

GUÍA III

Relaciones, consentimiento y placer en redes sociales



Dirigida a mujeres con discapacidad intelectual y del desarrollo

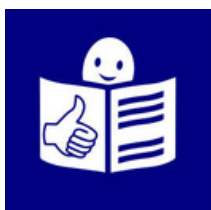


Ayuntamiento
ALBACETE

ASEXORATE.ORG

Este documento está escrito y publicado siguiendo la Norma UNE 153101:2018 EX de Lectura Fácil.

La norma UNE 153101:2018 EX es una norma oficial que dice cómo tiene que ser un documento para que esté en lectura fácil.



© Logo lectura fácil propiedad de Inclusion Europe.

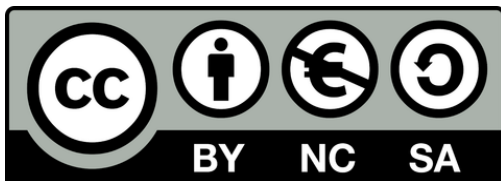
Tienes más información en <https://www.inclusion-europe.eu/>

El documento está adaptado
Y validado por el equipo
de accesibilidad cognitiva
de ASPRONA Plena inclusión
Castilla la Mancha
Lo hacemos fácil.

El documento está diseñado,
Ilustrado y maquetado
por XXXX XXXXX.

Este documento tiene una licencia
llamada Creative Commons,
que es el nombre de una licencia en inglés.

Esta licencia se representa con esta imagen.



La licencia significa
que puedes compartir el documento
pero tienes que respetar estas condiciones:

- Di que este documento es una publicación de Asexórate.
- No cambies el texto
o las imágenes del documento.
- Comparte el documento de forma gratuita
y no lo uses para ganar dinero.

Si quieres saber más sobre
esta licencia pincha en este enlace.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es>

Año de publicación: 2025

A lo largo del documento
encontrarás palabras señaladas
en negrita y en color **azul**.

Esto significa que puedes encontrar
la definición de esas palabras difíciles
en una **glosa** o dentro del propio texto.

La primera vez que aparece
la palabra en el texto
aparecerá una glosa al lado.

El resto de las veces,
podrás ver la palabra en color **azul**
y en negrita sin la glosa
y consultar su significado
en el apartado del documento

Palabras que tienes que conocer.

(Documento con glosas)

Glosario. Por orden de aparición.

- **Redes sociales**

Aplicaciones digitales que permiten conectar con otras personas y compartir mensajes, fotos o vídeos.

- **Perfil privado**

Es un perfil en redes sociales que solo pueden ver las personas que tú decides.

- **Apps**

Son aplicaciones de internet que se usan en el móvil, la tablet o el ordenador.

- **LGTBIQ+**

Representa la diversidad de orientaciones sexuales e identidades de género, como lesbianas, gays o personas bisexuales.

- **Estafa**

Engañar a una persona para conseguir dinero o algo de valor.

- **Huella digital**

Es el rastro que dejas en internet, como las fotos, mensajes o perfiles que tienes en redes sociales.

- **Ciberbullying**

Es meterse con una persona a través de internet, redes sociales o aplicaciones de forma repetida.

- **Engaño de identidad**

Es hacerse pasar por otra persona usando fotos o datos que no son reales.

- **Engaño de intenciones**

Es cuando una persona no dice la verdad sobre lo que quiere para conseguir que la otra diga que sí.

- **Postruptura**

Es el momento después de que una relación ha terminado.

- **Usuario**

Es el nombre que utilizas para entrar en una red social o una aplicación.

- **Ficción**

Algo que no es real, es fingido o inventado.

¿Por qué hacemos esta guía?

Esta guía está hecha para acompañarte.

Te ayuda a pensar sobre:

- Cómo usar tus aparatos digitales.
- móvil, tablet u ordenador.
- Cómo usar las **redes sociales**.
- Cómo conectar con otras personas.
- Cómo disfrutar y cuidarte.
- Cómo tomar decisiones libres.
-

Redes Sociales:

Aplicaciones digitales que permiten conectar con otras personas como, por ejemplo, tik tok, Facebook...

El Buen Querer es la idea principal de esta guía.

El Buen Querer es una forma de entender las relaciones.

Puede ser en persona o por internet.

Se basa en:

- El respeto.
- La honestidad.
- La igualdad.
- El placer compartido.

Esta guía no es para decirte lo que tienes que hacer.

Es para darte más herramientas.

Estas herramientas te ayudan a pensar, elegir y decidir con libertad.

Agradecimientos:

Queremos dar las gracias a las mujeres de las asociaciones AMIAB y ASPRONA por compartir sus vivencias y ayudar a hacer e impulsar estos materiales.

