

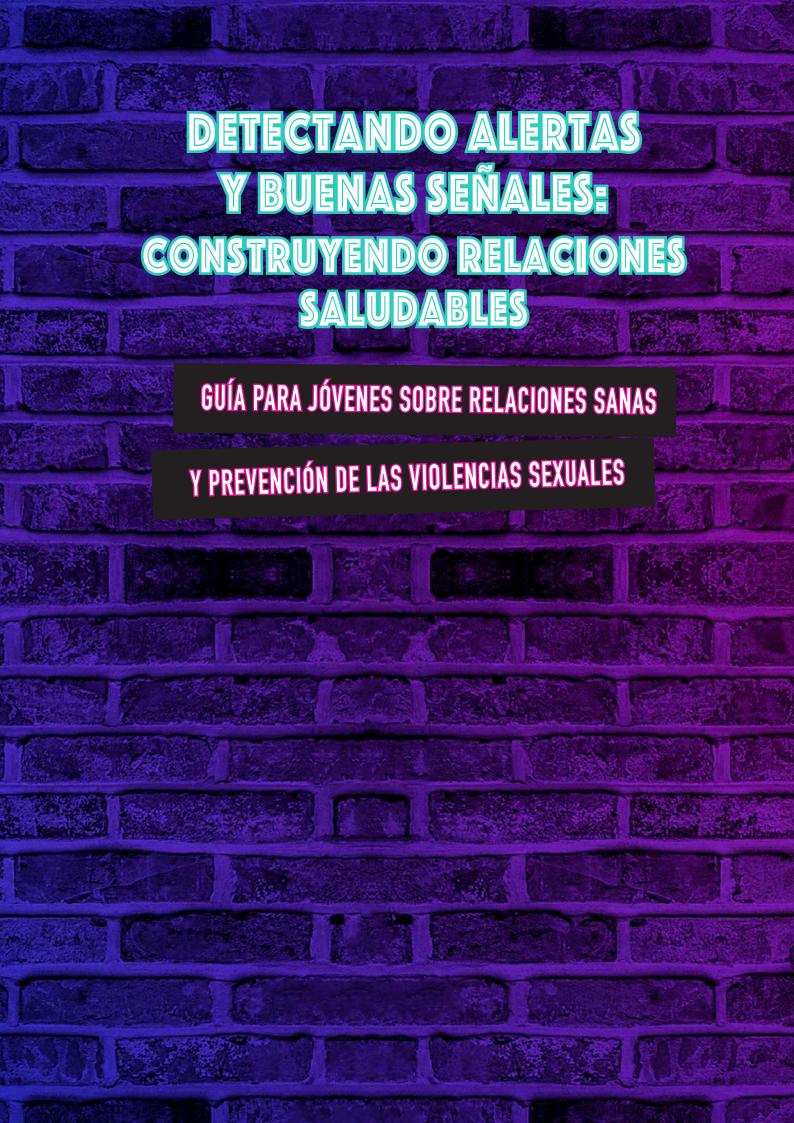


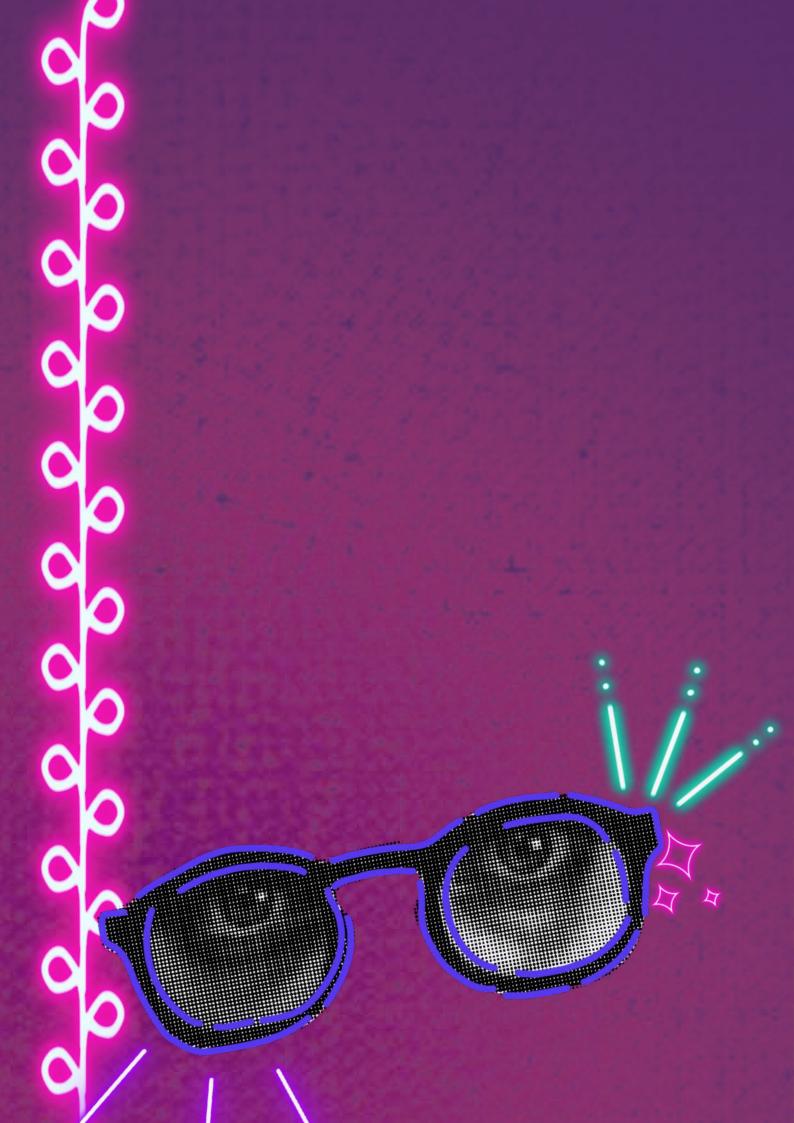


Igualdad y Conciliación

EXTREMADURA









- Detectar alertas y buenas señales.
- Sexualidad para disfrutar ¿para qué iba a ser si no?
- · Conocer mi cuerpo y mi identidad para tener confianza.
- Aprender a acercarte a quien te gusta:
 - Cómo hacerlo "sin liarla".
 - · Acercamiento a las últimas fases: mostrar interés y búsqueda de intimidad.
- Parejas para cuidarnos: cómo hacer las cosas bien cuando tenemos una relación.
 - Así es el amor del bueno.
- Comunicación para saber qué nos gusta y qué no.
 - ¿Alguna vez te has preguntado cómo saber si a la otra persona le gusta lo que estáis haciendo?
- Consentimiento para respetarnos: qué es y qué no. Un test que ayuda a reconocer haber realizado prácticas violentas o haberlas recibido.
- Alertas para darte cuenta: ¿hay señales de que la cosa va mal? El laberinto del sexo consentido y placentero.
- Saber de violencia sexual para entender qué pasa.
 - Cifras que van a sorprenderte (o no).
- Desmontando fakes sobre la sexualidad y la pornografía.
 - ¿Te crees toda la información que circula por ahí?
- Consejos para no "rayarnos".
- Block para eliminar las ciberviolencias.
 - · Lo virtual es tan real como lo presencial.
- Pasos si te ha pasado.
- Tips para ayudar a alguien que haya vivido violencia sexual.
- Teléfonos para pedir información y ayuda.
- Perfiles sobre educación en sexualidad para seguirlos.

DETECTAR ALERTAS

cuando piensas en sexualidad?

Son muchas las palabras que nos vienen a la cabeza, unas negativas y otras positivas. Algunas cosas pueden impedirnos vivir una sexualidad plena y sana. Pero la realidad es que la sexualidad sobre todo es para disfrutar: ya sea la tuya propia o la sexualidad compartida, lo más importante es que seamos capaces de vivirla a gusto y aprender a desterrar esas palabras que nos causan malestar y que nos afecten cada vez menos.



Y BUENAS SEÑALES

Nadie ha nacido sabiendo cómo acercarse a alguien que le gusta o cómo tener relaciones sexuales y quien diga lo contrario, miente. Saber lo que no debemos hacer o reconocer si nos hemos equivocado es tan importante como saber cuando vamos por buen camino.

DETECTAR ALERTAS:



A veces las inseguridades nos pueden hacer actuar mal, pero puede haber otras muchas razones. ¡Recuerda! La sexualidad es una cosa de dos, ni el egoísmo ni ceder a todo es buena señal. Saber reconocer si hacemos algo molesto, dañino o violento es tan importante como saber si nos lo están haciendo. Si alguien se pasa de la raya, si se dicen comentarios hirientes o si se va demasiado rápido es algo a lo que sacar tarjeta roja.

