



# GUÍA DE EDUCACIÓN SEXUAL

*para jóvenes*

## ¿POR QUÉ ESTA GUÍA?

Todas las personas del planeta somos seres sexuados, todas tenemos un sexo. Esto es algo presente desde que nacemos hasta que morimos, nos acompaña en todas las etapas evolutivas, ocupando un lugar importante en todas ellas.

La forma en que viviremos este hecho estará influenciada por muchos factores, algunos son biológicos (si tenemos vulva, pene, características de ambos...), otros son psicológicos (cómo nos sentimos, quién nos despierta deseo...) y otros más sociales o culturales (tradiciones, religión...)

Juntando todos estos ingredientes obtendremos nuestra "receta", nuestra vivencia única de la sexualidad y que difícilmente será igual a la de otra persona.

♥ **iCada persona es única!** ♥

Chica, chico, chique, tímida, extrovertida, segura, insegura, tradicional, moderna, liberal, homosexual, heterosexual, creyente, agnóstica, romántica, urbanita, rural... ¡da igual!

Seas como seas, te invitamos a que te sumerjas en esta dimensión tan importante de tu vida, como es la sexualidad, informándote, investigando, preguntando, etc., asumiendo que está presente y que vivida de forma consciente y responsable te aportará bienestar.

Aquí te dejamos un recurso que te puede aportar datos interesantes o llevarte a reflexiones que hasta ahora no te habías planteado. Quizá desencadene una charla interesante con cualquier persona (amigos, familiares, compañeros de clase...)

Hay muchas cosas que aquí no están recogidas y que tendrás que buscar en otras fuentes, también recogidas en esta guía. Sólo esperamos que lo que aquí te contamos, unido a lo que ya sabes, te sirva para conocerte un poco mejor y tomar tus propias decisiones.

♥ **iBuena lectura!** ♥

## ACLARANDO TÉRMINOS

### NO ES SEXO TODO LO QUE RELUCE

Y es que muchas veces utilizamos el término “sexo” para todo... Para definir si somos hombres o mujeres, para nombrar nuestros genitales, para hablar de prácticas sexuales, etc. A continuación, vamos a ir aclarando algunos términos para tomar conciencia de lo que significa cada uno de ellos:

#### EL SEXO QUE “SE ES” ... SEXO

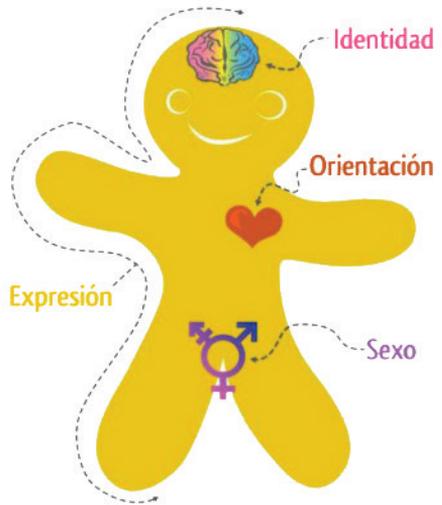
Y se entiende como el conjunto de elementos que unidos a lo largo de nuestra vida nos constituyen como hombres o mujeres.

Este sexo no es algo establecido desde el nacimiento, es algo construido en base a diferentes factores, **es el resultado de un proceso.**

En este proceso influyen aspectos biológicos como nuestro **sexo gonadal** (si tenemos testículos u ovarios), **sexo genital** (si tenemos vulva o pene) y **sexo morfológico** (nuestras hormonas), que son los que dan lugar a nuestra figura corporal.

Pero también influyen aspectos sociales, psicológicos y culturales (género) que definen qué características (emocionales, intelectuales y de comportamiento) son propias en función de si somos hombres o mujeres.

La suma de estos factores son los que nos llevan a ser hombres o mujeres, pero queremos dejarte muy claro que esto es un camino lleno de matices y que **no existe una forma única de ser mujer o ser hombre, existen un montón de combinaciones, casi tantas como personas. Y tú tienes que construir la tuya.**



### EL SEXO QUE “SE SIENTE” ... SEXUALIDAD

Tiene que ver con cómo nos vivimos, cómo nos vemos y como nos sentimos como personas sexuadas. No es algo biológico es algo “vivencial”.

Nos vamos viviendo, sintiendo y construyendo como personas sexuadas progresivamente, no es algo “quieto”, es fruto de pasar por las diferentes etapas de nuestra vida.



Cada persona lo vivirá a su manera y en cada momento se expresará de forma diferente y tendrá distintas finalidades (unas veces conocimiento, otras de experimentación, comunicación, placer, reproducción, etc.)

### EL SEXO QUE “SE HACE” ... ERÓTICA

La erótica es la forma en la que expresamos todo lo anterior, lo que somos y lo que vivimos.

Es la forma de actuar, de sentir, comunicar..., la manera de relacionarnos con nosotr@s mism@s y también con las demás personas (estilo, palabras, gestos, caricias, besos, masturbación...)

### ¿Y ESTO SIRVE PARA TODO EL MUNDO?

No importa si te sientes hombre o mujer, si fluyes entre ellos, si te atraen las personas del sexo contrario, del mismo o ambos, si tienes prácticas eróticas con otras personas, contigo mism@ o prefieres abstenerte, toda esta información te sirve, porque es independiente a todos estos factores, porque la sexualidad es una dimensión común a todos los seres humanos, tod@s somos, tod@s nos sentimos y tod@s manifestamos de alguna manera nuestra condición.

Cada un@ de nosotr@s se construirá en función de sus valores, sus creencias, sus objetivos vitales... Lo importante es que sepas que todas esas formas son igualmente válidas siempre que no atenten contra los derechos de otra persona.



## SENTIMIENTOS SEXUALES

### ATRACCIÓN, ENAMORAMIENTO, AMOR

Existen una serie de sentimientos denominados sexuales, la atracción, el enamoramiento y el amor, que irrumpen en nuestras vidas y a veces pueden “descolocarnos” un poco, por lo que conocer sus características nos puede ayudar a entender mejor qué es lo que nos ocurre.

♥ **ATRACCIÓN ERÓTICA:** Se refiere a la atracción que producen los estímulos capaces de activar el deseo erótico; puede ser una parte del cuerpo, una imagen, un olor, una voz, etc. En resumen, **lo que nos excita**. La atracción erótica es algo muy subjetivo, es decir, lo que a una persona le puede parecer muy excitante no tiene por qué gustar a otra.

Además, no va dirigida exclusivamente a una persona, podemos sentirnos atraídos eróticamente por varias personas, independientemente de que tengamos pareja o no.

♥ **ENAMORAMIENTO:** Se caracteriza por la idealización y la sobrevaloración de una persona en concreto, en ese momento para nosotr@s es “la más maravillosa del mundo”. Mientras que dura este estado (porque es temporal) no vemos a la persona tal y como es. Es una fase de fantasía en la que proyectamos nuestras expectativas sobre la persona que queremos ver... Por eso a veces cuando se termina esta fase podemos pensar: “pero ¿cómo pude enamorarme de esa persona?”, “Antes no era así” o “Cómo ha cambiado”. Cuando este sentimiento desaparece pueden ocurrir dos cosas: nuestra relación termina; ya no hay “química”, o este loco sentimiento da lugar a otro más sereno y duradero: el AMOR.

♥ **AMOR:** Amar es una decisión, significa aceptar que tu pareja (al igual que tú) no es perfecta, y que puede haber aspectos de ella que no te gusten. Es importante que sepas que aceptarse no es resignarse, el amor saludable es una mezcla de amor hacia ti mism@ y hacia la otra persona. Es una experiencia de afecto, respeto, admiración, bienestar... Es algo positivo. Si tu relación de pareja no te aporta y te hace sufrir, esto no es amor “del bueno”: el sufrimiento no es amor.

Y TODO ESTO...

## ¿CÓMO LO APLICAMOS A LAS RELACIONES?

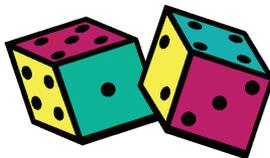
Los sentimientos sexuales de los que hemos hablado en las páginas anteriores tienen una función básica que es la de acercarnos a otras personas, acercarnos a ellas para cubrir nuestras necesidades afectivas.

