



# Con sentido

GUÍA DE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA PARA ADOLESCENTES

# Con sentido

GUÍA IMPULSADA POR LA CONCEJALÍA DE  
IGUALDAD DEL AYUNTAMIENTO DE CALP Y  
FINANCIADA POR LA DIPUTACIÓN DE ALICANTE

## Más información en

Servicio para la promoción de la igualdad y  
prevención de la violencia de género

[igualdad@ajcalp.es](mailto:igualdad@ajcalp.es)

Tlf: 965835111

Avenida Puerto Santamaría, 7 CALP



# Índice Con sentido

- 1)** SALUD SEXUAL
- 2)** AFECTO Y SEXUALIDAD
- 3)** TIPS SEXUALIDAD
- 4)** ¿VIOLENCIAS?
- 5)** VALORA TU RELACIÓN
- 6)** RECURSOS
- 7)** GENTE QUE MOLA
- 8)** ¿QUÉ VER?





# Salud sexual

**Con sentido**

Hablar de sexualidad puede generar muchas emociones: curiosidad, vergüenza, miedo, interés... Y es normal.

Durante mucho tiempo ha sido un tema silenciado, lleno de tabúes y desinformación. Pero lo cierto es que la sexualidad forma parte de nuestras vidas desde que nacemos hasta que morimos. Y cuanto más sepamos, cuanto más claros tengamos nuestros deseos, nuestros cuerpos y nuestras decisiones, más vamos a disfrutarla de forma libre, segura y placentera.

Esta guía quiere acompañarte a descubrir otra manera de hablar del sexo, alejada de mitos y prejuicios. Porque el sexo no es solo lo que hemos visto en internet o lo que nos han contado por encima. El sexo se aprende, se construye y se transforma con el tiempo, con cada experiencia, con cada persona, y sobre todo, con el conocimiento de una misma o uno mismo.

¿Y por qué es importante leer algo así? Porque la información clara y respetuosa nos permite vivir la sexualidad con libertad, entender cómo funciona nuestro cuerpo y el de las demás personas, diferenciar entre relaciones sanas y relaciones violentas, y sobre todo, disfrutar del deseo y del placer sin miedo ni culpa.



La sexualidad es mucho más que tener relaciones sexuales o hablar de genitales. Es un aspecto fundamental de las personas, que incluye el deseo, el placer, las emociones, la identidad, los afectos, la reproducción, los vínculos, las orientaciones sexuales, los valores, las creencias y mucho más. Es compleja y única en cada persona.

La salud sexual es el bienestar físico, emocional y social relacionado con la vivencia de la sexualidad. Implica poder vivirla de forma segura, libre, deseada, sin violencias ni presiones. La salud reproductiva, por su parte, se refiere al bienestar integral en todo lo relacionado con la reproducción, los ciclos del cuerpo, las decisiones sobre si tener hijas o hijos, y el acceso a recursos e información en cada etapa de la vida.

Ambas se consiguen a través de una educación sexual completa y adecuada para cada edad. Una educación que no se limite a prevenir embarazos o infecciones, sino que también nos hable de placer, de consentimiento, de vínculos, de emociones y del derecho a decidir sobre nuestro cuerpo.

Y hablando de cuerpos... ¿Cómo vivir una sexualidad positiva si constantemente se nos impone cómo debemos ser, cómo comportarnos y qué cuerpos son "correctos"? Para empezar, es importante recordar que:

- Todos los cuerpos son válidos.
- Todos los cuerpos son deseables.
- Todos los cuerpos tienen derecho al placer.

No hay un único cuerpo posible ni una única forma de vivir la sexualidad. La sociedad nos transmite ideales de belleza y de conducta que excluyen muchas realidades, y frente a esto, lo revolucionario es reconocerse, aceptarse y vivir el placer desde el respeto y la libertad.

Por eso, esta guía no viene a decirte cómo debe ser tu sexualidad, sino a invitarte a hacerte preguntas, a explorar y a decidir con conciencia y libertad. Porque sí: el sexo puede ser divertido, deseado, saludable y parte de tu bienestar. Y cuanto más sepamos, más podremos disfrutarlo. Y porque no: el sexo y la afectividad no son violencia, ni se relacionan desde la desigualdad, ni han de estar impregnadas de imposiciones externas.

¿Empezamos?





# Afecto y sexualidad

Desde que nacemos buscamos el placer: cuando nos abrazan, cuando comemos algo que nos encanta, cuando escuchamos música... El mundo lo sentimos a través de los sentidos. Y sí, el placer sexual también forma parte de eso: nos conecta con nuestro cuerpo, nos hace sentir bien y puede mejorar incluso nuestra autoestima.

El problema aparece cuando empezamos a vivir la sexualidad con imposiciones: cómo debe ser, con quién, cuándo, qué está bien y qué no... Sin autoconocimiento, sin libertad, sin deseo propio.

