

#quieremebien

by asexórate

Asociación de educación sexual,
defensa de los derechos sexuales y reproductivos
en Castilla-La Mancha

*Programa de educación sexoafectiva para el fomento de relaciones positivas
y equilibradas entre los sexos.*

Natalia Domínguez
Sexóloga



asexorate.org

Quiénes somos

Asexórate es una asociación sin ánimo de lucro, que lleva trabajando en terreno de la Educación de los Sexos y la prevención de la violencia de género desde el 2001.

Nació con la misión de promover el derecho de todas las personas a decidir y ejercer con autonomía su vida sexual y reproductiva, desarrollando actuaciones educativas que desde una perspectiva de género, permitan el desarrollo integral de mujeres y hombres, garantizando el acceso a una atención, educación e información en salud sexual y reproductiva, con el fin de eliminar todas las formas de violencia o discriminación basadas en el sexo o en la identidad sexual.

PERSPECTIVA CIENTÍFICA
DEL HECHO SEXUAL HUMANO.
LA SEXOLOGÍA

NOS AVALA LA EXPERIENCIA.
SOPORTE INTERNACIONAL

CUIDADO DE LOS
GRUPOS VULNERABLES

asexorate.org

FILOSOFÍA DE LA
EDUCACIÓN SEXUAL

PARTICIPACIÓN JUVENIL,
ASOCIACIONISMO Y REDES

ENFOQUE DE DERECHOS



asexorate.org

Durante nuestro recorrido

- Hemos desarrollado diferentes programas con una fuerte incidencia en la intervención con población joven
- Hemos tenido la oportunidad de encontrar algunas de las claves que explican la violencia de género en parejas jóvenes
- Identificar herramientas de intervención eficaces, que permitan el gran objetivo que perseguimos *“promover relaciones amorosas positivas entre la población joven y contribuir de ese modo a la erradicación de la violencia en nuestra comunidad autónoma”*



asexorate.org

De dónde surge este programa

El **Quieremebien** nació en 2014, como resultado de la experiencia del equipo de Asexórate interviniendo con jóvenes, escuchando sus necesidades, para:

- **Acompañar** a los chicos y chicas en su desarrollo hacia la maduración atendiendo sus demandas de cambio
- **Ayudarles a sentipensar** sobre sí mismas; cómo se relacionan con sus cuerpos y emociones, y los cuerpos y emociones de los demás y en definitiva **dotarles de capacidad** para desenvolverse en la faceta más íntima y personal de las relaciones sociales (y probablemente la más significativa en los próximos años): la relación sexoafectiva.

Campaña del Quieremebien



asexorate.org



Desde entonces ha venido siendo subvencionado por el Instituto de la Mujer a través de la convocatoria de "Principios y Valores", así como a través de subvenciones estatales destinadas a la realización de programas de interés general con cargo a la asignación tributaria del IRPF.



asexorate.org

PLAN ESTRÁTÉGICO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL
Programa financiado por el Ministerio de Educación y Formación Profesional.



#quieremejien
by asexorate

Asociación de educación sexual,
defensa de los derechos sexuales y reproductivos
en Castilla-La Mancha

Dos claves:

1. El enfoque sexológico en el estudio de los sexos para el “Buen Amor”

2. El alejamiento del discurso de la violencia:
“si trabajamos la promoción del buenquerer, la prevención vendrá sola”

Estamos convencidas de que para establecer relaciones

autónomas

positivas

satisfactorias

Necesitamos las herramientas y contenidos de la Sexología para comprender las relaciones entre los SEXOS en diálogo con

