

Buenas prácticas

# QUIÉREME BIEN

## Asexórate.org

Natalia Domínguez

**Asociación  
Asexórate**



**asexorate.org**

Programa Financiado por el Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes

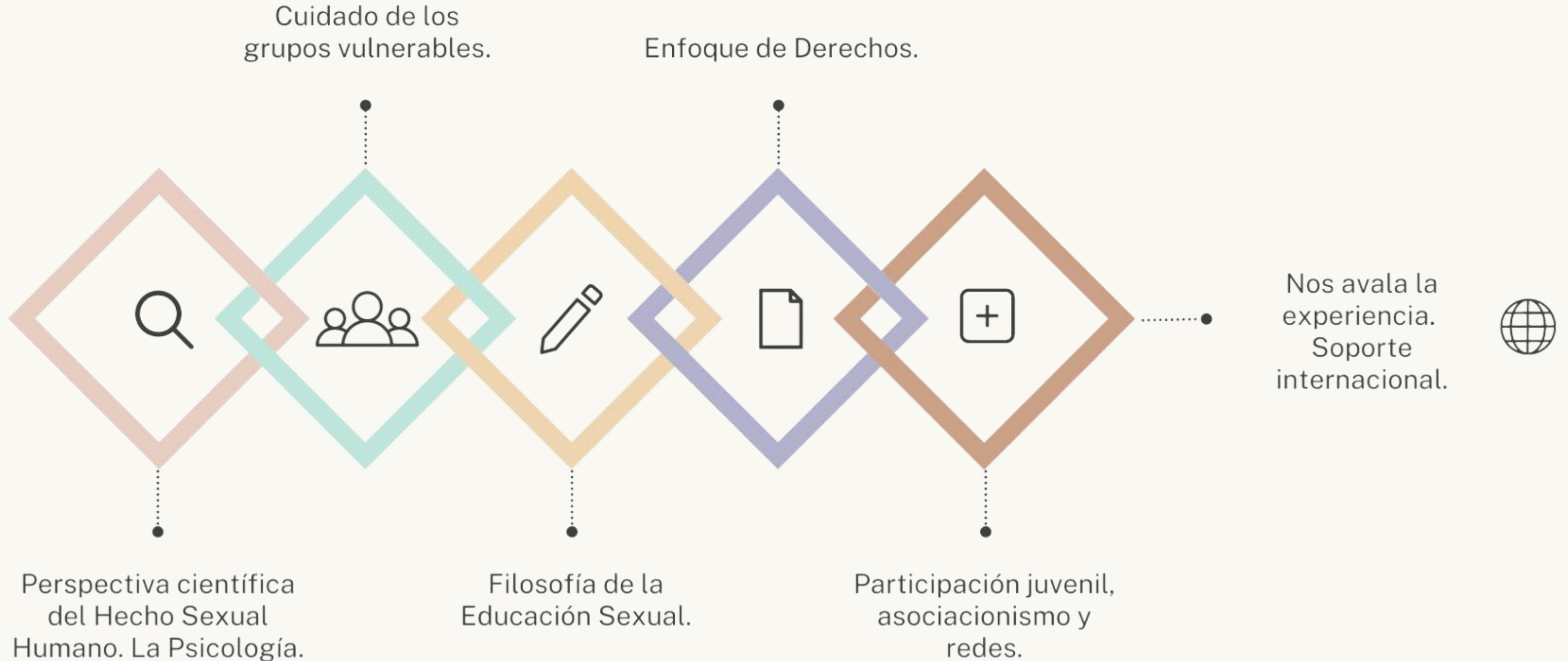
# QUIÉNES SOMOS

ASEXÓRATE

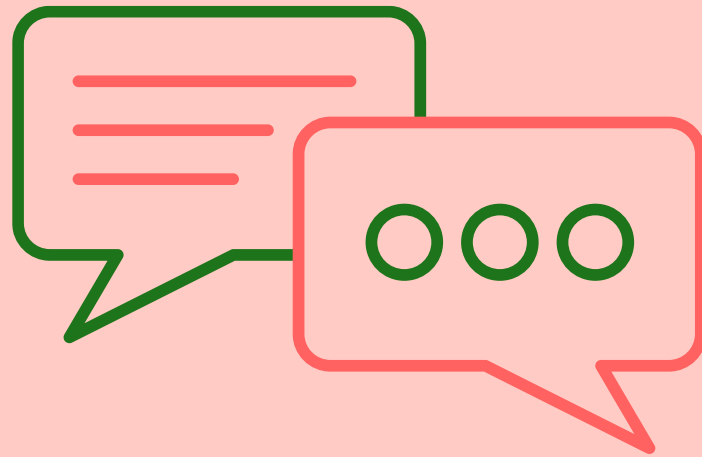
Asociación de Educación Sexual y Planificación Familiar de CLM, cuya misión es promover el derecho de todas las personas a decidir y ejercer con autonomía su vida sexual y reproductiva, desarrollando actuaciones sociales y políticas que, desde una perspectiva de género, permitan el desarrollo integral 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.