ÍNDICE

La guía está organizada en 20 bloques:

1. El Buen Querer digital
2. Mi perfil es mi mapa: lo que enseño y lo que me guardo
3. Apps para el autocuidado sexual
4. Conectar y ligar online
5. Citas online: cómo quedar con seguridad
6. El consentimiento delante de la pantalla
7. El sexting y cómo tomar precauciones
8. El engaño emocional
9. El ciberacoso y el acoso sexual digital
10. Rupturas digitales y límites con las exparejas que no aceptan un no
11. Cómo actuar ante la violencia digital de manera segura
12. La pornografía y el Buen Querer: diferenciar lo real de la ficción
13. Recursos de ayuda: el 016, la policía y la denuncia digital
14. Manifiesto del Buen Querer en la era digital

BLOQUE 1: El Buen Querer digital

El Buen Querer Digital significa que usamos las redes sociales y los mensajes para sentirnos más nosotras, no menos. Es un lugar donde la relación se hace más grande y no te limita.

Las claves del Buen digital:

Lo que sí es Buen querer

- **Confianza**

Cuando tienes la seguridad de que la otra persona no te miente al decirte quién es.

- **Libertad**

Puedes seguir a la persona que quieras, hablar con amigos y subir fotografías sin miedo a que se enfade.

- **Respeto**

Tu opinión sobre tu privacidad, lo que compartes y lo que no, se tiene en cuenta.

- **Calma**

Cuando sientes que puedes contestar a un mensaje cuanto te venga bien, sin ponerte nerviosa por agradecer.

Lo que no es Buen Querer

- **Control**

Cuando te pidan tu contraseña de móvil o de redes sociales o te obligan a enviar tu ubicación para saber dónde estás.

- **Aislamiento**

Te piden que bloques a tus amigos o a tu familia para que solo habléis vosotros 2.

- **Chantaje**

Cuando te amenaza con dejarte o contar secretos o intimidades vuestras si no le envías una foto y haces lo que él quiere.

- **Miedo o ansiedad**

Te presiona para que contestes rápido a los mensajes o se enfada si tardas una hora.

BLOQUE 2: Mi perfil es mi mapa: lo que enseño y lo que me guardo

Tu perfil es tu casa digital y tú decides quién entra qué ve y qué información quieres compartir con él.

Tu privacidad es un derecho

- **Tú decides quien entra:**

Puedes elegir un perfil público, el que ve todo el mundo, o un **perfil privado**, que te ve quién tú quieres que te vea.

Perfil privado:

Sitio que solo puedes ver tu o quien tu decidas.

Si quieres usar redes sociales de forma segura es mejor usar el perfil privado y elegir una red social que proteja más tu vida personal.

- **Acepta solo a personas que conoces**

Si te manda una solicitud de amistad alguien que no conoces no estás obligada a aceptarla.

Si te escribe y no lo conoces puedes bloquearlo.

- **Tu ubicación es sagrada**

Nunca compartas la dirección de tu casa, ni de donde trabajas o estudias en tu perfil. El lugar donde estás es poder y tienes que protegerte. Si lo compartes puedes poner en peligro a ti o a las personas con las que vives.

- **Ten cuidado con las fotos que compartes**

No subas fotos de papeles importantes como tu DNI o la fachada de tú casa.

Las fotos de tu cara o de las cosas que te gustan son más seguras para compartir.

Tampoco puedes compartir fotos de otras personas sin que te den su permiso para que las compartas. Siempre tienes que preguntar antes de compartirlas.

Si alguien pone tu foto en un cartel en la calle sin tu permiso ¿Cómo te sentirías? Si la respuesta es mal, no subas sin permiso fotos de los demás.



Ejemplo real:

Ana se abrió una cuenta en Instagram con perfil público para que más personas vieran las manualidades que hacía. Empezó a recibir mensajes de personas que no conocía que le pedían que pusiera fotos de ella.

Un día ella envió una foto desde su habitación donde se veía la ventana y la calle.

Se lo contó a su prima y le dijo que podía poner su perfil en privado, bloquear a personas y borrar fotos donde se viera mucho su casa.

Ana le hizo caso y ahora usa Instagram tranquila y segura, comparte solo lo que le hace feliz porque ella decide quién puede ver su vida.

BLOQUE 3: APPS para el autocuidado sexual

Tu salud sexual y tu placer son un derecho.

Hay aplicaciones móviles que pueden ayudarte a cuidarte y conocerte mejor.

Apps para la menstruación, la regla o el periodo

Aplicaciones como Clues o Flo son apps que sirven para varias cosas:

APPS:

Son aplicaciones de internet sobre diferentes temas.

- Poner el día que te dio la regla
- Entender cómo funciona tu ciclo menstrual
- Saber qué día más o menos te va a bajar la regla
- Conocer cambios hormonales, estado de ánimo o físico.

En estas apps te preguntan cosas como cuando fue el día que dio la última regla, cuántos días te dura o si tu ciclo es regular o no.

Con estas preguntas la aplicación te dice cuándo va a ser tu siguiente regla o los días fértiles, que son los mejores días para poder quedarte embarazada.

Webs y apps de educación sexual accesible

Son recursos que están en internet que explican cómo usar el preservativo o las enfermedades de transmisión sexual con un lenguaje sencillo o con pictogramas para que lo entiendas.

