

GUIA DE EDUCACIÓN SEXUAL Y PREVENCIÓN DE LAS AGRESIONES SEXISTAS



¿Qué vas a encontrar en esta guía?

• ¡Hola!.....	5
• ¿De qué va esto de la sexualidad?.....	6
• Hablando de género, roles y estereotipos.....	8
• Identidades, experiencia de género y orientaciones sexo-afectivas.....	12
• Afectos y emociones.....	16
• El amor propio.....	17
• Hablando de sentimientos: amor, enamoramiento y atracción.....	19
• Amor romántico.....	21
• Los celos.....	22
• Afectos y buentrato.....	24
• Consentimiento.....	25
• ¿Cómo terminar una relación?.....	27
• Aprendiendo a distinguir las agresiones sexistas.....	28
• Qué hacer para prevenir las agresiones sexuales.....	31
• Qué hacer si has sido agredida.....	33
• Qué hacer cuando sospechas que otra chica ha sido agredida o te lo cuenta.....	35
• Qué hacer si presencias una agresión.....	36
• Recursos y teléfonos de ayuda.....	37



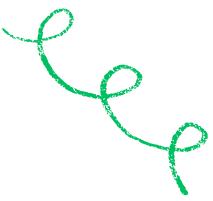
¡HOLA!

Desde el Área de Igualdad del Ayuntamiento de Miguelturra te damos la bienvenida a esta guía de educación sexual y prevención de las agresiones sexistas.

Este recurso ha sido elaborado con cargo a los fondos del Pacto de Estado contra la violencia de género, siguiendo las directrices y recomendaciones internacionales para trabajar la educación sexual integral. Y su contenido está pensado y adaptado a tu edad y necesidades, integrando de manera transversal la perspectiva de género, basado en la evidencia científica disponible y con un enfoque basado en los derechos humanos. Pretende promover la vivencia de una sexualidad libre de condicionantes sexistas y basada en valores democráticos como la igualdad, la diversidad, el respeto, la solidaridad y el buentrato.

En esta guía vas a encontrar de forma sencilla y resumida una recopilación de información sobre sexualidades, sentimientos y emociones, género, identidades, orientaciones sexuales... vas a sumergirte en un breve - pero intenso - viaje que seguro te llevará a despejar algunas dudas y que probablemente también te lleve a hacerte nuevas preguntas.

Además, encontrarás informaciones relevantes que te ayudarán a identificar las agresiones sexistas y pautas que te serán útiles para evitarlas, prevenirlas o actuar ante ellas.



¿Quieres saber más?

¡Comenzamos!



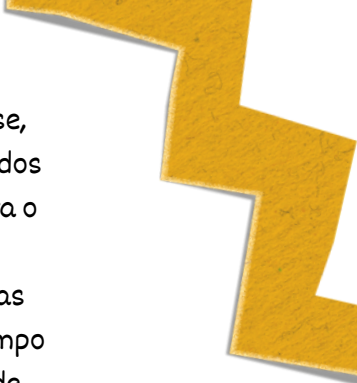
¿De qué va eso de la sexualidad?

¿En qué piensas cuando escuchas la palabra sexualidad?

No sé si a ti te pasa, pero parece que cuando se pregunta por ella la mayoría de las personas piensan en el sexo “que se practica”, es decir, en las relaciones sexuales. Sin embargo, la sexualidad realmente abarca un montón de temas que van más allá de las prácticas sexuales. Así que estás de enhorabuena, porque en esta guía vamos a abordar algunos de esos otros temas.

Comencemos por el principio. La sexualidad es un ámbito más del ser humano, nacemos siendo seres sexuados. La sexualidad nos acompaña a lo largo de toda nuestra vida y tiene que ver con aspectos como nuestro cuerpo, la identidad y la expresión de género, los afectos, el placer, el amor, las relaciones interpersonales, etc. Así que podríamos decir que la sexualidad tiene que ver con la vivencia que experimenta cada persona a lo largo de su vida con respecto a todos estos temas.

La forma en que vivimos nuestra sexualidad está influenciada por muchos factores, algunos son biológicos (si tenemos vulva, si tenemos pene,...), otros son psicológicos (cómo nos sentimos, quién nos despierta deseo,...) y otros más sociales o culturales (tradiciones, religión,...)



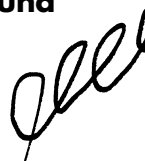
Todos esos elementos que conforman la sexualidad (cuerpos, formas de relacionarse, formas de vestirse, sentirse, expresarse...) están cargados de significados que varían en función del sitio dónde vivas, tu cultura o tu edad, entre otros factores. Esta experiencia también va a cobrar sentido al relacionarte con otras personas y grupos. De esta forma, a lo largo del tiempo y de tus experiencias irás conformando tu vivencia de la sexualidad.



¿Qué ventajas tiene la educación sexual integral?