Biología

Género

Psicología

Sociología

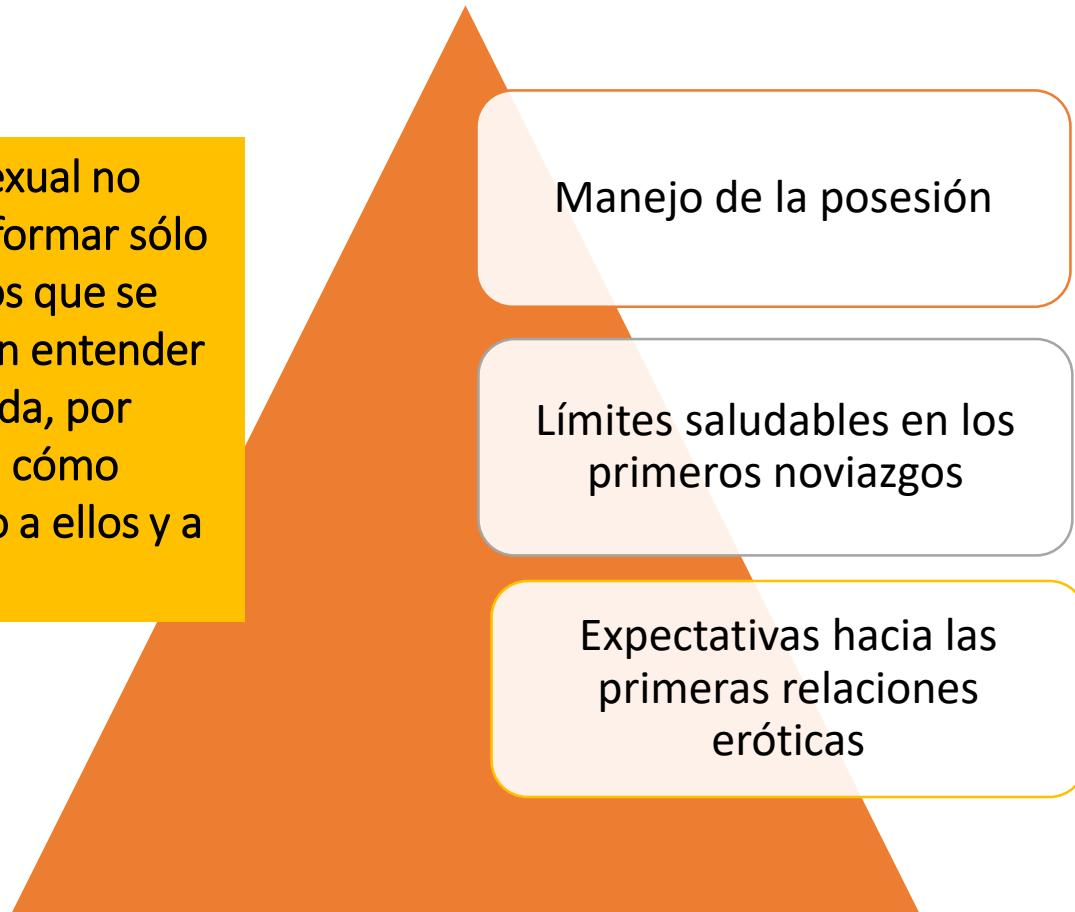
Que aborden la relación entre lo innato y lo aprendido, lo femenino y lo masculino, lo común y lo diferente, con un objetivo evidente, que cada hombre o mujer pueda vivir su existencia sexuada de un modo coherente, significativo y armónico con su realidad y la realidad de quienes le rodean, y cultivar formas de amor donde no tenga cabida la violencia.



asexorate.org

A tener en cuenta:

La educación sexual no consistirá en informar sólo sobre los hechos que se avecinan sino en entender de forma sexuada, por tanto diferente, cómo están afectando a ellos y a ellas.



¡¡¡Erros!!!

- ✓ Considerar la adolescencia como un periodo de crisis tormentoso
- ✓ Hablar de los y las adolescentes como si fueran iguales
- ✓ La adolescencia asociada al riesgo o al peligro, perdiendo sus potencialidades.



asexorate.org

Actitudes tolerantes y éticas

- OMS (2000) la educación sexual es "la promoción del pensamiento crítico conduce al logro de actitudes positivas hacia la sexualidad y fomento del proceso por medio del cual el individuo pueda reconocer, identificar y aceptarse como un ser sexuado y sexual a lo largo del ciclo vital, libre de ansiedad, temor o sentimiento de culpa"

La educación sexual hace falta para todas las sexualidades y para todas las personas:
atender, educar y prestar apoyos

Educación sexual es más que ...