Algunos ejemplos de webs que tienen materiales adaptados a lectura fácil son:

- La Red de Sexualidad de Plena inclusión de Castilla-La Mancha
<https://www.plenainclusionclm.org/red-sexualidad-clm-2/>
- Asociación Sexualidad y Discapacidad
<https://sexualidadydiscapacidad.es/proyectos/needucasex>

BLOQUE 4: Conectar y ligar online

Las redes sociales y las aplicaciones son sitios muy buenos para conocer gente.

Puedes encontrar a personas que te gustan o personas con las que quieres compartir risas.

Apps para encontrar pareja o amistades

En todas las redes sociales se pueden hacer amigos, encontrar pareja o ligar como Instagram y Tiktok.

Pero hay otras aplicaciones para ligar o encontrar pareja como Tinder, Bumble, Meetic o Badoo.

También hay otras aplicaciones para la comunidad **LGTBIQ+** como Grindr o Wapa.

LGTBIQ+:

Representa la diversidad de orientaciones sexuales e identidades de género como lesbianas o gays.



Antes de usar estas redes sociales es muy importante que sepas algunas cosas:

- **Protégete**

- Evita subir fotos que te puedan poner en peligro como fotos sin ropa.
- Antes de compartir tu teléfono habla con la persona por el chat para asegurarte que puedes confiar en ella.
- Cuando la persona te hace preguntas raras o es muy pesada es una señal para que no confiar.
- Si te piden dinero o favores puede ser una **estafa**.
- Puedes bloquear o denunciar a las personas que intenten engañarte o acosarte.

Estafa:

Engañar a alguien para conseguir dinero o algo de valor.

- **Honestidad radical**

Si usas estas apps no mientas a otras personas.
Se cómo tu eres, sincera.

- **Diversidad sexual**

En estas apps puedes elegir a quien quieres conocer hombres o mujeres.

Son perfectas para lesbianas, bisexuales o pansexuales, que significa sentir atracción sexual, romántica o emocional hacia personas sin importar su sexo, género o identidad de género.

- **Filtro de seguridad**

No tienes que sentirte obligada a dar tu número de teléfono.
Habla dentro de la app hasta que tengas confianza con la persona.

- **El Catfishing o perfiles falsos**

Hay gente que miente y utiliza fotos de otras personas.

Si parece demasiada perfecta es una señal de alerta.

Pide hacer una videollamada para ver que es quién dice ser.

BLOQUE 5: Citas online. Cómo quedar con seguridad

Una vez que sientes confianza con la persona con la que has hablado durante un tiempo puede que quieras conocerlo en persona. Antes debes activar un plan de seguridad para que todo vaya bien.

Consejos para quedar con seguridad:

Verificación. Asegúrate de quién es

El engaño es un riesgo real en las apps. Necesitas saber que la persona que te gusta es quién te ha dicho que es antes de quedar.

Puedes hacer 2 cosas antes de quedar:

- Pide una videollamada antes de la primera cita. Si siempre pone excusas o tiene la cámara apagada es una señal de alerta o de que algo puede que no sea verdad.
- La persona de la foto tiene que ser la misma que la persona de la videollamada.
- Busca su **huella digital**.
- Si la persona te dice que no tiene redes sociales o te dice que no lo busques es una señal de alerta.

Huella digital:

Rastro que dejas en internet, como las fotos que publicas o los perfiles que tienes en las redes sociales

El plan de cita segura

Para que una cita sea de Buen Querer tienes que estar calmada y segura.

5 consejos o reglas de seguridad que tienes que seguir para una cita con alguien que has conocido en apps de internet:

1. Lugar y hora

Queda siempre en un lugar público donde haya más gente como una cafetería.

2. Tiempo limitado

No estás obligada a pasar 8 horas con la persona. Queda a tomar un café y así compruebas que te gusta.

3. Compañía informativa

Avisa siempre a una persona de confianza de dónde, con quién y a qué hora vas a quedar.

4. Puedes compartir tu ubicación

Puedes compartir tu ubicación en tiempo real con esa persona de confianza para que sepa dónde estás.

5. Tu transporte

Organiza tu propio transporte para ir y para volver de la cita. Si no estás totalmente segura no aceptes que te recojan o te lleven a tu casa.

Límites en tu cita

No te sientas obligada a quedarte en la cita si la persona no te gusta o si te sientes incómoda.

Tienes derecho a irte.

Nunca tomes alcohol o drogas que te impidan decidir con claridad.

Intenta no beber o tomar nada que no conozcas de donde viene.

Si la cita es rara, si te pide dinero, te habla mal o te pide hacer algo que no quieres, levántate y vete.

BLOQUE 6: El consentimiento delante de la pantalla

El consentimiento es el sí libre y sin presiones.
Recuerda que tiene derecho a poner límites.
Algunos límites en la conversación son:

1. No al ghosting

Si ya no quieres hablar más con alguien díselo.
No desaparezcas porque puedes dañar a la otra persona.
Si no sabes cómo hacerlo pide consejo
a amigos, familiares o persona de referencia.

2. El no en el chat

Si te presionan para hablar de sexo,
enviar una foto, o para quedar, y tú dices no
tiene que respetarte.
Si no lo hace te está presionando.