# VALORES

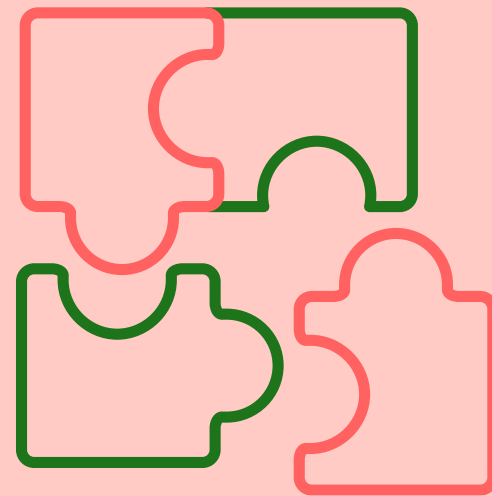


# Equipo



## Experiencia en programas

Profesionales con más de 20 años de experiencia en el desarrollo de programas de promoción de relaciones positivas en la juventud y de atención integral a la salud sexual y reproductiva.



## Especialización

Psicología  
Sexología  
Igualdad de Género



## Líneas de trabajo

Educación Sexual  
Derechos sexuales y reproductivos  
Diversidad Sexual  
Asesoramiento sexológico  
Prevención de la Violencia de Género  
Sensibilización e Igualdad  
Nuevas Masculinidades  
Coeducación

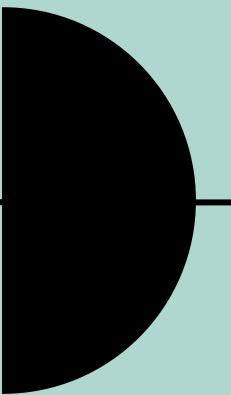


# RECORRIDO

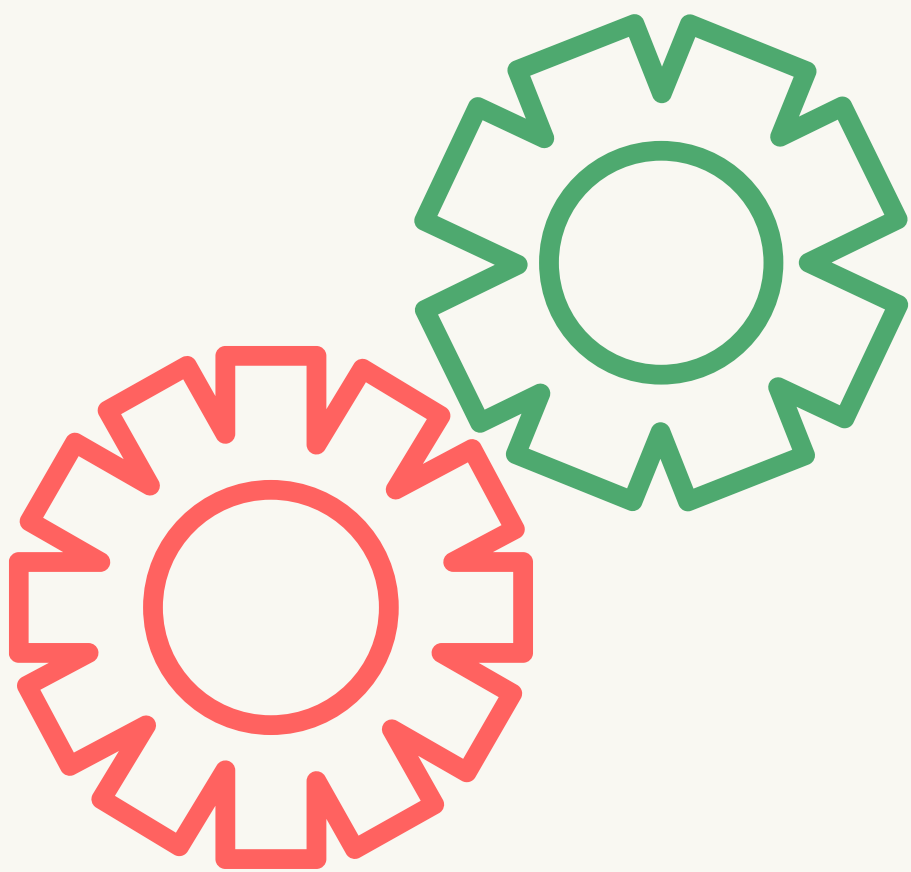


**"Compañera, usted sabe que puede  
contar conmigo, no hasta dos o hasta  
diez, sino contar conmigo"**

Mario Benedetti



# PRO GRA MAS



## 01

### [QUIÉREMEBIEN.](#)

Promoción de las relaciones positivas y prevención de la violencia de género en la juventud.