Placer

Riesgos

Dificultades orgásmicas

Masturbación

Embarazos

ITS / ETS

Abusos sexuales



Me
encantaría
tener
novia/o

Me gustan
las chicas

Me da
vergüenza
hablar de
sexo

Soy
mimoso

Me da
vergüenza
excitarme

No creo en
el amor

Mitos
Creencias
valores

Me encanta
hablar de
sexo

PERSONALIDAD DEL SEXO

Identidad
sexual

Biografía y
experiencia

Me gustan
las caricias
suaves

Emociones
sexuales

Tengo las
tetas
pequeñas

Tengo mucha
curiosidad por
enamorarme

En mi casa
nadie me
habla de
sexualidad

El cuerpo

Modelo
sexual
cultural

Me gusta mi
culo



#quieremebien

by asexorate

Asociación de educación sexual,
defensa de los derechos sexuales y reproductivos
en Castilla-La Mancha

Dos claves:

1. El enfoque sexológico en el estudio de los sexos para el “Buen Amor”

2. El alejamiento del discurso de la violencia:

“si trabajamos la promoción del #BUENQUERER, la prevención vendrá sola”

Lo que más me ha gustado ha sido... ~~para~~ que para poder amar no hace falta seguir todos los mitos que decían sobre como amar de verdad, que en verdad no sean necesarios.

Lo que más me ha gustado ha sido...
que nos han enseñado a querernos

Lo que más me ha gustado ha sido...
Todo. (Hemos aprendido muchas cosas ~~de~~ valiosas).

Mejoraría...

Nada.

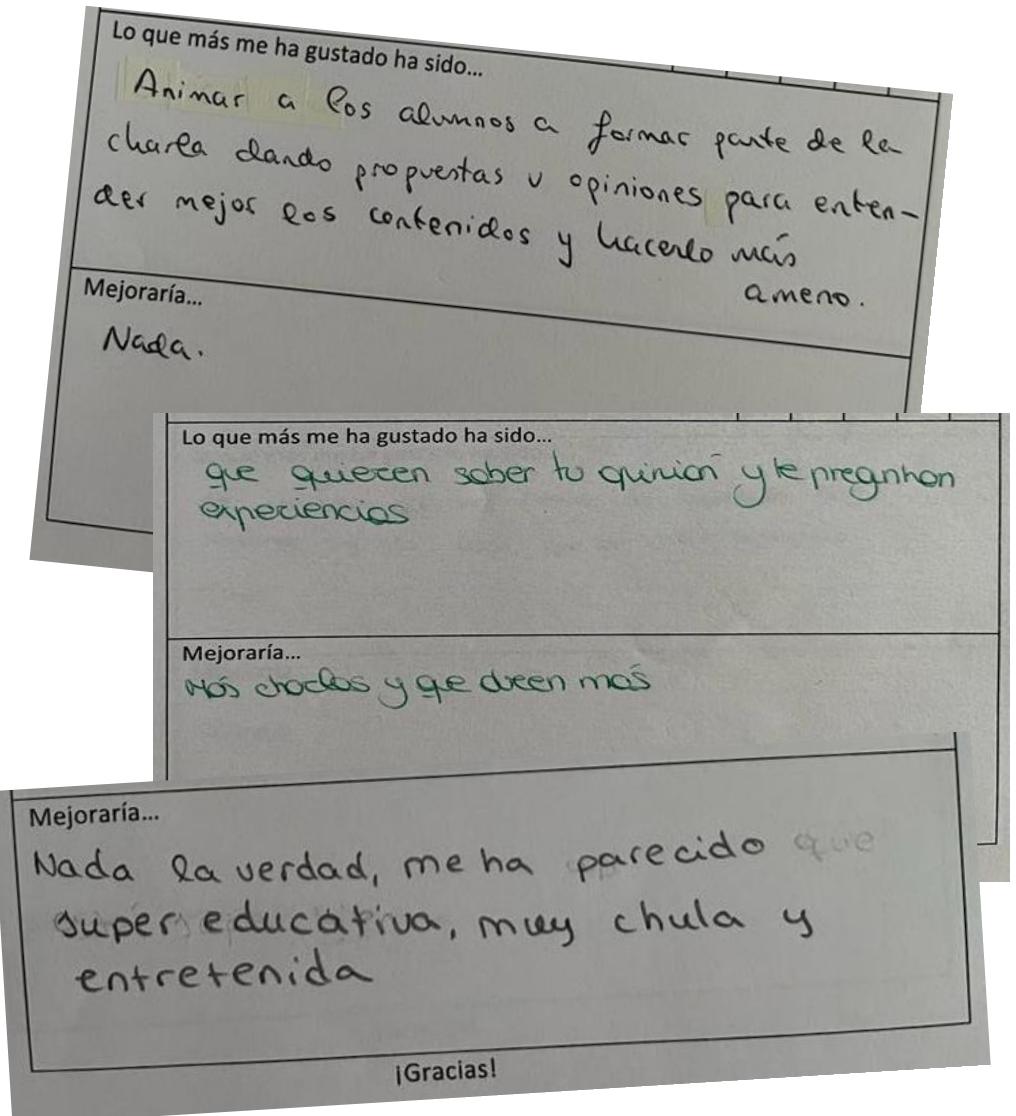
Lo que más me ha gustado ha sido...
que nos enseñe y demuestre el verdadero significado de la sexualidad