*Todas las personas necesitamos cubrir esas necesidades, en un momento u otro de nuestra vida, cuando lo sintamos y sin precipitarnos.*

Hemos hablado de atracción, de placer, de afectos, de conocimiento, experimentación, en realidad hemos hecho un recorrido bastante completo por los diferentes aspectos de la sexualidad, todo ello con la finalidad de dar explicación a muchos aspectos cotidianos que a veces no somos capaces de comprender y que incluso pensamos que no tienen explicación, que son así porque sí (porque es instintivo, porque así es el amor, ...)

Queremos recordarte que en realidad cada un@ de nosotr@s forja y construye sus relaciones en función de sus valores, sus creencias, y que no merece la pena cubrir nuestras necesidades a cualquier precio, que las relaciones deben aportarnos bienestar, deben hacer que nos sintamos mejor.

Para que esto ocurra deben darse unos factores de respeto y cuidado básicos entre las personas que las componen, **deben cumplirse unas “reglas de juego”**, una ética que regule nuestras relaciones:



## LAS REGLAS DEL JUEGO \*\*

- ♥ **CONSENTIMIENTO:** Sólo podré mantener relaciones sexuales si otra persona las quiere compartir conmigo. Su ausencia da lugar a la violencia sexual en cualquiera de sus formas.
- ♥ **PLACER COMPARTIDO:** Para el bienestar de las personas implicadas, no sólo debo buscar mi propio placer. También debo tener en cuenta el disfrute de la otra persona. Su ausencia propicia la conversión de la otra persona en un puro objeto.
- ♥ **SALUD SEXUAL:** Debo cuidar la salud de mi pareja. Debo cuidar mi propia salud. Su ausencia conlleva la proliferación de los riesgos asociados al comportamiento sexual.
- ♥ **LEALTAD:** No debo ocultar mis intenciones. Su ausencia supone el engaño.
- ♥ **IGUALDAD:** Todas las personas somos iguales, sea cual sea nuestro sexo, sea como sea nuestro modo de vivirlo, también en las relaciones de intimidad. Su ausencia supone la desigualdad, abuso de poder y la instrumentalización de la pareja.
- ♥ **VINCULACIÓN:** Puedo pedir a otra persona que sea mi pareja. No puedo obligar a nadie a que lo sea. Su ausencia supone la sumisión e indefensión hacia la pareja.
- ♥ **CUIDADOS:** Debo cuidar a mi pareja, para crecer y madurar juntos. Para ello debo intentar conocer cuáles son sus objetivos en la vida y ayudarle a conseguirlos. También debo conocer cuáles son los míos y solicitar los apoyos que necesito.

Si quieres más información sobre las reglas del juego échale un vistazo a este enlace:

[www.uhinbare.com/images/PDFs/Cuadcast/1-Reglasjuego.pdf](http://www.uhinbare.com/images/PDFs/Cuadcast/1-Reglasjuego.pdf)

\*\*FUENTE: Programa de Educación Sexual Sexu Muxu

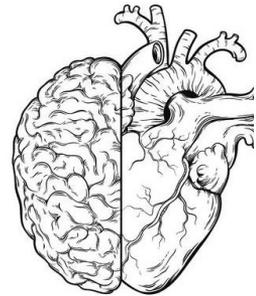
# HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

## O CÓMO MANEJARNOS MEJOR EN NUESTRAS RELACIONES SOCIALES

Quizá te estés preguntando qué tiene que ver esto con la sexualidad pues la respuesta es: ¡mucho!

Para garantizar la vivencia positiva de nuestra sexualidad, para que sea una fuente de conocimiento, de crecimiento y de comunicación no nos sirve sólo con estar informad@s.

Además de esto tenemos que saber utilizar las herramientas adecuadas que nos permitirán actuar en función de nuestros valores y nuestras creencias.



*De poco vale tener muchos conocimientos si después no dominamos las habilidades para llevarlos a la práctica.*

Por ejemplo, puedes saber que tu piel está llenita de terminaciones nerviosas listas para aportarte placer, pero quizá no te atreves a pedir que te acaricien dónde más te gusta.

O ¿de qué te sirve conocer los métodos de prevención de infecciones de transmisión sexual si luego no te sientes capaz de negociarlo con tu pareja y llegado el momento no los utilizas?

Te animamos a leer las siguientes páginas con mucha atención, reflexionando sobre cómo te percibes a ti mism@ y sobre cómo te relacionas con l@s demás. Lo que aprendas te servirá no sólo para aplicarlo en la vivencia de tu sexualidad, sino en todas las áreas de tu vida.



# POCO A POCO ENTRANDO EN MATERIA

## ACEPTARSE.

Defender tus intereses sin pisar los de l@s demás.

Saber decir **NO**.

Saber **PEDIR** lo que queremos.

Tomar nuestras **PROPIAS** decisiones.

La capacidad de manejarnos bien en la comunicación, de establecer relaciones sociales con facilidad o de ser abiert@s muchas veces se atribuyen a que “somos así”, un@s más extrovertid@s, otr@s más introvertid@s.

En realidad, nuestras habilidades sociales (la soltura con la que nos desenvolvemos con l@s demás) son el resultado de un “entrenamiento” y las personas que tienen más dificultades habitualmente han tenido menos oportunidades de “entrenarse” y por tanto de aprender.

## ¡Y esto es una gran noticia!

Si trabajamos por mejorar nuestras habilidades de comunicación:

- ♥ Mejorarán nuestras relaciones con otras personas (amig@s, compañer@s, pareja, familia...)
- ♥ Aprenderemos a “defender” nuestros intereses, a cuidar de nosotr@s mism@s, sin que esto suponga dañar a otras personas.
- ♥ Podemos arreglar diferencias, establecer acuerdos, negociar..., sin necesidad de pelearnos con nadie.
- ♥ Nos permitimos compartir con los demás: ideas, sentimientos, proyectos, etc.

Casi todo nos resulta difícil antes de ser fácil.

**¡NO DESISTAS!**

# AUTOESTIMA

ACEPTAR QUIEN ERES. SER TU MISMO.

QUERERTE



Una buena autoestima es necesaria para tener buenas habilidades sociales (¡todo se va hilando!). **Pero esto... ¿cómo se hace?**

- ♥ Conociéndote a ti mism@, aprendiendo cómo eres.
- ♥ Conociendo tus derechos como persona y también la responsabilidad que ello implica.
- ♥ Eligiendo lo que es mejor para ti en función de tus objetivos y tus valores.
- ♥ Cuidándote y ¡dedicándote tiempo!

ACÉPTATE A TI MISMO. GÚSTATE COMO ERES

Todo esto no quiere decir que seas una persona perfecta, se trata de admitir tus defectos y saber que algunos de ellos puedes cambiarlos, pero sin juzgarte continuamente por ello.

Trátate con respeto.

Háblate con cariño.

Cuida las palabras que utilizas para hablar de tí mism@

Es importante hablar bien de un@ mism@, de forma positiva; muchas veces nos concentramos en lo que no tenemos, en lo que nos “falta”, en vez de aceptar lo que sí forma parte de nosotr@s.

**Mírate con “buenos ojos”**

**NO TE JUZGUES:** si te dices cosas como “soy inútil”, “estoy gord@”... Lo que haces es entrar en una “lucha” en la que terminas perdiendo.

**Y entonces...¿cómo lo hacemos?**

ACÉPTATE

No hagas valoraciones, acéptate:  
“Mí cuerpo es así, lo acepto”  
“Me cuesta negociar, lo acepto”

PLANTÉATE UN CAMBIO

Una vez aceptado:  
¿COMO QUIERO ACTUAR?, ¿QUIERO UN CAMBIO?  
Sí es así, plantéate un objetivo (que puedas cumplir)  
“Voy a practicar deporte para mejorar mi cuerpo”

PERO SOBRE TODO, SOBRE TODO: ¡SÉ TU MISMO!

# ASERTIVIDAD

YO GANO  
TÚ GANAS

**La asertividad es la capacidad de defender nuestros derechos, gustos, opiniones y necesidades, sin dañar o pisar los de las demás personas.**

**Es una capacidad que podemos aprender.**



La persona que actúa de forma asertiva habla en primera persona, no porque sea egoísta o sólo se tenga en cuenta a sí misma, sino porque se compromete consigo misma, con su palabra, sus opiniones... (No es lo mismo decir “Necesito que me escuches”. Que decir “Tienes que escucharme. Estoy hart@ de que no me tengas en cuenta”).

