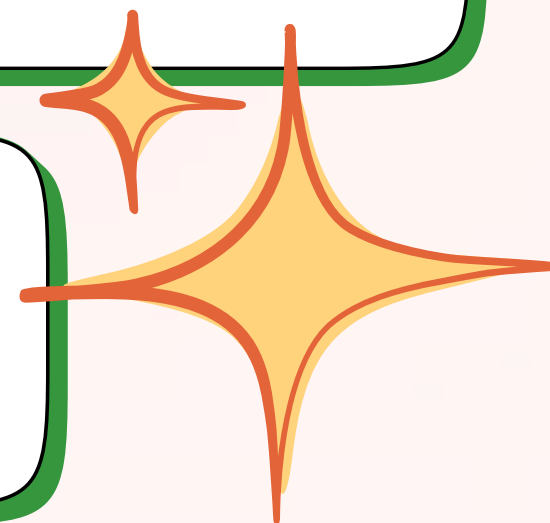
Tienes derecho a parar en cualquier momento.
Aunque hayas empezado, tu decisión manda siempre.

Que le gustes no significa que quiera sexo.
El deseo no se da por hecho, se siente y se comunica.

Cada encuentro necesita su propio consentimiento. Una vez no significa siempre.

Recuerda: El silencio no es consentimiento. Si no hay deseo o un sí claro, es mejor preguntar.

En pareja también debe haber consentimiento.
El respeto y el cuidado nunca sobran en una relación.



Frases que sí son consentimiento

"Sí, me apetece y me siento cómoda/o."
"Vamos despacio, quiero ir viendo cómo me siento."
"Sí, pero con condón."
"Sí, pero paramos si me incomodo."



Frases que NO lo son

"Bueno, si insistes..."
"No sé... como tú quieras."
"Haz lo que quieras."
Silencio o quedarse quieta/o.
Estar llorando, dormida/o, borracha/o o confundida/o.



8. Puntos de apoyo e *inspiración*

Servicio Insular de Atención a mujeres víctimas de violencia de género (SIAM)

📞 922 249 689 / 922 259 621

Atención integral especializada que comprende asesoramiento y acompañamiento especializado en las áreas **social, jurídica y psicológica e intervención con menores.**

Teléfono de emergencias activo 24 horas

📞 112

Llamando al 112 se puede activar el **DEMA**. Un servicio de atención inmediata para mujeres víctimas de violencia de género, durante las **24 horas del día, todos los días de año.**

Programa ALONDRA

Adolescentes entre 12 y 17 años que tengan **conductas afectivo-sexuales de riesgo** (exposición en redes, relaciones desiguales o tóxicas, etc.) o que hayan sido ya víctimas de **explotación sexual.**

📞 684 414 025

✉️ alondra@opcion3canarias.org

Asociación DiVERSAS

📞 922 38 97 27 / 623 42 43 48

✉️ diversas@felgtb.org

Entidad LGBTI* que trabaja por la libre discriminación hacia las personas del colectivo LGBTI* a través del acompañamiento e intervención en las diferentes áreas (**social, educativa, psicológica, jurídica y salud sexual**).

Fundación ANAR

📞 900 20 20 10 / 116 111

Teléfono ANAR de Ayuda a Niños/as y Adolescentes en el que dan **respuesta inmediata** a cualquier problema: dificultades de relación, violencia en sus diferentes formas, problemas psicológicos entre otros. Es **gratuito y confidencial**, y encontrará al otro lado un psicólogo/a que le va a escuchar el tiempo necesario, que le orientará en su problema y que le ayudará a encontrar una solución.

Servicio Arcoíris

📞 028

El servicio telefónico, de carácter **gratuito**, atiende denuncias por delitos de odio así como ofrece atención y asesoramiento jurídico y psicológico a las personas LGTBI las **24 horas del día los 365 días del año.**

RECURSOS

Teléfono solo de información

📞 016

Servicio telefónico de información, de asesoramiento jurídico y de atención psicosocial inmediata por personal especializado a todas las **formas de violencia contra las mujeres las 24 horas del día los 365 del año. Gratuito, confidencial y no deja rastro en la factura.**

CAVIS

Servicio de atención e intervención integral especializada (**jurídica, social, psicológica**) para las víctimas de **violencia de género sexual** (mujeres y menores).

📍 Santa Cruz 822 095 353 / 635 115 145

📍 La Laguna 822 351 910 / 658 619 717

ATENPRO

📞 900 22 22 92

Servicio que ofrece a las víctimas de violencia contra las mujeres una **atención inmediata las 24 horas del día, los 365 días del año y sea cual sea el lugar en que se encuentren.**

El servicio se basa en la utilización de tecnologías de comunicación telefónica móvil y de telelocalización. Permite que las mujeres puedan entrar en **contacto en cualquier momento con un centro atendido por personal específicamente** preparado para dar una respuesta adecuada a sus necesidades.