- **Conocer tus derechos sexuales y reproductivos.**
- **Disponer de información y habilidades para tomar decisiones más adecuadas sobre tu cuerpo, tu salud, tus relaciones o sobre la forma en la que te vinculas...**
- **Promover valores como la igualdad, la diversidad y el respeto.**
- **Fomentar el pensamiento crítico para evitar caer en bulos y falsas creencias sobre la sexualidad.**
- **Ampliar los márgenes para que puedas vivir una sexualidad más satisfactoria y segura.**

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



HABLANDO DE GÉNERO, ROLES Y ESTEREOTIPOS



A día de hoy, la sociedad clasifica a las personas según su sexo. Y de la misma manera que clasifica los cuerpos, también lo hace con la ropa, los juegos, los gustos, las expectativas... hasta el tipo de peinado que llevas puede considerarse "de chico o de chica".

¿Qué te parece esta clasificación? ¿Alguna vez has sentido que lo que haces o lo que te gusta no "coincide" con lo que la sociedad entiende que tiene que gustarte por ser chico o chica?



Esta clasificación binaria entre lo masculino y lo femenino está relacionada con el género. Pero... ¿sabes lo que es el género?

De una manera sencilla, podemos definir el GÉNERO como un conjunto de ideas y expectativas que tiene la sociedad sobre cómo tienen que ser las chicas y lo femenino y sobre cómo tienen que ser los chicos y lo masculino. Designa funciones diferenciadas y establece una jerarquía entre ambos.



Asociados a la definición de género existen otros conceptos que también nos pueden ayudar a entender mejor cómo funciona:



ESTEREOTIPOS DE GÉNERO: podríamos definirlos como etiquetas femeninas o masculinas asociadas a los rasgos de la personalidad, gustos o características que te asigna la sociedad en función de si eres un chico o una chica. Por ejemplo, socialmente hemos aprendido que los chicos han de ser racionales, fuertes e independientes. Mientras que de las chicas hemos aprendido que han de ser sensibles, pacientes y cariñosas.



ROLES DE GÉNERO: podríamos definirlos como funciones, comportamientos y representaciones de lo masculino o lo femenino. Por ejemplo, históricamente se ha asociado a lo femenino todos los roles relacionados con el trabajo reproductivo, la crianza, los cuidados y las tareas domésticas, mientras que se ha asociado a lo masculino todos los roles relacionados con el trabajo productivo para proveer y abastecer a la familia y el liderazgo.





Desde que empezamos a tener uso de razón, escuchamos etiquetar absolutamente todo lo que nos rodea en masculino o femenino, para luego establecer qué es más propio para una chica o para un chico. Esto tiene que ver con la educación diferenciada de género y se conoce como socialización diferencial. Cuando vamos creciendo, vamos incorporando estas nociones diferenciadas sobre lo que se supone que tiene que ser y hacer un niño o lo que tiene que ser y hacer una niña, siendo lo masculino el opuesto de femenino y viceversa. Esto quiere decir que si soy un niño no puedo hacer ni pueden gustarme cosas “de niñas” y al revés, si soy una niña no puedo hacer o no pueden gustarme cosas “de niños”.



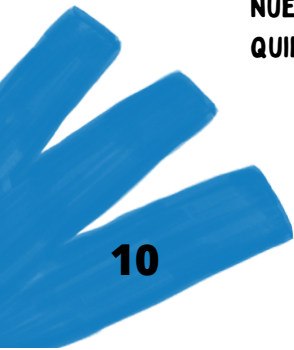
Vamos a poner un ejemplo muy estereotipado:

Un chico sensible que hace ballet y que le gusta jugar con muñecas no tiene por qué ser una niña ni un niño afeminado, porque ni ser sensible, ni el ballet ni jugar con muñecas son “cosas de niñas”. Lo mismo pasaría con una chica a la que le guste mucho el fútbol y que además le guste llevar el pelo corto. Ni la fuerza física, ni el fútbol ni llevar el pelo corto son “cosas de niño”.



¡SPOILER!

NO HAY “COSAS DE NIÑAS” NI “COSAS DE NIÑOS”. EXISTEN GUSTOS, PREFERENCIAS O CARACTERÍSTICAS ASOCIADAS A LA PERSONALIDAD QUE INTEGRAMOS DENTRO DE NUESTRA PROPIA EXPERIENCIA DE VIDA Y NOS HACEN SER QUIENES SOMOS: ¡PERSONAS ÚNICAS E IRREPETIBLES!





El género y su manera de vivirlo variará en función de la persona, pero también de las distintas sociedades o culturas. Te invitamos a que busques información sobre las 'muxes' mejicanas o los "two spirits" norteamericanos para que comprendas que en otras culturas la vivencia del género y de lo que entendemos como masculino o femenino puede cambiar.

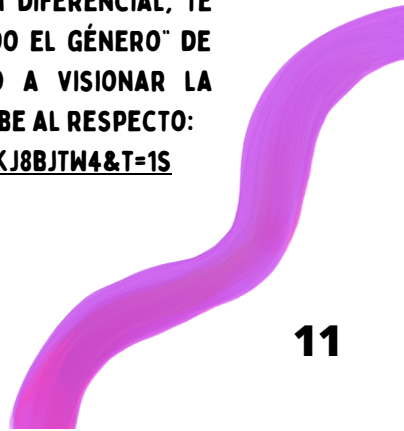


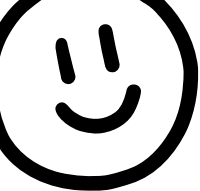
En definitiva, el género no tiene por qué suponer un problema. Sin embargo, sabemos que existen presiones sociales para que chicas y chicos encajen en la norma de género. Nos corresponde revisar nuestros comportamientos y pensamientos sobre las definiciones de lo masculino y lo femenino, poniendo especial atención en no limitar las posibilidades de desarrollo de nuestra personalidad.



