



QUIÉREME BIEN

GUÍA PARA EL FOMENTO DE LAS
RELACIONES POSITIVAS Y LA PREVENCIÓN DE
LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA ADOLESCENCIA

asexorate.org



66

¡Me quiere!
¡No me quiere!
¡Me quiere!
¡No me quiere!



¡Noah me quiere!

¡Sonia me quiere!

¡Adri me quiere!

¡Alex me quiere!

¡Indigo me quiere!

DIVERSIDAD SEXUAL

DEBLOQUEANDO DUDAS, ¡GO! ¡GO! ¡GO!

La DIVERSIDAD SEXUAL alude a la pluralidad de cuerpos, orientaciones del deseo, identidades sexuales y formas de expresión de género.

- *Puedes amar a más de una persona a la vez.*
- *Puedes no sentirte ni hombre ni mujer.*
- *Puedes ser una mujer y sentirte atraída por las mujeres.*
- *Puedes ser biológicamente un chico pero sentirte una chica.*
- *Tus genitales pueden no ser 100% masculinos.*
- *Puedes ser un chico y pintarte las uñas.*
- *Puedes sentir atracción romántica pero no sexual.*

Estos son solo unos ejemplos, la diversidad sexual es un reflejo de la riqueza y complejidad de la experiencia humana en relación con el género y la sexualidad.

“ La sexualidad nos hace personas ÚNICAS e IRREPETIBLES

cuerpos, orientación del deseo, identidad sexual y expresión de género

todas las combinaciones son posibles, permítete explorar cada una de estas dimensiones

la diversidad es natural

CUERPOS SEXUADOS

El sexo biológico es una etiqueta que nos ponen al nacer en relación a nuestras hormonas, cromosomas y genitales.

Mujer, hombre, intersexual.

ORIENTACIÓN DEL DESEO

Hacia quién se dirige nuestro interés sexual o romántico.

Heterosexual, homosexual, bisexual, pansexual...

IDENTIDAD SEXUAL

Es la autopercepción e identificación que cada persona tiene sobre sí misma con respecto a su propio sexo. Puede ser que coincida o no con la que los/as demás te otorgan.

Hombre, mujer: únicos y diferentes de otros hombres y otras mujeres.

EXPRESIÓN DE GÉNERO

Es la forma que tienes de mostrarte al mundo a través de tu aspecto físico o tu comportamiento.

Femenino, masculino, andrógino.



“AMEN, Así, sin tilde”

REPENSANDO EL AMOR

El amor es:

una emoción humana UNIVERSAL

una tormenta química de dopamina, serotonina y oxitocina.

una experiencia afectiva que nos motiva a vincularnos con alguien, compartir intimidad, pasión y sexualidad.

El cómo amamos y lo experimentamos está influenciado en gran medida por lo que aprendemos de nuestra cultura, figuras de referencia y experiencias de vida. Por ello es posible que la idea que tú tengas sobre el amor sea diferente de la que tiene tu abuela, tu padre, tu profe o tu mejor amiga.

Los cuidados, mimos, el afecto de la familia y amistades, las palabras bonitas que nos decimos, los abrazos, los besos, los detalles, el tiempo que nos dedicamos... son algunas formas de expresar el amor. Son aquellas cosas que a ti te hacen sentir bien.

Son tantos los mensajes que recibimos sobre qué es el amor que hemos llegado a construir una idea de cómo querer y desear, que puede hacernos daño, creando así una idea limitada y castigadora de esta emoción.

Historias que superan todos los obstáculos.

Historias en las que te entregas al 100%

Historias en las que los celos son inevitables.

Historias que te salvan.

Historias heteronormativas.

Historias de amor eterno o predestinado.

NOTES

EXERCISE

Y para ti ¿qué es el amor?
¡Rodea con un círculo!

amistad, sinceridad, tristeza, sexualidad, complicidad, agobio, atracción, salud, distancia, calma, celos, dolor, respeto, desafío, reto, enamorarse, compañía, implicación, seducción, fidelidad, sacrificio, placer, tiempo de calidad, atención, aprendizaje...

AMOR PROPIO

El amor propio implica tener confianza y aceptación de uno/a mismo/a. Cuando nos amamos y valoramos, estamos más seguros/as de nuestras propias habilidades y atractivo, lo que nos permite acercarnos a otras personas desde una posición de seguridad y no desde la necesidad de validación externa.