3. Tu tiempo es tuyo

Si no te apetece seguir la conversación
estás en tu derecho de decir, ahora tengo que dejar el móvil.
Seguimos mañana.

Recuerda:

Si alguien te pide dinero, te presiona, te habla mal
o te intenta chantajear, pulsa el botón de Bloquear.
Es una herramienta de protección y Buen Querer.
El Buen Querer necesita consentimiento siempre.
También cuando hablas por chat o por redes sociales.
El consentimiento significa que las 2 personas
dicen que sí y se sienten cómodas.

Consentimiento paso a paso

- Decir sí a un beso no es decir sí a mandar fotos.
- Cada acción necesita su propio sí.

Por ejemplo:

- Un selfie, que es una foto que te haces a ti mismo sólo o con más personas.
- Una videollamada.
- Una foto del cuerpo.

Preguntar es sexy, es respetar

- Preguntar si la otra persona está cómoda es algo bueno.
- Preguntar es respetar y cuidar.
- En el Buen Querer, preguntar es parte del cariño.



BLOQUE 7: El sexting y cómo tomar precauciones

Cuando envías una foto o un vídeo pierdes el control y la otra persona puede usarlo sin tu permiso.

Riesgos del sexting

- **Pérdida del móvil o tablet o difusión del contenido**

Una vez envías una foto la persona puede perder su móvil o enviarlo a otras personas sin tu permiso.

- **Personas que no quieres pueden verlo**

El contenido íntimo pueden verlo amigos, compañeros, profesores o familia.

- **Humillación y rechazo**

Cuando otros lo vean puede haber burlas o críticas y puede afectar a tu vida social y familiar.

- **Daño a la autoestima**

Puedes empezar a sentirte mal contigo misma.

- **Malestar emocional y problemas de salud mental**

Puede provocar culpa, miedo, ansiedad o depresión.

- **Problemas en relaciones futuras**

Puedes perder la confianza en otras personas y puede generar inseguridad.

- **Delitos digitales graves como, por ejemplo:**

- Acoso por internet o **cyberbullying**.
- Grooming, engaño por parte de adultos para que les envíes contenido sexual.
- Geolocalización, que sepan el lugar dónde estás.
- Sextorsión, que te chantaje con fotos o vídeos para conseguir que le envíes más o le des dinero.

Ciberbullying:

bullying a través de internet, es decir, meterse contigo constantemente a través de redes sociales y aplicaciones.

Consejos para un sexting más seguro

1. No estás obligada

Solo haz sexting si realmente te apetece.
Nunca lo hagas por presión, miedo o para agradar.
No tienes que hacerlo por tener pareja.

2. No muestres tu cara

Así es más difícil que te identifiquen.

3. Piensa en el preservativo digital

Una foto es como un preservativo,
puede romperse y puede filtrarse.
Una vez enviada, no vuelve a ser solo tuya.

4. No confíes en que la borren

Pueden hacer una captura de pantalla.
Haz sexting solo con alguien de mucha confianza
y, aun así, el riesgo siempre existe.

5. Cuidado con personas desconocidas

Es más peligroso con personas que conoces poco.
El riesgo es menor con personas cercanas,
pero nunca desaparece del todo.

ALERTA

¿Cómo saber si me están haciendo chantaje sexual?

Pueden estar chantajeándote si:

- Te dicen, si me dejas, publico la foto.
- Te presionan para mandar más fotos.
- Te amenazan con enfadarse o dejarte.

Esto es violencia y es un delito.

Pide ayuda, no estás sola.

Puedes hablar con una persona de confianza
y puedes denunciar este comportamiento.



BLOQUE 8: El engaño emocional

El engaño emocional es cuando las personas te mienten en las redes sociales. Te dan un nombre falso o te dicen que les gustas y es mentira.

Hay 2 tipos de engaños emocionales:

1. El engaño de identidad (Catfishing)

La señal de alerta o cómo darte cuenta:

- cuando te pone excusas para hacer videollamadas,
- cuando no quiere quedar en persona,
- cuando te dice que te quiere, que eres su vida, o te dice muchas cosas bonitas porque no quiere que descubras que es otra persona distinta a la persona de las fotografías que te envía.

Si descubres eso puedes hacer 2 cosas:

- Si quedas y descubres que no es la misma persona, que en las fotografías puedes denunciarlo a la policía.
- No te sientas obligada a seguir con la cita tienes derecho a irte.

Engaño de identidad:

Es hacerse pasar por otra persona.

2. Engaño de intenciones:

Manipulación común:

Cuando tú no quieres lo mismo que la otra persona, y te hace creer que sí para que sigas con ella y pienses que va a cambiar y tenerte enganchada o ahí todo el rato.

Engaño de intenciones:

Es cuando engañas a otra persona y no le dices lo que de verdad quieres para que te diga que sí.

La honestidad:

Cuando eres sincero con tu pareja y no mientes, porque si tú quieres tener solo relaciones afectivas y sexuales con ella,

BLOQUE 9: El ciberacoso y el acoso sexual digital

El ciberacoso es cuando alguien usa internet o alguna aplicación digital para hacerte daño, humillarte o presionarte.