BUENOS ESPACIOS PARA APRENDER:

Libros:

Sex Faqs (Lara Castro-Grañén)

Ética promiscua (Dossie Easton y Janet W. Hardy)

¡HOLA, SEXO! (Yumi Stines y Melissa Kang)

¡HOLA, CONSENTIMIENTO! (Yumi Stines y Dra. Melissa Kang)

Sexperimentando (Nayara Malnero)

Sexualidades (Isa Duque)

Amiga, date cuenta: Guía para la vida (Plaqueta y Andonella)

Si es amor, no duele (Pamela Palenciano)

Audiovisual:

My Mad Fat Diary (Movistar Plus+)

Jóvenes Altezas (Netflix))

Pubertat (HBO Max)

Nimona (Netflix)

Alba (Netflix)

Sex Education (Netflix)

Generation (HBO Max)

Love, Victor (Disney+)

How to have sex (Movistar Plus+)

Euphoria (Movistar Plus+)

Podría destruirte (HBO Max)

Redes sociales:

@psicowoman

@anapologyx

@noeliasexologa

@salandar33

@modernadepueblo

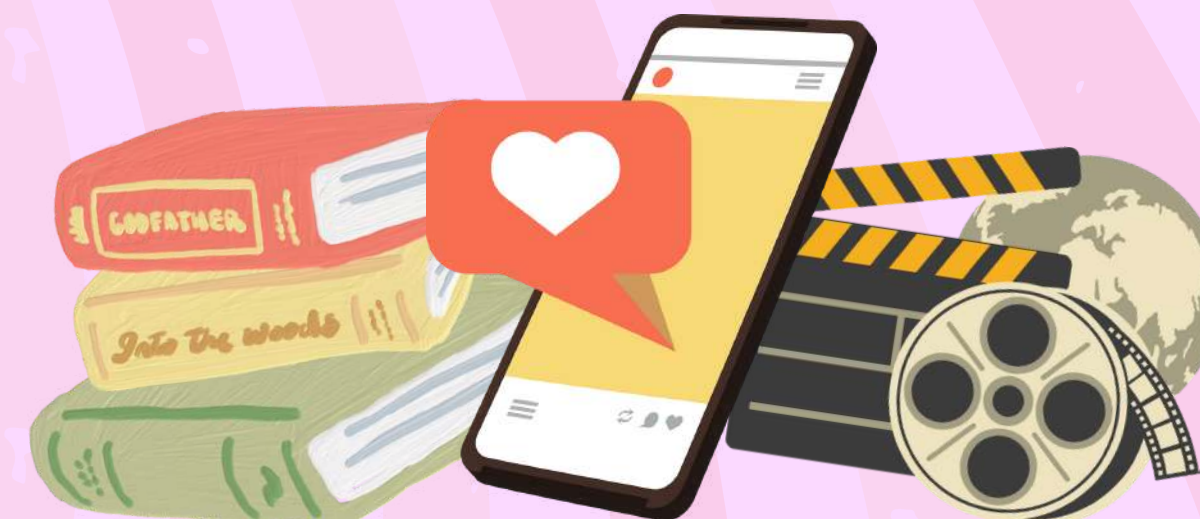
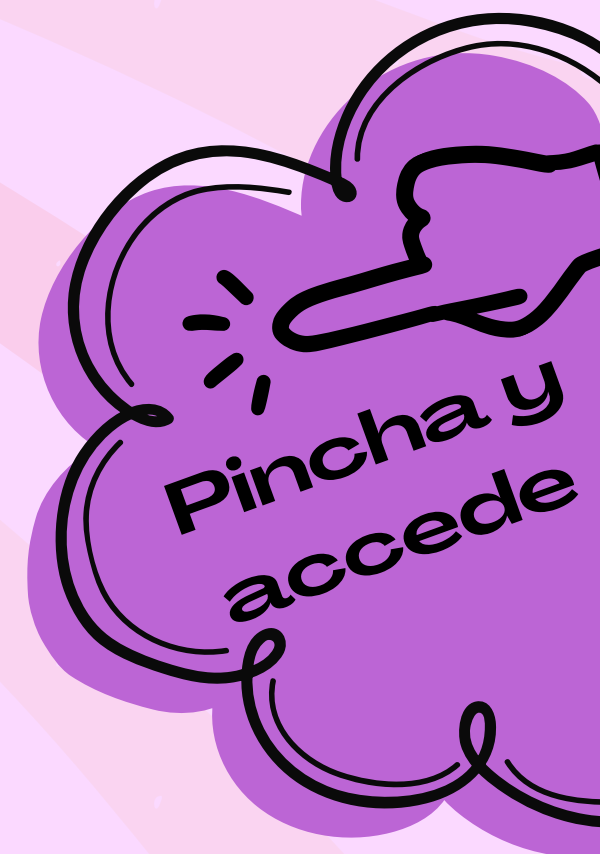
@deslenguando