El amor propio nos ayuda a:

Conocer nuestros límites y establecerlos en nuestras relaciones.

No aferrarnos a relaciones por miedo o desesperación.

Nos permite tener comunicaciones abiertas y honestas.

No buscar nuestra validación en otras personas.

Afrontar los conflictos de manera constructiva.

“ El amor es un lugar seguro

QUIÉREME BIEN

EMOCIONES SEXUALES

WHATS?

Las experiencias relacionadas con el deseo, la atracción, la excitación, el enamoramiento o el amor pueden llegar a ser complejas y variar en cada persona por motivos personales o del propio entorno.

Cada persona tiene una personalidad única.

La biología desempeña un papel fundamental donde las hormonas, la química cerebral y la genética influyen.

Las expectativas sociales pueden modelar la forma en la que las vivimos.

Experiencias pasadas.

atracción, deseo, enamoramiento, excitación, amor...

Estas emociones nos hacen sentirnos bien, establecer vínculos más íntimos y explorar nuevas sensaciones.

¿Qué nos atrae? un olor, una mirada, una expresión, un cuerpo, una actitud...

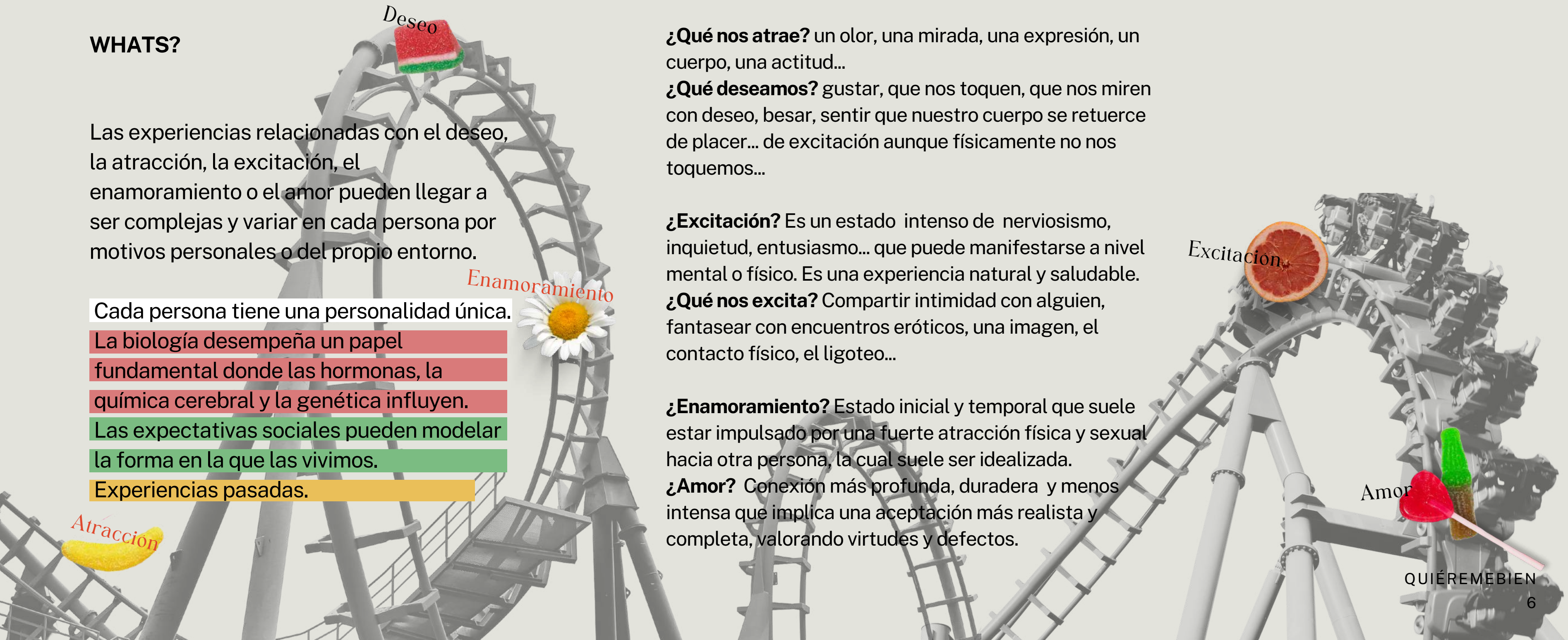
¿Qué deseamos? gustar, que nos toquen, que nos miren con deseo, besar, sentir que nuestro cuerpo se retuerce de placer... de excitación aunque físicamente no nos toquemos...