BUENAS SEÑALES:

Saber que la otra persona está a gusto y darnos cuenta de que lo estamos pasando bien no siempre es tan fácil. Puede haber señales que nos confundan o podemos creer que agradar a la otra persona es lo único importante. Tanto si tenemos una relación duradera como si está habiendo un acercamiento con alguna persona, tenemos que aprender a dar y detectar buenas señales.



La sexualidad puede ser un espacio para el disfrute, pero también para los miedos, las inseguridades y las violencias, por eso necesitamos hablar de ello, ¡porque queremos vivirla de la mejor manera posible!

La sexualidad tiene que ver con nuestra salud tanto física como mental por eso, basándonos en lo que dice la Organización Mundial de la Salud:

La sexualidad es el erotismo, el placer, las relaciones, la intimidad, nuestras creencias y valores, fantasías, pensamientos y también las orientaciones sexuales, nuestra identidad. Tiene que ver con la biología, pero no solo eso, también con muchas cosas más.

La violencia sexual es cualquier acercamiento o comentario sexual que se haga sin el consentimiento de la otra persona o usar la manipulación o la vulnerabilidad de alguien para hacerlo.

PARA DISFRUTAR A SER SI NO?



La sexualidad no solo va de genitales, también hace referencia a tu propia manera de relacionarte con tu cuerpo y con tus emociones, pero ¿sabemos relacionarnos bien con él? ¿Sabemos manejar cómo nos sentimos?

Cuando además queremos compartir nuestral sexualidad con otra persona, nos encontramos con los cuerpos y las emociones de dos personas. Y cada persona tiene su propio mundo, su propia manera de entender su sexualidad y ahora, además, quiere compartirla. ¡Qué importante es estar en sintonía compartirla. ¡Qué importante es estar en sintonía para que todo funcione bien! Ya sea un encuentro casual o una relación de pareja, estar a gusto es lo más importante.

La salud sexual requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, sin coerción, discriminación ni violencia.

(OMS Organización Mundial de la Salud).

CONOCER MI CUERPO Y MI IDENTIDAD PARA TENER CONFIANZA

El cerebro es el órgano más importante en la sexualidad:

Cada persona puede interpretar de manera diferente lo que le atrae: lo que para una persona puede ser excitante, para otra puede resultar indiferente o incluso llegar a producirle rechazo. Por eso nunca debemos dar por hecho nada y esforzarnos por conocer los gustos propios y los de la otra persona cuando empezamos con alguien nuevo.

Nuestros deseos son válidos:

Hacia quienes dirigimos nuestro deseo forma parte de nuestra identidad y a veces no encajamos en la norma. Respetar y respetarnos por ser heterosexuales, homosexuales o bisexuales es primordial para nuestra autoestima y la de quienes nos rodean. La ausencia de interés sexual es igual de válida que tenerlo y las personas asexuales merecen su espacio.

Los cuerpos son diversos y merecen ser respetados:

Cuando nuestro cuerpo o alguna de sus partes no encaja en los cánones de belleza podemos llegar a sentir inseguridad. ¡Pero no quiere decir que no exista variedad de gustos o no podamos resultar una persona atractiva! Que nada ni nadie te haga sentir que tu cuerpo no es válido o que debes modificarlo. Tenga la forma que tenga, disfrutarás a través de él, y a quien le gustes, le gustas con el cuerpo que tienes.

Sentirse en confianza es erótico:

A veces pensamos que son otros los elementos que van a ayudar a excitarnos: ciertas prendas, ciertos lugares... pero cuando sientes comodidad y las cosas fluyen porque estás a gusto, es cuando es más fácil disfrutar. Asegúrate de crear ese entorno y que la persona con quien estás se preocupe por ello.

La piel al completo es todo un órgano sexual:

Es habitual centrarnos en los genitales o el pecho cuando pensamos en relaciones sexuales, pero estimular cualquier parte del cuerpo puede hacer de un encuentro algo diferente. Llegar a los genitales no tiene por qué ser la meta, sino un lugar más a estimular sin olvidar el cuerpo al completo.

Nuestras identidades, mejor sin estereotipos:

A veces asumimos que las personas deben ser y comportarse de cierta manera por ser hombres o mujeres y eso conlleva sentir presión por encajar en esas ideas. Nuestra vivencia de la sexualidad no la define nuestro tipo de genitales ni nuestro género. Además, nuestra identidad de género también puede ser diferente a la esperada y las personas transgénero tienen el mismo derecho a la diversidad y a sentirse bien con sus cuerpos sin presiones sociales para encajar.

Hay muchas prácticas sexuales, ninguna es más importante que otra:

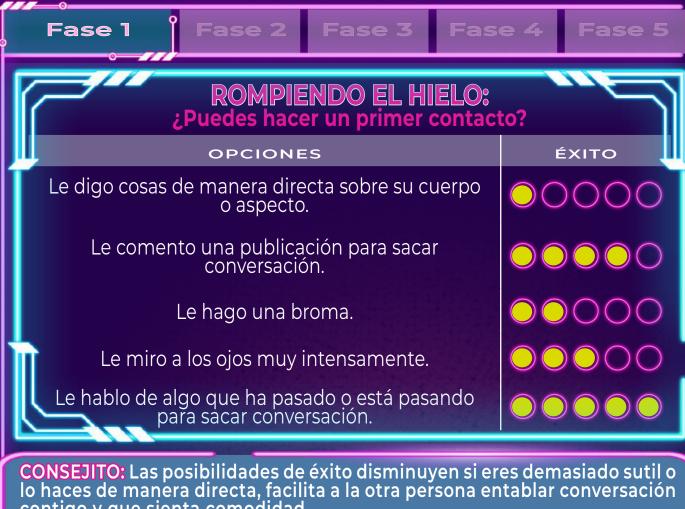
Vivimos en una cultura que nos hace obsesionarnos, pero ninguna práctica es obligatoria. Si para algunas de ellas prefieres esperar, no te preocupes, porque la sexualidad se disfruta más combinando muchas prácticas: la estimulación puede darse de muchas maneras.

APRENDER A ACERCARTE A OUIEN TE GUSTA:

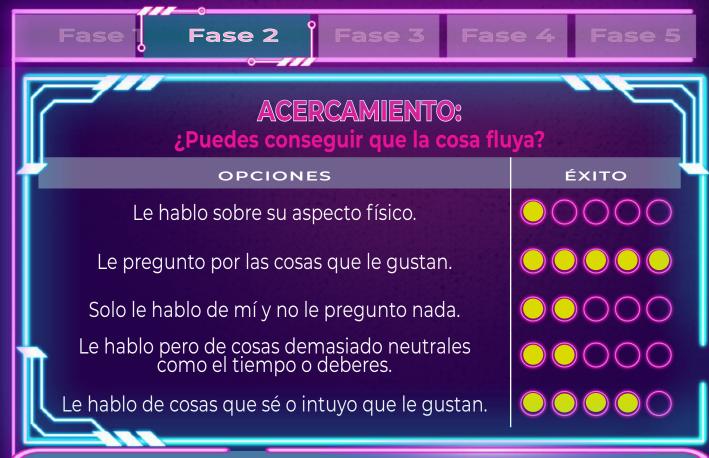
CÓMO HACERLO "SIN LIARLA"

No siempre es fácil acercarte a quien te atrae y es que a casi nadie nos han enseñado. Hay streamers o tiktokers que van de que saben mucho sobre eso, pero suelen dar unos consejos más que cuestionables. Tu timidez o arrojo pueden marcar la diferencia, aunque en exceso ambos pueden ser un problema. El nivel de dificultad varía si conoces ya a la persona o no. Pero lo más importante es si sabes jugar bien tu partida sin liarla, porque puedes espantar a alguien que podría haberse interesado en ti.





contigo y que sienta comodidad.



CONSEJITO: Procura no hacer comentarios del cuerpo de alguien a menos que tengas claro que le pueden gustar porque ha mostrado interés en ti: puede ser violento y salir todo mal.

Fase 1 Fase 2 Fase 3 Fase 4 Fase 5

LA RECIPROCIDAD:

¿Hay interés o solo se comporta de manera educada?

OPCIONES

ÉXITO

No me contesta o me pone cara rara.

 \bigcirc

Cuando le hablo me contesta, pero no me busca.

