

CAMPAÑA MUNICIPAL PREVENCIÓN VIOLENCIA SEXUAL

DIVERSIÓN SIN AGRESIÓN



¡¡RESPECTA!!

JEREZ CIUDAD LIBRE DE VIOLENCIA DE GÉNERO



DIVERSIÓN SIN AGRESIÓN



Guía sobre sexualidad sana, placentera y en buen trato



DIVERSIÓN SIN AGRESIÓN

Guía sobre sexualidad sana, placentera y en buen trato

Índice

1. La sexualidad es mucho más que lo que te contaron. **4**
2. Por qué hablar de deseo cuando nos referimos a consentimiento **8**
3. Cuando el sexo deja de ser placentero: violencias sexuales **12**
4. Machismo y *fake news*: creencias que fomentan la violencia. **18**
5. Cómo ligar en plan bien. **30**
6. Qué hacer si hay violencia: cómo ayudar y cómo hago si me pasa a mí. **36**

FINANCIA: MINISTERIO DE IGUALDAD. PACTO DE ESTADO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO.

ORGANIZA: AYUNTAMIENTO DE JEREZ. DELEGACIÓN DE IGUALDAD Y DIVERSIDAD.

AUTORÍA: ALBA MARTÍNEZ REBOLLEDO.

DISEÑO: PAULA MEDINA MORALES.



1. LA SEXUALIDAD ES MUCHO MÁS

¿Qué te viene a la cabeza cuando piensas en la palabra sexualidad? Es muy probable que te vinieran a la cabeza los métodos de prevención de infecciones de transmisión sexual o en cómo prevenir un embarazo. Pero la sexualidad son muchas cosas, desde tus propias fantasías, ligar o cómo se te eriza la piel cuando ves a tu *crush*. Nuestra sexualidad empieza a desarrollarse mucho antes de que tengamos relaciones con otras personas.

ASÍ DEFINIÓ LA OMS (ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD) LA SEXUALIDAD EN 2010.

Abarca el sexo, las identidades y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción.

Se siente y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, roles y relaciones.

La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales.

QUE LO QUE TE CONTARON

Supertip!



Siempre que quieras saber más sobre sexualidad, infórmate a través de profesionales de la sexología y de la educación afectivo-sexual ¡No te fíes de cualquier información en Internet!

Cuando tienes relaciones con alguien va de sentir seguridad, confianza, estar en intimidad y comunicarte de mil maneras: con la piel, con los ojos y con tus palabras.

Tenemos muchas dudas sobre la sexualidad porque todavía sigue siendo un tabú hablar de ella, e incluso las personas adultas, a veces, no saben cómo hablar del tema.

En esta guía vamos a centrarnos en las relaciones sexuales y a romper mitos que tenemos sobre ellas. Para que la sexualidad sea placentera, sea divertida y en buen trato, es importante que nos informemos y desterremos algunas creencias erróneas que tenemos sobre ella:

- ¿cómo funciona nuestra sexualidad y qué es la diversidad sexual y de género?
- ¿cómo saber si cuando practicamos sexo con alguien esa persona disfruta?
- ¿qué pasa si alguien se pasa de la raya conmigo?
- ¿por qué no se ve la sexualidad de las mujeres y los hombres de la misma manera?
- ¿qué hacer y qué no si te gusta alguien?

¡AQUÍ ENCONTRARÁS UNA GUÍA SOBRE SEXUALIDAD SANA, PLACENTERA Y EN BUEN TRATO!

Aprendiendo sobre el placer

El mayor órgano sexual es el cerebro

A través de él aprendemos qué es sexy, excitante, lo que nos gusta, lo que no... Y también nos puede jugar malas pasadas y hacernos no funcionar bien si tenemos estrés, preocupaciones o inseguridades.

El cuidado y el buen trato aseguran el placer

Cómo nos sentimos en la sexualidad es importante, tanto a solas como con otras personas. Aunque no exista un vínculo amoroso, es importante tratarse bien y con respeto.

Toda nuestra piel es un órgano sexual

No, la sexualidad no son solo los genitales sino que todo nuestro cuerpo es una gran zona erógena estimulable y fuente de sensaciones.

La sexualidad es mucho más que el coito

Aunque la sexualidad sigue muy centrada en el coito (la penetración), lo cierto es que es mucho más que eso. Las prácticas sexuales pueden ser las caricias, los juegos, la estimulación manual u oral mutua y no tienen que ir en un orden determinado durante un encuentro sexual.

Aprendiendo sobre quienes somos

Identidad de género:

Si eres mujer y tienes vulva, o eres un hombre con pene, eres una persona cis (o no-trans), porque te identificas con el género que se te asignó según tus genitales. Sin embargo, si eres una mujer con pene o un hombre con vulva, eres una persona transgénero ya que tu identidad no coincide con el género que se te asignó al nacer. También hay personas no binarias que no se identifican con ser hombre o mujer.

Orientación afectivo sexual:

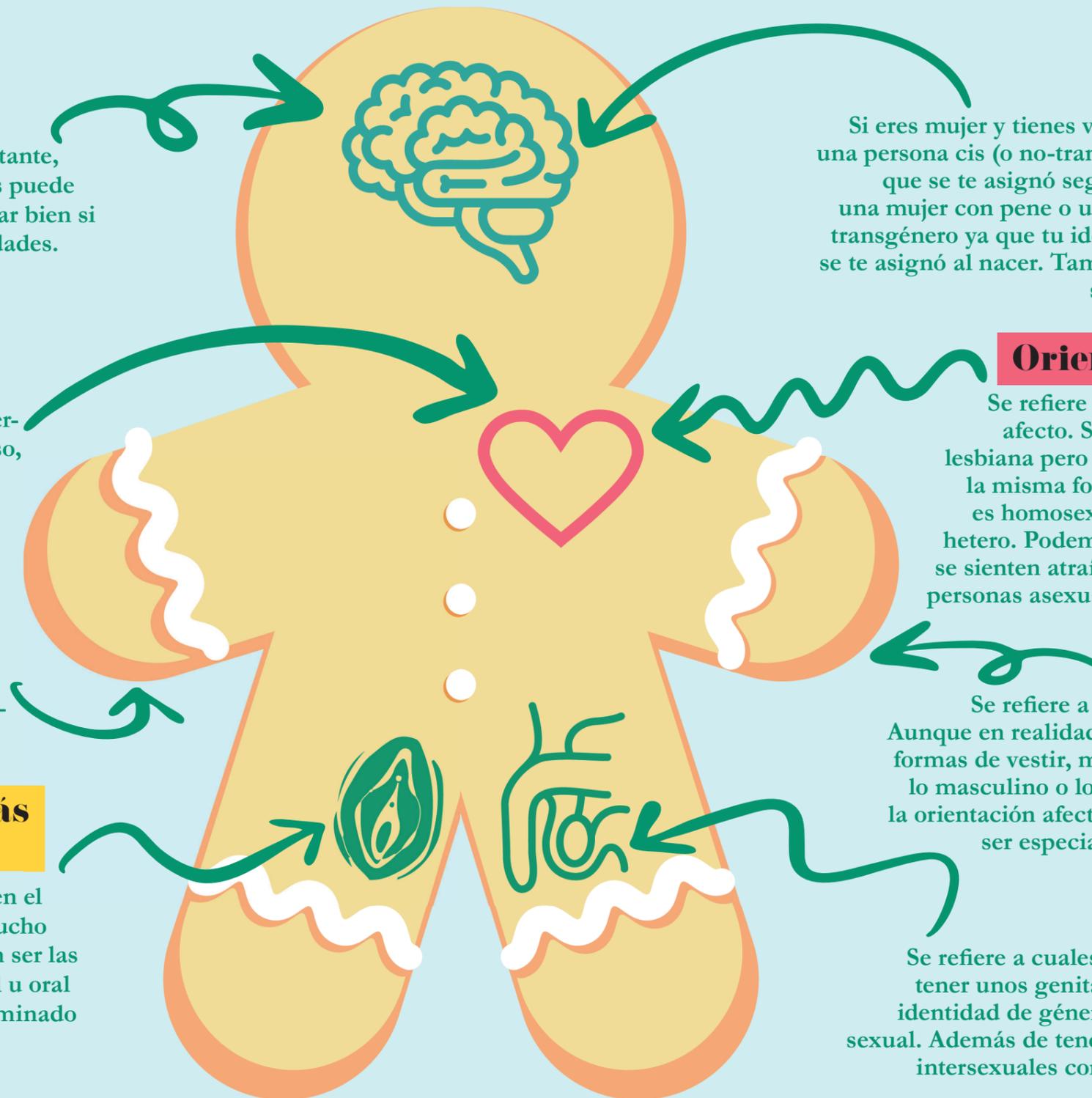
Se refiere hacia quien sientes deseo, atracción o afecto. Si eres chica y te gustan las chicas eres lesbiana pero si te gustan los chicos eres hetero. De la misma forma un chico que le gustan los chicos es homosexual (o gay) y si le gustan las chicas es hetero. Podemos encontrar personas bisexuales que se sienten atraídas por diferentes géneros, y también personas asexuales, que no tienen interés por el sexo.