¿Excitación? Es un estado intenso de nerviosismo, inquietud, entusiasmo... que puede manifestarse a nivel mental o físico. Es una experiencia natural y saludable.

¿Qué nos excita? Compartir intimidad con alguien, fantasear con encuentros eróticos, una imagen, el contacto físico, el ligoteo...

¿Enamoramiento? Estado inicial y temporal que suele estar impulsado por una fuerte atracción física y sexual hacia otra persona, la cual suele ser idealizada.

¿Amor? Conexión más profunda, duradera y menos intensa que implica una aceptación más realista y completa, valorando virtudes y defectos.



¡QUÉ NO SECUESTREN TUS EMOCIONES!

Identifica, reconoce, siente
y gestiona tus emociones

WHATS?

Sabemos que las emociones nos cambian el cuerpo, la forma de pensar y de comportarnos, ¡incluso las decisiones que tomamos!

Por eso, conocer las emociones sexuales te puede ayudar a detectar esos cambios que quizás te apetezcan hacer o llevar a cabo, siempre que el motor sea el bienestar y la búsqueda de relaciones positivas.

¿Cómo no las hemos sentido antes?!
¡Hasta la adolescencia estaban dormidas!

Pero ¡ATENCIÓN!

Estas emociones a veces nos pueden hacer tomar decisiones que ponen en riesgo nuestro yo más auténtico y valioso.

A veces tomamos decisiones arriesgadas por un secuestro de alguna de estas emociones. Y es que se enfocan mucho en la búsqueda del placer y del vínculo.

Intenta darte cuenta de que te encuentras en un estado emocional muy intenso para tomar decisiones que eviten situaciones de riesgo. ¿Cómo cuales?

¡Espera, que te contamos!

Diciendo SÍ cuando verdaderamente quieres decir NO.

Cambiar cosas de ti que te gustan por ser aceptado/a.

Dejar de ver a tus amistades, realizar tus hobbies... por miedo a que te dejen o se enfaden.

Poder enviar fotografías sin pensar en pros y contras.

No utilizar métodos barrera por no “perder” la excitación.

Quedar con alguien que no conoces en lugares privados sin avisar a nadie.



REGLAS PARA ¿LIGAR?

Ligar es una forma de mostrar interés hacia otra persona con la intención de conseguir un acercamiento o un primer contacto físico.

Es un proceso tan sutil como ambiguo que puede incluir el lenguaje corporal, contacto visual, conversaciones, cumplidos, etc.

"Guiñar un ojo, sonreír, gastar bromas, pedir los apuntes, seguirte en Redes Sociales, sentarte más cerca en clase, hablar más a menudo por privado, invitarle o sumarse a más planes, reaccionar a sus publicaciones en Instagram, sentarte cerca en el bus, dedicar canciones, invitarte a ver Netflix..."

¡Hay miles de formas!

¿A quién no le gusta GUSTAR?

Cómo acercarse a otra persona, qué decir, cómo gestionar tus emociones o cómo comportarte forma parte de la emocionante tarea de ligar.

Tal vez seas del team "ligar en persona" o puede que de "ligar a través de redes sociales". En cualquier caso, lo importante es que seas capaz de respetar los LÍMITES y que todas las partes estéis CÓMODAS e INTERESADAS en lo que estáis haciendo.

¡Practica la RESPONSABILIDAD AFECTIVA!

¿Qué es eso? Es la capacidad de hacerte responsable de cómo utilizas y expresas tus emociones contigo mismo y con los/as demás.

¿Cómo lo hago?

Muestra con claridad tus intenciones desde el principio para evitar confusiones y malentendidos.

Asegúrate de que la otra parte está interesada en ti, descartando las presiones.

No envíes mensajes confusos que ilusionen a la otra parte si no tienes interés en ella.