Me habla, pero de manera distante.

 \bigcirc

Nos hablamos mucho y encima creo que empieza a flirtear.

A veces yo me acerco a hablar y otras es a la inversa.

CONSEJITO: La timidez puede jugar una mala pasada, pero si te gusta alguien tendrás que hacérselo saber. ¿Te gusta alguien? Muestra interés. No pretendas que te busque. ¿No te lo devuelve? Mejor déjalo estar. Sea por vergüenza, timidez o desinterés, no es el momento. Y si es alguien quien se te acerca ¡espabila o se cansará!

LA NORMA DE LAS 3 VECES:

UNA BUENA IDEA ES ESTABLECER 3 ACERCAMIENTOS PARA PROBAR SI HAY DEVOLUCIÓN DEL INTERÉS. SI NO HAY DEVOLUCIÓN, RETÍRATE. A VECES YA CON EL PRIMER ACERCAMIENTO TENDRÁS CLARO QUE NO HAY POSIBILIDAD.



ACERCAMIENTO A LAS ÚLTIMAS FASES:

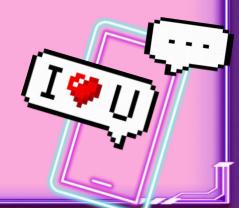
MOSTRAR INTERÉS Y BÚSQUEDA DE INTIMIDAD

Has pasado las primeras fases del acercamiento pero, ¿ha ido todo bien? Cuanto más claro sea el interés de la otra persona, más posibilidades hay de que avanzar a siguientes fases sea buena idea. ¡Ojo! Si no ha ido muy bien, tenlo en cuenta para no continuar insistiendo.

Si te han devuelto el interés, entonces continúa avanzando para ver si consigues gustarle tanto como te gusta a ti.

¿Cómo muestro a alguien que me gusta sin liarla?

- Me gusta como bailas.
- · Se me pasa el tiempo muy rápido contigo.
- · Me haces reír.
- · Tengo ganas de hablar contigo.
- · Te he echado de menos.
- · Me encanta tu estilo.
- · Tenía ganas de verte.



MOSTRAR INTERÉS: Qué pasa después de mostrarlo? OPCIONES ÉXITO No hay ninguna insinuación de que le gustas por su parte. Cuando muestras un interés más claro cambia a una actitud más distante. Hace referencias a que le gustan cosas de ti o hablar contigo. En persona tiene leves acercamientos físicos. Se ríe cuando le haces algún comentario y te huye Consejito: La vergüenza y los nervios son cruciales y no todo el mundo sabe reaccionar a mostrar interés o a decir un "no" claro. Por eso la "Norma de las 3 veces" da oportunidades para reaccionar y salir de la timidez, pero también ayuda a retirarse a tiempo para que no resulte violento para quien no tiene interés y protegerte tras el rechazo. Fase 5

BÚSQUEDA DE INTIMIDAD:

Cuando le pides hacer un plan a solas te da largas, pero te sique hablando.

OPCIONES

Si le propones un plan y no puede, te propone alternativa.

Quiere quedar contigo, pero nunca a solas y queda con más gente.

Esperas a que te proponga un plan para quedar a solas.

Desde que le propusiste un plan ha dejado de hablarte.

Dice que sí a tu plan o es quien te lo propone a ti.

ÉXITO

CONSEJITO: Si has sorteado la muestra de interés y la búsqueda de intimidad con éxito, ya tienes más claro el interés de la otra persona. Sigue las señales de esa persona para ver si subir de nivel o no y da tus propias señales.

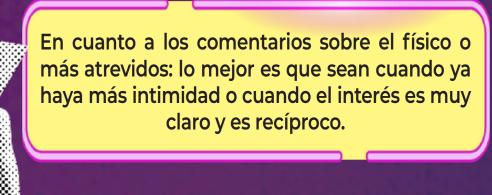
BIEN DE CONSEJITOS PARA QUE NADA SALGA MAL

Si estás en un momento en el que no te apetece tener nada más que algo sin compromiso: ¡Coméntalo!

Si tienes muchas ganas de tener pareja dilo, pero no te precipites. El amor surge con el tiempo, tal vez la otra persona necesita más que tú.

Tus dudas son la ansiedad de la otra persona, que no sabe lo que pasa por tu cabeza.

Si alguien no se muestra con claridad o dice y hace cosas contradictorias: cuida tu salud mental, puede ser hora de alejarse.



PAREJAS PARA CUIDARNOS: CÓMO HACER LAS COSAS BIEN CUANDO TENEMOS UNA RELACIÓN

No es importante si ya has tenido pareja o no, pero sí es cierto que mucha gente algún día la tendrá. Por eso hay que plantearse cómo queremos que sea antes, para hacerlo lo mejor posible.

CREENCIAS SOBRE LAS PAREJAS A LAS QUE HAY QUE DARLE UNA VUELTA:

Nadie es tu media naranja ni existen las almas gemelas: a veces creemos que alguien es ideal y con el tiempo descubrimos que no somos compatibles o bien tomamos caminos que nos alejan.



COMUNICACIÓN:

Escucharnos mutuamente: contarnos nuestros problemas, lo que nos preocupa, lo que nos gusta y lo que no.

ASÍ ES EL



CONFIANZA Y SINCERIDAD:

Confianza para no andar sospechando si nos dicen la verdad o no. Porque si no podemos confiar, mejor no estar.

AUTENTICIDAD Y AUTONOMÍA:

Compartir experiencias, momentos y disfrutar de nuestro tiempo y espacio. Pero también tener espacios diferenciados a solas o con otra gente, eso hará que reencontrarnos se disfrute aún más.

RESPETO:

Las personas tenemos virtudes y defectos:
aunque tenemos que saber ceder en ciertas
cosas, no podemos obligar a nadie a cambiar ni a
ser quien no es.



"Las parejas que lo practican se ayudan a crecer"

CUIDADOS E IGUALDAD:

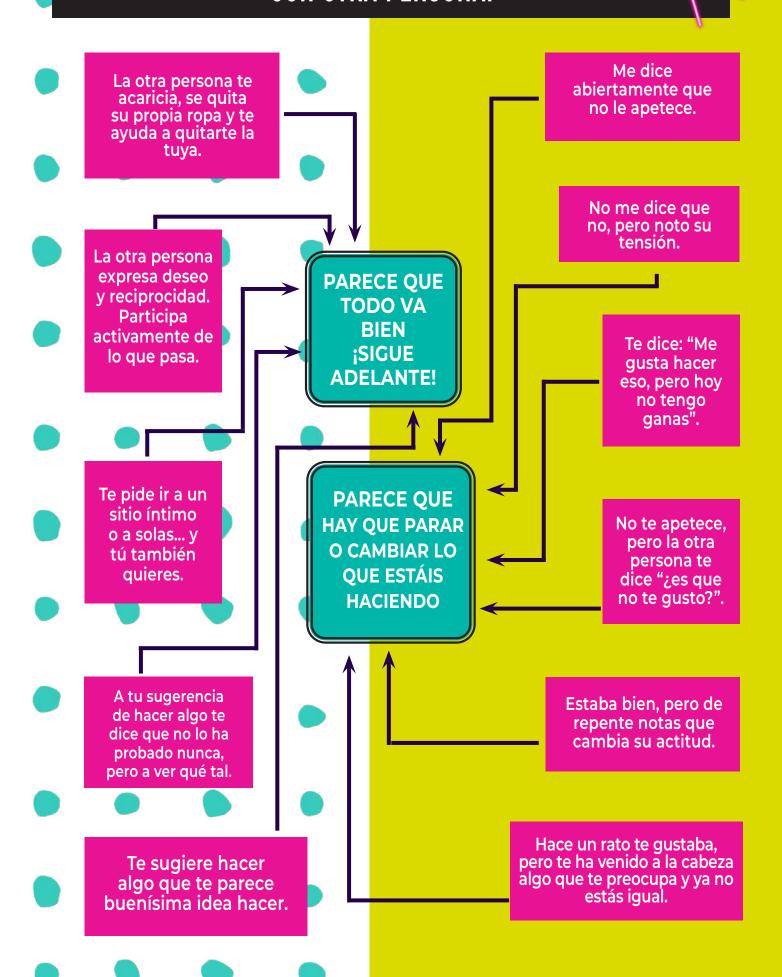
Querer es desear la felicidad de la otra persona. El amor propio es querer nuestra propia felicidad pero si la felicidad de alguien es a costa de la felicidad de la otra persona, entonces es una relación abusiva, no en igualdad.