Es una forma de violencia y debes reaccionar rápido.

Hay 6 tipos de ciberacoso:

Tipo de Ciberacoso	Explicación	Ejemplo
1. Humillación y difamación	Es contar información verdadera o falsa sobre la víctima para hacerle daño y castigarla.	Contar rumores, cotilleos o información privada, que no es sexual para avergonzar.
2. Exclusión y aislamiento	Utilizar las redes sociales o grupos de chat para dejar a la víctima fuera de conversaciones y actividades. Haciéndolo a posta para que se vea.	Crear un grupo de chat con todos los amigos menos con la víctima y subir publicaciones donde se ve que la están excluyendo.
3. Suplantación de identidad o Impersonation	Usar la contraseña o el perfil de la víctima sin permiso para enviar mensajes agresivos o de mal gusto a otras personas, haciendo que parezca que los escribe la propia víctima.	Entrar en la cuenta de Facebook, Instagram o Tick tock de alguien y publicar insultos a sus contactos, dejando a la persona con muy mala imagen.
4. Hostigamiento Harassment	Es enviar mensajes, correos comentarios desagradables, o insultos que afectan mucho a la autoestima de la persona.	Escribir comentarios negativos sin parar de las fotos de la víctima. Enviar mensajes de amenazas o haciendo críticas sin parar.
5. Ciberpersecución o Cyberstalking	Vigilar y acosar sin parar para crear miedo, ansiedad y sentimientos de inseguridad. La persona que acosa puede controlar a la víctima con GPS . Es decir, saber dónde te encuentras y tu posición a través de señales que no se ven ni se oyen pero que emite tu móvil	Usar las historias de redes sociales o GPS, para controlar a la víctima. Amenazar sin parar para saber dónde está y lo que está haciendo la persona.
6. Insulto público o Flaming	Insultos violentos en público en las redes sociales	Empezar una pelea en un grupo de chat o red social con insultos.

Acoso Sexual Digital

Es un tipo de ciberacoso donde el contenido es sexual, donde se busca violencia sexual, imponer, o faltar a la intimidad en redes sociales WhatsApp u otras plataformas.

Hay 5 tipos de ciberacoso sexual:

Tipo de Ciberacoso sexual	Explicación	Ejemplo
1. Sextorsión	Cuando se hace chantaje a la víctima para tener más contenido sexual, dinero o favores, con amenazas de subir a las redes fotos o mensajes íntimos que ya tienen.	Cuando te dicen qué si no envías otra foto, va a publicar en las redes las fotos que ya tiene, para que la vean tus compañeros.
2. Grooming	Cuando una persona adulta se acerca a un menor o persona con discapacidad para ganar su confianza y poder manipularla y conseguir contenido sexual o tener una cita.	Cuando un desconocido mayor que dice cosas bonitas y luego te pide fotos íntimas diciendo que es una prueba de amor".
3. Difusión no consentida	Compartir fotos o vídeos íntimos sin el permiso de la persona que aparece en las fotos y vídeos.	Si tu expareja publica fotos íntimas tuyas por venganza después de romper la relación.
4. Acoso directo	Cuando una persona enviar mensajes, vídeos o enlaces de contenido sexual suyos y de otras personas sin permiso y sin parar.	Si alguien te envía fotos de sus genitales o vídeos de actos sexuales muchas veces sin tu permiso.
5. Cyberstalking sexual	Cuando una persona acosa todo el tiempo a otra persona en redes sociales sobre temas sexuales, vigila donde está o controla su perfil	Cuando una persona te escribe todo el tiempo qué dónde estás, con quién, y te hace sentir culpable porque sigues a chicos o chicas en redes, y utiliza tu discapacidad para hacerte chantaje.

Estrategias de protección contra el ciberacoso

1. La prevención

- **Acepta en redes solo a quien conoces:**

Mantén tu perfil en modo privado

y no aceptes solicitudes de amistad de gente desconocida.

- **Configura la privacidad:**

Revisa que solo tus amigos puedan ver tus publicaciones y que personas pueden enviarte mensajes.

- **No respondas a la agresión:**

Si alguien te insulta, es mejor no responder para que el acosador no sienta poder.

- **Bloquea a quien te haga daño:**

Puedes bloquear o silenciar a las personas que te intenten manipular, humillar, acosar o dañar.

- **Protege tu información:**

Ten cuidado con las fotos o la información personal que subes

BLOQUE 10: rupturas digitales y límites con las exparejas que no aceptan un no

Romper con una pareja es difícil,
y las redes sociales lo hacen más difícil,
Cuando la relación termina, tiene que seguir el respeto
y el contenido íntimo y cosas privadas que se han compartido.

Cuando el Ex no acepta el final de la relación

Cuando has dicho **que se acabó** una relación,
el Buen Querer exige que la persona respete tu decisión,
aunque no esté de acuerdo.

Y si te acosa o insiste, está haciendo **violencia post-ruptura**.