[BSO del "Quiéremebien"](#)  
[Guía](#)

## 02

### [CARICIAS](#)

[Educación sexual integral.](#)

## 03

### [PODCAST BUENQUERER](#)

[Promoción de las relaciones positivas y prevención de la violencia de género desde el podcasting.](#)

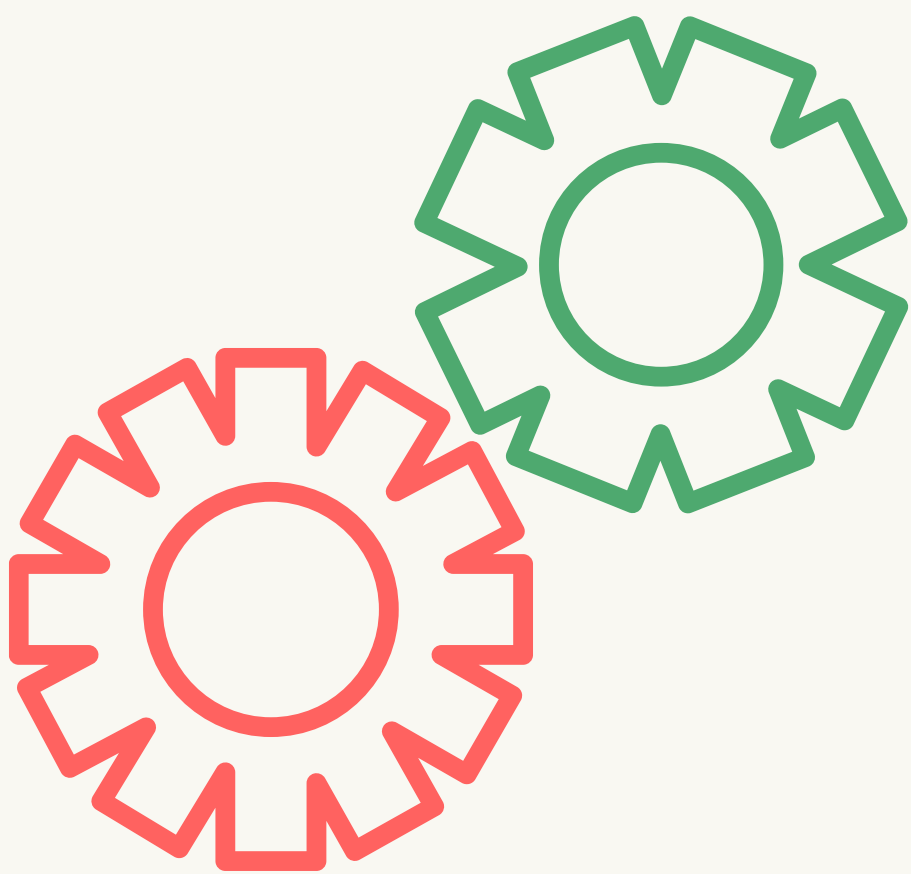
[Dossier](#)  
[IVOOX](#)

## 04

### [HELENA](#)

[Erótica. Dolor y enfermedad crónica.](#)

# PRO GRAMAS



## 05

### PATIOS EN IGUALDAD

Escuela coeducativa. Buen trato en los patios escolares.

## 06

### LMAF AULAS

Encuentro del alumnado con la música como canal de expresión de valores para el buenquerer.