¿ALGUNA VEZ TE HAS PREGUNTADO CÓMO SABER SI A LA OTRA PERSONA LE GUSTA LO QUE ESTÁIS HACIENDO?



ALGUNAS SITUACIONES CUANDO TIENES RELACIONES CON OTRA PERSONA:



Si la otra persona muestra tensión, dudas, no te devuelve lo que le haces, no notas reciprocidad, etc. Entonces no está habiendo un consentimiento explícito y sugiere que algo va mal y no hay comodidad con lo que pasa.

Si te apetece tener relaciones, pero algo no te apetece, no digas que sí por decir. Puedes probar a hacer una nueva sugerencia para hacer algo que sabes que te gustará.

Pero... ¿qué pasa si alguien se incomoda o se le "corta el rollo"?

Se para y se prueba en otro momento, porque lo que pase tiene que ser disfrutado por ambas personas.

APRENDER LO QUE ES UN SÍ, UN NO Y COSAS INTERMEDIAS



Test:

CONSENTIMIENTO PARA RESPETARNOS:

QUÉ ES Y QUÉ NO

r p

Cuando pienso en tener relaciones: me preocupa mi placer, no pienso demasiado en el de la otra persona, solo en no quedar mal.



Si imagino tener relaciones: me preocupa mucho el placer de la otra persona, tanto que el mío no es tan importante. No quiero quedar mal.

Alguna vez me he liado con alguien que apenas reaccionaba y era una persona muy pasiva, no se movía y lo tenía que hacer yo todo.

Me ha pasado que me he enrollado con alguien, pero sentía muchos nervios. No sabía decir que no me encontraba totalmente a gusto, aunque me gustara esa persona y me he paralizado.

He insistido para tener relaciones, aunque la otra persona no quería o no estaba muy convencida.

Me han insistido para tener relaciones después de expresar que no me convencía.

Alguna vez he sugerido a mi pareja que, si no teníamos relaciones o hacíamos ciertas prácticas, tal vez deberíamos dejarlo.

No quería tener sexo, pero he dicho que sí porque no quería que pensaran mal de mi o me dejaran.

Me han expresado dudas para hacer alguna práctica, pero aún así he continuado.

He expresado dudas y aun así la otra persona ha continuado.

Aly qu di

Alguien me ha dicho que no quería tener sexo y yo le he dicho que "Si no quieres es porque no te gusto". Me han dicho
"Si no quieres
hacerlo es
porque no te
gusto" después de mi
rechazo y he sentido
presión.



He insistido en tener sexo y al final la otra persona ha cedido.



Me han presionado para tener sexo y he cedido a esa presión.

Un test que ayuda a reconocer haber realizado prácticas violentas o haberlas recibido.



Marca AQUÍ las situaciones que te han ocurrido



IRESULTADOS!

SI HAS MARCADO ALGUNA DE LAS

IMPARES:

Te hace falta trabajar la comunicación, la sexualidad no va solo contigo, sino que es algo compartido.

Si te intentas aprovechar de la otra persona, la estás violentando. Nadie te debe nada, ni hay que convencer ni insistir y que no quiera no significa que te falle o que no le gustes. El placer de las dos personas es lo más importante.

SI HAS MARCADO ALGUNA DE LAS PARES:

Parece que has vivido situaciones violentas en relación a la sexualidad.

Nadie tiene que insistirte, pero que no sepas reaccionar o que te bloquees no es tu culpa. No tienes que hacer nada que no te haga sentir comodidad y estar totalmente a gusto. Tu placer es importante y no mereces que alguien lo pase por alto.

TIPS PASA UNA SEXUALIDAD DESEADA, CONSENTIDA Y PLACENTERA:

En las relaciones tenemos que expresar un sí, un deseo, una muestra clara de interés.

Cuanta más comodidad sentimos y más confianza tenemos, es más fácil decir con sinceridad y abiertamente lo que nos gusta y lo que no.

Insistir o presionar y que la otra persona acabe diciendo que sí no es consentimiento: es una coacción forzada. Aunque seáis pareja o aunque llevéis mucho tiempo.

Decir que sí y dejarte llevar no siempre quiere decir que alguien quiera de verdad lo que está pasando: puede hacerlo por no quedar mal, por temor a que te dejen, porque "le da palo"...

No hay que complacer a la otra persona, nadie le debe nada a nadie. Pero si ocurre, no es tu culpa lo que pasó.

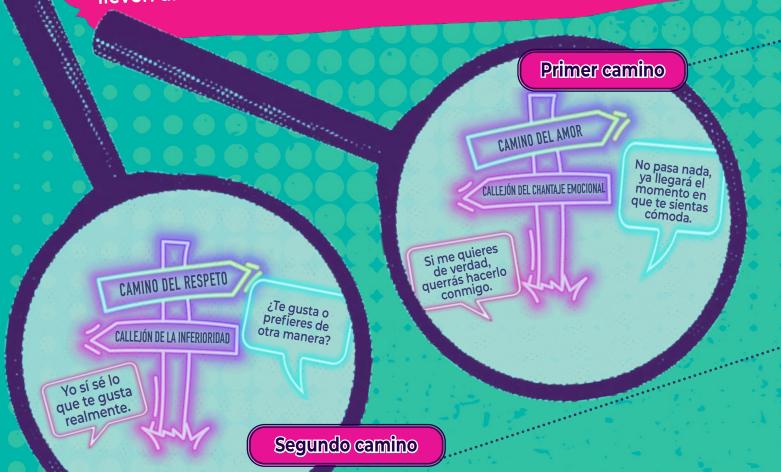
ALERTAS PARA DARTE CUENTA

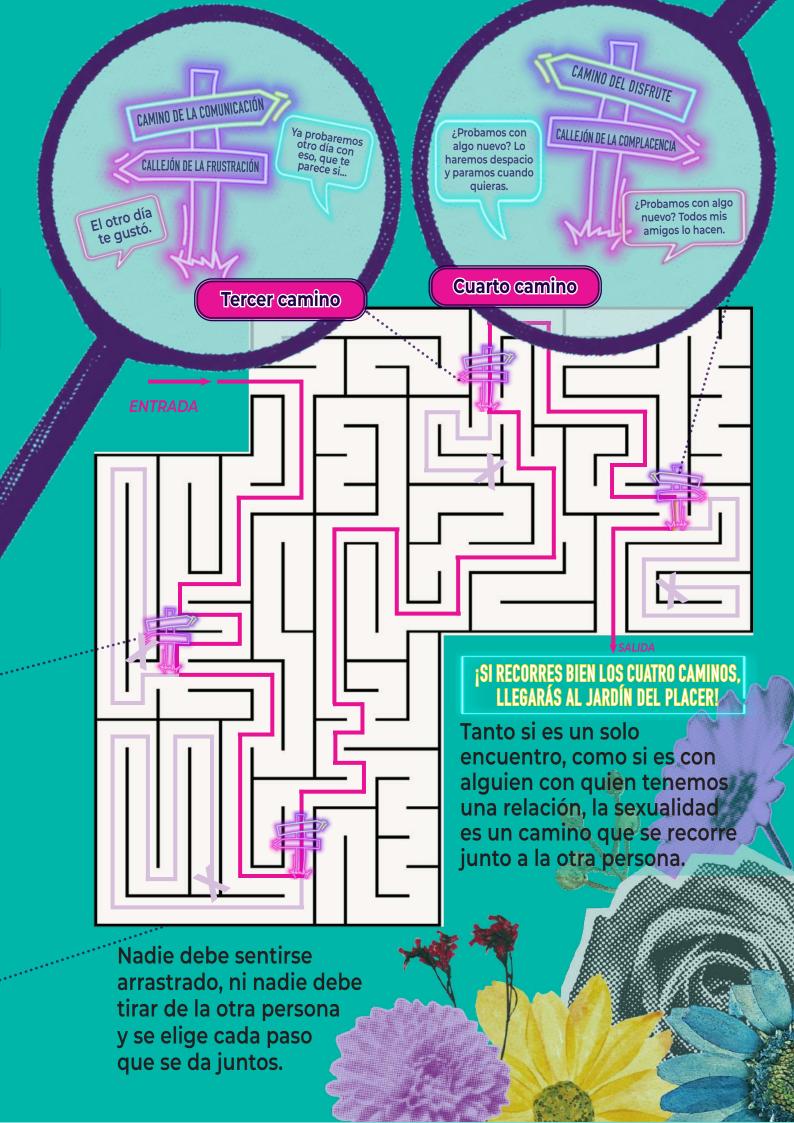


CHAY SEÑALES DE QUE LA COSA VA MAL?