@conectaconsesus

@federacionmujeresjovenes

@sinfiltrocanarias

@mamacasquet



BIBLIOGRAFÍA

- COGAM, (2016). Benítez, E (Coord.), LGTB-fobia en las aulas: ¿Educamos en la diversidad afectivo-sexual? Madrid: Comisión de Educación de COGAM.
- Consejería de Educación, Cultura y Deportes del Gobierno de Canarias (2007) Guía didáctica SEXPRESAN. Multimedia para la educación afectivo sexual. https://www.harimaguada.org/sexpresan/multimedia/pdf/guia_didactica.pdf
- FELGTB y CCOO Enseñanza (2018) Guía sobre diversidad afectivo-sexual para adolescentes. <https://www.educarenigualdad.org/pau-guia-sobre-diversidad-afectivo-sexual-para-adolescentes/>.
- Gobierno de Canarias. Consejería de Bienestar Social, Igualdad, Juventud, Infancia y Familias. Guía didáctica sobre diversidad.
- López Carvajal, Ana Ma, & Rubio Castillo, Ana. (2015). Guía de recursos y buenas prácticas de educación sexual. Madrid:Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad. <https://www.adolescenciayjuventud.org/publicacion/guia-de-recursos-y-buenas-practicas-de-educacion-sexual/>
- Municipalidad de Santiago (2016) 100 Preguntas Sobre Sexualidad Adolescente. Municipalidad de Santiago, Santiago de Chile. <https://www.etsex.cl/wp-content/uploads/2021/05/Chile.-Municipalidad-de-Santiago.-2016.-100-Preguntas-Sobre-Sexualidad-Adolescente.pdf>
- Tardón Recio, B. (2022). Todo es mentira: cultura de la violación, mitos y falsas creencias sobre la violencia sexual contra las mujeres. Polít. Soc. (Madr.) 59(1), 78892. <https://dx.doi.org/10.5209/poso.78892>
- Miralles, R. (2020). Cultura de la violación: una cuestión política. Libre pensamiento, 102, 82-87. <https://archivo.librepensamiento.org/wp-content/uploads/2020/05/LP-102.pdf>

- López Carvajal, Ana Ma, & Rubio Castillo, Ana. (2015). Guía de recursos y buenas prácticas de educación sexual. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad. <https://www.adolescenciayjuventud.org/publicacion/guia-de-recursos-y-buenas-practicas-de-educacion-sexual/>
- Gobierno de Canarias. (2020). Colección “Rebeldes de género”. <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/educarparalaigualdad/coleccion-rebeldes-de-genero/>
- Instituto Canario de Igualdad. (2018). Guías sobre derechos sexuales y reproductivos. https://www.gobiernodecanarias.org/icigualdad/ediciones_publicaciones/guias_sexualidad/
- Liga Española de la Educación. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (2013). Relaciones afectivas y sexualidad en la adolescencia. https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/4113_d_relaciones-afectivas-y-sexualidad-en-la-adolescencia.pdf
- Fernández Cortés, I., & Horno Goicoechea, P. (2021). Guía de educación afectivo-sexual: Atrévete a sentir, atrévete a cuidar y cuidarte. Ayuntamiento de Burgos. https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/7399_d_guia-educacion-afectivo-sexual-2021.pdf
- González Luna, I., & Suarez Villegas, P. (2009). Sexualidad y salud. Aprendiendo a conocerte. Bienestar y Protección Infantil. https://bienestaryproteccioninfantil.es/wp-admin/admin-ajax.php?juwpfisadmin=false&action=wpfd&task=file.download&wpfd_category_id=828&wpfd_file_id=20984&token=&preview=1
- Organización Mundial de la Salud (2010). Salud sexual. Derechos sexuales. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/comprehensive-sexuality-education>
- Díaz Sampedro, P., & Peña-Vega Fernández, L. (2017). Consejería de la Presidencia Instituto Asturiano de la Mujer. https://sosvics.eintegra.es/Documentacion/00-Genericos/00-08-Otros_recursos/00-08-005-ES.pdf
- Universo Santo Amor. (s. f.). Blog. <https://universosantoamor.com/blog/>