asexorate.org

- **Planteamiento didáctico:** hablar del *amor bonito* para hacer reflexionar tanto a chicas como a chicos de manera inconsciente sobre la violencia de género.

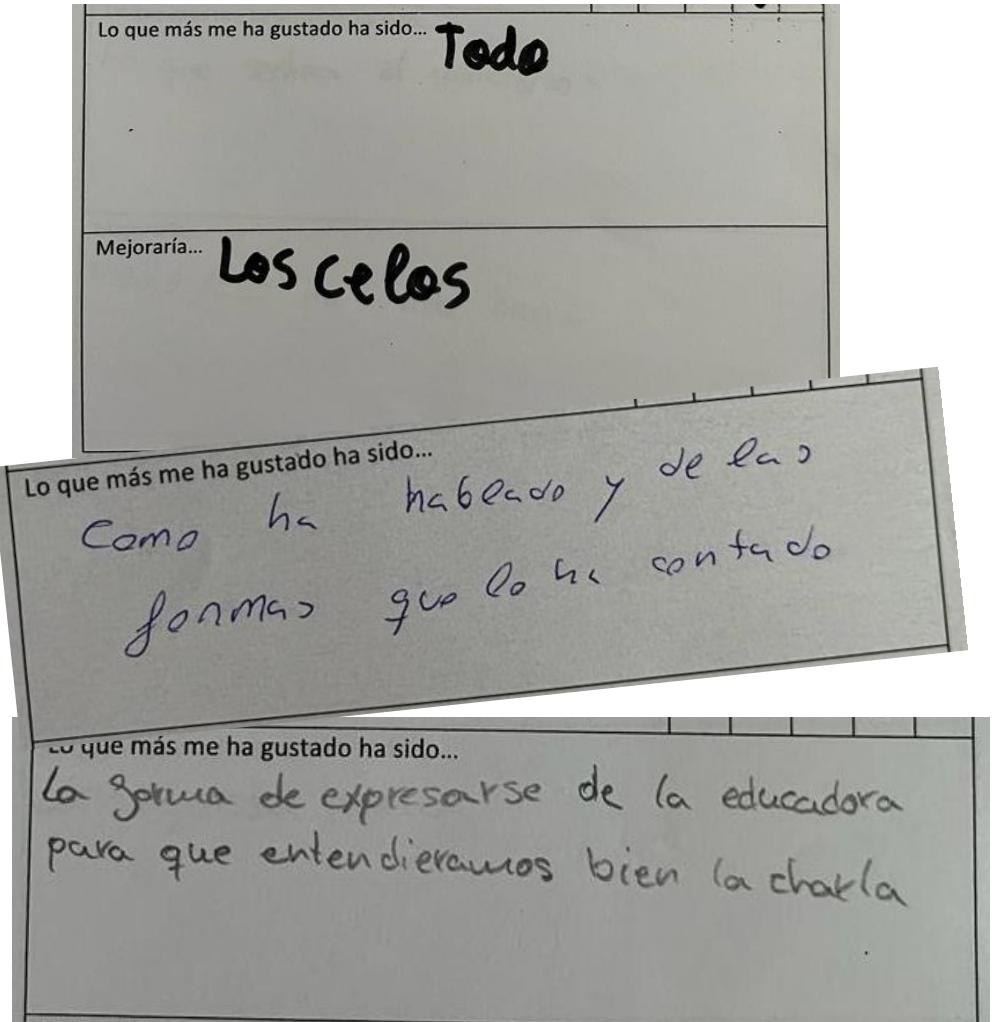
- Alumno/a protagonista
- Lenguaje adaptado
- Jerga juvenil
- Ejemplos cotidianos y de actualidad



- Se llegan a **conclusiones** sobre qué pilares han de estar sentadas sus relaciones de pareja y en cuáles no (Green flags y red flags).
- **Quita la responsabilidad impuesta** hasta ahora a las chicas para que no aguanten situaciones de violencia, que salgan de ahí, etc. cuando el mensaje invita a reflexionar sobre por qué lo hago, qué derecho tengo, es justo, qué puedo hacer para tener una relación positiva, qué cosas nos hacen felices...