EL LABERINTO DEL SEXO CONSENTIDO Y PLACENTERO

¿Sabes que nadie nace sabiendo cómo relacionarse en la sexualidad y en el amor? Por eso vamos aprendiendo con lo que nos llega de nuestro alrededor y, a veces, podemos tener prácticas nada sanas porque nunca las hemos reflexionado. Tanto si eres tú quien hace prácticas insanas como si las recibes, es importante darte cuenta de que te puedes estar metiendo en laberintos que lleven a callejones que no tienen salida. Así que, si tienes una relación en algún momento, ya sea esporádica o con expectativas de futuro, asegúrate de ir por caminos que te lleven al disfrute mutuo.





SABER DE WIOLENCIA SEXUAL PARA ENTENDER QUÉ PASA

Cuando pensamos en sexualidad no queremos pensar que existe violencia sexual, pero es algo a lo que nos podemos enfrentar porque sigue habiendo quienes normalizan formas de acercamiento violentas y sin respeto a otros cuerpos.

La violencia sexual abarca todo acto sexual o la tentativa de consumarlo, así como comentarios o insinuaciones sexuales no deseados.

Pero otras formas de violencia sexual menos visibles se deben tener en cuenta. Como comercializar o utilizar la sexualidad de una persona mediante coacción. No importa la relación de la persona responsable con la víctima (pareja, familia, amistades, compañeros de clase...) y puede suceder en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo*.

Seguro que lo primero que se te viene a la cabeza al pensar en violencia sexual es un señor encapuchado que asalta a una chica de madrugada en un callejón. Pero lo cierto es que en el 75% de las ocasiones**, quien agrede es alguien que conocía a la víctima: amistades, familiares masculinos u otros conocidos. Y esta cifra aumenta al 84%*** cuando hablamos de agresiones a menores de edad.

Así pensamos que es un agresor sexual

Así suele ser normalmente

La forma más obvia de violencia sexual es la violación, pero esa es tan solo una forma de ejercerla y no debemos olvidar las otras formas que existen. Recuerda que además, es especialmente grave si se da de una persona adulta a una menor de edad:



Presionar a la persona con la que sales o a tu pareja a tener sexo.

Publicar o compartir una imagen íntima sin que la persona que sale lo apruebe.





Hacer comentarios sexuales a alguien que no los desea en la calle, el instituto, el trabajo o cualquier espacio.

Tener, producir o hacer circular pornografía infantil de menores de edad.





Aprovecharse de alguien que no está consciente o ha abusado de sustancias (o engañarle para que las consuma).

Que una persona te rechace y continuar insistiendo.



* Esta definición está basada en la aportada por la Organización Mundial de la Salud OMS.

** Macroencuesta de Violencia contra la Mujer 2019. Subdirección General de Sensibilización, Prevención y Estudios de la Violencia de Género (Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género). Ministerio de Igualdad.
Disponible en: https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/macroencuesta2015/pdf/Macroencuesta_2019_estudio_investigacion.pdf

*** "Los abusos sexuales hacia la infancia en España" Save the Children. Noviembre 2021.
Disponible en: https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2021-11/Los_abusos_sexuales_hacia_la_infancia_en_ESP.pdf



La coacción (obligar a hacer algo sin querer hacerlo) puede hacerse bajo amenazas o intimidación.

La fuerza física es otra forma de coaccionar, pero muchas veces se dan situaciones de indefensión, vulnerabilidad, inferioridad o abuso de confianza.

INDEFENSIÓN

Si una persona está dormida, drogada, bebida o inconsciente, pues no puede defenderse, ni manifestar que está de acuerdo con que le toquen, fotografíen o con tener relaciones sexuales.

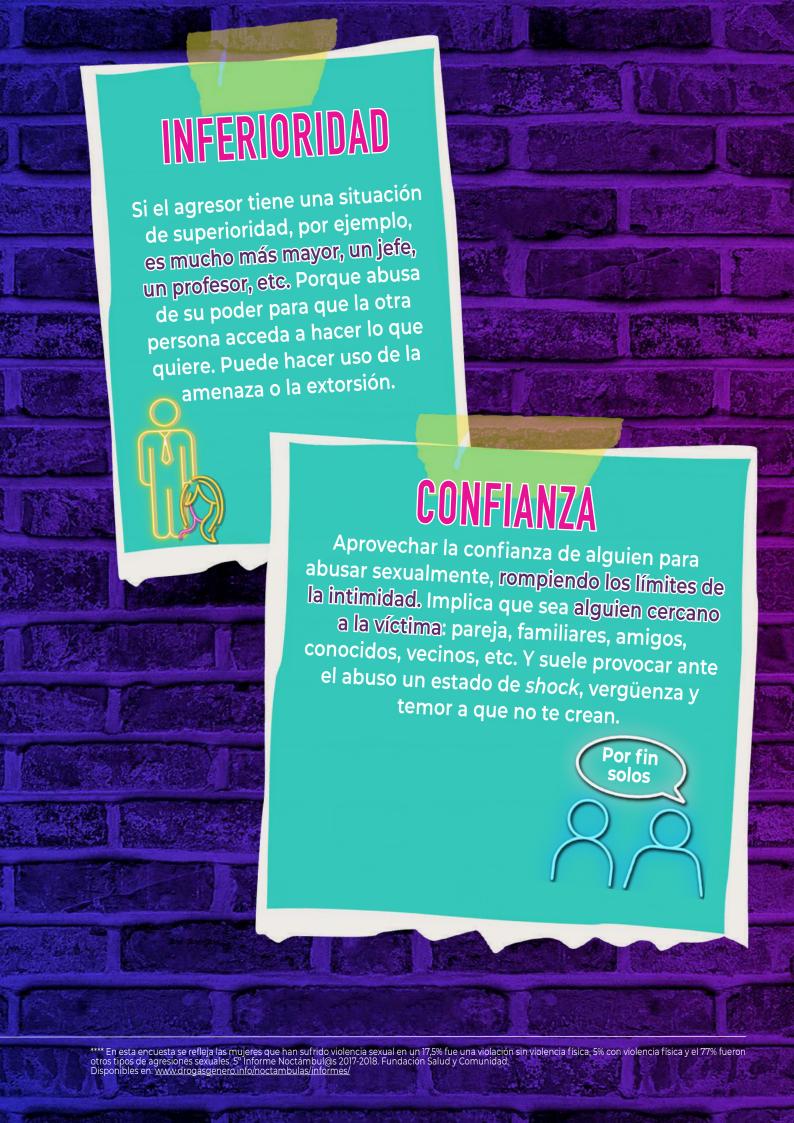
27,22 Z Z Z

VULNERABILIDAD

Si esa persona es un niño
o una niña, menor o tiene
una discapacidad, pues
está en una situación más
vulnerable. También estar
en situación de pobreza o
en un país diferente al tuyo
puede suponer situaciones de
vulnerabilidad, pues pueden
coaccionarte o amenazarte más
fácilmente, aprovechando las
circunstancias.





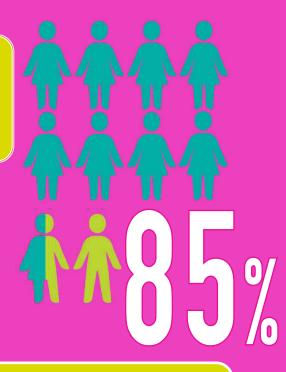


CIFRAS QUE VAN A SORPRENDERTE (O NO) PARA ABRIR LOS OJOS SOBRE LA VIOLENCIA SEXUAL

¿Sabías esto sobre las víctimas?

LAS MUJERES TIENEN MAYOR PROBABILIDAD DE SUFRIR VIOLENCIA SEXUAL QUE LOS HOMBRES Y CORRESPONDEN AL 85% DE LAS VÍCTIMAS*.

Esta desproporción hace considerar que la violencia sexual es una de las violencias de género, porque las ideas machistas y sexistas promueven la idea de que el cuerpo de las mujeres se puede utilizar.



LOS HOMBRES CON MÁS PROBABILIDAD DE SER VÍCTIMAS DE AGRESIONES SEXUALES SON LOS NIÑOS MENORES DE 13 AÑOS, SEGUIDO DE LOS ADOLESCENTES MENORES DE 17*.



Aún así, las niñas y adolescentes son el 80% de las menores víctimas.