## 07

### DIVERSAS SEXUALIDADES, DIVERSAS CAPACIDADES.

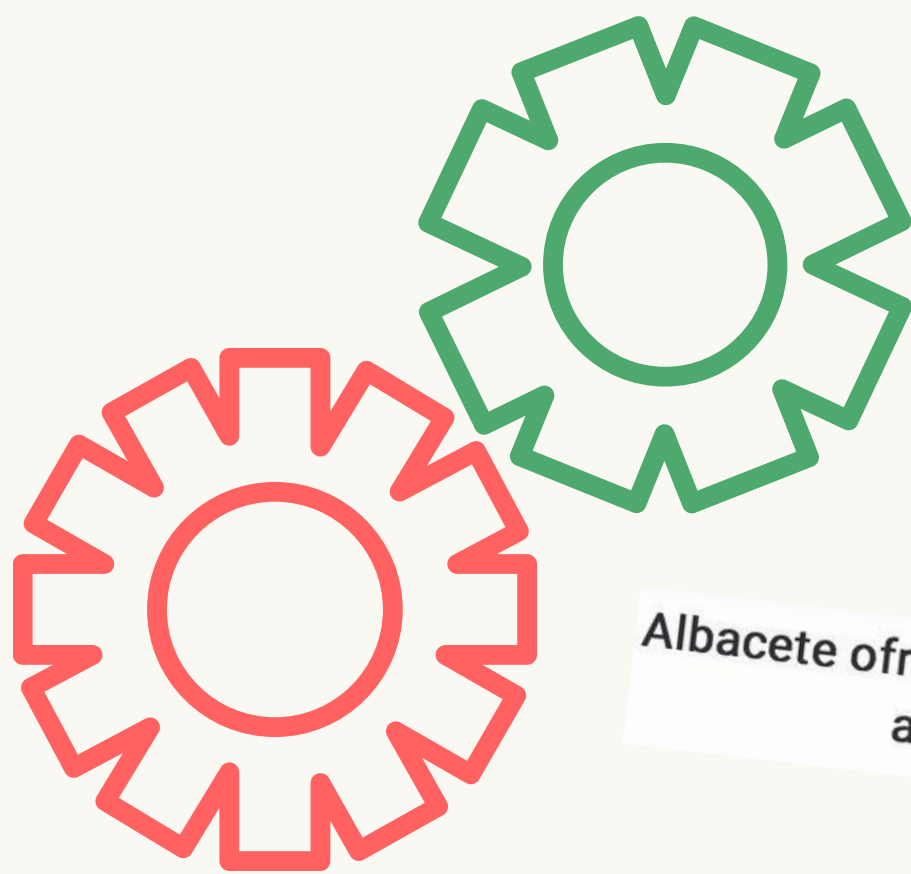
Educación sexual integral. ESI personas con discapacidad.

## 08

### LMAF

La música amansa a las fieras. Festival de músicas y cantautoras por el buenquerer.

# PRO GRA MAS



Informamos y hacemos pruebas de VIH en la universidad de Albacete

Albacete ofrece a los jóvenes una educación sexual adaptada a sus necesidades

## 09

CJAS

Centro Joven de Atención a la Sexualidad. Carácter educativo, informativo y asistencial a la sexualidad: talleres en centros educativos, asesoramiento, campañas sensibilización, formaciones, jornadas, realización de pruebas para la salud sexual, test de embarazo...

16 años de gestión. Más de 30000 atenciones personalizadas y confidenciales con jóvenes.

Asexorate dejará de gestionar la atención a la salud sexual de jóvenes con el Ayuntamiento de Albacete, después de que éste haya adjudicado el servicio a una empresa con base en criterios meramente económicos.