*¿Qué significa ser asertivo con respecto a la sexualidad?*

- ♥ Que expresas claramente lo que te gusta, necesitas y quieres.
- ♥ Que dices NO cuando algo NO te apetece o NO estás conforme.
- ♥ Que te tratas con respeto a ti mism@ teniéndote en cuenta, reconociendo tus necesidades, escuchándote, dándote el tiempo que necesitas. Y que tratas con respeto a las otras personas.
- ♥ Que te responsabilizas de lo que haces y de las situaciones que te pasan.
- ♥ Eres tú quien responde ante la situación. Este es un ejercicio de libertad.
- ♥ Que te cuidas y defiendes. Cuidas tu cuerpo (que es como la casa en la que vives) y cuidas tu mente.
- ♥ Que eres amig@ de l@s otr@s cuidándoles y actuando de forma honesta.

## EL ARTE DE DECIR NO

Lo difícil de decir NO es enfrentarnos con el miedo al rechazo, a defraudar. La presión de los demás puede ser un obstáculo importante, sin embargo... ¿Te has planteado cómo te quedas tú cuando haces las cosas influenciad@ por los demás? ¿En qué lugar te deja eso?

**Si dices NO cuando quieres decir NO, actúas de forma leal contigo mism@.**

### Para que te resulte más fácil decir NO

- ♥ Escucha la petición hasta el final, no interrumpas.
- ♥ Ponte en el lugar del otr@ y/o agradece su interés: “te agradezco que tengas interés en ...”
- ♥ Di NO sin dar justificaciones, expresa lo que quieres: “pero mi intención es...” o “yo prefiero...”
- ♥ Repite tu objetivo las veces que sean necesarias, como si fueras un “disco rayado”.
- ♥ Sugiere alternativas: “Si te parece en otro momento podemos...”

*“Algun@s chic@s mantienen relaciones sexuales para ser aceptad@s, para no quedar mal, para que l@s valoren”*

*Y TÚ, ¿QUÉ QUIERES HACER?*

## EL ARTE DE PEDIR

- ♥ Puedes pedir cualquier cosa que quieras, necesitas o te gustaría en un momento dado, pero has de saber que la respuesta del otr@ puede ser NO.  
**¡Tengo derecho a pedir y reconozco que tú tienes derecho a decir que NO!**
- ♥ Si pedimos de forma honesta y clara lo que queremos le estamos dando a la otra persona la oportunidad de respondernos de la misma forma.
- ♥ Cuando pides cosas, es más fácil que puedas conseguir lo que quieres en lugar de estar esperando que las otras personas adivinen lo que necesitas (esto te coloca en sus manos) o de arriesgarte a no obtenerlo.

*“No conozco la clave del éxito, pero sé que la clave del fracaso es tratar de convencer a todo el mundo”. Woody Allen*

¿Tomas algo para ser feliz?

*si no tomamos decisiones, no conseguimos lo que queremos.*

¡SI!  
¡DECISIONES!

Muchas veces es muy fácil elegir y tomar una decisión, pero en ocasiones la cosa se complica y ya no resulta tan sencillo.

Existe una serie de pasos que pueden ayudarnos a tomar una decisión. No siempre tendrás que utilizarlos en este orden o de la misma manera, pero hasta que te familiarices con ellos puedes hacerlo así, y si es por escrito mejor.

- ♥ **EL PROBLEMA:** ¿Cuál es el problema? ¿Qué decisión tengo que tomar?
- ♥ **ALTERNATIVAS:** ¿Cuáles son las opciones que hay? Piensa en todas las que se te ocurran. En este paso todas valen.
- ♥ **VALORA** las alternativas (por ejemplo, viendo los aspectos positivos y negativos de cada una).
- ♥ **ELIGE** la que más te conviene. A veces al escribir el problema y las alternativas ya se puede ver claramente la decisión a tomar.
- ♥ **ACTÚA** Pon en práctica lo que has elegido y date tiempo para ver los resultados. Si funciona ¡estupendo! Si no obtienes lo que imaginabas vuelve a revisar los puntos anteriores y mira qué ha fallado. Vuelve a intentarlo.

Tómate el tiempo que necesites para buscar información, valorar, hablar con otras personas, etc. Pero tampoco le des muchas vueltas. La duda suele ser una forma de evasión.

Tienes derecho a cambiar de decisión.

Piensa en diferentes alternativas. Quedarte entre A o B suele generar un dilema difícil de resolver.

Cualquier decisión que tomemos tiene consecuencias y negativas. Tenemos que hacernos cargo de todas.

ALGUNOS ASPECTOS A TENER EN CUENTA...

PRIMERAS VECES

Nuestra sexualidad va a estar llena de primeras veces. Algunas serán estupendas y otras igual no tanto, ¡pero hay muchas vivencias que disfrutar por primera vez! No te quedes sólo con una...

La primera vez que alguien te besa, la primera vez que te susurran al oído, la primera vez que lamen tu cuello, la primera vez que sientes otro cuerpo desnudo rozando el tuyo...

Antes de enfrentarnos a nuestras “primeras veces” pensar en ello nos puede despertar curiosidad, a veces estamos deseando dar ese paso, probar, experimentar, mostrar nuestro afecto, compartir placer... En otras ocasiones nos generan un poco de miedo, por no saber lo suficiente, por no estar a la “altura” de las circunstancias, por exponernos a algún riesgo...

La vivencia compartida de las relaciones eróticas va a suponer un aprendizaje continuo a lo largo de toda nuestra vida, y como en todo, cuando nos iniciamos hay muchas cosas que no sabemos. Que la “técnica” no te preocupe, estas experiencias no son un examen, son una forma de vivirnos, expresarnos y comunicarnos.

Compartir nuestra intimidad sexual con otra persona tiene como finalidad aportarnos bienestar, placer, afecto, comunicación... No confundas la “meta”, esto no es una carrera cuyo objetivo sea llegar al orgasmo o a la penetración, todas nuestras prácticas sexuales son completas si nos resultan satisfactorias, **LO IMPORTANTE NO ES LO QUE HACEMOS, SINO CÓMO LO SENTIMOS.**

Si nos ponemos “manos a la obra”...

- ♥ Existen un montón de posibilidades para relacionarnos íntimamente con otras personas y ninguna de ellas es mejor que otra: Besos, besos, besos...
- ♥ Nos pueden aportar sensaciones muy placenteras y agradables. Ya sean en los labios, en el cuello o en el resto del cuerpo. Los besos son una fuente de comunicación casi interminable.

**Caricias, masajes, abrazos...** Todo nuestro cuerpo está cubierto de piel, de terminaciones nerviosas, recorrerlo nos permitirá conocerlo, saber qué rincones nos gustan más o cuáles no nos gustan nada. Acariciar y ser acariciad@ es todo un arte.

**Masturbación...** A solas o en compañía, acariciar nuestros genitales o los de nuestra pareja puede ser una práctica placentera, además de tener múltiples beneficios para nuestra salud (reduce el estrés, libera tensión, ayuda a conciliar el sueño...). Durante mucho tiempo han existido muchos mitos relativos a esta práctica, aprovechamos para aclararte alguno: no es algo exclusivo de los chicos. Las chicas y personas de otras identidades también la practican, no tiene ninguna consecuencia negativa sobre el organismo (ni ceguera, ni granos...), siéntete libre para practicarla si te apetece o para abstenerte si te parece más adecuado.

**Sexo oral...** La estimulación de los genitales con la boca a algunas personas les resulta muy placentera mientras que a otras no tanto. Déjate llevar por tus gustos y respeta los de tu pareja, el resto será práctica.

**Penetración...** Durante mucho tiempo se ha pensado que la penetración era la práctica sexual “más importante”, sin embargo, es una práctica más, no tiene por qué gustarnos ni satisfacernos más que otras, no es la mejor, y sobre todo no es la única.