¡RECURSO!

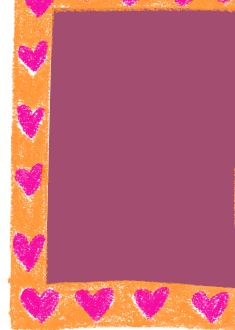
PARA AMPLIAR INFORMACIÓN SOBRE EL GÉNERO Y LA MANERA EN LA QUE SE PRODUCE LA SOCIALIZACIÓN DIFERENCIAL, TE INVITAMOS A QUE LEAS EL LIBRO "DIBUJANDO EL GÉNERO" DE GERARD COLL-PLANAS Y MARIA VIDAL: O A VISIONAR LA COLECCIÓN DE VÍDEOS QUE TIENEN EN YOUTUBE AL RESPECTO: [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=NWKKJ8BJTW4&T=1S](https://www.youtube.com/watch?v=NWKKJ8BJTW4&t=1s)





IDENTIDADES,
EXPERIENCIA DE GÉNERO
Y ORIENTACIONES
SEXO-AFECTIVAS





Cuando un bebé nace se observan sus genitales y en función de si tiene pene o de si tiene vulva se etiquetará como niño o como niña, respectivamente.

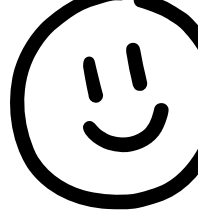
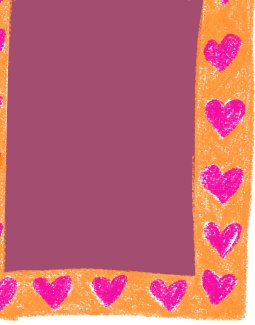
De esta manera se asocia el sexo biológico al género social, y desde este instante, se vuelcan todas las expectativas sociales de género en la criatura que acaba de nacer. Incluso, antes del parto, la pregunta que más se repite a una mujer embarazada es si la criatura será niño o niña. En el preciso instante en el que se da una respuesta, se pone en marcha la “maquinaria del género”, y las personas comenzarán a proyectar todas las ideas y creencias sociales relacionadas con el género que se le vaya a asignar al bebé.



Sin embargo, la identidad de una persona no depende exclusivamente de su sexo biológico o de los genitales que tenga. Hay una mayoría de mujeres y de hombres que se sienten conformes con su cuerpo y con su género asignado. No obstante, hay otras personas que están conformes con su cuerpo, pero no con el género que les fue asignado, y otras que no están conformes ni con su cuerpo ni con su género.

Además, hay chicos y chicas que tienen una expresión de género que no coincide con la expectativa de género que tiene la sociedad y no por ello dejan de ser chicos o chicas.





Como ves, la identidad es un tema complejo que depende de la vivencia interna que tiene la persona sobre sí misma. Es por eso por lo que decimos que la **IDENTIDAD DE GÉNERO** es la manera particular que tiene cada persona de vivir el género en relación a todos los ámbitos de su vida.



Por su parte, la **EXPRESIÓN DE GÉNERO** es la forma que cada persona exterioriza el género con el que se siente identificado. Abarca desde la forma en que nos vestimos, hasta la manera en la que hablamos, caminamos o nos peinamos.



¡PRESTA ATENCIÓN!

LA IDENTIDAD Y LA EXPRESIÓN DE GÉNERO SON PERSONALES Y CADA CUÁL CONFIGURA LA SUYA PROPIA. RECUERDA QUE CADA PERSONA TIENE LA POSIBILIDAD DE SER QUIEN QUIERA SER, INDEPENDIEMENTE DE LO QUE LA SOCIEDAD DICTAMINE SOBRE QUÉ ES LO MASCULINO Y SOBRE QUÉ ES LO FEMENINO.





Por otro lado, la **ORIENTACIÓN DEL DESEO** y/o de la **ATRACCIÓN SEXO-AFECTIVA** hace referencia a las personas que nos gustan o que nos atraen. Las personas podemos sentir estas sensaciones de deseo y de atracción (hay muchos tipos: atracción física, atracción romántica...) o no sentir las. Recuerda que no hay una regla escrita sobre las formas de desear o de sentir atracción por alguien. Quizás sientas que esto no va contigo de momento, o quizás sientas que definitivamente esto no va contigo en absoluto. Lo importante es que te conozcas y que te des el tiempo para explorar y dar respuesta a las preguntas que te van surgiendo al respecto. Recuerda que cada persona es diferente, que a veces no tenemos respuesta para todo y que todo estará bien mientras tú estés bien.