Promete solo aquello que puedas cumplir.

Tomaros vuestro tiempo para conoceros.

Afronta el rechazo como una nueva oportunidad para conocer a otras personas.

“Ligar es algo natural que forma parte de tu desarrollo emocional y social.”

LIGAR EN TIEMPOS DE REDES

CÓDIGOS Y SIGNIFICADOS

Internet ha llegado para cambiar nuestra manera de vivir, relacionarnos y amar. Hoy en día es muy habitual su uso para conocer gente interesante e incluso para encontrar el amor.

¿Te suena...?

.y digosimelio, .confieso, .puntúo,
.líorela, .tededicounacanción.

El espacio digital tiene sus propios códigos y significados, y por si no lo sabías, los emoji, likes, la lista de mejores amigos/as y los me gusta esconden dobles significados. Este nuevo espacio para el ligue ofrece muchas oportunidades pero hay que dominar cierta terminología para no andar perdidos/as.

NOTES

EXERCISE

Para ti ¿qué significado tienen estos emoji?

FISHING, GHOSTING, ZOMBING...

¿Te explota la cabeza? ¡A mí, también!

Fishing: mandar mensajes a diferentes personas a la espera de quien conteste primero o más te interese, si "te da bola"... elegirla.

Ghosting: es el "plantón" de toda la vida, finalizar el contacto de una manera radical y sin dar explicaciones.

Zombing: es cuando quien te hizo ghosting regresa y comienza a hablarte como si no hubiera pasado nada.

Stalking: es sobrepasar los límites de ser cotilla, llegando a adoptar actitudes espías y de control.

OTROS COMPORTAMIENTOS EN REDES

Sexting: compartir fotos y/o vídeos íntimos a través del teléfono móvil principalmente.

Orbiting: es cuando una persona deja de hablar y verse contigo pero reacciona a tus publicaciones. Tal vez no le interese lo suficiente como para tener algo contigo pero te tiene pendiente por si su interés cambia.

Gatsbying: compartir contenido a través de tus RRSS para captar la atención de quien te gusta. O lo que es lo mismo, lanzar indirectas. Después de "stalkear", utilizas lo que sabes para ligar.

¡No te olvides de lo divertido y emocionante del "cara a cara"!

QUIÉREME BIEN



"No te necesito,
te prefiero"

INGREDIENTES RELACIÓN

Cuando pensamos en una hamburguesa, generalmente tenemos una idea clara de los ingredientes básicos que debe tener para serlo: carne y pan.

Sin embargo no ocurre lo mismo cuando hablamos de una relación de pareja, no existe una definición universal y compartida.

Cada relación es libre, y se construye en base a unos principios, valores y deseos mutuos o compartidos que la constituyen como ÚNICA.

No hay recetas mágicas ¡ojalá! pero sí hay ingredientes que harán tu relación "más rica" y apetecible:

igualdad, deseo, consentimiento y placer.





EXERCISE

IMPORTANT!

¡Adelante!



DESEO CONSENTIMIENTO PLACER

DESEO

Es una energía que nos impulsa a querer compartir intimidad con otras personas, nos motiva a relacionarnos, a disfrutar y pasarlo bien.

En cada persona funciona de una manera diferente: puede ser *automático* de manera que aparece sin más o puede ser la *respuesta a algo* como por ejemplo un olor, una imagen, un comportamiento, etc.

Por ejemplo: ver a la persona que te mola, oler un determinado perfume, la forma de bailar o caminar de alguien...

CONSENTIMIENTO

Es una manera clara de establecer si todas las partes involucradas en un encuentro erótico participan en libertad: hacen lo que les gusta y de manera consciente.

*Imagina que invitas a una persona a tomar un helado, pero por algún motivo no se lo termina ¿obligas a esa persona a comérselo todo por que al principio sí le apetecía?
¿Y si quedas con alguien para jugar a la PlayStation y resulta que la partida empieza a aburrirte? ¿sigues o dejas de jugar?*

Lo mismo ocurre con los besos, las caricias, los tocamientos, el coito... Cualquiera de estas prácticas ha de ser deseada, realizada porque apetece y cancelada o aplazada en caso contrario.