Las mujeres con discapacidad tienen el doble de posibilidades de vivir violencia sexual que las mujeres sin discapacidad, porque los agresores se aprovechan de su vulnerabilidad o de que serán menos escuchadas y creídas cuando lo cuenten.

¿Sabías esto sobre los responsables de la agresión?

MUCHOS AGRESORES NO TIENEN UNA PERCEPCIÓN DE COMETER UN DELITO O EJERCER VIOLENCIA. ¿POR QUÉ? PORQUE NO FORCEJEAN O AMENAZAN.

Su percepción de la sexualidad suele obviar el placer o deseo de la otra persona y avanzan a pesar de la ausencia de éste. Son personas normales, que buscan situaciones de intimidad para lograr un acercamiento, pero no saben que deben parar si no es recíproco. Es posible que piensen que "no pasa nada" si la otra persona "cede", sin entender que están presionando y coaccionando.



SOLO EL

DE LOS
AGRESORES
SEXUALES
TIENE ALGUNA
ENFERMEDAD
MENTAL.

Muchas personas tienen la idea de relacionar violencia con salud mental: "es un monstruo", "son enfermos", son expresiones que hemos escuchado o dicho alguna vez. Estas ideas no solo son falsas, sino que perjudican a las personas con enfermedades de salud mental, puesto que las asumimos violentas. Además, no ayuda a creer a las víctimas cuando el agresor no es ese "monstruo desalmado" de nuestra imaginación.

Nos cuesta aceptar cuando alguien cercano es un agresor. ¿Cómo va a serlo si nos cae bien? ¿Cómo va a serlo si siempre hemos pensado en un encapuchado, depredador sexual y enfermo? Pues esto es un mito y los agresores son personas normales. Así que si una víctima nos cuenta la violencia sufrida, seguramente conoceremos a su agresor ¿Seremos capaces de creerle si es alguien de quien no nos esperamos algo así?

LOS AGRESORES SUELEN ESCOGER SU PROPIA CASA O LA CASA DE LA VÍCTIMA PARA COMETER SU DELITO.

La idea del agresor que acecha tras una esquina y ataca en mitad de la noche en la calle es más un mito que una realidad. De hecho, las casas son sitios íntimos en los que cometer el delito, y nadie sospechará si el agresor se queda a solas con alguien de su círculo cercano.

^{*} Datos extraídos del Informe de delitos contra la indemnidad sexual en España 2021. Ministerio del Interior. Disponible en: https://www.interior.gob.es/opencms/pdf/prensa/balances-e-informes/2021/Informe-delitos-contra-la-libertad-e-indemnidad-sexual-2021.pdf

DE FIESTA ME QUIERO DIVERTIR, NO PREOCUPAR

En la adolescencia empezamos a hacer planes distintos y salimos por ahí con nuestras amistades. Hay a quien le gusta quedar en alguna casa a ver series, jugar juegos de mesa o ir a comer pizza. Pero también estamos en la calle hasta tarde o vamos a conciertos, bares o discotecas. Para gustos colores, y con nuestro tiempo libre hacemos muchas cosas, pero solo una es segura: queremos divertirnos y no preocuparnos.

LAS CONDUCTAS MACHISTAS TAMBIÉN OCURREN DE FIESTA Y ESTAS SON LAS VIOLENCIAS CON LAS QUE SE ENCUENTRAN LAS CHICAS REALIZADAS POR CHICOS U HOMBRES:

Comentarios incómodos de carácter sexual.

Las insistencias ante una negativa.



Existe la sumisión química oportunista, cuando se espera a que la víctima consuma por su propia cuenta para esperar un estado de vulnerabilidad para agredir. Sea lo que sea, ¡Nunca es culpa de la víctima si le agreden! ¡Siempre de quien comete la agresión!

DESMONTANDO SEXUALIDAD

¿CÓMO DE FIABLE ES LA PORNOGRAFÍA PARA

TENER INFORMACIÓN SOBRE SEXUALIDAD?

Ya te hemos hecho spoiler: no es fiable. Y es que la pornografía, sobre todo la más comercial, está llena de estereotipos y clichés: nadie se enciende en un segundo, ni todo el mundo tiene un cuerpo que encaja con los estereotipos de belleza. Tampoco te tienes que martirizar porque una erección no dure eternamente, ni hacer veinte posturas es necesario.

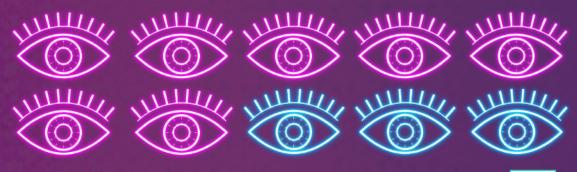
Si pensamos en las cuestiones más graves de lo que se puede ver en algunos vídeos: las prácticas dolorosas no le gustan a cualquiera y, por supuesto, forzar una relación es un delito y no podemos pensar que algo así se puede hacer en la vida real.

¡Lo que vemos son actores y actrices!

FAKES SOBRE LA Y LA PORNOGRAFÍA:

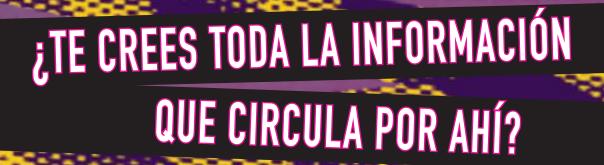
¿SABES POR QUÉ DECIMOS ESTO?

7 de cada 10 (el 68,2%) la consumen de forma frecuente. Más de la mitad de los y las adolescentes que ven contenidos pornográficos se inspiran en ellos para sus propias experiencias y para el 30% estos vídeos son su única fuente de información sobre sexualidad.



Y de quienes la ven, la mitad considera que lo que ahí ve es completamente fiable para saber sobre sexualidad.* 50%

50%



Nuestro conocimiento sobre sexualidad nos ha podido llegar de muchas formas. ¿Cómo suelen ser las escenas de películas y series cuando se liga? ¿Qué conversaciones sobre sexo has tenido con tus amistades? ¿Alguna vez te han dado alguna charla en tu centro educativo?

Ni siquiera en algo tan explícito como la pornografía, la sexualidad se muestra como es. No deja de ser una ficción y es probable que algunas de las cosas que tomas por ciertas, no lo sean. Al menos no totalmente.

ELALCOHOL O LAS DROGAS SUELEN EMPEORAR LA **EXPERIENCIA**



Mucha gente tiene la falsa idea de que ir de fiesta y estar bajo los efectos del alcohol es un buen contexto para acercarte a quien te atrae porque te desinhibe, ya que hay muchas referencias de parejas que acaban en la cama tras irse de fiesta en series, películas y canciones. Pero ¿sabías que el consumo de sustancias nos hace tener menos sensibilidad y puede bloquear nuestra excitación? No es raro si en ese contexto (con alcohol encima) te enrollas con alguien y tenéis que parar porque la cosa no funciona.

rab ebeug on y orbital and sancereg cob page of the logical for the logical fo su consentimiento en algún momento, no hay que seguir

LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS) EXISTEN Y TENEMOS QUE TOMAR MEDIDAS TENGAMOS LA ORIENTACIÓN SEXUAL QUE TENGAMOS



La falta de uso de métodos de barrera es muy común en la pornografía y esto puede darnos la falsa idea de que no son necesarios. Cualquier persona que tenga relaciones sin protección se expone a contraer sífilis, gonorrea, papiloma o cualquier otra ITS.

প্রতিন্ধিত prevenir? No te preocupes, sea con quien sea con quien te relaciones, hay medidas para disfrutar con seguridad. Las barreras de látex para las vulvas y los preservativos para los penes son los métodos más efectivos que puedes usar. Además, acudir a hacerte controles médicos asiduamente, ayudará a tomar un tratamiento a tiempo antes de que se desarrolle la enfermedad si contraes una ITS.

NO PUEDES DEJAR DE USAR PRESERVATIVO SIN QUE LA OTRA PERSONA LO SEPA

La prevención de ITS y del embarazo es importante, pero también lo es el consentimiento y el respeto. Si una persona ha decidido que quiere tomar medidas, la otra no puede retirarse el preservativo en mitad del acto o intentar convencer a la otra persona insistentemente con no usarlo. No respetar esto es considerado un tipo de violencia sexual. Además, que te presionen suele eliminar la excitación.

TE CREES TODA LA INFORMACIÓN QUE CIRCULA POR AHÍ?