Expresión de género:

Se refiere a cómo son nuestros comportamientos. Aunque en realidad es una percepción social, hay ciertas formas de vestir, moverse o hablar que lo asociamos con lo masculino o lo femenino. No tiene nada que ver con la orientación afectivo-sexual, porque un chico puede no ser especialmente masculino y ser heterosexual.

Sexo biológico:

Se refiere a cuáles son tus genitales. Como hemos visto tener unos genitales no tiene nada que ver con nuestra identidad de género ni con nuestra orientación afectivo-sexual. Además de tener pene o vulva, también hay personas intersexuales con características biológicas ambiguas.



2. POR QUÉ HABLAR DE DESEO CUANDO NOS REFERIMOS A CONSENTIMIENTO

SI BUSCAMOS CONSENTIR Y DESEAR EN EL DICCIONARIO, ENCONTRAREMOS ALGO COMO ESTO:

CONSENTIR

Permitir algo, soportar, tolerar, acatar algo.

DESEAR

Anhelar, cuando algo apetece, impulso, excitación, apetencia sexual.

EN 2006 LA OMS DECLARÓ QUE LA VIOLENCIA SEXUAL ES ESTO:

Todo acto sexual, la tentativa de consumir un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales **no deseados**, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona **mediante coacción** por otra persona, independientemente de la relación de esta con la víctima, **en cualquier ámbito**, incluidos el hogar y el lugar de trabajo.

Y FÍJATE QUE DEJA MUY CLARO QUE SON ACCIONES NO DESEADAS

“El sexo suele resultar una experiencia placentera. Eso no quiere decir que apetezca siempre ni que sea normal hacer sentir mal por no desearlo en ese momento.”



El sexo no apetece siempre, ni siquiera con alguien que nos gusta.



Avanzar muy rápido sin pensar en cómo se encuentra la otra persona puede hacer que algo que podría ser genial se convierta en desagradable.



Hacer prácticas nuevas puede resultar interesante, pero tenemos todo el derecho a rechazarlas si nos hacen sentir incomodidad. Somos quienes decidimos si nos apetece experimentar o no.



Tenemos derecho a expresar que algo no nos gusta o desagrada y/o parar en cualquier momento, y a decir no si en ese momento no tenemos ganas. No debemos hacer algo solo por contentar a alguien.



Nadie puede enfadarse porque no te apeteciera practicar sexo o porque luego cambiaras de opinión ¡Nadie nos debe nada ni le debemos nada a nadie!

Supertip!



¡Nuestra sexualidad mejora cuando cuidamos que haya respeto! Cuando el sexo y las prácticas que hacemos están cubiertas de deseo, cada vez tendremos más ganas de repetir y seguir experimentando.

Creencias para normalizar el sexo no deseado: ¿las has escuchado?



¿NOTAS EL MACHISMO QUE HAY DETRÁS DE TODO ESTO?

Siguen existiendo creencias machistas con una diferente manera de entender la sexualidad femenina y masculina. Por ejemplo, se piensa que los hombres siempre tienen ganas, que tendrían sexo de cualquier manera. Por otro lado, que las mujeres cuando dicen no, en realidad quieren

decir sí. Entonces, ¿qué tal si dejamos de pensar o normalizar que a las mujeres hay que "convencerlas" para tener sexo? Y, lo que es más, ¿qué tal si en lugar de preguntarnos si ella opuso resistencia o no, nos preguntamos si ella mostraba tener deseo?.

Supertip!



Las relaciones sexuales tienen que ocurrir cuando coinciden los deseos de dos personas.

¿CÓMO SABER SI UNA PERSONA ESTÁ A GUSTO CONMIGO Y QUIERE MÁS?



¿Vamos a la habitación?



Existen otras maneras de saber que alguien está en una actitud activa frente al encuentro sexual: ¿propuso el encuentro?, ¿se quitó la ropa o ayudó a quitarte la tuya? ¿acercaba su cuerpo a ti?

Me encanta lo que me haces



Puede ocurrir que las maneras, las prácticas o la situación hagan que alguien deje de disfrutar o sentirse cómodo/a. Hay que fijarse en la comunicación no verbal. Lo mejor es comunicarnos y saber que estamos disfrutando con alguien: transmitir lo que nos gusta para adaptarnos hará que lo que pase sea placentero.

¿Te gusta así?



¡Sí!



Para saberlo con seguridad podemos pasar a la comunicación verbal y preguntar "¿te gusta?" o "¿Continuo?"; que nos ayudará a saber sus gustos y preferencias. Cada persona es un mundo y aprender a disfrutar juntos es un proceso.

¿CÓMO SABER QUE DEBO DE PARAR? ¿ME TIENE QUE DECIR UN "NO" DE MANERA CLARA, O HAY OTRAS FORMAS DE AVERTIRLO?



Es que no me apetece.



Aunque le gustemos a alguien, puede que no le apetezca hacer ciertas prácticas y las razones pueden ser muchas: desde no conoceros bien, que no se encuentra bien, o algo muy simple: no le apetece y punto.

¡Ay! Me has hecho daño.



Perdón, si quieres paramos.



Puede ocurrir que, en mitad del acto sexual, ocurra alguna circunstancia que hace que a alguien se le corte el rollo. Algunas señales de que algo va mal: ¿ha dejado de moverse al ritmo?, ¿dijo que se le estaba haciendo daño?, ¿tiene un gesto ausente?.

¿Prefieres parar?



Hay que cerciorarse de que la otra persona desea tener sexo y parar si notas que hay incomodidad. Si tienes dudas, pregunta "¿estás bien?" o "¿Prefieres parar?"

Venga, ¿es que ya no te gusta?