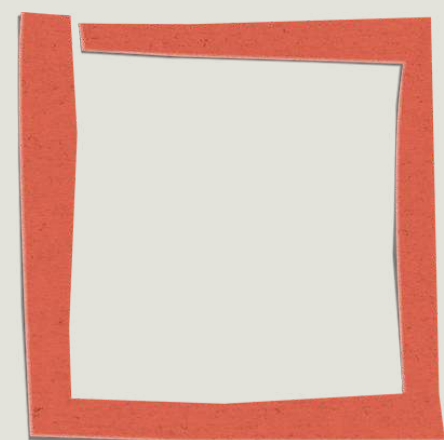
¿Cómo practicar el consentimiento?
Preguntando si se está a gusto, si le mola lo que estáis haciendo, prestando atención al comportamiento físico y no verbal...

PLACER

Es una sensación de carácter agradable que motiva nuestros encuentros eróticos:

*El placer de conectar emocionalmente con tu pareja/s.
El placer de besos apasionados.
El placer de descubrir vuestros cuerpos.
El placer de experimentar el orgasmo.
El placer de fantasear vuestros encuentros.
El placer de seducir con la mirada.
El placer de piel con piel.*

Los placeres son diversos y es importante que exista un equilibrio entre tu placer y el de la otra u otras persona. Para ello necesitáis comunicar lo que no os gusta, lo que os hace sentir bien y lo que os flipa.



Inclusivo

Fusional
Utópico



Interdependencia

¡NO PESTAÑEES! ¡ESTO TE INTERESA!

Si somos personas con sexualidades diversas, es de esperar que nuestras relaciones también lo sean ¿no?

Desafiar y cuestionar los estereotipos de género nos ayuda a construir relaciones AUTÉNTICAS basadas en la igualdad y el respeto mutuo, mostrando así diferentes formas de amistad, AMOR y familia.

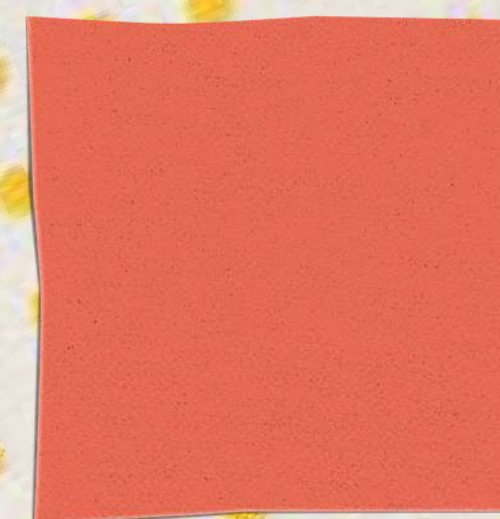
¡Investiga un poquito sobre la anarquía relacional, el poliamor, las relaciones de exclusividad y las relaciones abiertas!



ANARQUÍA RELACIONAL



POLIAMOR



EXCLUSIVIDAD



ABIERTA



"Todo el mundo cambia el amor de su vida por otro amor de su vida"



RUPTURAS

DECIR ADIOS.

Las relaciones no tienen fecha de caducidad pero "para siempre", puede que sea demasiado tiempo. No nos gusta mucho hablar de las rupturas pero conocerlas nos ayudará a afrontarlas mejor.

Como bien dicen por ahí, cuando se cierra una puerta, siempre se abre una ventana. Podemos enfocar las rupturas como una oportunidad de aprendizaje en el amor y algo que más adelante nos ayudará a establecer mejores relaciones sexo-afectivas.

No es nada fácil, lo sabemos, y es muy probable que necesites tu tiempo para asimilarlo, aceptarlo y superarlo. ¡Concédete tu tiempo!

COSAS QUE SUMAN

Disminuir el uso del teléfono móvil y RRSS.

Hablar con tus amistades o familiares sobre cómo te sientes.

Llorar o expresarte emocionalmente en algún diario, dibujando, componiendo una canción para hablar sobre tus sentimientos...

Recuperar las cosas que te hacen sentir bien.

Pasar tiempo con tus seres queridos, aunque no estés al 100%.

Pedir cariño o abrazos si lo necesitas.

Pedir ayuda profesional.

COSAS QUE RESTAN

Criticar a la ex-pareja con cualquier persona.