Diferentes tipos de orientaciones sexo-afectivas:

- La **heterosexualidad** es la atracción por personas de sexo diferente al tuyo: chica - chico, chico - chica.
- La **homosexualidad** es la atracción por personas del mismo sexo: chica - chica, chico - chico.
- La **bisexualidad** es la atracción por las personas independientemente de su sexo. Es decir, sienten atracción por chicos y chicas o por personas con identidades no binarias que no se identifican con ninguno de los dos géneros.
- La **asexualidad** y/o el espectro asexual se caracteriza por no sentir atracción sexual hacia ninguna persona, o bien que esta sea poco intensa, poco habitual o que se dé con unas circunstancias concretas.

AFECTOS Y EMOCIONES:

CONSENTIMIENTO Y BUENTRATO



Los cambios que ocurren en la pubertad no solo tienen que ver con lo físico, también se producen cambios a nivel mental y emocional. Las emociones se intensifican, es decir, que las puedes sentir más fuertemente y es posible que comiences a hacerte preguntas y cuestionarte nuevas cosas.

Las emociones nos conectan con nuestro cuerpo porque las percibimos, es decir, al sentir las nuestro cuerpo también las experimenta físicamente, por ejemplo, cuando sentimos culpa el cuerpo se acelera, sudamos, sentimos tensión...

Es importante entender que no hay emociones malas ni buenas de por sí, todas son necesarias porque te ayudan a adaptarse a las distintas situaciones que vives día a día.

¡SPOILER!

LA CUESTIÓN NO ES LO QUE SENTIMOS, SINO QUÉ HACEMOS CON LO QUE SENTIMOS. DICHO DE OTRO MODO, LA CLAVE ES APRENDER A IDENTIFICAR TUS EMOCIONES Y A APRENDER A GESTIONARLAS PARA QUE NO CAUSEN MALESTAR NI EN TI NI EN TU ENTORNO. PRESTAR ATENCIÓN A TUS EMOCIONES SUPONE TAMBIÉN CONOCERTE Y APRENDER SOBRE TI Y SOBRE CÓMO TE RELACIONAS CON LO QUE TE RODEA.

A lo largo de la vida nos relacionamos con muchas personas: con la familia, con amistades, con parejas... Con muchas de ellas es muy probable que compartas afectos y vínculos y puede que experimentes sentimientos de amor de distintos tipos y a distintas intensidades. Por ejemplo, el amor de madre, el amor hacia tus mascotas, el amor hacia tu mejor amigo o ...

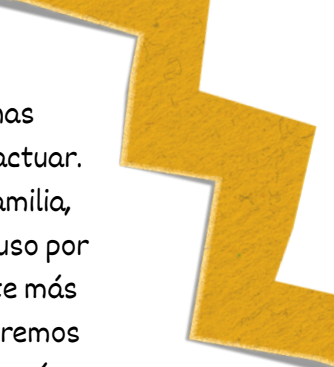
EL AMOR PROPIO



El amor propio es el gran olvidado de todos los amores, sin embargo, es el más importante. La forma en la que cada persona construye su relación consigo misma va a marcar la forma en la que se relaciona con otras personas.



oll

Aquí entra en juego el autoconcepto y la autoestima. El **AUTOCONCEPTO** es la opinión que una persona tiene sobre sí misma: la manera en que se define y se juzga. Por su parte, la **AUTOESTIMA** es la valoración que se hace de sí mismo, es decir, de la propia imagen, capacidades, personalidad, conducta... Esta autovaloración nos acompaña durante toda la vida y se forma a partir de aprendizajes y experiencias, a partir de la influencia y la opinión de otras personas y de nuestro entorno social y cultural. Hay unas influencias más fuertes que otras.




Por ejemplo, en algún momento todas las personas sentimos presión social a la hora de cómo pensar o actuar.

La presión social la puedes sentir por parte de tu familia, en el instituto, por tus amistades, las modas... E incluso por influencers que te gustan... Esto hace que nos cueste más tomar decisiones partiendo de lo que realmente queremos y que nos dejamos llevar por las opiniones de las demás personas sin tenernos en cuenta o dejando de lado lo que realmente queremos o pensamos.



Si sentimos presión por parte de personas cercanas, lo importante es identificar qué es lo que me está generando esa presión y cómo nos puede estar afectando emocionalmente y en la toma de nuestras decisiones. Es posible que la familia o las amistades no se den cuenta de que quizás sientes presión para hacer o actuar de determinada manera. Buscar a alguien de confianza con quien hablarlo puede ayudarte a poner límites. Poner límites a la presión social te ayudará a autoafirmarte en quién eres y lo que valoras y lo que no de ti.



HABLANDO DE SENTIMIENTOS: AMOR, ENAMORAMIENTO Y ATRACCIÓN

Cuando pensamos en el amor se nos pueden venir muchas preguntas a la cabeza:

¿Me estoy enamorando?

¿Cómo puedo saber si esa persona me mola o solo me cae muy bien?