Estas prácticas y otras muchas, tendrán su primera vez. Desde aquí te invitamos a “prepararte” para ellas, a no caer en el error de pensar que todo debe surgir de forma natural, te invitamos a reflexionar y a decidir si quieres ponerlas en práctica y con quien.



Compartir nuestra intimidad erótica con otra persona es un ejercicio de madurez, es algo pensado, fruto de la reflexión y la responsabilidad. Si obviamos estos aspectos podemos exponernos a riesgos, piénsalo antes de dar el paso, hazlo cuando te sientas preparad@, asumiendo el cuidado de tu salud sexual.



Las infecciones de transmisión sexual y los embarazos no planificados son los riesgos más frecuentes a los que nos podemos exponer cuando decidimos compartir esta esfera de nuestra vida con otras personas, en las siguientes páginas encontrarás información básica para prevenirlos.



La pornografía es el uso de videos e imágenes de contenido erótico-sexual para generar excitación en las personas que lo consumen. Internet es el medio donde más abunda este tipo de contenido y puesto que su acceso cada día es más sencillo es probable que alguna vez te encuentres con este tipo de material audiovisual cuando navegas a través de tu móvil, ordenador o tablet.

**Es importante que tengas en cuenta que la pornografía no muestra una sexualidad real.** Para que te hagas una idea es como una película de ciencia ficción, donde todo está guionizado y pensado al milímetro y en donde las escenas que se presentan no muestran una cara realista del sexo.



Su visualización puede llevarte a pensar que las relaciones sexuales son así en la vida real pudiendo llegar a generar, falsas expectativas, confusión y experiencias adversas, derivando en efectos negativos sobre la propia sexualidad.

Por lo general el ser humano tiende a imitar lo que ve y por tanto el consumo de pornografía puede hacer que se tenga una visión de la sexualidad irreal e insana la cual a largo plazo puede generar disfunciones sexuales y complejos ya que, en ocasiones, muestra relaciones desiguales entre las personas que practican sexo, actos violentos, cánones de belleza inalcanzables, estándares de tamaño y duración poco realistas, prácticas de riesgo, etc.

Te invitamos a que vivas tu sexualidad de manera positiva, libre de estereotipos sexuales, en donde prime la comunicación, el respeto y el consentimiento, para que así puedas disfrutar de unas relaciones sexuales placenteras al 100%.

**¡ATRÉVETE!**

## CICLO MENSTRUAL

### EL CICLO MENSTRUAL ES ALGO MÁS QUE LA REGLA

El ciclo menstrual es el proceso por el que pasa el cuerpo de una mujer y/o persona menstruante, cada mes, durante un determinado periodo de su vida, para prepararse ante un posible embarazo.



Para que lo entiendas mejor, el ciclo es el número de días que transcurren entre períodos y todos los cambios que en tu cuerpo se generan durante esos días.

**Es beneficioso que conozcas tu ciclo menstrual ya que cuanto mejor conozcas tu cuerpo mejor será el control que tengas sobre éste.**

### ¿Cómo se cuánto dura mi ciclo?

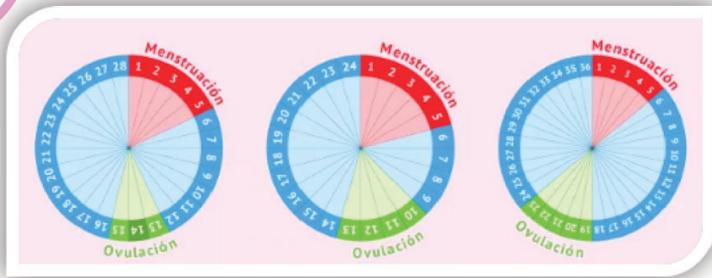
¡Muy sencillo!...

Empieza a contar desde el primer día de tu menstruación hasta el día anterior de la siguiente regla.

Cada ciclo menstrual puede durar entre 21 y 36 días pudiendo variar cada mes. En cada mujer y/o persona que menstrua, el ciclo es diferente.

La mayoría de las tablas que explican el ciclo menstrual usan 28 días como el estándar de duración de un ciclo completo. Aquí te dejamos distintos ejemplos de diagramas, pero ¡puede haber muchos más...!

## ¿Cómo se cuánto dura mi ciclo?



### Ejemplo fases:

Ciclo menstrual  
**ESTÁNDAR**  
-28 días-

Ciclo menstrual  
**CORTO**  
-24 días-

Ciclo menstrual  
**LARGO**  
-36 días-

Cada ciclo menstrual consta de TRES fases diferentes:



+info en: FANZINE de educación menstrual **MENSTRUARIAN**  
<https://feminarian.es/asircontent/uploads/2020/05/MENSTRUARIAN-Fanzine-de-Educaci%C3%B3n-Menstrual.pdf>

## FASE 1: PREEVULATORIA / FOLICULAR

*Duración: De 9 a 16 días aproximadamente*

Comienza con la llegada de la **MENSTRUACIÓN**:

Esta fase se inicia con el primer día del sangrado. La sangre que expulsamos a través de la vagina es la capa que cubre al útero (endometrio), la cual estaba preparándose para recibir y albergar al óvulo fecundado. Al no existir embarazo la capa se desprende y comienza el sangrado menstrual. Seguidamente, la capa del endometrio se vuelve a generar y va aumentando su grosor para que el útero tenga un ambiente propicio para el embarazo. Mientras tanto, los óvulos van creciendo y madurando dentro de los ovarios gracias a la acción de diferentes hormonas. Finalmente, solo uno, y en ocasiones dos, se podrá desarrollar por completo para ser expulsado.

TEN EN CUENTA,  
QUE TENER LA  
MENSTRUACIÓN ES  
SIGNO DE BUENA SALUD,  
Y DE QUE NUESTRO  
CUERPO ESTÁ  
FUNCIONANDO BIEN

## FASE 2: OVULACIÓN

*Duración: De 24 a 48 horas (suele ocurrir entre los días 11 al 19 de tu ciclo. No es algo exacto, puede cambiar en cada ciclo y es vulnerable ante cualquier estado estresante).*

El óvulo maduro se libera, viaja por las trompas de Falopio y se dirige hacia el útero. Durante este tiempo es cuando se puede generar un embarazo (son los llamados **DÍAS FÉRTILES**).

Si un espermatozoide fecunda el óvulo es cuando se produce el embarazo. Por el contrario, si el óvulo no es fertilizado será desechado por la vagina junto con el flujo de la menstruación.



## ¡RECUERDA!

El mayor riesgo de embarazo tiene lugar durante el periodo de ovulación cuando se tienen relaciones con penetración pene-vaginal y hay contacto directo con el semen y líquido preeyaculatorio (si este contiene espermatozoides).

Los espermatozoides tienen una vida de hasta cinco días dentro del cuerpo, por lo que pueden producir un embarazo días posteriores a la relación sexual si esta ha sido desprotegida. Todo depende de lo que duren tus ciclos y la fase de ovulación.

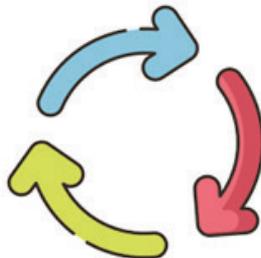
### FASE 3: POSTOVULATORIA / LÚTEA

Duración: De 10 a 14 días aproximadamente

Durante esta etapa la capa del endometrio sigue aumentando su grosor para poder albergar y acomodar a un óvulo fecundado y preparar el útero para un embarazo.

Sin embargo, si no se ha producido la fecundación del óvulo el endometrio dejará de prepararse, frenará su crecimiento y consecuentemente se iniciará el desprendimiento del mismo: la menstruación.

Llegado a este punto se vuelve a iniciar el ciclo menstrual.

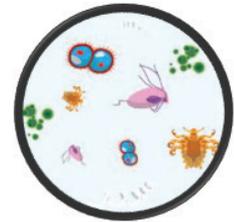


# INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

(ITS)

## ¿Qué son las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)?

- ♥ Son infecciones que se transmiten durante las relaciones sexuales que implican contacto entre genitales (penetración vaginal y anal) contacto buco-genital (sexo oral) y otros contactos íntimos.
- ♥ Los agentes que las producen pueden ser bacterias, virus, hongos o parásitos.
- ♥ Algunas de ellas infectan los órganos sexuales (herpes, virus del papiloma humano...) y otras causan infecciones generales en todo el cuerpo (VHI, sífilis...)
- ♥ Las más comunes son: Virus del Papiloma Humano (VPH), Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH), Herpes Genital, Sífilis, Gonorrea, Clamidia, etc.
- ♥ Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) hay más de 30 bacterias, virus y parásitos causantes de estas infecciones.