Subir stories para dar celos.

Subir canciones, fotos o vídeos para mandar indirectas "muy directas" a la otra persona.

Revisar sus redes sociales a menudo: new stories, nuevos contactos, estado de WhatsApp...

Hablar con la persona constantemente si eso te causa mucho dolor.

Investigar a tu ex a través de amistades y/o familiares.

Afrontar la ruptura con alcohol u otras sustancias que son dañinas para ti.

Amenazar a la otra persona con el suicidio o con agredirle.

Refuerzo intermitente: decirle que todavía le quieres y retirarle la atención de repente durante días o semanas.

The background is a complex collage of various paper textures and colors. It includes torn pieces of yellowish-tan paper, grey paper with faint, mirrored text, and brown paper. A small green plant with four leaves is attached to the left side. A piece of white tape is crossed in an 'X' shape on the right. A horizontal strip of white tape is also visible. The overall aesthetic is that of a handmade scrapbook or a layered paper art piece.

“Nunca vas a entender cuánto
amor me costó dejarte”

Frida Khalo

PRACTICANDO EL BUENQUERER

DE LUNES A DOMINGO

LUNES

1

Respetar su individualidad y espacios propios.

He quedado con mis amigas, nos vemos mañana ¿vale?

MARTES

2

Mostrar interés por las cosas que le gustan

¿Qué tal el ensayo con la Banda?

MIÉRCOLES

3

Expresar deseos y límites

Me gusta que me hagas cosquillas en las manos.

Me incomoda que me toques por debajo de la ropa.

JUEVES

4

Mostrar confianza y admiración.

Disfruta con tus amigas, a mí no me apetece salir hoy.

Estoy muy orgullosa de ti.

VIERNES

5

Brindar apoyo emocional en los momentos difíciles.

No me gusta verte triste, pronto pasará ¡Mucho ánimo!

SÁBADO

6

Decir sí o no libremente

¿Podemos parar? No me siento cómoda.

DOMINGO

7

No culparle de mis problemas o de cómo me siento

No estoy mal por ti, solo estoy enfadado por el examen.

PRACTICANDO EL BUENQUERER

DE LUNES A DOMINGO

LUNES

8

Hablar sobre las muestras de afecto en público.

Me da vergüenza que vayamos de la mano por la calle.

MARTES

9

Expresarme libremente sin miedo a las críticas.

No estoy de acuerdo contigo, a mi me parece importante.

MIÉRCOLES

10

Hablar sobre nuestra salud sexual ¿qué métodos anticonceptivos y barrera vamos a utilizar?

Y cuando estemos preparados ¿quién utilizará el preservativo? ¿tú o yo?

JUEVES

11

No hacer uso de la manipulación ni del chantaje emocional.

Si me quisieras tanto como dices no me darías largas. Que no estás preparada me parece una excusa.

VIERNES

12

Comunicar lo que nos gusta o incomoda.

Me gustan tus WhatsApp de buenos días.

No me gusta que me preguntes continuamente dónde estoy.

SÁBADO

13

Apoyar las decisiones individuales incluso si difieren de las propias.

Si para ti es importante tienes todo mi apoyo.

DOMINGO

14

Comunicarnos desde la empatía y el respeto.

Entiendo cómo te sientes ¿cómo podría ayudarte?

PRACTICANDO EL BUENQUERER

DE LUNES A DOMINGO

LUNES

15

Cuidar y respetar a su familia y amistades.

¿Qué te parece si quedamos con tus amigos para ir al cine?

MARTES

16

No divulgar información íntima o personal sin consentimiento.

¡Buaaaa! Voy a enseñarle esta foto a mis colegas, van

a flipar de lo "buenorra" que esta chica que estoy

conociendo (foto sexting).

MIÉRCOLES

17

Alejarme de los celos como señal de amor.

Siento celos cada vez que te veo hablando con él. Es que

te quiero mucho.

JUEVES

18

Acordar cómo serán nuestros encuentros eróticos.

¿Qué te parece si la próxima vez quedamos en mi casa?

Tendremos más intimidad y no nos sentiremos observadas.

VIERNES

19

Respetar los acuerdos establecidos en vuestras relaciones eróticas.

No quitarse el preservativo cuando habíais acordado utilizarlo.