## 10

HELENA

Sexualidad y Enfermedad crónica

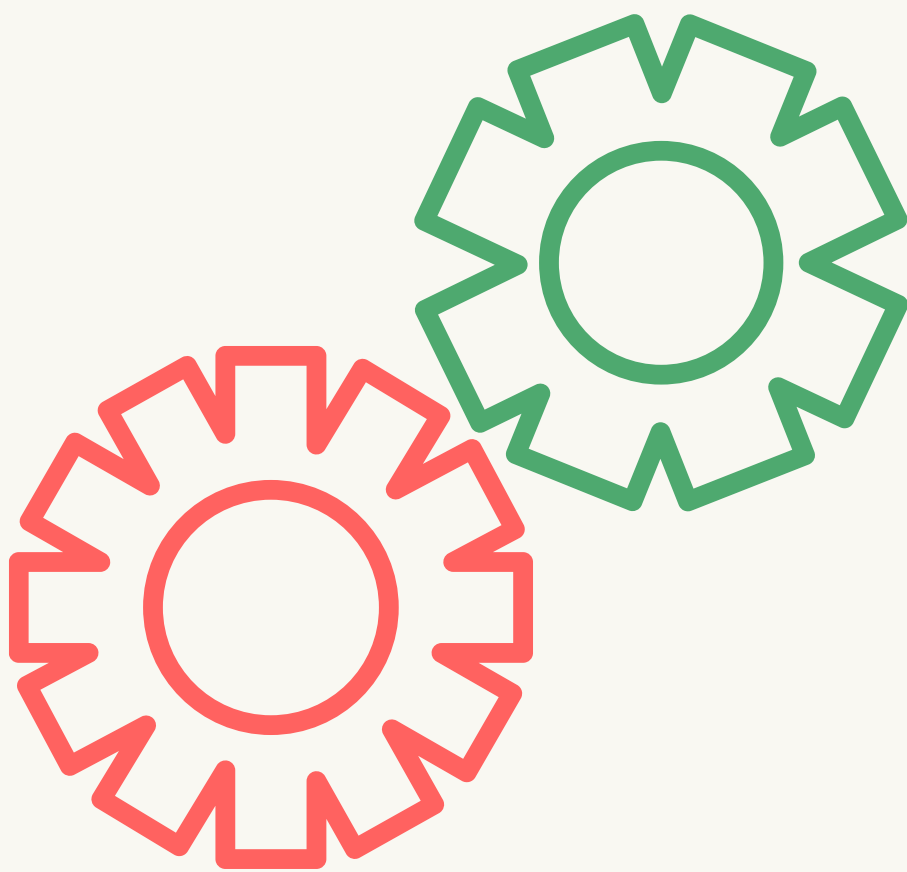
## 11

[GENDER QUALITY LEARNING & CAPACITY BUILDING \(GEL\)](#)

Programa Europeo de intercambio de experiencias y formación para sensibilizar y educar en materia de igualdad de género.



# PRO GRA MAS



## 12

### SEXOLOGANDO CON ORGULLO

Fortalecer a las comunidades LGTBI: atención integral a la sexualidad y, promoción de una sociedad libre de violencias y discriminación.

## 13

### STEP FORWARD: HACIENDO CAMINO

Promoción de acciones que visibilizan el movimiento asociativo LGTBI de Castilla- La Mancha.

## 14

### PREVENCIÓN DE LA TRATA Y LA EXPLOTACIÓN SEXUAL EN MENORES TUTELADAS

Intervención sexológica para la prevención de la trata y explotación sexual en menores.

# Quiéreme bien



## Programa

de educación sexo afectiva para el fomento de las relaciones positivas y equilibradas entre los sexos.

# Nuestra misión y visión



## Buen Amor

Enfoque sexológico en el estudio de los sexos para el “buen amor”.



## Discurso Violencia

Nos alejamos del discurso de la violencia. Trabajando desde la promoción del “buenquerer”, la prevención vendrá sola.

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

Biología

Género

Psicología

Sociología



# Salud Sexual

...salud sexual es: «...un estado de **bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad**, la cual no es la ausencia de enfermedad, disfunción o incapacidad. La salud sexual requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de **tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia**. Para que la salud sexual se logre y se mantenga, los derechos sexuales de todas las personas deben ser respetados, protegidos y ejercidos a plenitud.» (OMS, 2006a)

Abordamos las relaciones teniendo en cuenta:

- la salud emocional
- responsabilidad afectiva y el amor
- las emociones sexuales
- los deseos, el consentimiento y los placeres compartidos

LOS CUIDADOS





# 2 ejes de acción

## Parte EDUCATIVA

Alumnado, familias y profesionales

- Talleres y formaciones
- Creación de materiales



## Parte MEDIÁTICA

Con un trasfondo pedagógico-cultura a la través de la música y con un fuerte apoyo de las acciones social media dirigidas al público general.

- La Música Amansa a las Fieras. Festival de Músicas y Cantautoras por el Buenquerer.





**Parte Mediática**  
PÚBLICO GENERAL

# Contenido Social

- Viene desarrollándose desde 2015
- Compromiso con la cultura en el camino contra la VDG y la violencia sexual.
- Unión de música, teatro y poesía.
- Encuentro íntimo de unas 4h de duración
- Cantautoras emergentes
- Ilustradoras



## LA MÚSICA AMANSA A LAS FIERAS

Vídeo promocional



## BSO DEL QUIÉREMEBIEN

Canción "Buenquerer"



**Parte Educativa**  
ALUMNADO

# Planteamiento didáctico

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

Lo que más me ha gustado ha sido...

Animar a los alumnos a formar parte de la charla dando propuestas u opiniones para entender mejor los contenidos y hacerlo más ameno.

Mejoraría...

Nada.

Lo que más me ha gustado ha sido...

que quieren saber tu opinión y te preguntan experiencias

Mejoraría...

Más chabos y que duren más

Mejoraría...

Nada la verdad, me ha parecido que super educativa, muy chula y entretenida

¡Gracias!