## ¿Quién puede tener una ITS?

- ♥ Cualquier persona sexualmente activa.
- ♥ Estas infecciones no discriminan, te pueden afectar independientemente de tu sexo, edad, orientación del deseo o clase social.
- ♥ Son más frecuentes de lo que pensamos, pero por tabú o vergüenza se suelen esconder. Esto nos da la falsa sensación de que no existen.

## ¿Cómo puedo saber si tengo una?

- ♥ La única forma de saber si tienes una ITS es acudiendo a tu médico y realizando las pruebas necesarias.
- ♥ Algunas no tienen síntomas y pueden desarrollarse sin que tú lo percibas.
- ♥ Es importante que conozcas tu cuerpo, esto te permite saber si existe algún cambio en la zona genital (granos, sarpullidos, cambios en los fluidos, etc.)
- ♥ Si crees que tienes una, intenta no avergonzarte, y busca atención médica lo antes posible. Es muy importante que avises a las parejas sexuales que hayas tenido para que también reciban tratamiento.

LA DETECCIÓN PRECOZ ES MUY IMPORTANTE

Si has tenido alguna práctica de riesgo o percibes algún síntoma acude a un profesional sanitario.

♥  
Todas las ITS tienen tratamiento y la mayoría se curan.

♥  
Si tienes diferentes parejas sexuales realiza controles periódicos.

## ¿CÓMO PUEDO PREVENIRLAS?

- ♥ La prevención siempre es la mejor opción, no lo olvides.
- ♥ Si ves algún síntoma en tu pareja no te arriesgues, por un ratito de placer no merece la pena jugársela.
- ♥ Si tienes prácticas de penetración (vaginal o anal) el preservativo es el único método que nos protege frente a las ITS, ¡utilízalo!
- ♥ Recuerda que el preservativo protege la zona que cubre, y en algunos casos las lesiones pueden estar fuera (esto puede ocurrir en el caso del herpes, el virus del papiloma humano, etc.). En estos casos no nos sirve.
- ♥ El sexo oral también supone una práctica de riesgo para las ITS. Si vas a realizar una felación utiliza preservativo (¡los hay de sabores!), si vas a realizar un cunnilingus utiliza una barrera bucal (puede ser un preservativo cortado a la mitad).

## Virus de la Inmunodeficiencia Humana Síndrome de la Inmunodeficiencia Adquirida

### ALGUNOS DATOS...

En el mundo hay más de 33 millones de personas con VIH

En España el número de personas afectadas ronda las 150.000

Según el Plan Nacional de Sida, "entre el 25% y el 30% de las personas portadoras no lo sabe"

Si tienes dudas hazte la prueba.



- ♥ El VIH es un virus que destruye y debilita las defensas. Una vez que entra en el organismo no es posible eliminarlo.
- ♥ El Sida es un conjunto de infecciones /enfermedades que se desarrollan como consecuencia del deterioro del sistema inmunitario.
- ♥ El VIH se puede transmitir por tres vías: la sexual, la sanguínea y la vertical (de madre a hij@), ya que solo la sangre, el semen, flujo vaginal y la leche materna tienen capacidad de infección.

### ¿Dónde puedo hacerme la prueba?

\*En la última página encontrarás las direcciones.

- ♥ En tu médico de atención primaria.
- ♥ En ACCAS\*, allí realizan un test rápido (en fluido oral), de forma gratuita, anónima y confidencial (con cita previa).
- ♥ En el Centro de Planificación familiar La Cagiga\*
- ♥ En algunas farmacias haces test rápidos, en sangre (tiene un coste de 5€).
- ♥ Si eres menor de 16 años, es necesario contar con el acompañamiento de tu padre, madre o tutor legal para realizarte la prueba.

Si quieres más info visita: [www.pruebadevihda.com](http://www.pruebadevihda.com)

Es importante realizarse la prueba si hemos mantenido prácticas de riesgo, para saber si estamos infectad@s.

Un resultado positivo nos permite recibir tratamiento, frenar el avance de la infección, e incluso planificar un embarazo, evitando la transmisión a nuestra pareja y nuestro futuro bebé.

Las personas que viven con VIH, y siguen un tratamiento de la forma adecuada, tienen una menor capacidad de infección ya que este reduce el virus en sangre y fluidos sexuales.

Solo realizando una prueba especifica sabrás si vives con VIH y podrás



*Es importante que sepas que no todas las prácticas sexuales implican el mismo riesgo de cara a la transmisión del VIH.*

**ALTO RIESGO**

Penetración anal.  
Penetración vaginal.

**POSIBLE RIESGO**

Sexo oral  
Cunnilingus/  
felación.

**SIN RIESGO**

Besos, caricias,  
masajes,  
masturbación.

*El uso correcto del preservativo elimina el riesgo en estas prácticas*

**Y RECUERDA:**

El virus no se transmite por compartir tu vida con alguien que vive con VIH.

En muchas ocasiones la falta de información favorece que las personas que viven con VIH sean discriminadas.

**¡NO CONTRIBUYAS A QUE ESTO OCURRA!**

## MÉTODOS DE BARRERA

Los grandes aliados frente a la prevención de riesgos sexuales

**Son accesibles a cualquier persona, no necesitan prescripción médica.**

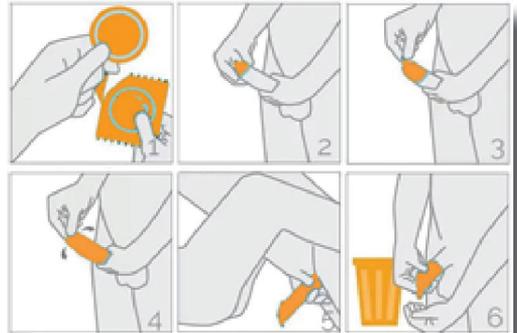
**¡NO TIENEN EFECTOS SECUNDARIOS!**

### PRESERVATIVO EXTERNO

Es una fina funda de látex (también los hay de poliuretano), que se coloca sobre el pene antes de la penetración.

Es necesario colocarlo cuando el pene esté en erección y retirarlo antes de que ésta desaparezca. Si sabes utilizarlo bien, te resultará más cómodo introducirlo en tus relaciones.

**No te cortes y ensaya antes.**

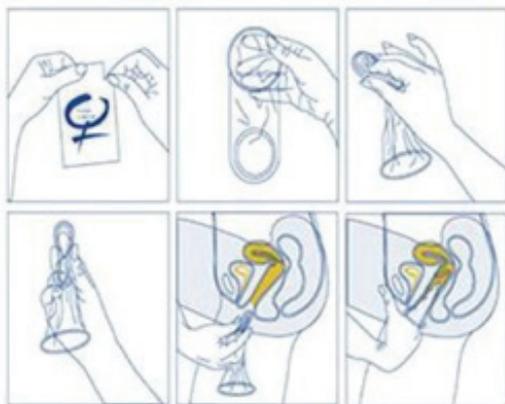


Existe una variedad bastante amplia, lo que permite encontrar el que mejor se adapta a nosotr@s.

**¡RECUERDA!**

*Estos métodos son los únicos que protegen frente a las infecciones de transmisión sexual.*

## PRESERVATIVO INTERNO



Es una funda de poliuretano que se inserta en la vagina antes de la penetración. Contiene dos anillos, uno queda fijado dentro de la vagina y otro en el exterior.

Se puede colocar varias horas antes de la relación sexual.

Si nunca lo has utilizado, su colocación requiere un poco de práctica.

## BARRERA BUCAL

Las barreras de látex o poliuretano son un tipo de método barrera que evita la transmisión de fluidos y por tanto se evita contraer infecciones de transmisión sexual.

Se puede colocar en la vulva para practicar el roce entre dos vulvas y/o para practicar sexo oral de manera segura. Otra de las alternativas sería colocar en el ano para practicar sexo oral-anal

**La efectividad de los preservativos reside casi por completo en su buena conservación y buen uso.**

### CÓMO USAR ORAL SAFE

1.