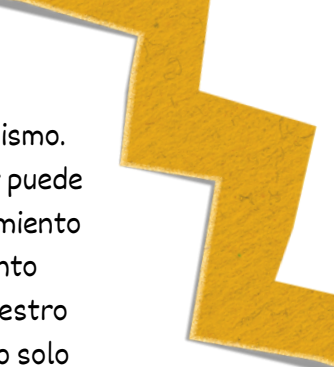
¿Cómo sé si alguien me gusta de verdad o solo siento atracción?

¿Me puedo enamorar de repente?

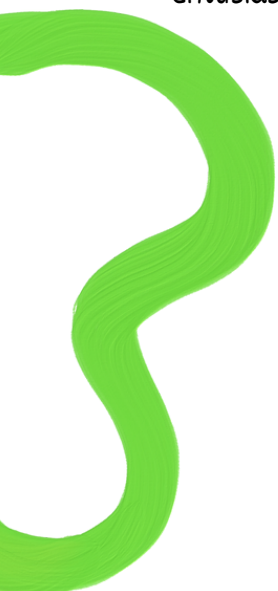



La atracción tiene que ver con esos estímulos capaces de activar nuestro deseo; puede ser una parte del cuerpo, una imagen, etc. En resumen, guarda relación con lo que nos excita. La atracción erótica es algo muy subjetivo, es decir, lo que a una persona le puede parecer muy excitante no tiene por qué gustar a otra. Además, no va dirigida exclusivamente a una persona, podemos sentir atracción por diversas personas, independientemente de que tengamos pareja o no.


oll



Por otro lado, sentir amor y enamorarse no es lo mismo. Una de las maneras de comprenderlo es que el amor puede estar compuesto por distintas etapas y el enamoramiento solo es la primera. En el proceso de enamoramiento aumentan los niveles de distintas sustancias en nuestro cuerpo como son la oxitocina, la dopamina... pero no solo ocurren cosas a nivel biológico. También sentimos ilusión y emociones que nos conectan con la felicidad y el entusiasmo al estar con la persona que nos gusta.



A lo largo de la vida tendremos momentos de amor que nos pueden generar mucha felicidad, pero también podemos vivir momentos de desamor que nos pueden producir tristeza y dolor. Las relaciones amorosas están plagadas de mitos y de ideas que tienen que ver con cómo se representa el amor y cómo se gestionan los conflictos amorosos en las películas, en las series de televisión, en la música... A veces nos pintan el amor como algo que no es. Por eso, es importante que tengas en cuenta que en las relaciones afectivas hay que poner en práctica valores de cuidado y respeto mutuo, cultivar la comunicación, procurar transmitir cómo nos sentimos y escuchar cómo se siente la otra persona. Claro que esto no es sencillo, pero nadie nace sabiendo: se aprende.



EL AMOR ROMÁNTICO

El modelo de amor romántico es el modelo referente en nuestra sociedad cuando se trata de relaciones y afectos. Lo vemos en series, pelis, redes sociales y en nuestro entorno. Este modelo está sujeto a muchos mitos sobre cuál es y no es la forma correcta de expresar y de demostrar el amor hacia otra persona. Sin embargo, representa una forma de no quererse bien, que se basa en relaciones de dependencia y control. Por ejemplo, cuando una persona revisa los mensajes del móvil de su pareja o cuando tu grupo te deja de hablar porque has salido con otras personas. Todo esto nos lleva a entender las relaciones desde el control y los celos.

oll



¡SPOILER!

NI LOS CELOS NI EL CONTROL SON MUESTRAS DE AMOR, NI DE CARIÑO, NI SON ROMÁNTICOS. LOS CELOS SON UNA RESPUESTA EMOCIONAL ANTE UNA SITUACIÓN EN LA QUE SENTIMOS UNA AMENAZA Y SENSACIÓN DE PÉRDIDA POR ALGO O ALGUIEN QUE QUEREMOS.

LOS CELOS

Los celos son una emoción más del ser humano. En sí sentir celos no es ni bueno ni malo, la cuestión es cómo gestionamos esa emoción y qué habilidades tenemos para hacerlo de forma satisfactoria. Podemos sentir celos con familiares, amistades, personas especiales, parejas, etc. En ocasiones, nos puede costar gestionar los celos porque podemos sentir miedo a la soledad o a perder a nuestra pareja o amistades. Cuando esto pasa, a veces desarrollamos actitudes de control que falsamente nos llevan a creer que son gestos de amor o de cariño. Esto tiene que ver con nuestras inseguridades y con el estado de nuestra autoestima, es decir, que si no nos valoramos como persona y no trabajamos la autoconfianza es más difícil identificar cuándo los celos se están volviendo un problema y cuándo se tiene dificultades para gestionarlos.

Los celos entre amistades no se nombran tanto, es más habitual hablar de los celos entre parejas, pero igualmente pueden tener los mismos efectos, aunque son más tabú. Si tienes movidas con los celos (ya sea porque tú sientes celos o porque tus amistades o pareja sienten celos) te damos algunas claves que te pueden ayudar a llevarlo de una forma más satisfactoria.