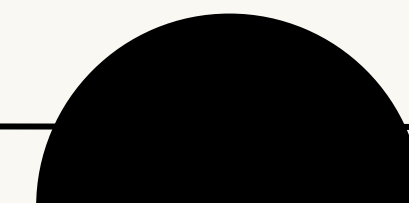


# Reacciones quiéreme bien

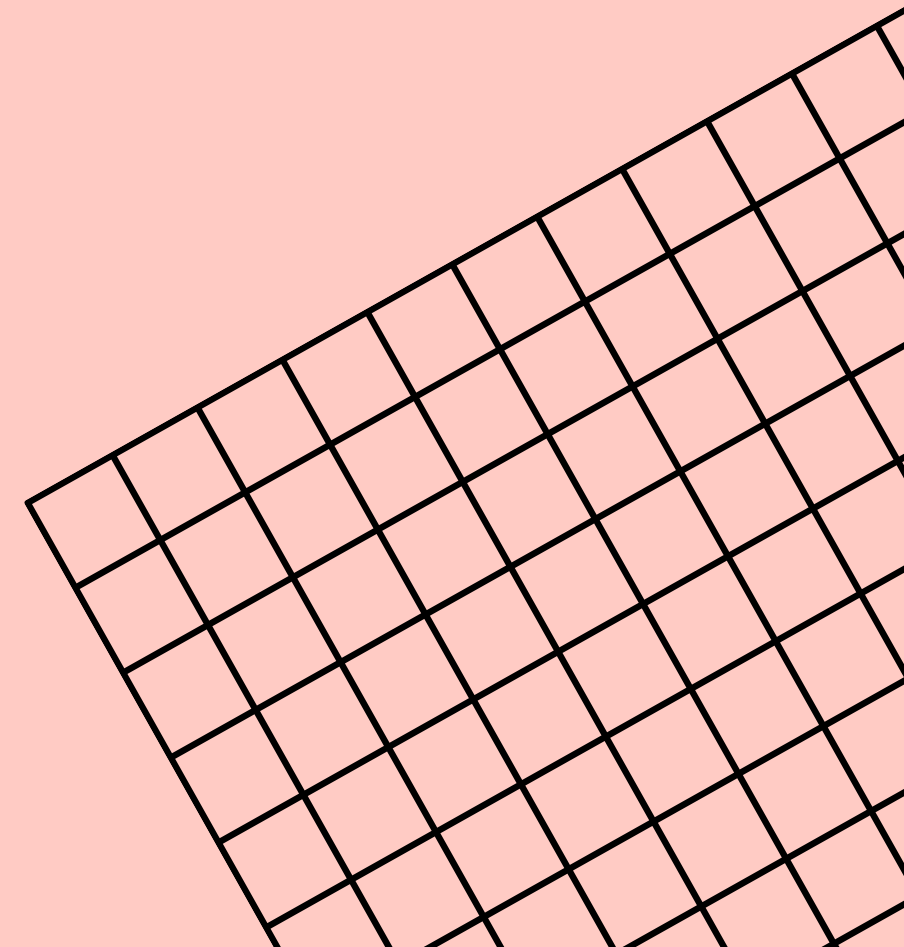
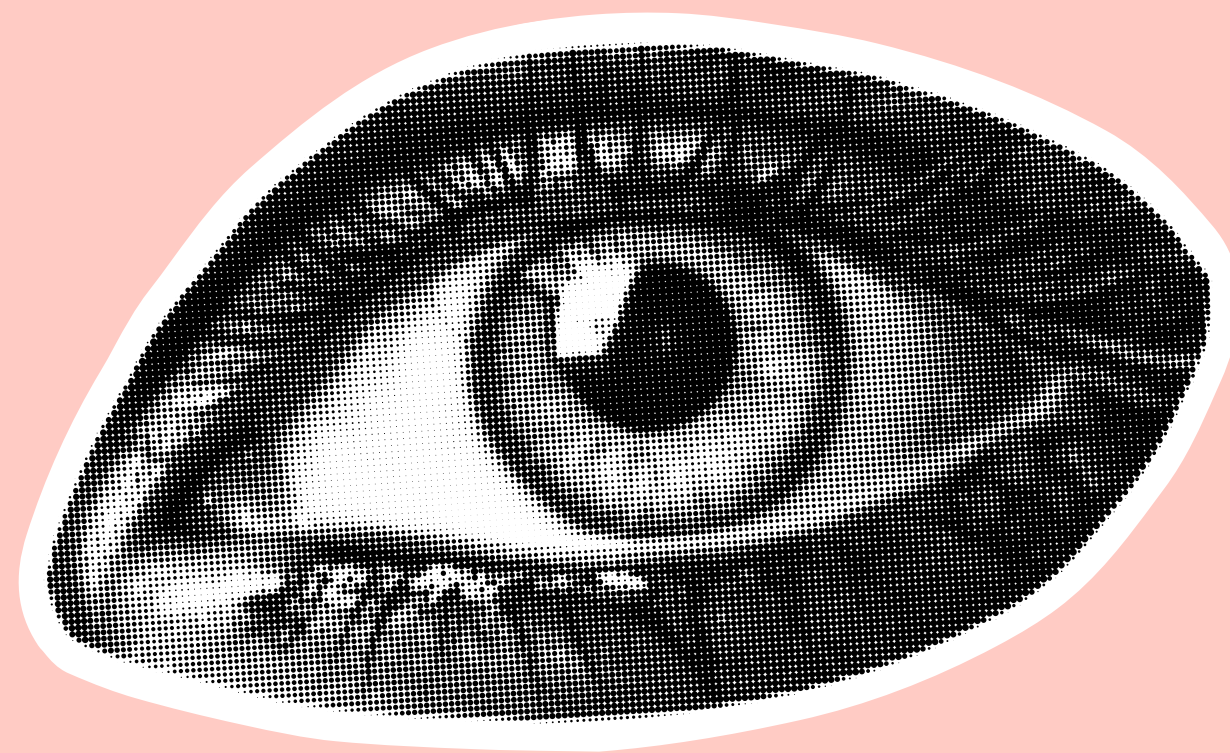
|                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| Lo que más me ha gustado ha sido... | Todo      |
| Mejoraría...                        | Los celos |