Acompañamos en la búsqueda de respuestas.

- Chicos y chicas acogen positivamente este enfoque manifestando que no es la *típica charla*, que **se habla sin tabú** y se **invita continuamente a la participación y reflexión**.



Finalidad de este programa

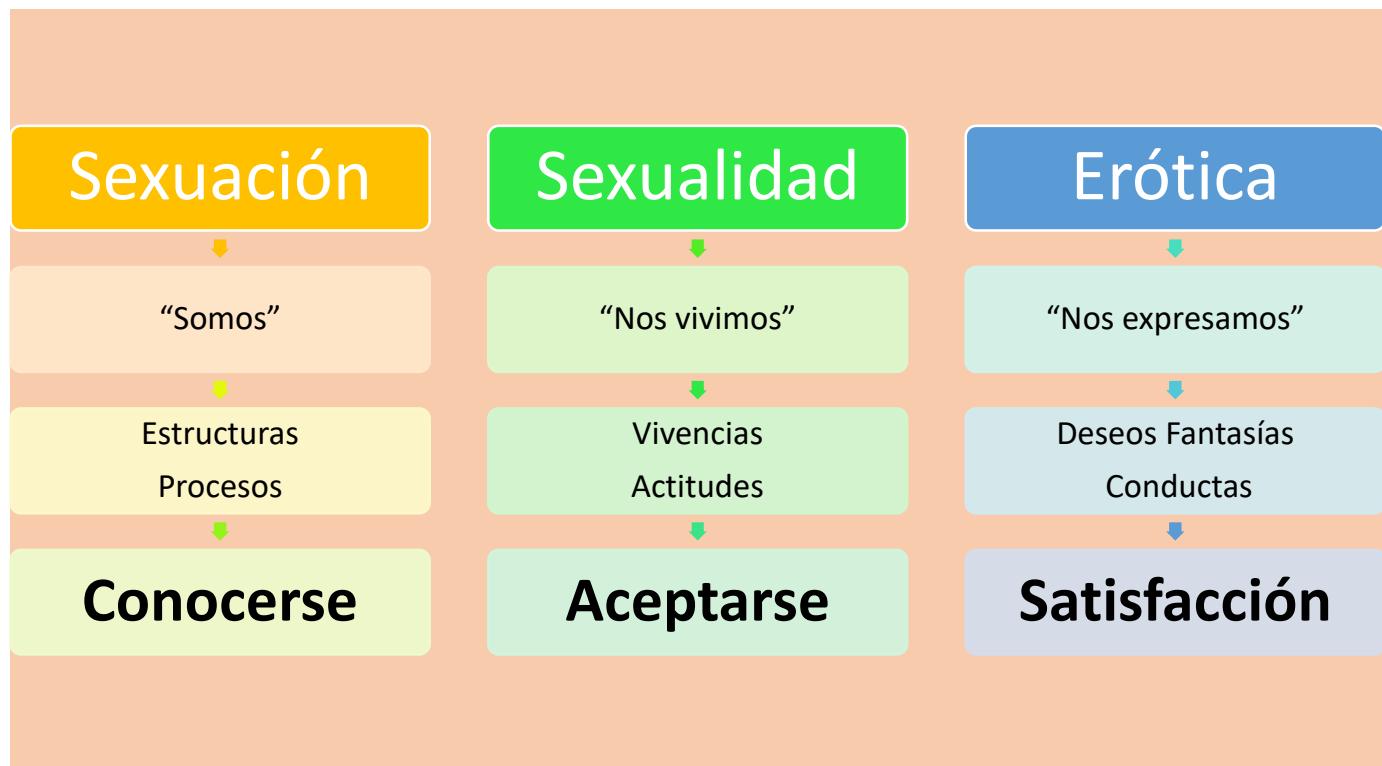
- **Aprender a quererse**, a valorarse, a gustarse, independientemente de los cánones de belleza que imponga la sociedad.
- **Aprender a comunicarse**, a pedir lo que se necesita, a resolver los conflictos de una manera efectiva, a convivir, a asumir conductas cooperativas.
- **Aprender a conocer el propio cuerpo**, el propio erotismo. Aprender sobre la sensibilidad del cuerpo y de los genitales. Todo el cuerpo es sexuado.
- Aprender que **la erótica se expresa de muchas formas**, y que el coito es sólo una de las muchas posibles. Los besos, los abrazos, las caricias, la masturbación a solas o en compañía... son otras formas de expresión erótica. Y cada cual debe ser libre de elegir en cada momento la que le haga feliz.
- Aprender que **la sexualidad** es una parte de la vida, y muy hermosa, que **se comparte con quien se deseé o no se comparte con nadie**, que también se puede vivir a solas, que reporta satisfacción y bienestar y a la que hay que cuidar y atender.
- Aprender **cómo se produce la concepción**, la reproducción, para así conocer mejor los métodos anticonceptivos y elegir libremente tener hijos o hijas, o no tenerlos.
- Aprender a **expresar el afecto** verbalmente y también a través del contacto corporal (caricias, besos, abrazos, etc.).
- Aprender a **ser respetuosos** y respetuosas con los demás, a tener en cuenta sus sentimientos y deseos. Aprender que también en sexualidad **somos diversos**, y que debemos respetar las formas de pensar sobre sexualidad, y vivir la sexualidad, que sean distintas a la nuestra, mientras no hagan daño a nadie.
- Aprender a **valorar la sexualidad** y contribuir con determinadas conductas responsables a mantenerla y conservarla, y ser feliz con su sexualidad.