CLAVES PARA GESTIONAR LOS CELOS:

- **Habla, comparte, expresa cómo te sientes.**
- **El respeto y la confianza mutua es importante cuando tenemos una relación.**
- **Si no sientes que haya ese espacio de confianza y respeto es que no es ahí.**
- **Cuando sientes que la relación te desborda, para y averigua qué sientes y qué hay detrás de las emociones que te hacen sentir los celos.**
- **Espera a que las cosas se calmen para hablar, en caliente no suele haber buenos resultados.**
- **Propón actividades que favorezcan el espacio personal y la independencia.**
- **¡Suelta el móvil! Si no te permite desconectar del móvil y sientes que tienes que dar explicaciones constantemente sobre tu ubicación y con quién estás es que no es ahí.**
- **Pide ayuda si no puedes tú sola o solo.**

oll

AFECTOS Y BUEN TRATO

Al relacionarnos con otras personas y crear vínculos con ellas es importante sentirnos bien, sentir que podemos hablar, compartir nuestro tiempo haciendo cosas que ambas queremos hacer... Las relaciones satisfactorias son las que se dan de forma libre, respetuosa e igualitaria. Se dan entre personas que se sienten con la libertad de decidir que quieren pertenecer a esa relación sin control ni dependencia, y que además se cuidan y se valoran mutuamente.

¡ATENCIÓN!

EN UNA RELACIÓN LOS CUIDADOS SON LA BASE Y, AL IGUAL QUE EL AMOR, A CUIDAR TAMBIÉN SE APRENDE.

Algunos tips para fomentar la ética de los cuidados y el buen trato:

- **Existe igualdad en la relación sin que haya personas que dominen a otras.**
- **Existe comunicación para expresarnos con respeto y libertad, respetando cómo soy y cómo es la otra persona.**
- **Existen espacios de diálogo para resolver los conflictos de forma pacífica.**
- **Existen límites por mi parte y por parte de las otras personas para cuidar su espacio personal.**
- **Existe confianza y honestidad para expresar nuestros sentimientos y emociones.**
- **Existe responsabilidad afectiva, por nuestra parte y por la de la otra persona.**

CONSENTIMIENTO

El consentimiento es el aspecto más importante cuando nos relacionamos con otras personas y no se trata de firmar un contrato antes de cada caricia o cada beso; se trata de prestar atención a las indicaciones verbales o no verbales de la otra persona. No solo tiene que ver con el momento en que estamos intimando sexualmente con una persona, sino también con todos aquellos permisos que damos y recibimos en el día a día para "entrar" en el ámbito privado de una persona (acceder a su habitación, a su móvil, a su diario, a su espacio íntimo y personal...acercarnos, tocarnos, dar un abrazo, saludar con un beso, etc.).

El consentimiento tiene que ver con lo que queremos y no queremos hacer, cómo nos sentimos al respecto, y también implica a la persona con la que estamos, lo que ella quiere y no quiere y cómo se siente.

Decir NO a veces nos resulta difícil porque significa enfrentarnos con el miedo al rechazo o a defraudar. La presión de la otra persona puede ser un obstáculo importante, sin embargo... ¿Cómo te sientes cuando haces cosas que realmente no quieres hacer? Si dices NO cuando quieres decir NO actúas de forma leal contigo.

Aprender a dar una negativa es tan importante como aprender a recibirla y aceptarla. Por eso es importante saber que puedes pedir cualquier cosa que quieras, necesites o te gustaría en un momento dado, pero que no siempre vas a conseguirla.

¡Tengo derecho a pedir y reconozco que tú tienes derecho a decir que NO!

¡ATENCIÓN!

CUANDO ESTAMOS EN UN CONTEXTO DE INTIMIDAD CON UNA PERSONA QUE NOS GUSTA TENEMOS QUE TENER EN CUENTA VARIAS COSAS:

SI EN ALGÚN MOMENTO NO SE TIENE CLARA LA RESPUESTA DE LA OTRA PERSONA, SE PREGUNTA.

OBSERVAR, ESCUCHAR, COMUNICAR Y RESPETAR SON ALGUNAS CUESTIONES BÁSICAS PARA QUE SE DÉ UNA RELACIÓN CON CONSENTIMIENTO Y CONSENSO.

TAMBIÉN ES IMPORTANTE TENER CLARO QUE SE PUEDE PARAR EN CUALQUIER MOMENTO, ES DECIR, SI TÚ O LA OTRA PERSONA YA NO QUIERE SEGUIR RELACIONÁNDOSE, SE PARA.

NADIE ESTÁ POR ENCIMA DE NADIE. SI SE DESEA SE CONSENSUA, SIEMPRE TENIENDO PRESENTE VALORES COMO LA IGUALDAD, EL RESPETO Y EL BUEN TRATO.

NO SIEMPRE ES NO
en cualquier momento y en cualquier lugar

SOLO SI ES SI

¿CÓMO TERMINAR UNA RELACIÓN?