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| Lo que más me ha gustado ha sido... | Como ha hablado y de la forma que lo ha contado |
|-------------------------------------|---|

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| Lo que más me ha gustado ha sido... | la forma de expresarse de la educadora para que entenderamos bien la charla |
|-------------------------------------|---|



Cómo se ve **quiéreme bien**





# 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.

- *Puedes amar a más de una persona a la vez.*
- *Puedes no sentirte ni hombre ni mujer.*
- *Puedes ser una mujer y sentirte atraída por las mujeres.*
- *Puedes ser biológicamente un chico pero sentirte una chica.*
- *Tus genitales pueden no ser 100% masculinos.*
- *Puedes ser un chico y pintarte las uñas.*
- *Puedes sentir atracción romántica pero no sexual.*

“La sexualidad nos hace personas UNICAS e IRRREPETIBLES

quiéreme bien  
asexorate.org







quíeremebien  
asexorate.org

”AMEN, Así, sin tilde”



# REPENSANDO EL AMOR

El amor es:

una emoción humana UNIVERSAL

una tormenta química de dopamina, serotonina y oxcitocina.

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 amiga.

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.

Son tantos los mensajes que recibimos sobre qué es el amor que hemos llegado a construir una idea de cómo querer y desear, que puede hacernos daño, creando así una idea limitada y castigadora de esta emoción.

Historias que superan todos los obstáculos.

Historias en las que te entregas al 100%

Historias en las que los celos son inevitables.

Historias que te salvan.

Historias heteronormativas.

Historias de amor eterno o predestinado.

NOTES

EXERCISE

Y para ti ¿qué es el amor?  
¡Rodea con un círculo!

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...

## AMOR PROPIO

El amor propio es la aceptación de uno mismo. Cuando nos sentimos seguros/as, nos sentimos atraídos, lo que atrae a las personas desconfía y no desde la necesidad.

quiéreme bien  
asexorate.org

El amor propio nos ayuda a:

Conocer nuestros límites y establecerlos en nuestras relaciones.

No aferrarnos a relaciones por miedo o desesperación.

Nos permite tener comunicaciones abiertas y honestas.

No buscar nuestra validación en otras personas.

Afrontar los conflictos de manera constructiva.

“ El amor es un lugar seguro



# 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.**





# PRACTICANDO EL BUENQUERER

DE LUNES A DOMINGO

## LUNES

8

Hablar sobre las muestras de afecto en público.

*Me da vergüenza que vayamos de la mano por la calle.*

## MARTES

9

Expresarme libremente sin miedo a las críticas.

*No estoy de acuerdo contigo, a mi me parece importante.*

## MIÉRCOLES

10

Hablar sobre nuestra salud sexual ¿qué métodos anticonceptivos y barrera vamos a utilizar?

*Y cuando estemos preparados ¿quién utilizará el*

*preservativo? ¿tú o yo?*

## JUEVES

11

No hacer uso de la manipulación ni del chantaje.

*Cuando sales con tus amigos me siento mal ¡Quiero*

*porfa, podríamos ver una peli o hacer lo que me gusta.*

## VIERNES

12

Comunicar lo que nos gusta o incomoda.

*Me gustan tus Whats App de buenos días.*

*No me gusta que me preguntes continuamente dónde estoy.*

## SÁBADO

13

Apoyar las decisiones individuales incluso si difieren de las propias.

*Si para ti es importante tienes todo mi apoyo.*

## DOMINGO

14

Comunicarnos desde la empatía y el respeto.

*Entiendo cómo te sientes ¿cómo podría ayudarte?*

quiéreme bien  
asexorate.org



# Reacciones quiéreme bien

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

Lo que más me ha gustado ha sido...