2.



3.



## COMO HACER UN BUEN USO DEL PRESERVATIVO

### ***Adquiere preservativos que sean de calidad***

Deben llevar las siglas CE e indicar la fecha de caducidad.



### ***Comprueba que esté en buen estado***

Que el envoltorio no esté estropeado y que no ha perdido el vacío.



### ***Utiliza el "abre fácil"***

No lo abras con los dientes, ten cuidado con las uñas y afina la precaución con tus piercings.



### ***Colócalo adecuadamente***

Espera a que el pene esté en erección, presiona la punta para que no quede aire dentro (dejando espacio suficiente para el semen) y desenróllalo hasta la base del pene.



### ***Lubricante, más vale que sobre...***

Para que el preservativo no se rompa debe estar bien lubricado, si es necesario utiliza lubricantes para prevenir que esto ocurra. ¡Eso sí! Siempre con base de agua, los que contienen aceite estropean el látex.



### ***Una buena retirada...***

Para evitar que el preservativo se resbale y se quede dentro hay que retirar el pene antes de que éste pierda la erección (sujetando el preservativo por la base).



### ***Y nunca, nunca, nunca...***

Utilices dos preservativos a la vez, se romperían más fácilmente. Los tires al WC, no son biodegradables. Utilices aceites, cremas o vaselinas para lubricarlos.

## PREVENCIÓN DE EMBARAZOS

¿Deseas un embarazo?  
¿Es el momento?

Si la respuesta es NO,  
dedícale un tiempo a plani-  
ficar qué método se ajusta  
mejor a tus necesidades

Cuando mantienes relaciones heterosexuales en edad fértil, tienes que asumir la responsabilidad que éstas pueden acarrear y hacerte algunas preguntas, esto te ayudará a tomar la decisión más adecuada.

Da igual si eres chico o chica,  
un embarazo es cosa de dos

Es importante que no dejes esta decisión para última hora y que preveas cómo vas(is) a actuar llegado el momento.

Infórmate y consulta a un/a profesional sanitario/a, (en tu centro de salud, en el centro de planificación familiar, en una consulta privada...) es necesario elegir el método en función de tus características (tipo de pareja, frecuencia en las relaciones, cuestiones médicas, etc.) lo que puede ser adecuado para ti no tiene por qué serlo para otra persona.



*A continuación, te dejamos un resumen de los métodos anticonceptivos más conocidos, pero no olvides que la mayoría previenen el embarazo, pero **no te protegen frente a las infecciones de transmisión sexual.***



La única práctica sexual que implica un riesgo de embarazo es la penetración vaginal.

### RECUERDA

Existen muchas formas de dar y sentir placer sin riesgos.  
¡Besa! ¡Toca! ¡Disfruta!

## MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

### MÉTODOS QUÍMICOS

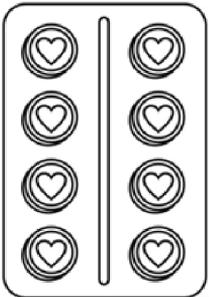
Cremas espermicidas / Óvulos / Esponjas

- ♥ Son sustancias químicas que disminuyen la actividad del espermatozoide.
- ♥ Son complementarios de otros métodos (preservativos, diafragma, capuchón cervical), por sí solos no son una protección eficaz frente al embarazo.
- ♥ No es necesaria prescripción médica.
- ♥ Pueden ocasionar irritación y/o alergias.
- ♥ **No protegen frente a las infecciones de transmisión sexual.**



### MÉTODOS HORMONALES

Píldora / anillo / parche / implante / inyección



- ♥ Estos métodos deben ser recetados (y en algunos casos colocados), por un profesional médico. También requieren de un seguimiento.
- ♥ Son métodos que hay que utilizar independientemente de que exista actividad coital.
- ♥ Funcionan evitando la ovulación, modificando la mucosa del útero y el espesor del moco cervical.
- ♥ Pueden tener efectos secundarios y están contraindicados para algunas mujeres.
- ♥ Si se utilizan adecuadamente son muy efectivos frente al embarazo.
- ♥ **No protegen frente a las infecciones de transmisión sexual.**

## DISPOSITIVOS INTRA UTERINOS

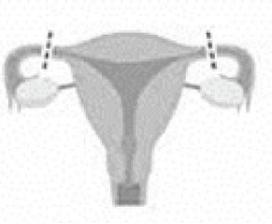
### DIU

- ♥ Es un dispositivo de unos 3 cm que se coloca en la cavidad del útero. Existen de dos tipos: de cobre (actúa como un espermicida) o con carga hormonal (inhibe la ovulación).
- ♥ Debe ser colocado por personal sanitario y requiere de controles médicos periódicos.
- ♥ Generalmente están indicados para mujeres que ya han tenido algún hijo, aunque existen excepciones.
- ♥ Su eficacia anticonceptiva es alta.
- ♥ **No protegen frente a las infecciones de transmisión sexual.**



## MÉTODOS QUIRÚRGICOS

### Ligadura de trompas / Vasectomía



- ♥ Son intervenciones quirúrgicas que obstruyen/cortan la salida de óvulos (ligadura) y de espermatozoides (vasectomía).
- ♥ Aunque pueden ser reversibles a veces no se consigue, por lo que debe optarse a ello como método definitivo.
- ♥ Son muy efectivos como método anticonceptivo.
- ♥ Están indicados en personas que ya han tenido hij@s y no desean más.
- ♥ **No protegen frente a infecciones de transmisión sexual.**

## DOBLE MÉTODO

Preservativo + DIU  
Preservativo + método hormonal

- ♥ Consiste en la utilización de un método anticonceptivo (hormonal, DIU, quirúrgico.) con otro destinado a la prevención de infecciones de transmisión sexual (preservativo externo, interno y/o barrera bucal).
- ♥ Está indicado en las relaciones coitales en las que existe la posibilidad de que algún miembro de la pareja esté manteniendo relaciones sexuales con otra u otras personas.

## MÉTODOS NATURALES

Ogino / Temperatura Basal / Billings

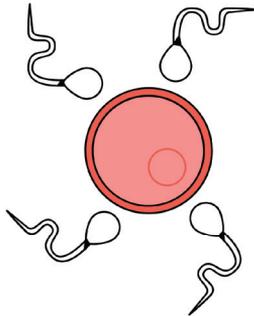
- ♥ Son métodos que se basan en el conocimiento del ciclo menstrual evitando las relaciones coitales en los días de mayor fertilidad.
- ♥ Requieren mucha constancia para conocer muy bien el ciclo y es necesario que estos sean regulares.
- ♥ Son poco efectivos. Si se utilizan es necesario plantearse la posibilidad de que exista un embarazo.
- ♥ Están indicados cuando no se puede utilizar otro método por cuestiones médicas o ideológicas).
- ♥ **No protegen frente a infecciones de transmisión sexual.**



# NO ES UN MÉTODO ANTICONCEPTIVO

## COITO INTERRUPTIDO O "MARCHA ATRÁS"

- ♥ Retirar el pene de la vagina antes de la eyaculación no es un método anticonceptivo.
- ♥ No nos previene de un embarazo no deseado.
- ♥ **No nos previene de una infección de transmisión sexual.** No nos permite relajarnos y disfrutar del momento.



**No te quedes con dudas.  
Si quieres ampliar más información visita:  
[www. embarazoescosade2.es](http://www.embarazoescosade2.es)**

## CONTRACCIÓN DE EMERGENCIA

○ píldora del día después...

Esta píldora es un tratamiento de emergencia que disminuye las posibilidades de embarazo si hemos tenido una práctica de penetración vaginal sin protección.