SÁBADO

20

Intentar comprender las emociones del otro.

Se que lo has pasado mal en tu anterior relación y entiendo

muchos de tus miedos: quiero que sepas que me gustas

mucho.

DOMINGO

21

Tener encuentros eróticos deseados.

Hoy no me apetece, mejor otro día.

PLANIFICACIÓN

PERSONAL

PRACTICANDO EL BUENQUERER

“ Reflexiona sobre tus valores y emociones, dedica tiempo y energía para cultivar el amor y la amistad ¿Comenzamos?

NOTES

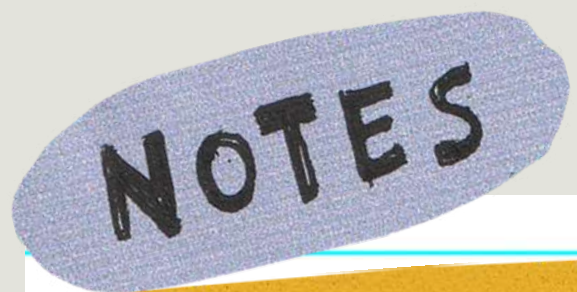
EXERCISE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Si vas a querer,

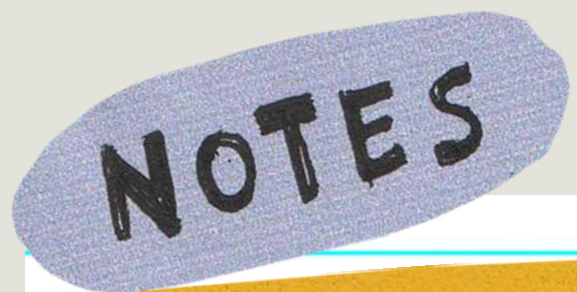
QUIÉREME BIEN

QUIÉREME BIEN



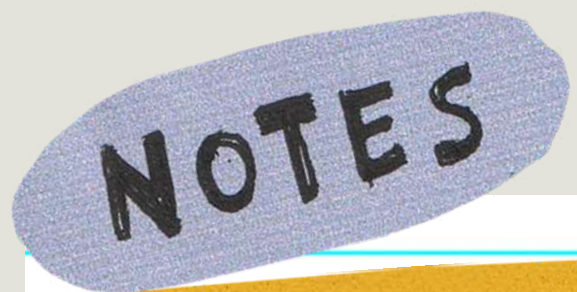
Si vas a querer, “quierebien”.





Si vas a querer, “quierebien”.





Si vas a querer, “quierebien”.



Asociación de Educación Sexual y Planificación Familiar de Castilla-La Mancha, cuya misión es promover el derecho de todas las personas a decidir y ejercer con autonomía su vida sexual y reproductiva, desarrollando actuaciones sociales y políticas que, desde una perspectiva de género, permitan el desarrollo integral de hombres y mujeres, y garanticen el acceso a una atención, educación e información en salud sexual y reproductiva, pública y de calidad, y que incluye entre sus fines la eliminación de todas las formas de violencia o discriminación basada en el sexo o la identidad sexual.

¿QUIÉNES SOMOS? *Asexórate*



Instagram



YouTube



www.asexorate.org



contacto@asexorate.org



[@quieremebien](https://www.instagram.com/quieremebien)

IDEA & CONTENIDO

Asexórate

www.asexorate.org

Natalia Domínguez

Rocío Jiménez

Álvaro Cuenca

Mariana Baquero

ARTE & DISEÑO

Mariana Baquero

FOTOGRAFÍA

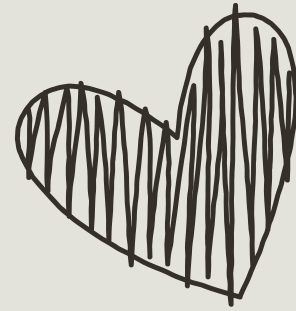
Canva

IMPRESIÓN

Impresiones Gráficas Manchegas

EDICIÓN

2023



Asexórate



asexorate.org



Castilla-La Mancha

Subvenciones financiadas por el Ministerio de Igualdad, con fondos finalistas, fondo 0000000007 en el Marco del Pacto de Estado contra la Violencia de Género.