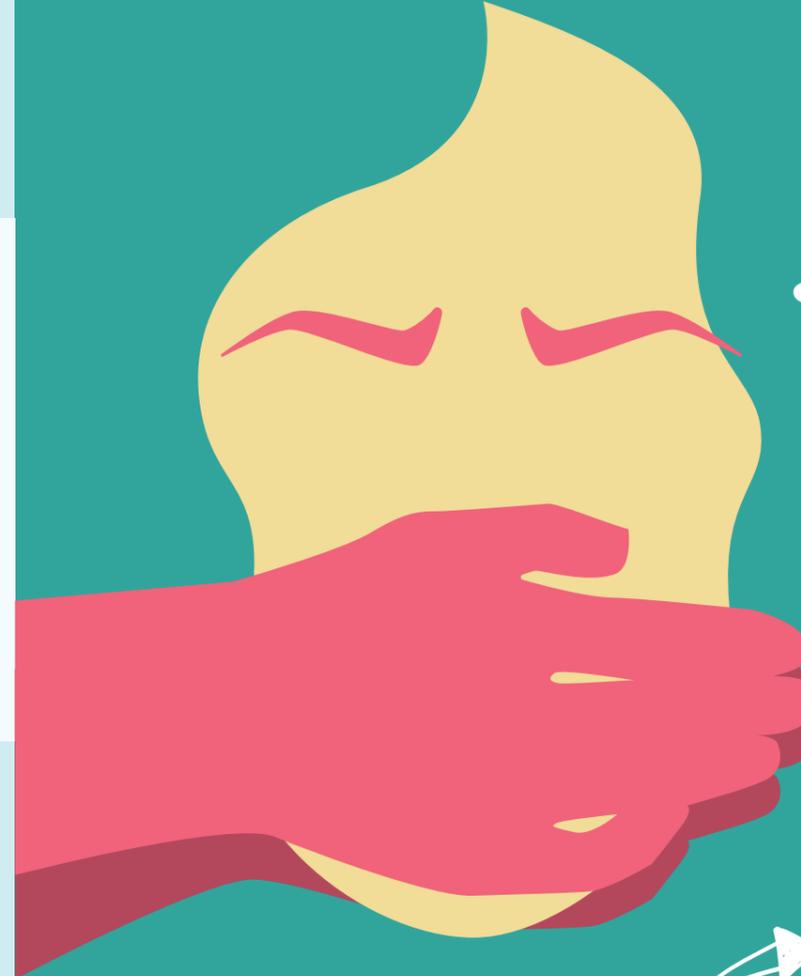


¿Se insistió e intentó convencer para tener sexo? ¿No se quitó la ropa o se mostraba con incomodidad? Parecen señales de que la otra persona no está a gusto y si sigue adelante, es porque su consentimiento está siendo coaccionado ¡Esta claro que no hay deseo, no respetar estas señales supone ejercer violencia sexual! Solo sí es sí.

3. CUANDO EL SEXO DEJA DE SER PLACENTERO: VIOLENCIAS SEXUALES

Por desgracia, la violencia sexual está mucho más presente en nuestro cotidiano de lo que creemos y es mucho más que la violación por asalto nocturno y suponen, cada una de ellas, un atentado contra nuestra libertad e indemnidad sexual. Si cambiamos nuestra forma de entender la sexualidad y luchamos contra el machismo en nuestra sociedad, podremos evitar una gran parte de las violencias sexuales. Estos son algunos de los tipos de violencia sexual más comunes:

	Comentarios indeseados o insinuaciones.		Acercamientos o acorralamientos.
	Tocamientos indeseados.		Aprovecharse de situaciones de vulnerabilidad.
	Exhibicionismo en público o en internet.		Presión o coacción.
	Acoso sexual o sextorsión.		Agresiones sexuales y violación.
	Distribución de imágenes sin consentimiento.		Embarazo forzado, aborto forzado y negación de uso de medios anticonceptivos.



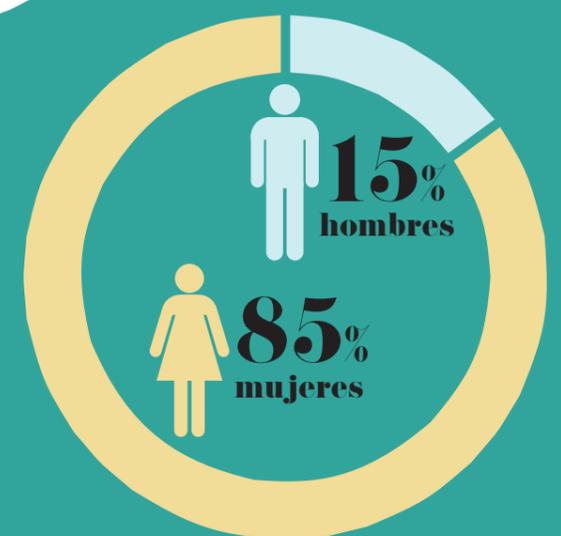
¿Por qué el machismo es una de las causas de la violencia sexual? ¹

Responsables de delitos sexuales



ESTA DISTRIBUCIÓN TAN DESIGUAL DEL GÉNERO ENTRE VÍCTIMAS Y RESPONSABLES, NOS DA PISTAS PARA ENTENDER QUE LA CULTURA MACHISTA AÚN PERVIVE EN NUESTRA SOCIEDAD.

Víctimas de delitos sexuales



El 97% de los responsables de estos delitos son hombres.
 El 85% de las víctimas son mujeres y el 15% son hombres.
 Los chicos tienen más riesgo antes de los 13 años mientras que las mujeres están expuestas a la violencia sexual más décadas de su vida, en su niñez y en la adultez. Sin embargo, las niñas siguen representando el 80% de los casos de menores abusadas frente al 20% de los niños.
 Los menores están en mayor riesgo porque hay personas adultas que abusan del poder que tienen y se aprovechan de la vulnerabilidad de gente más joven.

¹ Datos extraídos del Informe de delitos contra la indemnidad sexual en España 2019. Ministerio del Interior. Disponible en: <http://www.interior.gob.es/documents/10180/9814700/Informe+sobre+delitos+contra+la+libertad+e+indemnidad+sexual+en+Espa%C3%B1a+2019.pdf/b97661da-5e09-41a0-8341-a667cb5238cd>

¿Qué proporción de mujeres ha sufrido agresiones sexuales? ²



Supertip!



Tenemos que dejar de ver como normales todas las violencias sexuales y dejar de considerarlas como “cosas que pasan” para empezar a señalarlas.

¿Y CUAL ES LA PROPORCIÓN DE TIPOS DE VIOLENCIAS SEXUALES? ³

17.5% violación sin uso de fuerza física.

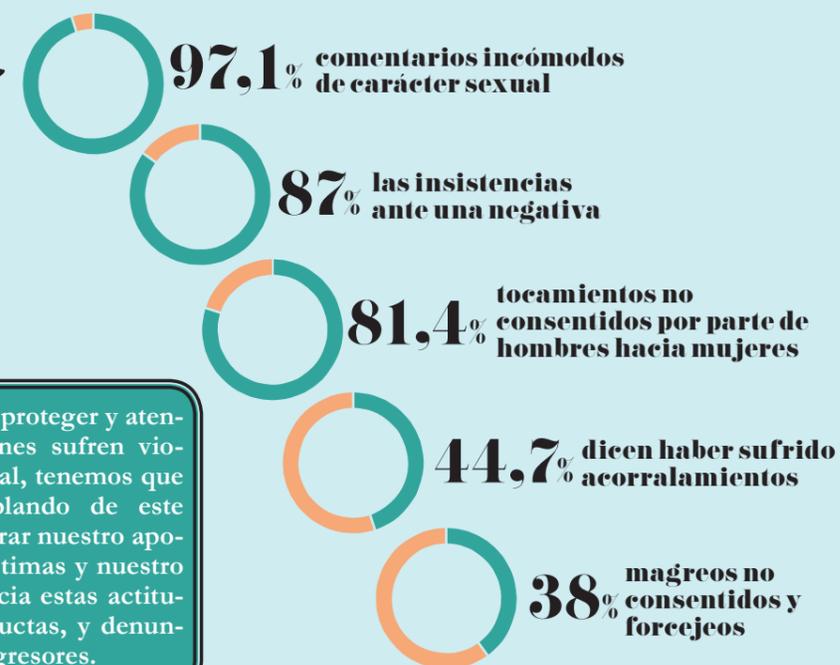
5% violación con uso de fuerza física.

77.5% otros tipos de violencias sexuales.