**¡RECUERDA!**

- ♥ Si has tenido una relación en la que se ha roto el preservativo o no has utilizado ningún método, acude lo antes posible a un servicio de urgencia, a tu centro de salud, al centro de planificación familiar o a la farmacia más cercana.
- ♥ Se puede utilizar antes de que transcurran 72 horas desde la práctica de riesgo, pero su eficacia disminuye una vez pasadas 24 horas.
- ♥ Es una única pastilla. Si durante las tres horas siguientes a haberla tomado tienes vómitos es necesario repetir el tratamiento.
- ♥ Después de la toma algunas mujeres manifiestan efectos secundarios: mareos, sensibilidad en las mamas, retrasos en la siguiente menstruación, etc.
- ♥ Actúa impidiendo la ovulación (si esta no se ha producido). También impide que el óvulo anide en el útero, en el caso de que haya sido fecundado. Si estás embarazada este tratamiento no interrumpirá tu embarazo.
- ♥ Después de utilizar la “píldora del día después” es aconsejable acudir a un/a profesional sanitario/a, para que te oriente sobre el uso de un método anticonceptivo que se ajuste a tus necesidades.
- ♥ Recuerda que también te has expuesto a infecciones de transmisión sexual, es recomendable realizar un control de tu salud sexual.

## INTERRUPCIÓN VOLUNTARIA DEL EMBARAZO (IVE)

### ANTES DE TOMAR UNA DECISIÓN... VALORA TODAS LAS OPCIONES

#### ¿Cuáles son los derechos y ayudas a la maternidad en el Gobierno de Cantabria?

En el caso de que solicites una IVE previamente se te entregará información sobre ayudas disponibles del Gobierno de Cantabria para mujeres embarazadas, derechos laborales vinculados al embarazo y la maternidad y ayudas para el cuidado y atención de los hijos e hijas.

+info: <https://saludcantabria.es/uploads/Ayudas%20Auton%C3%B3micas%202020.pdf>

#### IVE

La Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo (IVE) reconoce el derecho de las mujeres a decidir libremente sobre su maternidad y a interrumpir su embarazo en los siguientes supuestos:

##### **Por decisión de la mujer.**

Durante las primeras 14 semanas de gestación, sin más requisito que su libre decisión y el haber transcurrido al menos 3 días desde que haya recibido un sobre con información sobre derechos y ayudas públicas a la maternidad.

##### **Por causas médicas.**

Hasta las 22 semanas de gestación cuando exista un grave riesgo para la vida o salud de la embarazada o riesgo de graves anomalías en el feto.

Por encima de las 22 semanas de gestación, sólo cuando se detecten anomalías fetales incompatibles con la vida o una enfermedad extremadamente grave e incurable en el feto y esto se confirme por un comité clínico.

Ley Orgánica 11/2015, de 21 de septiembre, refuerza la protección de las menores en la interrupción voluntaria del embarazo. Esta ley suprime la posibilidad de que las menores de edad puedan prestar el consentimiento por sí solas.

**Si eres menor de edad, además de la manifestación de tu voluntad, necesitarás el consentimiento expreso y acompañamiento de tu padre, madre o representante legal**

### ¿Cómo se realiza una IVE?

Existen diferentes métodos para interrumpir el embarazo según las semanas de gestación y dependiendo de la situación de cada mujer. Los métodos pueden ser quirúrgicos o farmacológicos.

### ¿Qué trámites son necesarios para solicitar una IVE?

Para solicitar la realización de una IVE se deberá pedir cita, preferiblemente mediante llamada telefónica, al Centro de Salud Sexual y Reproductiva La Cagiga\*

+ INFO: <https://saludcantabria.es/index.php?page=ive>

*\*Datos de contacto en el apartado de recursos comunitarios de esta guía.*

## POR LA NOCHE NO PIERDAS EL RUMBO

*Que el fin de semana no te deje fatal...*

En ocasiones nuestras relaciones íntimas con otras personas tienen lugar en un contexto de ocio, muchas veces se dan por la noche, cuando salimos de fiesta a divertirnos con nuestr@s amig@s.

A veces creemos que en este contexto todo “fluye” más fácil, estamos más relajad@s, en otro ambiente, más en nuestra “salsa”. Muchos jóvenes piensan que consumir alcohol u otras drogas les ayuda a relacionarse con otras personas, también a ligar e incluso a tener mejores relaciones sexuales.

*Sin embargo, mantener relaciones sexuales bajo los efectos del alcohol no es tan positivo como podemos creer:*

El alcohol te desinhibe y esto te puede llevar a hacer cosas que no harías si estuvieses seren@: enrollarte con alguien que no te gusta, grabarte o dejar que te graben mientras mantienes relaciones, hacer algo para lo que todavía no te sientes preparad@...

El alcohol te da una falsa sensación de seguridad, una sensación de que “a tí no puede pasarte nada”. Esto hace bajar la guardia y mantener relaciones con riesgo de embarazo o riesgo de infecciones de transmisión sexual.

El alcohol tiene efecto “anestésiante”, lo que provoca que sintamos menos, que nuestra sensibilidad disminuya, que lo que hacemos no nos proporcione tanto placer.

Sí nos pasamos también tiene efecto amnésico... Y levantarnos por la mañana sin saber qué hemos hecho por la noche ni con quién.



# ¡RESUMIENDO!



La sexualidad es una construcción personal, en la que influyen factores biológicos, psicológicos, afectivos, sociales y culturales. Cada persona lo vive de una forma única.



Todas las personas la sienten. Y todas las personas tienen derecho a vivirla en libertad, siempre que su libertad no invada la de otra persona. Independientemente de su sexo, su orientación erótica o sus preferencias sexuales.



Dedica tiempo a tu cuerpo, a cuidarlo, a conocerlo, a aceptarlo... Te lo agradecerá.



Con miedo no se disfruta igual, si vas a tener una práctica sexual que implique algún riesgo, piénsalo antes, llegada la hora lo disfrutarás más tranquil@.



Cada un@ es responsable de su propio placer. No esperes que la otra persona sepa siempre lo que te gusta.



Se puede disfrutar sin penetración, no es lo más importante, ni lo más placentero, ni lo mejor. Es una práctica más.



Nuestro órgano sexual más potente es el cerebro. Es el que nos permite excitarnos, sentir placer, alcanzar el orgasmo.



## CARTA DE LOS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

En el XIII Congreso Mundial de Sexología, celebrado en Valencia en 1997, se formuló la Declaración Universal de los Derechos Sexuales, que posteriormente en 1999, en el 140º Congreso Mundial de Sexología, fue revisada y aprobada por la Asamblea General de la Asociación Mundial de Sexología.

Hablar de derechos sexuales y reproductivos implica hablar del derecho de las personas a ejercer su sexualidad y reproducción con libertad y dignidad permitiendo a cada persona disfrutar de la sexualidad de una manera sana, segura, responsable, sin miedos ni vergüenzas, según cada forma de ser, sentir o pensar.

En algunas zonas del mundo, estos derechos no siempre se respetan: en el siglo XXI, 70 estados tienen leyes que prohíben las relaciones sexuales entre personas del mismo sexo, en 9 de ellos este delito se castiga con la pena de muerte. En catorce países, se requiere una autorización del esposo para suministrar métodos anticonceptivos a una mujer. En aquellas naciones donde la interrupción del embarazo es ilegal, se suelen realizar abortos en malas condiciones, con mayores riesgos. Se estima que unos dos millones de niñas son vendidas y compradas como esclavas sexuales y que, en EEUU, unos 104.000 niñ@s, aproximadamente, son víctimas de abusos sexuales. Muchas personas en el mundo no tienen acceso a los medicamentos adecuados.

Aunque todos estos ejemplos parecen muy alejados de las circunstancias que se viven actualmente en España, también aquí se dan situaciones en las que los derechos sexuales y reproductivos no se tienen en cuenta.

♥ **Derecho a la Libertad sexual**

La libertad sexual abarca la posibilidad de las personas a expresar su sexualidad y excluye todas las formas de coerción, explotación y abuso en cualquier periodo y situación de la vida.

♥ **Derecho a la Autonomía, Integridad y Seguridad del Cuerpo** Incluye la capacidad de tomar decisiones autónomas sobre la vida sexual dentro del contexto de la propia ética personal y social.

También incluye el control y disfrute de nuestros cuerpos, libres de tortura, mutilación y violencia de cualquier tipo.

♥ **Derecho a la Privacidad Sexual**

A expresar las preferencias sexuales en la intimidad siempre que estas conductas no interfieran en los derechos sexuales de otras personas.

♥ **Derecho a la Equidad Sexual**

Derecho a no ser discriminado por razones de sexo, género, orientación sexual, edad, raza, clase social, religión o discapacidad física, psíquica o sensorial.