NI LOS PRESERVATIVOS TIENEN QUE APRETAR, NI HACEN SENTIR MENOS, Y LOS HAY HIPOALERGÉNICOS

Existen preservativos de diferentes tamaños y grosores para ajustarse a todas las necesidades y que no aprieten ni queden holgados. Los hay extrafinos para favorecer una mayor sensibilidad y también de otros materiales para personas alérgicas al látex. Búscalos en supermercados, farmacias o tiendas especializadas y que nadie ponga excusas.

PARECE PASIONAL NO HABLAR, PERO EN LA SEXUALIDAD LO MEJOR ES PROPONER ABIERTAMENTE

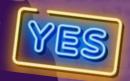
Seguro que hemos visto escenas en películas de todo tipo donde los protagonistas se enzarzan pasionalmente y no suelen compartir una palabra de lo que quieren hacer. Las cosas suceden, sin más. Pero en la vida real, lo mejor es preguntar si lo que ocurre está gustando o antes de hacer algo. Sobre todo y especialmente, cuando no se conocen bien los gustos de la otra persona.

NO "COLECCIONES" CONQUISTAS, NI VEAS A LAS PERSONAS SOLO POR SU FÍSICO

Las personas somos complejas y no nos define una sola característica. Hay personas muy superficiales a las que les da igual quien sea la persona con la que salen: solo se fijan en cosas como su color de pelo o bien, su origen étnico. La idea de "probar" con alguien con una característica concreta, hace que la personalidad de ese alguien se reduzca al físico. No cosifiques personas y pon atención si alguien lo hace contigo.

SI UNA PRÁCTICA PUEDE SER DOLOROSA, SE CONSENSÚA SIEMPRE

No a todo el mundo le tiene que gustar todo y algunas prácticas pueden resultar molestas o dolorosas, aunque sea levemente. Si no se hablan previamente esto puede derivar en una situación muy violenta tanto física como emocionalmente.



INTENTAR TENER SEXO CON PERSONAS INCONSCIENTES O DORMIDAS NO ES SEXO, ES VIOLACIÓN

La pornografía es ficción, pero es posible que aun así algunas personas piensen que todo lo que aparece en ella es viable. Incluso que lleguen a pensar que, si en una escena aparece que asaltan sexualmente a alguien inconsciente, esto es una opción válida en la vida real. Debemos tener claro que la falta de consciencia de alguien para dar un consentimiento no es una oportunidad. Si nos aprovechamos es un delito, al igual que forzar o amenazarle.

BUENAS IDEAS PASARLO BIEN Y NO RAYARNOS

LO MEJOR PARA PROPONER UNA PRÁCTICA NUEVA ES "HABLARLO EN FRÍO"

¡Qué pasional sorprender a tu pareja con una práctica nueva, *picante* y diferente! Pues sí y no. Si la práctica es poco común, lo mejor es que cuando estéis en frío habléis sobre ella y pactéis tanto si queréis probarla, como los términos.

> Si en lugar de hablarlo en frío lo propones en mitad del encuentro, puede ocurrir que se baje la excitación. Las razones pueden ser varias: desde que es algo que no gusta nada, hasta que no es el momento o no da confianza. También puede suceder que se haga de una forma inadecuada. Hablar, hablar y hablar para disfrutar, disfrutar y disfrutar.

HAY DESEOS HETEROSEXUALES, HOMOSEXUALES Y BISEXUALES, ASÍ COMO AUSENCIA DE DESEO COMO ES LA ASEXUALIDAD

Nos habituamos a que las relaciones sean entre hombres y mujeres, pero esta es solo una opción más dentro de la diversidad sexual. Hay a quienes les gustan las personas de su mismo género (gays y lesbianas) y hay a quienes el género no les es algo importante como para definir a quien desea (bisexual). Las personas asexuales existen y son aquellas a las que la sexualidad no les interesa, aunque algunas pueden querer vincularse románticamente.

NO LLEGAR AL ORGASMO A LA VEZ ES LO MÁS COMÚN

¿Te suenan esas escenas de series en las que se están arrancando la ropa y la siguiente escena es que se tumban jadeantes en la cama con la sábana por encima tras terminar? Pues esta recurrente forma de emular una escena de sexo sin que aparezca una escena explícita, nos sugiere que los orgasmos son siempre simultáneos.

Por otro lado, en la pornografía heterosexual es común que solo aparezca el orgasmo masculino y con él, el fin de la escena. La realidad es que los orgasmos simultáneos no son habituales y no os pasa nada malo si no ocurren. Eso sí, esto implica que tengamos en cuenta que cuando alguien llega antes que la otra persona, no pase de todo. Hacer que el disfrute sea mutuo significa que no todo acaba cuando alguien llega al éxtasis: ¡solidaridad please!

CADA ENCUENTRO PUEDE SER ÚNICO SI ENTENDEMOS QUE LA DIVERSIDAD EN LA SEXUALIDAD NO ES HAGER MIL POSTURAS DIFERENTES

En la pornografía se suele cambiar muchas veces de postura, como si eso supusiera que todo es trepidante y diferente, pero se basa mucho en el coito. No siempre cambiar de postura supone más placer, incluso puede bajar la excitación al tener que acostumbrarte a una estimulación diferente. Juega con tu creatividad mucho más allá de eso. Hay muchas prácticas, formas de estimular y muchas zonas del cuerpo. Jugar con todo eso hace que cada encuentro sea diferente y especial.

NUESTROS CUERPOS SON DIVERSOS Y MERECEN QUE LOS APRECIEMOS Y QUE NOS DESEEN

¡Que cada cuerpo es un mundo! Y es que nos han machacado mucho con cómo se supone que es un cuerpo "perfecto", pero eso no existe. Tampoco es cierto que todas las mujeres o todos los hombres tengan que ser de una manera. Ni la forma ni el tamaño de nuestro cuerpo o alguna de sus partes, nos hace mejores o peores personas. Así que respeta los cuerpos, incluido el tuyo, porque nadie tiene que cambiar nada. Por suerte la diversidad corporal está cada vez más presente.

¡Disfruta de tu cuerpo y de aquellos con los que te relaciones!

BLOCK PARA ELIMINAR LAS CIBERVIOLENCIAS*



No es raro escribirnos con alguien con quien salimos o nuestra pareja y tener una conversación excitante.

Esto no es ningún problema, y tenemos todo el derecho a practicar cibersexo, pero sabemos que hay quienes utilizan inadecuadamente lo que ocurre en estas conversaciones.

Lo mejor es que pensemos cómo hacerlo con seguridad desde antes, para estar pasándolo bien y no *liarla*.

"SEXTING":

Práctica sexual en la que tienes conversaciones de tono erótico por un medio digital con envío o no de imágenes.

Ya sabemos que el sexo más seguro es el que no existe y el sexting más seguro es el que no ocurre, pero la realidad es que en algún momento podemos querer hacerlo, y lo mejor es saber cómo.

Tanto el sexo en persona como el digital necesita de precauciones: Piensa con quién lo haces y la confianza que os tenéis: tendrá fotos tuyas comprometidas y tú suyas.

Que nunca salga tu cara o elementos que te diferencien como tatuajes, pelo, *piercings...* Aunque la otra persona sea tu pareja, nunca pidas fotos que le comprometan ni se las envíes tú.

Ojo con el fondo de la foto, como posters o muebles: pueden identificarte.

Para asegurarte, envía imágenes de un solo uso y borra los archivos de tu dispositivo para que nadie más pueda acceder, tanto tuyos como de la otra persona.

^{*}SAVE THE CHILDREN (2019) Análisis de la violencia contra la infancia y la adolescencia en el entorno digital. Save the Children España Julio_ 2019.