Una violación sin fuerza física se puede dar en estos casos: la persona agredida estaba dormida, había consumido mucho alcohol u otras drogas y no tenía capacidad de reacción, había sido coaccionada para mantener la relación sexual, etc.

¿Y otros tipos de violencias sexuales? ⁴

FIJATE QUE LA MAYORÍA DE LAS MUJERES HAN SUFRIDO ALGUNA DE ESTAS VIOLENCIAS SEXUALES



Supertip!



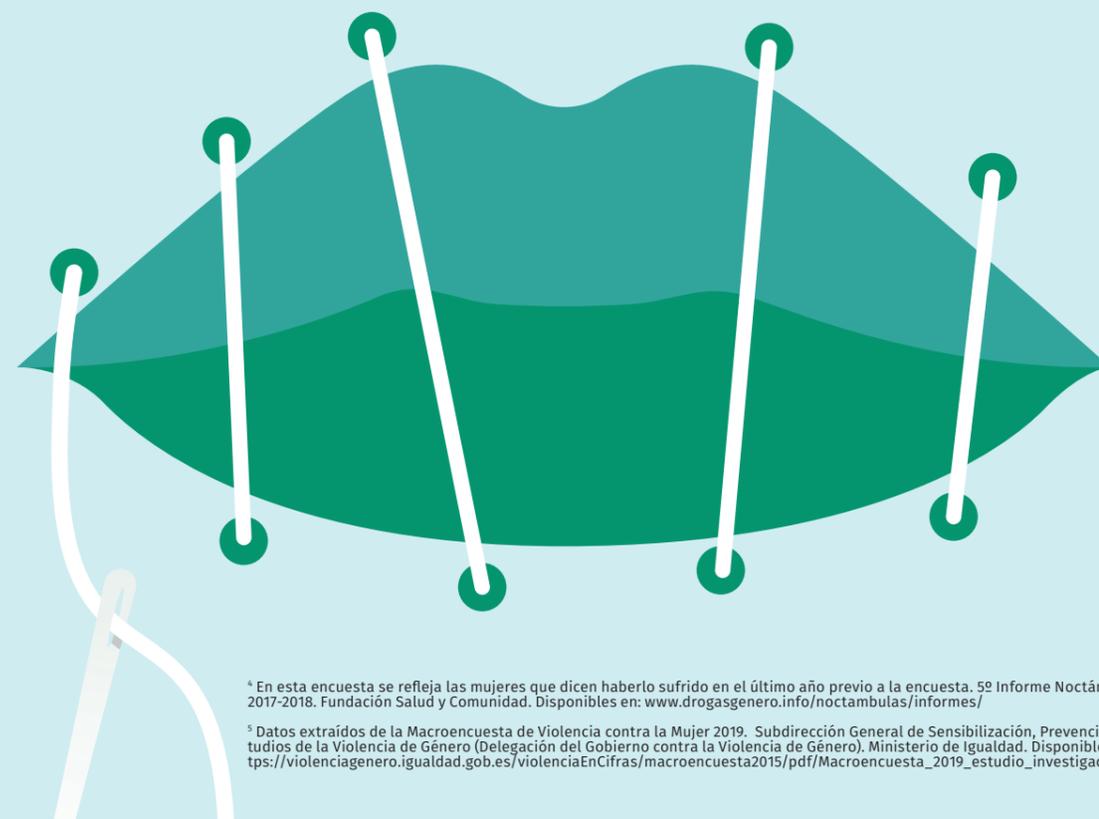
Para poder proteger y atender a quienes sufren violencia sexual, tenemos que seguir hablando de este tema, mostrar nuestro apoyo a las víctimas y nuestro rechazo hacia estas actitudes y conductas, y denunciar a los agresores.

¿Cuántos delitos de violencia sexual se denuncian? ⁵

De las mujeres que han sufrido violencia sexual casi el **90%** no ha denunciado nunca y las razones mayoritarias son:

40.3% dice que no denunció por vergüenza, apuro o porque no quería que nadie lo supiera.

40.2% porque era menor o una niña cuando sucedió.



² Datos extraídos de la 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

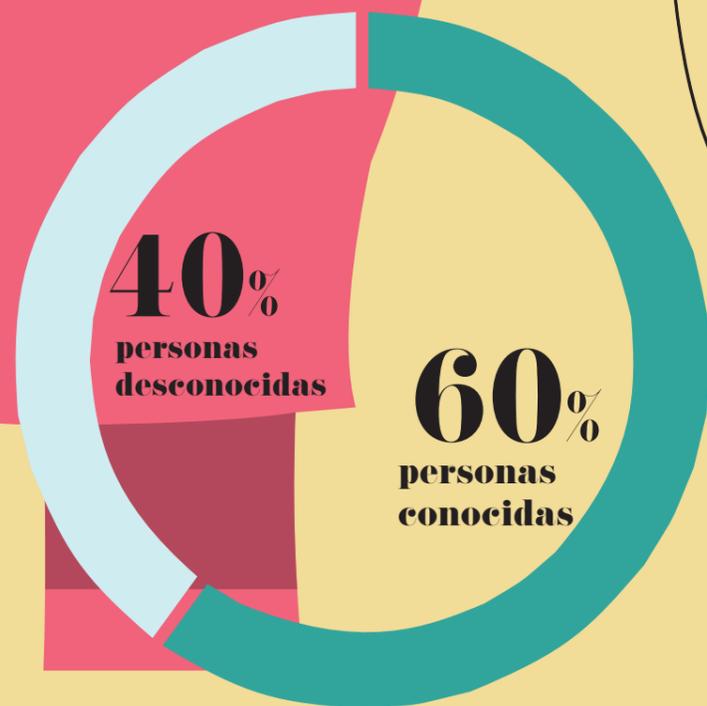
³ En esta encuesta se refleja las mujeres que dicen haberlo sufrido en el último año. ⁵ Informe Noctámbul@s 2017-2018. Fundación Salud y Comunidad. Disponibles en: www.drogasgenero.info/noctambulas/informes/

⁴ En esta encuesta se refleja las mujeres que dicen haberlo sufrido en el último año previo a la encuesta. ⁵ Informe Noctámbul@s 2017-2018. Fundación Salud y Comunidad. Disponibles en: www.drogasgenero.info/noctambulas/informes/

⁵ Datos extraídos de la 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

¿Qué relación tienen los agresores sexuales con sus víctimas? ⁶

EL 60% DE LAS VIOLENCIAS VIENEN DE PERSONAS CONOCIDAS.



6.3% de las mujeres que han sufrido violencia sexual fuera de la pareja refiere que el agresor fue su padre o la pareja de su madre.

13.6% otro familiar masculino.

8.9% su propia pareja o expareja.

21.3% un conocido.

13.6% un amigo.

39.1% señala que el agresor fue un hombre desconocido.

Debido a que la proporción de personas conocidas entre los agresores es tan alta (60% frente al casi 40% de desconocidos), muchas de las mujeres que han sufrido violencia sexual la han recibido de manera reiterada en más de una ocasión.

Supertip!



Tenemos que romper con la idea del violador prototípico y centrarnos en que los violadores son hombres machistas que asumen el acceso a los cuerpos de las mujeres como un derecho ¡Hay que cambiar las formas de entender la sexualidad y basarla en el deseo de las personas que participan! Muchas personas lo tenemos claro ya.

⁶ Datos extraídos de: 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

¿Alguna vez te ha ocurrido alguna de estas situaciones? Marca con una X aquellas que te sucedieran.