♥ **Derecho al Placer Sexual**

El placer sexual, incluyendo el autoerotismo, es una fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual.

♥ **Derecho a la Expresión Sexual**

La expresión sexual es más que el placer erótico en los actos sexuales. Cada individuo tiene derecho a expresar su sexualidad a través de la comunicación, el contacto, la expresión emocional y el amor.

♥ **Derecho a la Libre Asociación Sexual**

Significa la posibilidad de casarse o no, de divorciarse y establecer otros tipos de asociaciones sexuales.

♥ ***Derecho a tomar decisiones reproductivas libres y responsables***

Derecho a decidir sobre tener descendencia o no, el número y el tiempo entre cada uno y el derecho al acceso a los métodos del control de la fertilidad.

♥ ***Derecho a la información basada en el conocimiento científico***

La información deber ser generada a través de un proceso científico libre de presiones externas y difundidas de forma apropiada en todos los niveles sociales.

♥ ***Derecho a una educación sexual comprensiva***

Este es un proceso que dura toda la vida, desde el nacimiento y debería involucrar a todas las instituciones sociales.

♥ ***El derecho a la atención clínica de la salud sexual***

La atención clínica de la salud sexual debe estar disponible para la prevención y el tratamiento de todos los problemas, preocupaciones y trastornos sexuales.

Fuente: Federación estatal de planificación familiar. Más info en: [www.fepf.org](http://www.fepf.org)

RECURSOS EN LA WEB

En muchas ocasiones, y a lo largo de toda nuestra vida, nos surgirán dudas relativas a la vivencia de nuestra sexualidad. Cuando esto ocurra es muy importante buscar fuentes fiables y especializadas, huye de las fuentes sensacionalistas o morbosas.

Navegando por internet

En internet hay muchísimas páginas y ¡eso está genial!, pero es importante contrastar la información y no quedarnos con lo primero que aparezca en el buscador.

Prioriza las páginas de profesionales o de instituciones públicas. Si consultas en foros, antes de confiar en una respuesta, asegúrate que la persona que contesta sabe de qué está hablando.



## DEJAMOS ALGUNOS ENLACES

### **[www.juventudsantander.es/espacio-joven/asesoria-de-sexualidad](http://www.juventudsantander.es/espacio-joven/asesoria-de-sexualidad)**

Asesoría de sexualidad online totalmente gratuita para resolverte cualquier duda que tengas.

### **[www.uhinbare.com](http://www.uhinbare.com)**

Éste te llevará al programa “SEXUMUXU” donde encontrarás guías informativas y un videojuego muy interesante.

### **[www.harimaguada.org/sexpresan](http://www.harimaguada.org/sexpresan)**

Programa multimedia con el que aprenderás mucho sobre sexualidad. Para acceder a los contenidos es necesario que lo descargues en tu ordenador.

### **[www.fpfe.org](http://www.fpfe.org)**

Federación Estatal de Planificación Familiar.

### **[www.sidaburgos.org](http://www.sidaburgos.org)**

Web de información sexual y salud para jóvenes. Encontrarás datos sobre anatomía, prácticas sexuales, prevención de riesgos, etc.

### **[www.embarazoescosade2.es](http://www.embarazoescosade2.es)**

Información completa sobre anticoncepción.

### **[www.felgtb.org](http://www.felgtb.org)**

Federación Estatal de Lesbianas, Gays, Transexuales y Bisexuales.

### **[www.alega.org](http://www.alega.org)**

Asociación de Lesbianas, Gays, Transexuales y Bisexuales de Cantabria.

### **[www.centrejove.org](http://www.centrejove.org)**

Centro Joven de Anticoncepción y Sexualidad de Barcelona. Con mucha información sobre sexualidad, anatomía, relaciones, anticoncepción, embarazo, etc.

## ASOCIACIÓN CIUDADANA CÁNTABRA ANTISIDA (ACCAS)

**DIRECCIÓN:** Calle Ruiz Zorrilla nº12 bajo Santander

**TELÉFONO:** 942 313 232

**WEB:** [www.accas.es](http://www.accas.es)

**EMAIL:** [accas@accas.es](mailto:accas@accas.es)

**SERVICIOS:**

- ♥ Atención de consultas sobre sexualidad y salud sexual.
- ♥ Reparto de preservativos.
- ♥ Realización de la prueba rápida del VIH de forma anónima, gratuita y confidencial.

## CENTRO DE INFORMACIÓN Y ATENCIÓN INTEGRAL (CIAI)

**DIRECCIÓN:** C/ Pasaje de Peña 2, 4º de Santander.

**TELÉFONO:** 942 214 141

**WEB:** [www.mujerdecantabria.es](http://www.mujerdecantabria.es)

**EMAIL:** [ciai@diagrama.org](mailto:ciai@diagrama.org)

**SERVICIOS:**

- ♥ Información y asesoramiento
- ♥ Asistencia y atención jurídica, social y psicológica gratuita
- ♥ Acompañamiento y apoyo en tu recuperación integral
- ♥ Alojamiento de emergencia, acogida y pisos tutelados
- ♥ Programas para favorecer la inserción sociolaboral
- ♥ Tramitación de ayudas económicas
- ♥ La obtención de autorización de residencia y trabajo en el caso de mujeres extranjeras.
- ♥ Medidas de protección en situación de riesgo.

## OFICINA DIRECCIÓN GENERAL JUVENTUD (JOVENMANIA)

**DIRECCIÓN:** C/ Valliciergo 8 Planta baja. Santander

**TELÉFONO:** 942 207 389

**WEB:** [www.jovenmania.com](http://www.jovenmania.com)

**SERVICIOS:**

- ♥ Reparto de material preventivo gratuito.

## CENTRO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR “LA CAGIGA”

**DIRECCIÓN:** Valdecilla Norte, Torre D- Planta 1.

**TELÉFONO:** 942 347 002

**SERVICIOS:**

- ♥ Atención en materia de sexualidad, anticoncepción, violencia sexual, e infecciones de transmisión sexual.
- ♥ Anticoncepción de emergencia.
- ♥ Asesoramiento sobre la interrupción voluntaria del embarazo.
- ♥ Atención médica para menores de 25 años (es necesaria cita previa)
- ♥ Reparto de preservativos.

## ESPACIO JOVEN DE SANTANDER

**DIRECCIÓN:** C/ Cuesta del Hospital nº10 Santander

**TELÉFONO:** 942 203 029

**WEB:** [www.juventudsantander.es](http://www.juventudsantander.es)

**EMAIL:** [joven@ayto-santander.es](mailto:joven@ayto-santander.es)

**SERVICIOS:**

- ♥ Atención de consultas sobre sexualidad (online, telefónica y presencial).
- ♥ Reparto de preservativos.

## ASOCIACIÓN JUVENIL DE INTERCAMBIO DE ESTUDIANTES DE MEDICINA (AJIEMCA)

**DIRECCIÓN:** C/ Cuesta del Hospital nº10 Santander

**TELÉFONO:** 942 202 009

**WEB:** [www.juventudsantander.es](http://www.juventudsantander.es)

**EMAIL:** [joven@ayto-santander.es](mailto:joven@ayto-santander.es)

**SERVICIOS:**

- ♥ Proyectos de promoción de la salud

## ASOCIACIÓN DE LESBIANAS, GAIS, TRANSEXUALES Y BISEXUALES DE CANTABRIA (ALEGA)

**DIRECCIÓN:** C/ San Simón nº6 Santander

**TELÉFONO:** 648 615 127

**WEB:** [www.alega.org](http://www.alega.org)

**EMAIL:** [alega@felgtb.org](mailto:alega@felgtb.org)

**SERVICIOS:**

- ♥ Información / Sensibilización en diversidad sexual
- ♥ Reivindicación de derechos del colectivo LGTBI



Esta guía también está disponible en nuestra web, en formato PDF.



Si te ha parecido interesante ¡compártela!

*Editada por:*

*Colaboran:*



942 31 32 32



accas@accas.es



@accascantabria



/ ACCAS Cantabria



@asociacionaccas



GOBIERNO  
de  
CANTABRIA

CONSEJERÍA DE UNIVERSIDADES, IGUALDAD,  
CULTURA Y DEPORTE

DIRECCIÓN GENERAL DE JUVENTUD