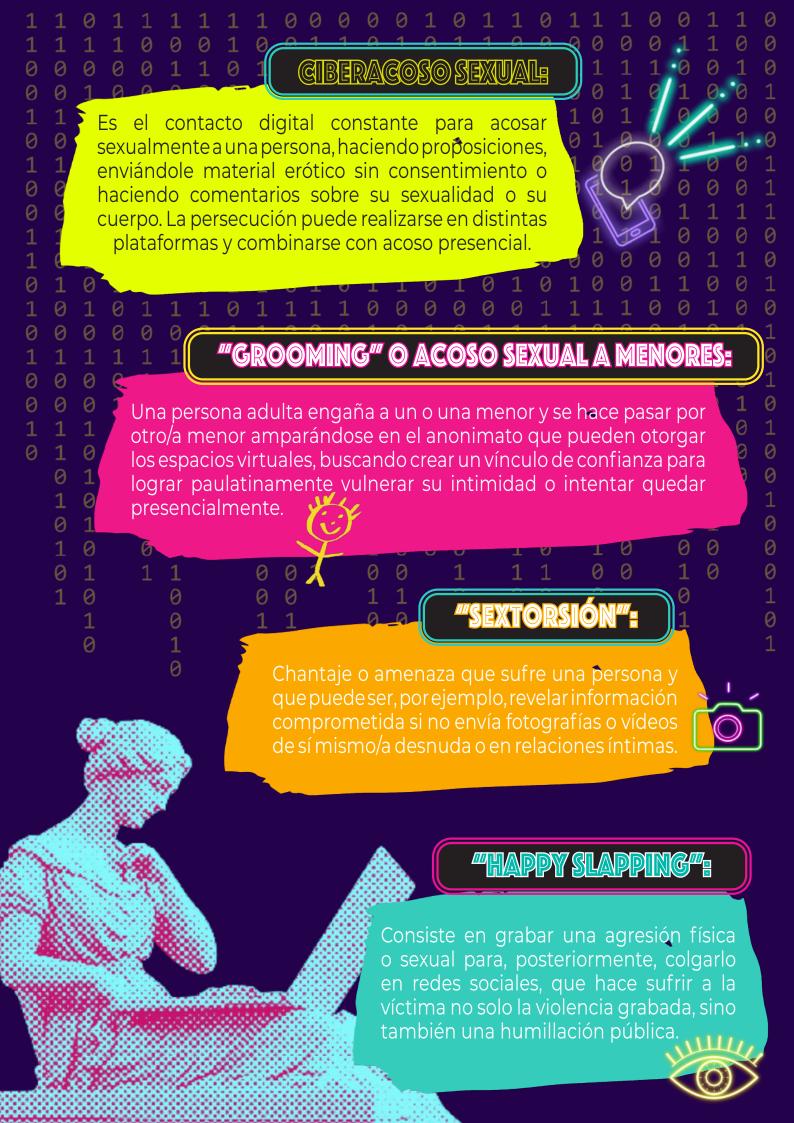
Mandar a alguien fotos íntimas que no ha pedido y que no sabemos si desea no es *sexting*, es acoso sexual. Asegúrate de que la otra persona desea esa conversación y ese intercambio.



LO VIRTUAL ES TAN REAL COMO LO PRESENCIAL

Porque jugar videojuegos en línea, hablar con tu gente, hacer amistades o crear comunidades online con los mismos intereses nos gusta, pero lo más importante es hacerlo sin problemas y sin violencia.

Las ciberviolencias son el resultado de los mismos discursos de odio* que se dan en los espacios físicos y que derivan de las creencias sexistas, LGTBI+fóbicas, capacitistas, xenófobas o aporofóbicas. No olvides que son delitos y tienen consecuencias en la gente. Así que enfrenta los trolls, cuida a los demás y cuídate de lo que pasa en redes.



PASOS QUE DAR SI TE HA PASADO:

CÓMO PROTEGERTE, PEDIR AYUDA Y DENUNCIAR LA VIOLENCIA SEXUAL

NECESITO AYUDA, PERO NO QUIERO DENUNCIAR Nada te obliga a denunciar y lo más importante es que puedas recibir ayuda psicológica. Solo si tú quieres, se tomarán medidas legales, pero no dejes de contarlo porque el dolor se enquistará.

Puedes llamar al teléfono <u>ANAR</u> de Niños y Adolescentes en riesgo o al <u>016</u> y acudir al Centro de la Mujer más cercano.

> ALGUIEN MAYOR DE EDAD HA TENIDO UN ACERCAMIENTO SEXUAL HACIA MI O ME HA AGREDIDO

En ningún caso esto puede justificarse, no importa si es de tu familia, círculo cercano o alguien desconocido.

QUIERO
DENUNCIAR,
PERO NO SÉ NI
CÓMO NI DÓNDE
Y ME DA MIEDO

Junuan Junual

En los teléfonos <u>ANAR</u> y el <u>016</u> pueden asesorarte legalmente, así como en el Centro de la Mujer más cercano.

PARA AYUDAR A ALGUIEN QUE HAYA VIVIDO VIOLENCIA SEXUAL



ALGUIEN CERCANO ME HA CONFESADO OUE HA VIVIDO VIOLENCIA SEXUAL

No cuestiones qué hizo o no, nunca es su culpa, sino de quien se aprovechó de la situación. Hazle saber que estarás ahí, escucha sin valorar y acompaña. Dale a conocer los sitios donde pedir ayuda.



HE PRESENCIADO UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA SEXUAL

Habla con la persona y dile que puede contar contigo para apoyarse o acompañarle si necesita denunciar.

QUIERO AYUDAR A ALGUIEN, PERO ESA PERSONA NO ME DEJA Y ESTÁ BLOQUEADA Y YO TAMPOCO SÉ QUÉ HACER

Es normal no saber cómo afrontarlo, pero hay recursos a los que acudir tanto para menores como para familias. Llama al teléfono <u>ANAR</u> de Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo, al <u>016</u> para la Violencia de género o acércate al Centro de la Mujer más cercano, ahí podrán asesorarte.

ME HA LLEGADO UNA FOTO DE ALGUIEN Y SOSPECHO QUE SE HA DISTRIBUIDO CONTRA SU VOLUNTAD

No la compartas, enfréntate a quien te la mandó y pon en aviso a personas adultas o a las autoridades. Si conoces a quien aparece en la foto, avísale de lo que está pasando.

TELEFONOS PARA PEDIR INFORMACIÓN Y AYUDA

Teléfono Fundación ANAR: Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo

Ofrece asesoramiento y atención psicológica a menores y familias sobre agresión sexual, bullying, ciberbullying, relaciones personales y violencia de género.



Teléfono para menores: 900 20 20 10 116111

Teléfono para adultez y 600 50 51 52 917 206 101 familias:

Teléfono para menores desaparecidos: 116000



Se garantiza la confidencialidad de las consultas realizadas por las personas usuarias del servicio.



24 horas de los 365 días del año.



Totalmente gratuito.



CHAT ONLINE: https://chat.anar.org/





Canal Prioritario

Si tienes conocimiento de la **publicación en internet** de fotografías, vídeos o audios de **contenido sexual o violento** cuya difusión ilícita pone en **grave riesgo** los derechos y libertades o la salud física y/o mental de las personas afectadas, puedes solicitar su **retirada inmediata** en el Canal prioritario de la Agencia.



https://www.aepd.es/canalprioritario





Teléfono Arcoiris

Servicio telefónico de información y atención integral en materia de derechos LGTBI.



028



Se garantiza la confidencialidad de las consultas realizadas por las personas usuarias del servicio.



El servicio garantizará la atención en los siguientes idiomas: castellano, catalán, gallego, <u>euskera</u>, inglés y francés.



También se garantiza la accesibilidad para personas con discapacidad auditiva y/o del habla.



Totalmente gratuito.



24 horas de los 365 días del año.



028-online@igualdad.gob.es



CHAT ONLINE:

https://www.igualdad.gob.es/chat028/





Teléfono nacional de información y atención a la Violencia de Género

Servicio telefónico de información, de asesoramiento jurídico y de atención psicosocial inmediata por personal especializado a todas las formas de violencia contra las mujeres.



016



Se garantiza la confidencialidad de las consultas realizadas por las personas usuarias del servicio.



El servicio de atención en 53 idiomas.



También se garantiza la accesibilidad para personas con discapacidad auditiva y/o del habla.



Totalmente gratuito.



24 horas de los 365 días del año.



016-online@igualdad. gob.es



Whatsapp: 600 000 016

NDE APRENDO MÁS OBRE SEXUALIDAD?

LAURA "PITU" APARICIO



Educadora social experta en sexualidad

@pitu_aparicio





Psicóloga forense experta en género y LGTBIQA+

@paula.psychology



@tigrilloig



@tigrillo blogs

#PantallasYGénero: El sexismo también chatea

"El sexismo también chatea" es una campaña de sensibilización para la prevención de las violencias sexuales en entornos digitales. Se trata una iniciativa del Observatorio Noctámbul@s sobre violencias sexuales en contextos de ocio y consumo de droga.

https://www.youtube.com/watch?v=9ODDzdPL44k





El sexismo también sale de fiesta: ¡desmontemos mitos!

https://www.youtube.com/watch?v=T_8GG3Zat_U





CRISTINA CALLAO

Psicóloga y sexóloga

@co_razones



@cristinacallaopsicologia





AGUS BERBERIAN

Médica (UBA), sexóloga clínica y educadora





@edsexualparatodxs @