- Me han dicho cosas con cierta connotación sexual o de interés en mí una persona desconocida.
- Me han tocado de manera lasciva cualquier parte del cuerpo, sin yo desearlo.
- Alguien me ha enseñado sus genitales en un espacio público, sin desear verlo.
- He sentido que alguien con quien estaba ligando avanzaba sexualmente de una manera agresiva.
- Alguna vez estando bajo los efectos del alcohol, drogas o sin estar en mi plena consciencia, alguien se me ha acercado para intentar tener sexo o toquetearme.
- Alguien con quien estaba enrollándome me ha hecho sentir culpable por no querer tener relaciones sexuales o por pararlas.
- Mi pareja me ha presionado para tener sexo, aunque yo mostrara no tener ganas.
- He llegado a tener sexo con mi pareja sin tener ganas porque me sentía culpable por no hacerlo.
- He vivido tocamientos indeseados por parte de alguien a quien conocía.
- Me han obligado, ejerciéndome presión, a tocar a otra persona sexualmente sin yo desearlo.
- He vivido un intento de violación.
- He sufrido una agresión sexual, ya sea con penetración o no.
- He visto un alguien masturbándose en un espacio público.
- Me he incomodado ante una mirada lasciva, sintiendo incluso asco.
- Si voy a solas por la calle de noche, uno de mis miedos es cruzarme con alguien que pueda violarme.
- Me han perseguido por la calle y he temido que pudieran llegar a violarme.
- He recibido de una persona la imagen de sus genitales sin yo haberla pedido ni deseado.
- He recibido mensajes insinuantes de la misma persona repetidamente, aunque no contestara o mostrara interés.
- Me han insistido repetidamente, aunque decía que no o tenía una actitud de rechazo.



Supertip!



Si te han ocurrido varias de estas situaciones debes saber que jamás es tu culpa, es quien lo ejerció sobre ti quien decidió no respetarte, hacer algo sin tener en cuenta tu opinión, cruzar límites que no debía, aprovecharse de que estabais a solas, abusar de la confianza que teniais, o ejercer presión sobre ti. Lo mejor para superar lo ocurrido es que hables con profesionales que puedan ayudarte a gestionarlo, porque a veces creemos que podemos sin ayuda, nos da vergüenza contarlo, no queremos volver a vivirlo en nuestra cabeza o pensamos que no ha sido para tanto. Aprender a gestionar lo que te pasó te ayudará a tener más confianza en ti, eliminar tu sensación de culpa o rabia y a llevar mejor tu relación con la sexualidad.

4. MACHISMO Y *FAKE NEWS*: CREENCIAS QUE FOMENTAN LA VIOLENCIA

ESTAS SON LAS VIOLENCIAS SEXUALES QUE MÁS NOS ALARMAN, PERO SIN LA NORMALIZACIÓN DE LOS NIVELES INFERIORES NO EXISTIRÍAN O DISMINUIRÍAN.

Femicidios sexuales, violaciones, asesinatos, pedofilia.

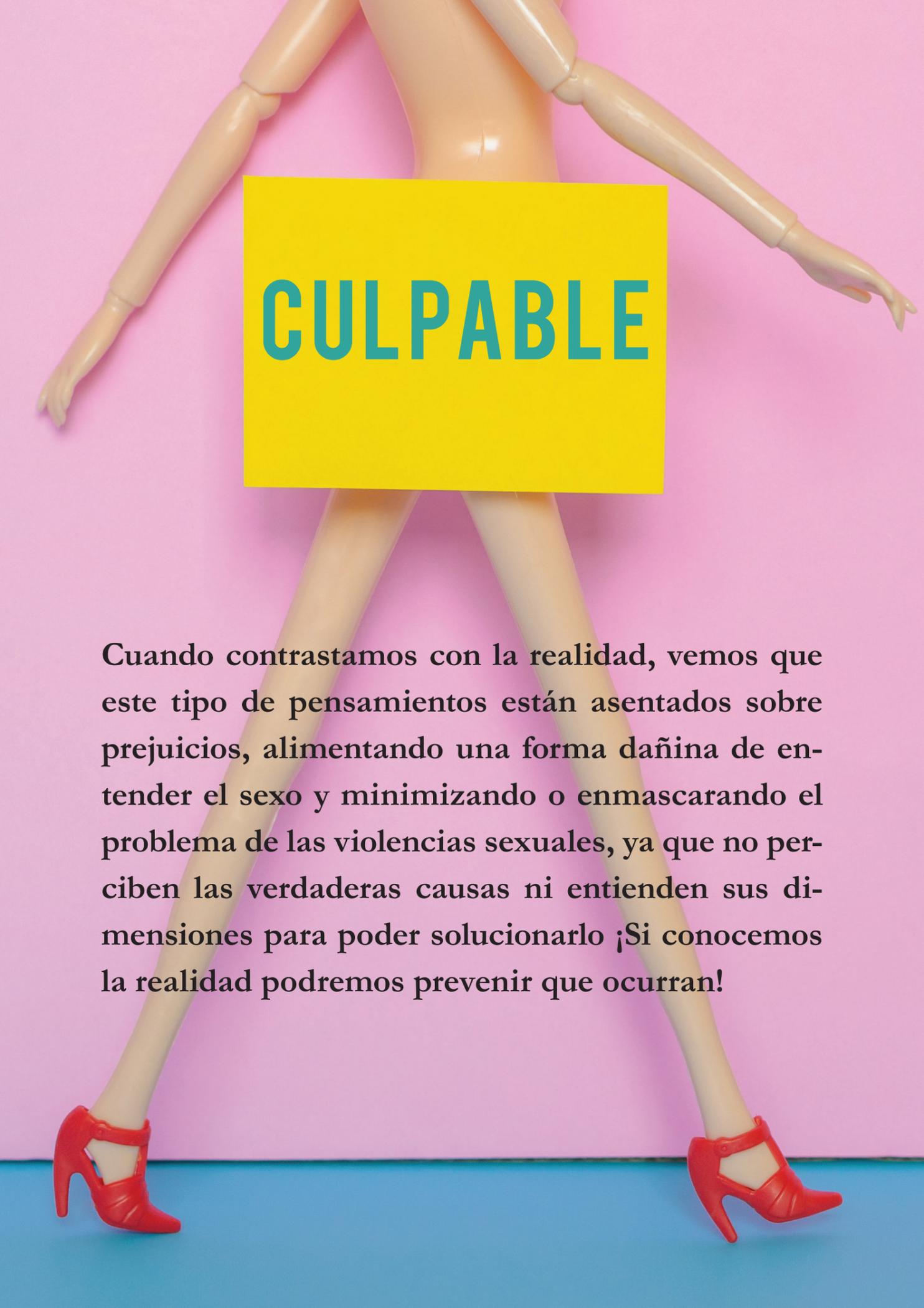
Realizar tocamientos, retirarse el preservativo, perseguir o acorralar, amenazar para conseguir sexo.

Insistir ante una negativa, realizar insinuaciones no deseadas, hacer comentarios sexuales.

Ver a las mujeres como objetos sexuales, normalizar una cultura del ligue depredadora, bromas machistas o considerar una violación como un chiste.

ESTAS CREENCIAS, A LAS QUE LLAMAMOS "CULTURA DE LA VIOLACIÓN", FORMAN PARTE DE NUESTRO COTIDIANO SOCIAL Y APARECEN REFLEJADAS EN CONVERSACIONES DIARIAS, EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN, EN LA MÚSICA, EL CINE, NUESTRO REFRANERO, EN LA LITERATURA, ETC.





CULPABLE

Cuando contrastamos con la realidad, vemos que este tipo de pensamientos están asentados sobre prejuicios, alimentando una forma dañina de entender el sexo y minimizando o enmascarando el problema de las violencias sexuales, ya que no perciben las verdaderas causas ni entienden sus dimensiones para poder solucionarlo ¡Si conocemos la realidad podremos prevenir que ocurran!



HERMANA,
YO SÍ
TE CREO

Hay muchos tipos de víctimas y necesitan que les crean

¿Eres de quienes piensa que una víctima tendría que pasar el resto de su vida lloriqueando por las esquinas? Pues lo cierto es que intentan sobrevivir, reponerse e, incluso, divertirse. Y no todo el mundo encaja con tu idea de víctima: puede ser un niño, una persona con carácter, la chica que liga mucho, el chico con más carisma del instituto, la que tiene un trabajo importantísimo o la que es físicamente atlética.