Que nos enseñe y demuestre el verdadero significado de la sexualidad

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 ~~y~~ valiosas).

Mejoraría...

Nada.

Lo que más me ha gustado ha sido...

Me hace sentirme mejor de mi orientación sexual 😊

Lo que más me ha gustado ha sido...

hablar sobre las emociones como las celos... y cómo manejarlas

Mejoraría...

yo creo que no mejoraría nada.

(Gracias)



# Recursos vinculados al quiéremebien

Los contenidos que trabajamos en las aulas en una Guía

## Guía dirigida a jóvenes

- Guía para el fomento de las relaciones positivas y equilibradas entre los sexos.

## Guía dirigida a familias

- Guía para el acompañamiento de las familias a sus hijos e hijas, en la construcción de relaciones positivas y equilibradas entre los sexos

## Guía dirigida a profesionales

- Guía para el acompañamiento del alumnado en la construcción de relaciones positivas y equilibradas entre los sexos.





# Recursos vinculados al quiéreme bien

El QB como inspiración para la creación de recursos educativos

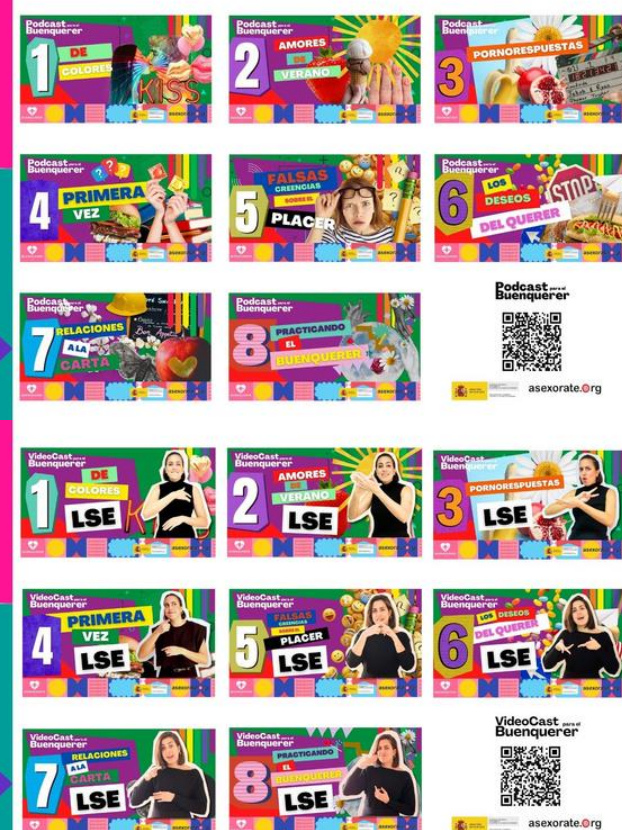
## Exposición: La Educación Sexual en las Aulas

- Desplegables: diversidad sexual, cómo ligar, repensando el amor, emociones sexuales, ingredientes de una relación, placeres, rupturas...



## Podcast y VideoCast LSE para el #Buenquerer

- Material auditivo reflexivo sobre el buenquerer.
- Material audiovisual en Lengua de Signos Española sobre el buenquerer.

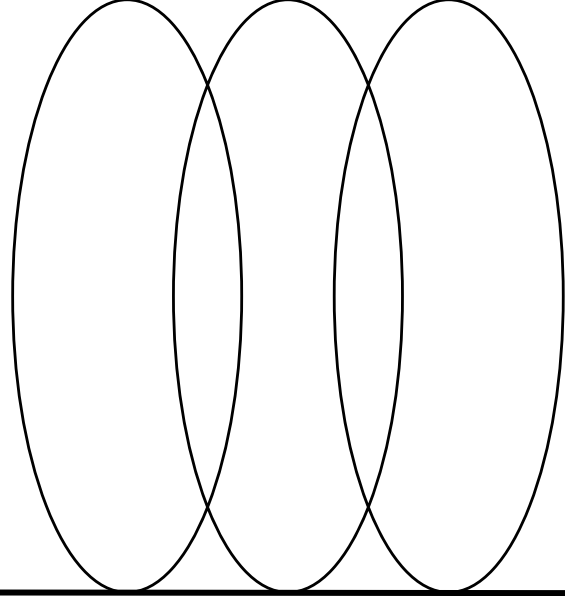


## Scape Room

- Recurso educativo para trabajar la diversidad sexual a través de historias que invitan a reflexionar sobre la masculinidad y la feminidad, la orientación del deseo, la responsabilidad afectiva, la expresión y la identidad de género...



**Si vas a querer, quierebien**



Gracias