asexorate.org

Hecho sexual humano

Objetivos de atender, educar y prestar apoyos a la sexualidad



PLAN ESTRÁTÉGICO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL
Programa financiado por el Ministerio de Educación y Formación Profesional.



asexorate.org

Reconocer la **existencia de los sexos**; los masculinos y femeninos en relación, nos abre una puerta hacia el entendimiento sobre **quien somos**, la autoconsciencia de nuestra identidad y nuestra manera de desenvolverse en la vida. La sexología, como disciplina científica y humana, estudia la amalgama de masculinos y femeninos que **conforman nuestra forma única y genuina de ser hombres y mujeres**, y como en esa forma única nos **relacionamos con otros hombres y mujeres**, tomamos decisiones, y construimos nuestros modelos de vida, que nos afectan de forma personal y que también impactan sobre nuestras relaciones con los otros y la sociedad.

Educación afectiva y sexual

en la pubertad y la adolescencia

12, 13 y 14
diciembre
17:30h a 18:30h
ZOOM



Dos grandes ejes que componen este programa

1. **Parte educativa** centrada en la intervención con la población joven, pero para ello habrá que trabajar sobre sus sistemas de relaciones más próximos: la familia y el entorno educativo.





Otros formatos: PODCASTING

Un espacio de comunicación directa con la población joven para que aprendan en movimiento sobre la importancia de establecer relaciones sexo afectivas basadas en la igualdad.



Sexologando



Sexo-con-sentido



Erotízate



Sexocódigos 3.0



Sexo-enredados



Querersebien



Música-sentida



Sexo y cine



Sexo-protigido



asexorate.org

Dos grandes ejes que componen este programa

2. Parte más mediática, con un trasfondo **pedagógico-cultural** a través de la música y con un fuerte apoyo de las acciones social media dirigidas al público general.

- [La música en las aulas.](#)
- Festival de músicas y cantautoras. La música amansa a las fieras (LMAF).



La Música amansa a las fieras

Músicas y Cantautoras por el Buenquerir

26
NO
VIEM
BRE
2022
18.00 h.



Gloria Albalat & / María Guadaña / GUADA

La Cachorra Yeyé · Albacete · Entrada gratuita



asexorate.org



PLAN ESTRÁTÉGICO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL
Programa financiado por el Ministerio de Educación y Formación Profesional.

Una vida sin violencia no es un privilegio sino
un derecho.

“Si vas a querer...



asexorate.org