Hay que aceptar que los agresores son personas normales

Al contrario de lo que crees los agresores no son monstruosos. Es como cuando en la tele entrevistan a sus vecinos y dicen “parecía normal” y, ¿sabes por qué? ¡Porque son normales! Nos cuesta aceptar que personas que conocemos pueden hacer estas cosas e intentamos explicarlo o rechazamos que ocurriera y descreemos a la víctima. No tienen problemas de salud mental, sino personas que entienden la sexualidad de forma tóxica y abusiva, no saben respetar las decisiones de otras personas.



POR FIN
SOLOS

La violencia sexual más habitual no es la violación por asalto nocturno

Un violador habitualmente no es el señor encapuchado al acecho, sino el chico que sale de fiesta y se va a casa de una chica que acaba de conocer esperando que esté tan borracha que no pueda decir que no. O es el vecino amable que se queda a solas contigo para decirte que le encantas mientras te toquetea el cuerpo. O tal vez es tu propio novio que te hace sentir culpable cuando le dices que no quieres sexo, hasta que acabas cediendo porque tienes miedo de que deje de quererte si no lo haces.



MI CUERPO ES MÍO
Y YO DECIDO

Tenemos derecho a que se nos respete seamos quienes seamos

Quienes reciben cualquier tipo de agresión no tienen la responsabilidad de que ocurra, no podemos culpar a las víctimas y justificar a los agresores, ya que todas las personas tenemos derecho a ser respetadas y a la integridad física y sexual, hagamos lo que hagamos.

El porno: una fuente cero fiable sobre sexualidad

El porno *mainstream* o comercial fomenta una visión machista de la sexualidad, está plagado de mitos, falsas creencias que debemos desterrar pues pueden hacernos vivir el sexo de una manera insana incluso llegar a normalizar actitudes y conductas que constituyen agresiones sexuales.

Supertip!



Cuando vemos las relaciones sexuales de una manera más global (y no solo genital), podemos disfrutar más y tener experiencias más diversas, adaptándonos a los gustos y necesidades que tenemos las personas implicadas, sin forzar situaciones ni acelerar los ritmos.

Las relaciones sexuales no empiezan de la nada: hace falta crear excitación previa.

La sexualidad es mucho más que los genitales y hay que cuidar bien el proceso de excitación para que ambas personas sientan deseo. De esa forma podemos adaptarnos a los gustos y necesidades que tenemos las personas implicadas, sin forzar situaciones ni acelerar los ritmos. Recuerda que en el porno todo es un guión escenificado.

El coito no es la única práctica sexual válida: la sexualidad es mucho más diversa.

Si alguien no tiene ganas de practicar el coito por cualquier circunstancia, o no se siente con la suficiente preparación para dar ese paso, no se puede obligar ni presionar a nadie, porque el sexo debe ser deseado. Además, teniendo en cuenta que la mayor fuente de placer de las mujeres es a través de la estimulación del clítoris, centrarse en el coito hace que la sexualidad se enfoque en el placer de los chicos y olvide que las chicas necesitan otros estímulos.

Los preservativos son necesarios en las relaciones sexuales: ¿quién creía que no usarlos es una buena idea?

En la vida real, son necesarios. Insistir para no usarlos en mitad de un acto sexual, corta el rollo. Retirarlos en mitad del acto sin el consentimiento de la otra persona es un tipo de agresión sexual, porque te pone en riesgo de contraer un ITS sea cual sea tu orientación sexual o de un posible embarazo en el caso de las relaciones heterosexuales. En las relaciones lésbicas se pueden usar barreras de látex. Si no las encuentras, puedes utilizar un preservativo cortándolo y creando la tuya propia.



Una sesión de sexo no tiene por qué acabar con la eyaculación masculina: el placer femenino es igual de importante y se estimula más allá de la penetración.

No podemos poner el orgasmo de una persona como más importante y el de otra en un segundo plano, porque implica despreciar las necesidades de una de las dos personas. El sexo es compartir, no utilizar.



Cada paso en todo encuentro sexual, incluso si es continuamente con la misma persona, debemos de cerciorarnos de que apetece.

Si no conocemos los gustos de alguien, lo ideal es preguntar si queremos hacer algo nuevo. Hay que saber preguntar con comprensión y contestar con apertura ya que la comunicación es clave: escuchar, comprender, respetar y, por otro lado explicarse y poner los límites. No hay que dar por hecho nada, el sexo es un intercambio y ambas partes tienen que estar a gusto.

¡NO!

Hacer prácticas bruscas que pueden resultar dolorosas, no pueden hacerse si no es una práctica consensuada.

No podemos tener un primer encuentro sexual con alguien y meter estas prácticas sin previo aviso, sin conocer aún bien los gustos de la otra persona. Incluso sabiendo que puntualmente pueden gustar, puede no ser siempre. Si no te gustan o a partir de cierto nivel te incomodan, coméntalo porque el sexo se disfruta, no se soporta.

Significo no.



Si una persona está dormida, o inconsciente por consumir drogas o alcohol, acceder a su cuerpo aprovechando esa situación no es sexo. es agresión.

Una persona inconsciente o con escaso control sobre su cuerpo, no puede tener deseo sexual, porque no siente nada. No puede defenderse ni decir qué quiere o no. Aunque sea tu pareja o tu ligue y ya hubierais tenido sexo anteriormente, todos y cada uno de los encuentros deben ser deseados. Usar esta táctica de ligue no es ligar realmente, sino una forma depreadora de ver a la gente: se busca una presa fácil.



Hay posturas que son incómodas y/o poco placenteras: no hay que hacer todo el Kamasutra, sino disfrutar.

La experimentación sexual no se ciñe a la variedad de posturas, sino a muchas más cosas. No fuerces posturas que son incómodas y recuerda que el disfrute debe ser de ambas personas y no unidireccional.

5. CÓMO LIGAR EN PLAN BIEN

Aquí podrás encontrar algunos *tips* para cuidarnos cuando ligamos y respetar a quien nos gusta.

Supertip!



Cuidado con insistir en contextos de ligue creyendo que la otra persona no lee nuestras señales, entrar de manera directa con comentarios e insinuaciones sexuales o no aceptar las señales de una negativa. Aceptar un no por respuesta supone autocuidado y respeto por la otra persona.

No sé si le gusto o solo le caigo bien...

JUST FRIENDS

Si intentas contactar con alguien escribiéndolos, hay que ver si el interés es mutuo. Si esa persona nunca inicia conversaciones y siempre lo haces tú ya es una clara señal, aunque esa persona mantenga una conversación fluida. Le caes bien, pero es probable que no quiera nada más.

Siempre me responde. pero siempre soy yo quien le habla primero...

MONOSÍLABOS

Responde con frases cortas y no te pregunta nada nunca? Es señal de que no le interesas e intenta hacer que la conversación dure lo menos posible.



Le propongo quedar. nunca me dice que no. pero al final nunca quedamos



Si cuando le propones a alguien veros pone excusas y no sugiere otra alternativa de día, plan u hora, lo más seguro es que no quiera quedar realmente. Si hay interés, se busca la manera como sea.

¿Cómo hago si estoy con alguien y saber si puedo acercarme o besarle?



Observa si esa persona te devuelve el contacto y avanza en función de ello. No hagas acercamientos bruscos que pueden resultar invasivos.

Esa persona es muy cercana con todo el mundo ...



Gente muy de contacto físico que puede confundirte en las intenciones: No pasa nada, te llevas un palo pero no se acaba el mundo. Y tampoco significa que se aproveche de ti, simplemente es una persona más cercana.

Supertip!