Al igual que cuando comenzamos una relación debe haber respeto y cuidados, cuando se finaliza también. Aprender a desvincularse con buen trato y responsabilidad afectiva es importante, ya que de por sí ese momento puede ser difícil para ti y para la otra persona. En todo caso, cuando una de las personas implicadas no quiere continuar hay que respetar su decisión. En estos momentos optar por difundir informaciones íntimas o hacer cosas que dañen a la otra persona desde luego no es la solución... además de que podemos meternos en problemas aún más graves. Por el contrario, y aunque en esos momentos no te lo parezca, las rupturas son una oportunidad para que cada persona pueda seguir su camino y seguir creciendo, sumando las experiencias que vas teniendo a lo largo de la vida.

A veces podemos vernos en situaciones en las que, para evitar el sufrimiento que puede ocasionar dejar de ver a una persona, entran en juego conductas de manipulación y chantaje para intentar que la persona se quede, pero debemos entender que no se puede forzar a ninguna persona a seguir en una relación, ya sea de pareja, amistad, etc. Aunque cueste entenderlo en ese momento, el sufrimiento poco a poco se irá disipando.

APRENDIENDO

A

DISTINGUIR

LAS

AGRESIONES

SEXISTAS





**ALGUNAS DE LAS
AGRESIONES SEXISTAS
SON:**

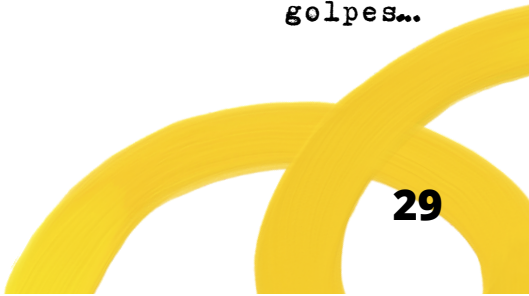


La VIOLENCIA PSÍQUICA:

son esos actos que van dirigidos a destruir tu autoestima o a que te aísles de las personas que te rodean. Por ejemplo, comentarios degradantes, amenazas, humillaciones delante de otras personas, destruir objetos que para ti tienen un valor sentimental, actos posesivos o para controlarte... Es importante no restarles importancia pues suelen ser el primer paso que avisa de los malos tratos físicos.

La VIOLENCIA FÍSICA:

es cualquier acto que produzca daño en tu cuerpo, por ejemplo, bofetadas, empujones, golpes...



La VIOLENCIA SEXUAL:

se produce cuando te imponen una relación con tu cuerpo que tú no quieres por cualquier motivo, por ejemplo:

- Un beso forzado.
- Una caricia o tocamiento sin tu consentimiento.
- Cuando tú has aceptado una relación con otra persona, pero ella “se pasa”.
- Cuando alguien interpreta un coqueteo o seducción como una justificación para llegar a tu cuerpo o mantener relaciones sexuales sin que tú quieras.



¡ATENCIÓN! ES UNA AGRESIÓN SEXISTA SI:

- NO HAN RESPETADO TU DECISIÓN.
- TE HAS IDO DE UN ESPACIO PÚBLICO, UN PARQUE, UN CONCIERTO O HAS TENIDO QUE CRUZAR DE ACERA PORQUE TE HAS SENTIDO INTIMIDADA Y NO SABÍAS QUÉ HACER.
- ESTÁS BAILANDO Y NO DEJAN DE ACOSARTE.
- TE HAN TOCADO, ABRAZADO O ROZADO SIN TU CONSENTIMIENTO.
- TE HAN PRESIONADO O FORZADO PARA MANTENER RELACIONES SEXUALES.
- TE HAN TOCADO, TE HAN DADO LA CHAPA O TE HAN AGOBIADO A PESAR DE QUE DIJISTE QUE TE DEJARAN EN PAZ.
- HAS SUFRIDO INSULTOS, SUPUESTOS “PIROPOS”, DESPRECIOS O HUMILLACIONES POR NO ACCEDER A LO QUE LA OTRA PERSONA QUERÍA.

QUÉ HACER PARA PREVENIR LAS AGRESIONES SEXUALES:

Si eres ERES CHICA:

- No permitas que nadie te diga cómo debes sentirte ante una situación, te cuestione o te culpabilice.
- Tienes derecho a disfrutar de tu vida como tú quieras. Pon límites a lo que no te gusta.
- Nadie tiene derecho a tocarte si tú no quieres.
- Durante cualquier contacto sexual, tienes derecho a cambiar de opinión siempre.
- Si una situación no te gusta, hazlo saber: di NO.
- Si alguien te incomoda o se pasa cuando estás de fiesta ponlo en conocimiento del personal de seguridad o responsables del local, acude al “Punto Violeta” o llama a los cuerpos y fuerzas de seguridad.