Hay 3 tipos de conductas que pueden pasar
cuando una persona no acepta la ruptura:

Post -ruptura:

Después de
que una relación haya terminado.

Tipo de Conducta	Explicación	Acción del Buen Querer
Acoso post-Relación o después de la relación	Cuando después de romper la relación te sigue en las redes sociales, le da a me gusta en todas tus fotos, o comenta tus publicaciones para que sepas que te está mirando.	Bloquear y silenciar. Bloquea su perfil para que no pueda ver tu vida ni tú la suya.
Que te pida volver todo el tiempo	Cuando usa el chat para rogar, manipular o insistir para que vuelvas, y te hace sentir culpable o responsable de su tristeza.	Mensaje único y final a la persona que es tu decisión firme, que no vas a hablar más con ella. y que la bloqueas por tu salud.
Difusión de contenido	Cuando te amenaza con publicar fotos o información íntima tuya, si no vuelves con él o ella.	No cedas a la presión. Guarda las pruebas y pide ayuda a tu persona de apoyo y a la policía.

Hay 3 palabras que explican como una persona no hace caso cuando su pareja rompe:

- **Desaparecer o Ghosting:**

Es cuando una persona rompe la relación sin decirte nada, deja de contestar a tus mensajes y desaparece.

Que debes hacer:

No te agobies intentando adivinar por qué ha desaparecido.

Es mejor bloquearla y seguir adelante.

- **El regreso del ex o Zombing:**

Es cuando tu ex que te hace desaparecer,

vuelve a hablarte de repente,

te manda un mensaje como si no hubiera pasado nada

y espera que caigas.

Que debes hacer:

No le dejes que te tenga pendiente.

Si vuelves con la persona puedes volver a sufrir.

Es mejor decirle que no quieres hablar.

- **El ex que sigue y cotillea o Orbiting:**

Es cuando tu ex te bloquea en WhatsApp

pero sigue viendo tus historias de Instagram

o dándole a me gusta a tus fotos.

No te habla, pero está siempre cotilleando tu vida.

Que debes hacer:

Bloquearlo de **todas** las plataformas donde pueda verte para mantener el control.

Su opinión sobre lo que haces ya no te importa.

- Estar lejos de la persona es lo mejor para estar bien.
- Si cortas la relación, deber cortar también en lo digital para estar bien
- Tienes derecho a estar tranquila después de romper tu relación
- Si la otra persona no te deja estar tranquila, es acoso

BLOQUE 11: cómo actuar ante la violencia digital de manera segura

La violencia digital incluye todo:

- el ciberacoso,
- publicaciones íntimas,
- engaños de una persona desconocida,
- y chantajes

Si esto te pasa, debes hacer lo siguiente:

1. Romper el silencio

- **Tu red de apoyo:**

habla con la persona de más confianza en tu vida, un familiar, una monitora, una psicóloga o una amiga. y pídele ayuda.

- **No te quedes sola:**

si el agresor o la persona que está realizando contra ti algún tipo de violencia te pide que no se lo cuentes a nadie. Eso es abuso y violencia digital.

2. Guarda pruebas

- **Capturas de pantalla:**

No borres los mensajes de acoso, de chantaje, las amenazas ni las fotos
Haz capturas de pantalla de todo.

- **Guarda la Identidad:**

Guarda el nombre de **usuario**, la hora y la fecha.
Aunque el agresor borre su cuenta, las pruebas existen y son importantes si haces una denuncia.

- **Bloquea y denuncia:**

Bloquea al agresor de todas las plataformas, pero después guardar las capturas de pantalla.
Denuncia su perfil en Instagram, WhatsApp, TikTok por acoso.

Usuario:

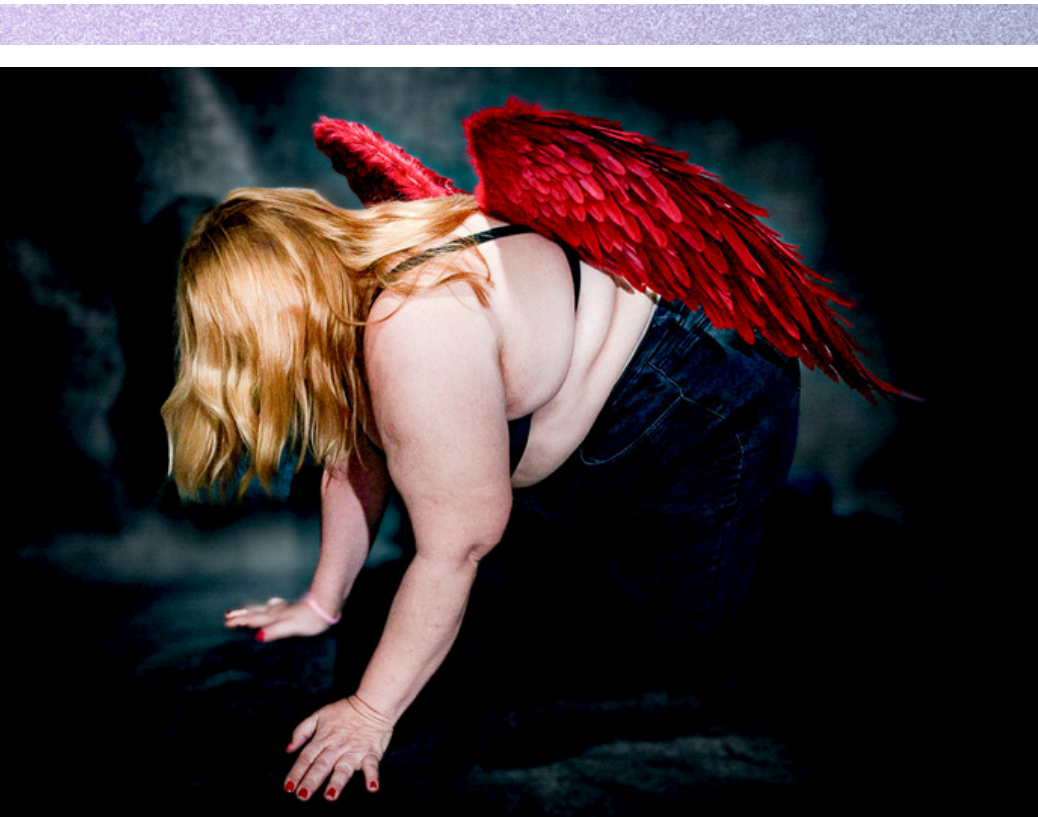
nombre que utilizas para acceder a una red social o una aplicación.

3. La denuncia.

- **Busca asesoría legal:** Si el contenido íntimo ha sido difundido, o si hay una amenaza de sextorsión o grooming, busca asesoría legal o pídele a tu persona de apoyo que te acompañe a denunciar. También puedes pedir en el juzgado un facilitador procesal para denunciar en la policía o que te acompañe a declarar en el juzgado.

Plan de Acción Rápida

1. **Parar:** Bloquea inmediatamente al agresor.
2. **Capturar:** Haz capturas de pantalla de todo.
3. **Hablar:** Busca a tu persona de apoyo y cuéntale lo que pasa.



BLOQUE 12: La pornografía y el buen querer. Diferenciar lo real de la ficción

La pornografía son fotos y vídeos de actos sexuales.

Es fácil de encontrar pornografía en internet y muchas personas la ven para excitarse, explorar fantasías o aprender sobre sexo.

Verla no es malo, pero es muy importante saber que la pornografía es **ficción**.

Ficción:

Algo que no es real, es fingido o falso

1. ¿Para qué es útil de la pornografía?

- Puede ayudarte a descubrir qué te da placer y qué fantasías tienes.
- Puede darte ideas para jugar con tu pareja, para tener nuevas posturas, caricias o utilizar juguetes eróticos pero siempre con consentimiento, es decir, que quieran las 2 personas.

2. ¿Qué muestra la pornografía que no es Buen Querer?

La mayoría de la pornografía se hace para que las personas se exciten rápido, y por eso, no tiene en cuenta las relaciones de pareja sanas, reales y de placer.

Elemento Cuestionable	Lo que Muestra la Ficción	La Realidad del Buen Querer
El consentimiento	En el porno pocas veces se pregunta ¿quieres seguir? o ¿te gusta? porque se piensa que la otra persona quiere seguir.	El consentimiento es libre, saber lo que quieres, y se debe confirmar. El silencio no es dar permiso.
El placer femenino	Se piensa que solo es importante el placer o el orgasmo masculino y se deja el placer femenino.	El placer debe ser igual para las 2 personas El placer no lo pueden disfrutar solo los hombres.
El dolor	A veces el porno muestra que el dolor o estar incomodo es sexy o normal.	El sexo no duele . Si duele hay que parar y revisar qué pasa. No hay que aguantar por amor.
La comunicación	Los actores no hablan de sus gustos ni de sus límites. Los actores y actrices fingen deseo y placer en esas escenas.	En la vida real hay que decir lo que te gusta y lo que no te gusta. Siempre hay que hablar con la pareja.
El afecto	Generalmente es sexo rápido, sin caricias, ni besos lentos.	El placer es sentirse segura, cómoda y respetada , porque no solo es el orgasmo.
Los cuerpos	El porno muestra cuerpos perfectos que a veces están operados, no son naturales y no muestra diversidad corporal.	Todos los cuerpos valen, existen cuerpos y genitales diversos.

Preguntas para ti:

- ¿La pornografía se parece a cómo te gustaría que te traten en una relación real?
- ¿Crees que el actor o actriz que sale en la película porno tiene derecho a parar en cualquier momento?
- ¿Existe respeto en las relaciones porno?

Una relación sexual de Buen Querer es aquella en la que te sientes segura, tranquila, y respetada

BLOQUE 13: Recursos de ayuda: el 016, la policía y denuncia digital

Si has vivido acoso, violencia digital o en persona,
no estás sola.

Pedir ayuda para protegerte es ser valiente.

Tienes derecho a ser creída y protegida.