El mejor truco es la claridad ante todo. No esta bien ni ser tú quien lo hace todo ni pretender que la otra persona se lo curre. No importa que seas un chico o una chica. Lo ideal es la reciprocidad y establecer una comunicación en la que vais descubriendo que os gustáis: Intersarte por sus cosas, preguntale, propón para quedar... pero si no te devuelve todo eso, ¡lo mejor es pasar!

Si alguien quiere ligar contigo y tú no quieres

Si una persona muestra interés por ti y no es mutuo...

procura expresar con claridad que no te gusta. Eso te ayudará a evitar una posible situación incómoda para ti y para la otra persona.

Si alguien intenta ligar contigo y se sobrepasa...

no tengas pudor en mostrar tu desagrado: ese tipo de personas necesitan entender que son irrespetuosas con su actitud.

Si alguien insiste de manera continua y te hace sentir con incomodidad...

debes saber que tú tienes el mismo derecho a disfrutar de los sitios y los espacios. Cuando estas de fiesta, en la calle o en el instituto: no importa dónde, no eres tú quien tiene que irse.

Supertip!



A pesar de todo lo anterior, si la situación es incómoda y temes que ocurra algo, avisa a alguien que pueda ayudarte (amistades, dueños del local, profesorado, tu familia...) y vete a un sitio en el que sientas seguridad. Lo primero eres tú.

Frases para ligar que dicen mucho

Estamos acostumbrados/as a que para ligar tengamos que hacer referencia exclusivamente al físico. Aparte de que hay muchas más cosas que valorar en una persona, entrarle a alguien de esa manera puede ser invasivo. Promovamos no llegar a la sexualización de la otra persona: sólo hacerlo si el contexto nos lleva a ello poco a poco. Por supuesto, tienen que ser verdad y nos ayuda a saber qué es lo que nos está gustando tanto de la otra persona.



Conectar sin movidas

Las redes nos sirven para conocer gente, para ligar, para mantener contacto con tu pareja...incluso para mover cierta energía sexual. A veces le damos menos importancia de la que tienen porque se dan en espacios virtuales, pero no dejan de ser igual de reales. Si no sabemos cómo conectar con la gente, pueden ocurrir muchas movidas.

¿Sabes lo que es el sexting?

Enviar y recibir mensajes con contenido erótico explícitos, tanto texto como imágenes, y que son de manera voluntaria y consentida por sus protagonistas. Es importante no olvidar que una vez que enviamos dicho contenido y sale de nuestro dispositivo dejamos de controlar el uso que le dé la persona a la que se lo enviamos.

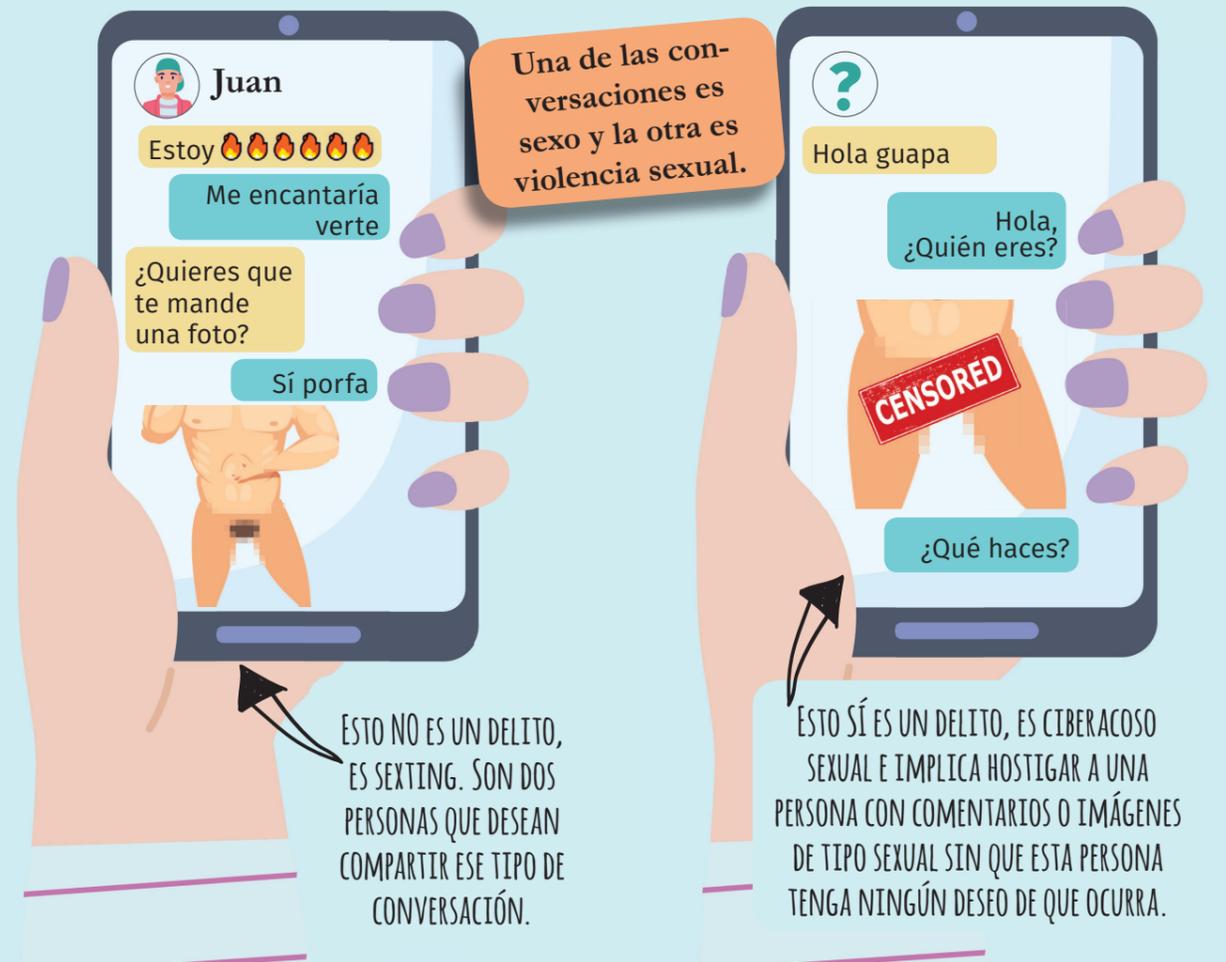
¿Sabes cuándo el sexting es delito?

Cuando en lugar de enviar imágenes propias y consentidas, lo que se difunde o muestra es material íntimo SIN AUTORIZACIÓN de las personas que aparecen en ellas o participan de la conversación. También cuando se envían imágenes que la persona que las recibe no desea ver y se hace SIN CONSENTIMIENTO.

Supertip!



Si te llega contenido sexual de alguien que sabes que no ha dado su consentimiento para que se difunda o es alguien que no conoces, pero sospechas que ha sido así, no compartas e informa a las autoridades para que investiguen el caso.



Otros delitos sexuales que se dan a través de las nuevas tecnologías:



ESTO ES SEXTORSIÓN Y ES UN DELITO. ES UNA PERSONA QUE AMENAZA CON HACER ALGO PARA INTENTAR CONSEGUIR IMÁGENES DE CONTENIDO SEXUAL.



ESTO ES SEXTORSIÓN Y SIGUE SIENDO UN DELITO, PERO EN ESTE CASO ESA PERSONA HA ENGAÑADO A OTRA CREANDO UN CONTEXTO DE CONFIANZA, PARA LOGRAR IMÁGENES DE CONTENIDO SEXUAL Y LUEGO AMENAZAR CON PUBLICARLAS SI NO HACE ALGO.

Supertip!



Condena a la persona que ha difundido las fotos y apoya a quien aparece en ellas: ha sido víctima de un delito por una persona en la que inicialmente confiaba.