QUÉ HACER PARA PREVENIR LAS AGRESIONES SEXUALES:

Si eres ERES CHICO:

- No me apetece - es NO
- ¡Estate quieto! - es NO
- No tengo ganas - es NO
- ¡No me toques! - es NO
- No quiero seguir - es NO
- ¡Para! - es NO
- Si no ha dicho nada - es NO
- Si no hay un sí - es NO

SOLO SI es SI

¡ATENCIÓN! TEN EN CUENTA ESTAS RECOMENDACIONES:

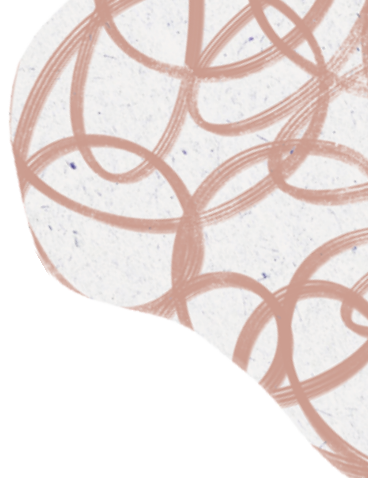

- NO PRESIONES A UNA CHICA PARA TENER SEXO O REALIZAR DETERMINADAS PRÁCTICAS SEXUALES.
- NO ASUMAS QUE SABES LO QUE UNA CHICA QUIERE O NO QUIERE.
- SI CREES QUE ESTÁS RECIBIENDO UN DOBLE MENSAJE DE UNA CHICA, PREGÚNTALE. SI AÚN ASÍ SIGUES CONFUSO, NO TENGAS SEXO CON ELLA.
- RECUERDA QUE EL ALCOHOL Y LAS DROGAS AFECTAN A TU JUICIO, PERO NO A TU RESPONSABILIDAD.
- CONOCE EL TIPO DE COMPORTAMIENTOS QUE CONSTITUYEN UNA AGRESIÓN SEXUAL.

QUÉ HACER SI HAS SIDO AGREDIDA:

- Nunca te culpabilices. No eres la responsable de la agresión.
- No creas que la agresión es algo “normal”, ni le restes importancia, con independencia de la gravedad que tenga.
- No ocultes la agresión recibida. Pasa del «qué dirán» y cuéntale a alguien en quien confíes lo que te ha pasado y pídele que te ayude.
- Si existen lesiones acude al consultorio médico, centro de salud o al servicio de Urgencias más próximo. El personal sanitario te hará un reconocimiento integral y atenderá a todas tus necesidades. Solicita copia del informe médico o del parte de asistencia.

QUÉ HACER SI HAS SIDO AGREDIDA:

- Si has sufrido una agresión sexual no te laves ni te cambies de ropa. Acude a Urgencias o al Centro de Salud más cercano lo antes posible. Solicita una revisión específica por si existe riesgo de embarazo y/o enfermedad de transmisión sexual y pide asesoramiento al respecto.
- Si crees que te han suministrado alguna droga, informa de ello al personal sanitario para que hagan la prueba correspondiente.
- Denuncia la agresión, ante tu familia, el Centro escolar, el Centro médico, la Policía Local o lugar que veáis más conveniente según cada caso. También puedes acudir a recursos especializados como el Centro de la Mujer donde pueden informarte y asesorarte. No ocultes los datos de quien te ha agredido, aunque sea alguien conocido.



QUÉ HACER CUANDO SOSPECHAS QUE OTRA CHICA HA SIDO AGREDIDA O TE LO CUENTA

- Acércate a ella, pregúntale si necesita ayuda y cómo se encuentra.
- No la dejes sola y trata de crear un espacio de seguridad.
- Ayúdala a contactar con alguien de su confianza.
- Acompáñala hasta que llegue ayuda.
- No le pidas que te dé detalles de lo ocurrido si no sale de ella.
- No le preguntes o cuestiones con frases como “¿Qué hacías por aquí sola?”, “¿Por qué no gritaste?”.
- Muéstrale respeto, apoyo, solidaridad y dale seguridad.

QUÉ HACER SI PRESENCIAS UNA AGRESIÓN

- Si una chica está sufriendo una agresión, dirígete a ella y préstale tu ayuda.
- Si crees que al intervenir corres peligro, llama a los equipos de emergencia pidiendo ayuda para que puedan llegar de forma inmediata.
- Manifiesta tu rechazo a la situación. No actúes como si nada estuviera pasando o no fuera contigo. Una agresión es un delito, no una cuestión privada o de pareja.


**ANTE UNA AGRESIÓN, EL SILENCIO NOS HACE CÓMPlices
MANTÉN UNA ACTITUD ACTIVA**

¡¡NO LA TOLERES!!

RECURSOS Y TELÉFONOS DE AYUDA:

- Atención a víctimas de la violencia de género: 016
- Policía Local: 092
- Policía Nacional: 091
- Guardia Civil: 062
- Emergencias: 112
- Servicio Permanente de Atención a Víctimas de Violencia de Género CLM: 900 100 114.
- Centro de la Mujer: C/Lentejuela, nº 7.
926 272 008.
- Centro de Salud (Punto de Atención Continuada): C/Enrique Tierno Galván, nº 14.
Centralita: 926 241 416 / Teléfono Urgencias: 926 240 799





GUIA DE EDUCACIÓN SEXUAL Y PREVENCIÓN DE LAS AGRESIONES SEXISTAS



AYUNTAMIENTO DE MIGUeltuRRA

Concejalía de Igualdad
Centro de la Mujer
c/ Lentejuela, 7- 926 27 20 08
centromujer@ayto-miguelturra.es