1. El 016 es el teléfono de Emergencia para la Violencia de Género

El **016** es el número de teléfono que ayuda a las víctimas de violencia de género y otras formas de violencia contra la mujer en España.

- **Es gratuito y no deja rastro:**

La llamada es gratuita y no aparece en la factura del teléfono, para tu seguridad.

- **¿Para qué sirve?:**

Te atiende personal experto, abogadas y psicólogas

que te orientan y te dicen qué hacer

si tu pareja o expareja te ha insultado, amenazado, agredido, o ha difundido tus contenidos íntimos.

- **No hace falta denunciar:**

Puedes llamar solo para informarte o desahogarte.

- **Recuerda:**

Si estás en peligro, llama al **112**.

2. La Policía y la Guardia Civil: denuncia de delitos

Cuando el acoso o las amenazas son graves, es necesario que intervenga la ley.

- **¿Cómo denunciar la Violencia Digital?**

- **Acude a comisaría:**

Puedes ir acompañada de tu persona de apoyo o familiar de confianza.

- **Lleva las pruebas:**

La policía necesitará todas las capturas de pantalla de los mensajes, perfiles, amenazas e insultos.

No borres nada antes de denunciar.

- **Pregunta todas las dudas:**

Tienes derecho a que te expliquen el proceso de denuncia con **palabras sencillas** para que lo entiendas bien.

Pide apoyo legal si lo necesitas o un facilitador procesal.

La difusión no consentida de fotos íntimas es un delito y se castiga por ley.

Si alguien te humilla o te hace chantaje con tu contenido, está cometiendo un delito

3. Redes de Apoyo y Profesionales (Salud Emocional)

La violencia digital causa tristeza, ansiedad, depresión y pérdida de confianza. Los profesionales pueden ayudarte a sanar:

Recurso	Ayuda
Psicología Persona de Apoyo	Te ayudan a gestionar: <ul style="list-style-type: none">• el miedo,• la falta de autoestima,• la culpa• y la indefensión o falta de capacidad para defenderte que deja el acoso.
Trabajadores Sociales de tu Centro	Te informan sobre tus derechos y te ayudan a coordinar los apoyos que necesitas para protegerte.
Asociaciones de Mujeres con o sin discapacidad	Ofrecen grupos de apoyo donde puedes hablar con otras mujeres que han pasado por lo mismo. Te ayudan a romper el aislamiento y a empoderarte.

BLOQUE 14: Manifiesto del buen querer en la era digital

Se resumen en 10 tus derechos en el mundo de internet y no son negociables.

1. **Mi vida es mía y yo decido:**

Yo soy la protagonista de mi historia.

Mi pareja o mi ex no es dueño de mi perfil.

2. **Mi privacidad es sagrada:**

No comparto fotos ni información personal que me ponga en riesgo.

3. **Mi no es firme y suficiente:**

Si alguien me presiona en el chat,

con decir no es suficiente y valioso para negarme.

4. **Mi sí es sí:**

Solo envío algo íntimo si lo decido yo libremente,

con ganas, sin miedo,

y con un consentimiento mío.

5. **La ficción no es la vida real:**

La pornografía es fantasía, no es un manual de instrucciones.

El sexo de Buen Querer exige placer, respeto mutuo,

y no dolor o incomodidad.

6. **Confío en mi círculo cercano:**

No confío de extraños, de quien es perfecto

o de quien me dice muchos piropos

y luego te pide fotos.

7. **Bloquear a veces es Quererse Bien:**

Si alguien me hace daño, lo bloqueo.

Si me hace chantaje guardo las capturas de pantalla

y pido ayuda.

8. **El amor da calma, no ansiedad:**

Si el móvil me genera miedo, nervios o me presiona,

no es Buen Querer.

9. Cultivo mi red de apoyo:

No dejo que una pareja me pida bloquear a mi familia o amistades. porque mis amistades y familia, me dan libertad y me ayudan a no estar sola.

10. Pido ayuda:

Si me siento acosada, chantajeada o siento que mi ex no acepta el final, llamo al 016 o busco a mi persona de apoyo para romper el silencio.



Esta guía ha sido cocreada por mujeres de las Asociaciones AMIAB y ASPRONA de Albacete.

Ellas son las verdaderas protagonistas de las historias, ejemplos y contenido propuesto en las cuatro guías de sexualidad dirigidas a mujeres con discapacidad intelectual. Sin su voz no hubiera sido posible generar estas guías adaptadas a sus realidades y necesidades. Mención especial a las cocreadoras.

AMIAB:

- María Dolores Martínez Almendros
- Rocío Aparición López
- Ramona López Lozoya
- Ana M^a González Tolosa
- M^a Ángeles García Fajardo

ASPRONA:

- María Candelaria Martínez Hernández
- María José Navarro López
- Vanesa Giménez Sánchez

COORDINADOR: Álvaro Cuenca

DIRECCIÓN TÉCNICA: Natalia Domínguez

DISEÑO: Rocío Becerra

FOTOGRAFÍA: Sandra Soria

Proyecto financiado por el Ayuntamiento de Albacete



