

Exposición

La Educación Sexual en las Aulas

para la promoción del bienestar

1 DIVERSIDAD

Abordamos el concepto de DIVERSIDAD SEXUAL: cuerpos, orientación del deseo, identidad sexual y expresión de género.

Las imágenes simbolizan la diversidad a través de figuras, formas, elementos, colores, etc.

Una imagen que se repite en muchas de nuestras creaciones es la margarita como ese “florecer” de nuevas emociones y experiencias; una representación del amor con muchas preguntas por responder entre las que aparece el conocido “¡me quiere! ¡no 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.

- Podemos amar a más de una persona a la vez.
- No me siento ni hombre ni mujer.
- Soy una mujer y me siento atraída por las mujeres.
- Soy biológicamente un chico pero me siento una chica.
- Mis genitales no son 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 UNICAS e IRRPETIBLES

ASEXÓRATE.ORG

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

CUERPOS SEXUADOS

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

Mujer, hombre, intersexual.

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.

ORIENTACIÓN DEL DESEO

Hacia quién se dirige nuestro interés sexual o romántico.

Heterosexual, homosexual, bisexual, pansexual...

EXPRESIÓN DE GÉNERO

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

Femenino, masculino, andrógino.

la diversidad es natural

Todas las combinaciones son posibles, permite explorar cada una de estas dimensiones.

ASEXÓRATE.ORG

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 amigo.

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.

NOTES EXERCISE

Y para ti ¿qué es el amor?

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...

“ El amor es un lugar seguro



ASEXORATE.ORG

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

•••••

¡Alex me quiere!

¡Indigo me quiere!

¡Adri me quiere!

¡Noah me quiere!



ASEXORATE.ORG

2

REPENSANDO EL AMOR

Invitamos a reflexionar sobre el amor: cómo amamos, cómo lo expresamos, cómo lo experimentamos, de qué se compone...

¿Me quiere?
 ¿No me quiere?
 ¡Me quiere!
 ¡No me quiere!

3 QUE NO SECUESTREN TUS EMOCIONES.

Emociones Sexuales

Para gestionar nuestras emociones debemos pasar por la fase previa de identificarlas, reconocerlas, sentirlas...

Estas pantallas nos invita a prestar atención a nuestras emociones para tomar decisiones que nos hagan felices.

¿Emociones sexuales? Una montaña rusa invade nuestras vidas cuando nos relacionamos con otras personas. De la atracción al deseo, el enamoramiento, la excitación, el amor... ¡Boom!

¡QUÉ NO SECUESTREN 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!

Identifica, reconoce, siente y gestiona tus emociones

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.

ASEXORATE.ORG

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...

¿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.

ASEXORATE.ORG

4

REGLAS PARA ¿LIGAR?

Ligar es algo natural que forma parte del desarrollo emocional y social de chicos y chicas.

¿Cómo lo hacen los/as jóvenes? ¿Son del “team” ligar en persona o a través de redes sociales?

Aquí encontrarás información sobre ello además de algunos ejemplos de cómo practicar la responsabilidad afectiva en este emocionante proceso que supone ligar.

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, sentirte cerca en el bus, dedicar canciones, invitarle a ver Netflix...”

¡Hay miles de formas!

¿A quien 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.

ASEXÓRATE.ORG

“No te necesito, te prefiero”

ASEXÓRATE.ORG

5

INGREDIENTES DE UNA RELACIÓN. CONSENTIMIENTO, DESEO Y PLACER.

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

Pero... ¿qué ingredientes ha de tener como mínimo para que sea una relación basada en la igualdad?

De un modo divertido invitamos a la chavalería a reflexionar sobre qué debe tener su relación para vivirla positivamente, feliz.

¡Os invitamos a conocer el valor del deseo, el consentimiento y el placer!

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.**

NOTES **EXERCISE**

Para ti ¿cómo sería la hamburguesa perfecta?

Los ingredientes pueden ser infinitos pero te proponemos unos poquitos para ir empezando. No te olvides de dar significado a esos ingredientes. Por ejemplo: pepinillo = amistad, tomate=placer, etc.

¡Adelante!



ASEXÓRATE.ORG

DESEO CONSENTIMIENTO PLACER

DESEO

Es una emoción 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 te 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.

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.

ASEXÓRATE.ORG

6

RUPTURAS

¡Decir ADIOS no es nada fácil! Podemos hacerlo desde el rencor, llegando a iniciar guerras interminables, o podemos hacerlo desde el respeto y lo que nos unía.

En cualquier caso, un poquito de paciencia porque te aseguramos que ¡se sobrevive a una ruptura!

Esta pantalla comparte algunas recomendaciones sobre cómo superar/afrentar estas situaciones.

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

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 videos 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 retirarte la atención de repente durante días o semanas.

Nunca vas a entender cuanto amor me costó dejarte

ASEXÓRATE.ORG



Diversidad



Cuidados



Amor

SOLICITAR EXPOSICIÓN

Si has llegado hasta este punto, pueden estar sucediendo dos cosas:

1. Que te hayamos contactado para que la exposición “LA EDUCACIÓN SEXUAL EN LAS AULAS” visite vuestro centro.
2. Que esta información haya llegado a tus manos por una vía diferente y te interese que “viajemos” hasta tu centro/sala para darla a conocer entre vuestros/as usuarios/as.

Si te encuentras en la *primera situación*, esperamos que te haya resultado de interés y podamos desplazarnos hasta vuestro centro. Prometemos que esta exposición va cargada de buenas intenciones para la promoción de la Educación Sexual. Nos coordinaremos directamente con vuestra entidad para tramitar la exposición.

Si *tu caso es el segundo*, igualmente esperamos que te haya resultado de interés, y te facilitamos un espacio de SOLICITUD para hacernos llegar vuestra petición. Una vez recibida valoraremos nuestra agenda y disponibilidad.

Si te ha quedado alguna duda o te gustaría saber un poquito más, puedes hacer clic sobre DUDAS Y PREGUNTAS. ¡Te leemos!

SOLICITAR

DUDAS

QUIÉNES SOMOS....

Asociación de Educación Sexual y Planificación Familiar de CLM, 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.

¡Wow, quiero saber más!



Proyecto financiado por Diputación Provincial de Albacete y Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, Bienestar Social.

Temática

El papel que juega la Educación Sexual en las diferentes manifestaciones de la violencia.

www.asexorate.org
contacto@asexorate.org
@quieremebien



DIPUTACIÓN DE ALBACETE



Castilla-La Mancha

asexorate.org