Si ligas, hazlo en plan bien

No insistas

- ✗ Si tienes algún amigo que es demasiado insistente con alguien y está rozando el acoso, dile algo para que pare, esas no son formas de ligar y hay que aceptar el no.
- ✗ Aunque alguien salga contigo no puedes insistir en que te envíe fotos ni a tener sexo o hacerte nada, ni tampoco hacer sentir mal por no hacerlo.

No acosos

- ✗ No puedes enviarle fotos de tus genitales a alguien que no conoces, ni a alguien que no te las ha pedido: eso es acoso sexual.
- ✗ No te hagas pasar por otra persona en redes sociales: es un delito.

No agredas

- ✗ No puedes abordar a la gente por la calle o en cualquier espacio, produce incomodidad y es agresivo. Hay muchas formas de mostrar interés sin llegar a eso.

No ofendas

- ✗ Si estás ligando con alguien y alguna vez os enviáis fotos: no las difundas, eran dirigidas a ti.
- ✗ Si rompes con tu pareja y tienes fotos tuyas: no las enseñes o publiques como venganza, acepta que habéis roto y supéralo.

Supertip! Acepta las decisiones de tu ligue o tu pareja y respeta sus espacios y sus tiempos.



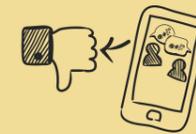
6. QUÉ HACER SI HAY VIOLENCIA: CÓMO AYUDAR Y CÓMO HAGO SI ME PASA A MI

Aunque en el apartado de “Cómo ligar en plan bien” ya has podido leer algunos *tips*, vamos a dejar otros cuantos más para que sepas cómo abordar una situación con violencia sexual, sea del tipo que sea, tanto si fue hace tiempo como si ha sido reciente.

OBSERVADORES DE LA VIOLENCIA



Cómo parar el círculo de la violencia sexual



Si a alguien le han publicado su imagen sin su consentimiento, no difundas. Muéstrale apoyo y haz saber que quien la publicó es quien debe avergonzarse.



Si percibes muestras de acoso a alguien, pero esa persona no se atreve a decir nada, dale tu apoyo porque lo necesita.



Si escuchas hacer bromas ofensivas sobre el cuerpo o la sexualidad de alguien, toma parte en el asunto y haz saber que no te parece adecuado.



Si alguien intenta ejercer presión sobre alguien, por ejemplo, aprovechándose de que ha bebido, dile que es una violencia sexual y una forma de ligar depredadora. Si sospechas que se ha podido cometer un abuso acude a la Policía.



Si te llega una imagen que han difundido, no la compartas y acude a la Policía: es un delito tanto publicarla como compartirla. Tú puedes parar la cadena de difusión y marcar la diferencia para evitar lo que está ocurriendo.

Si alguien me cuenta que ha vivido violencia sexual

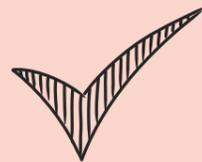
“ME HA PASADO UNA COSA”



Si te lo cuentan, no le juzgues, ni le hagas creer que exagera: para esa persona es grave y ha confiado en ti.



Lo más importante, es que sienta que contarle ha sido una buena idea: hazle saber que no es culpable de nada y que no se lo merece.



No le digas qué tiene que hacer, lo mejor es que le preguntes “¿cómo te puedo ayudar?” “¿qué necesitas?”.



No le cuentes a cualquiera su historia y, si lo necesitas para ayudarlo, hazle saber que vas a hacerlo para que no sienta que contarle ha sido un error y que puede saberlo todo el mundo.



No insistas en que pongan una denuncia, lo principal es que reciban ayuda psicológica y que se tome su tiempo para dar ese paso.



Si no sabes como gestionarlo, llama a los teléfonos que hay en el apartado de información para que te asesoren de cómo acompañar a alguien en estas circunstancias.



En caso de denunciar, que sepas que una persona menor de edad también puede hacerlo.

Si yo vivo violencia sexual



Lo más importante es que busques ayuda para salir de la situación.



Háblalo con alguien en quien confíes y acude a un lugar especializado para ayudarte a gestionar lo que te ocurrió.



No te avergüences, ni te guíes por lo que pueda decir alguna gente: la culpa es de la otra persona, tú eres una víctima y tienes derecho a justicia.



Si alguien te acosa, guarda todo el material que tengas y haz capturas de pantalla para poder denunciarlo.



Si es una persona conocida o cercana quien ejerce la violencia sexual y mantienes una conversación y habláis ambos, esta puede ser grabada y utilizada como prueba sin que te perjudique para nada.



Si tienes pruebas de comentarios, amenazas, insultos, etc. guárdalos.



Si alguien pudo presenciarte o ver algunas de las actitudes, contacta con esa persona porque puede ser un testigo si tienes intención de poner una denuncia.



Si sufres una agresión sexual y acaba de pasar:



Busca a alguien de tu confianza para que te acompañe.



Si fue en un lugar público o alguien pudo escuchar, pide el contacto de esas personas para que sean tus testigos.



Acude lo más pronto posible a un centro de salud para que te atienda un/a médico/a forense y que realice un parte de lesiones.



Evita limpiar tu cuerpo, para que no se destruyan las evidencias.



Conserva la ropa que llevabas en el momento de la agresión.

¿Dónde acudir si necesito información y ayuda?

Si has sido víctima de una agresión sexual, has sido testigo o la ha sufrido alguien que conoces, puedes acudir para informarte o denunciar, a los siguientes teléfonos:



016 Teléfono nacional de información y atención a la Violencia de Género (Gratuito).

 **016** Atención en 53 idiomas y accesible para personas con discapacidad auditiva y/o del habla y baja visión.

 24 horas, todos los días del año.

 Anónimo y confidencial.

 Gratuito.

 Además las consultas se pueden dirigir por correo electrónico al servicio 016 online: **016-online@msssi.es**

 **WhatsApp: 600 000 016**

Teléfono de información en Andalucía de información y atención a la Violencia de Género.

 **900 200 999**

 24 horas, todos los días del año.

 Anónimo y confidencial.

 Gratuito.

 Consultas por correo electrónico al servicio on-line de la línea 900: **iam@juntadeandalucia.es**

Centro Provincial del Instituto Andaluz de la Mujer en Cádiz.

 **956 007 300**

 C/ Isabel la Católica Nº 13

 Horario de atención: de lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h.

 E-mail: **cmujer.cadiz.iam@junta-deandalucia.es**

Centro Municipal de Información a la Mujer .Delegación Igualdad y Diversidad. Ayuntamiento de Jerez.

Centro Asesor de la Mujer

 **956149121**

 Casa de las Mujeres, 1ª Planta, C/ la Liebre 23, Jerez.

 E-mail: **cam.sygenero@aytojerez.es / cam1.sygenero@aytojerez.es**

 Horario de atención: de lunes a viernes de 9:00 a 13:00 h.

ANAR. Teléfono de ayuda a niñ@s y adolescentes:

Ofrece asesoramiento a menores y familias sobre abuso sexual, bullying, ciberbullying, relaciones personales, violencia de género atendido por psicólogas/os.

 Teléfono para Menores: **900 20 20 10**

Teléfonos para adultez y familias: **600 50 51 52**

Teléfono ANAR menores desaparecidos: **116000**

 24 horas, todos los días del año.

 Anónimo y confidencial.

Chat ANAR: **<https://chat.anar.org/>**



 Gratuito.



Teléfonos de ayuda inmediata y de emergencia

Teléfono de emergencias para todos los países de la Unión Europea: **112**

 Cuerpo nacional de policía: **091**

Guardia Civil: **062**

Policía Local: **092**

Servicio de atención inmediata a Mujeres en caso de agresiones sexuales #DeTuLado

 **900 200 999**

 De jueves a domingo y días festivos.

 Anónimo y confidencial.

 Gratuito.