Y a eso hay que sumarle que muchas veces lo que vemos como "sexo" es lo que nos muestra el porno y otras ideas externas: relaciones sin comunicación, sin consentimiento claro, sin deseo mutuo... con violencias normalizadas y placer fingido. El porno no enseña sexualidad positiva. Enseña una idea distorsionada que muchas veces nos hace sentir mal, incómodas o incómodos, o incluso nos lleva a pensar que eso es lo que se espera de nosotras y nosotros.

Tampoco ayudan las ideas machistas que dicen que el sexo es para complacer a otras personas, que nuestro cuerpo debe encajar en ciertos moldes, o que hay que "aguantar" ciertas cosas para ser aceptadas o aceptados.

Por eso, tenemos que recordar algo muy importante: tenemos derecho al placer, y eso implica:

- Poder vivir la sexualidad con libertad, sin presiones, sin miedo y sin violencias.
- Decidir sobre nuestro propio cuerpo: para disfrutar, para explorar o para no hacer nada si no queremos.
- Poder decir lo que nos gusta y lo que no, cuándo queremos, cómo y con quién.
- Tomar decisiones íntimas desde el respeto y la seguridad.
- Y vivir todo esto sin que nadie nos discrimine por cómo somos, cómo sentimos o cómo nos vemos.

La sexualidad también tiene riesgos si no se practica con responsabilidad. Pero que eso no te aleje del disfrute. El miedo no puede ser lo que guíe nuestras relaciones. Tampoco la culpa, ni la presión, ni las ideas machistas que hemos aprendido. La sexualidad debería ser divertida, libre, consentida y placentera. Y para eso, hay que informarse, escucharse y atreverse a vivirla desde el deseo real, no desde lo que otras personas esperan.

Pero para poder disfrutar de una sexualidad libre y placentera, también necesitamos revisar cómo nos relacionamos afectivamente. Porque no todo lo que sentimos o creemos que es "amor" nos hace bien. Muchas veces, las ideas que tenemos sobre el amor vienen marcadas por un modelo que nos han vendido desde siempre: el amor romántico.

¿Y qué es el amor romántico? Es un modelo de relación basado en creencias simplificadas y poco reales sobre cómo deben ser las parejas (casi siempre heterosexuales). Estas ideas nos llegan a través de películas, canciones, libros, redes sociales, series... Por ejemplo, vemos pelis que idealizan secuestros, relaciones tóxicas, celos extremos o personas que "cambian por amor". Todo eso, aunque parezca emocionante o "pasional", es peligroso porque nos hace creer que el sufrimiento, el control o la dependencia son una parte normal del amor.

Esto ocurre por los llamados mitos del amor romántico, que son falsas creencias que tenemos tan integradas que muchas veces ni nos damos cuenta de que están ahí. Algunos de los más comunes son:

**Mito de la media naranja:** creer que hay una única persona destinada a ti, y que sin ella no estás completa o completo.

**Mito de la exclusividad:** pensar que solo se puede amar a una persona a la vez, y que si sientes algo por alguien más, ya no es amor verdadero.

**Mito de los celos como prueba de amor:** creer que si alguien te cela mucho, es porque te quiere más.

**Mito de la omnipotencia del amor:** pensar que "si hay amor, todo se puede superar", incluso si hay maltrato, mentiras o dolor.

**Mito del amor para siempre:** creer que si el amor se acaba, es porque ha fracasado, aunque ya no haya deseo, respeto o bienestar.

**Mito de la fusión total:** pensar que en una pareja hay que compartir absolutamente todo, dejar de tener espacios propios, amistades o decisiones individuales.

Estos mitos pueden parecer inocentes, pero condicionan cómo vivimos el amor y muchas veces justifican comportamientos dañinos o violentos. Nos hacen normalizar relaciones donde no hay igualdad, donde no se respeta el deseo propio, donde se aguenta más de lo que se disfruta.

Por eso, frente a ese amor romántico lleno de dependencias, sufrimiento y control, es importante hablar de responsabilidad afectiva:

La responsabilidad afectiva significa hacernos cargo de cómo nuestras acciones afectan a las personas con las que nos relacionamos. Es tener en cuenta sus emociones, cuidar los vínculos, ser honestas y honestos sobre lo que sentimos y lo que queremos. Es construir relaciones basadas en el respeto, el consentimiento, la empatía y la comunicación clara.

Cuando tenemos información, cuando nos cuestionamos los mitos que hemos aprendido, y cuando nos relacionamos desde la libertad y el respeto mutuo, podemos construir vínculos sexoafectivos mucho más sanos, reales y disfrutables.

# Tips para una sexualidad con sentido

## Conoce tu cuerpo

Explora tus sensaciones, tus deseos y tus límites. El autoplayer no solo es válido, es una forma sana de conocer lo que te gusta.

## Cuida tu salud sexual

Infórmate sobre el uso correcto del preservativo (interno y externo) y otras barreras. Hazte pruebas de ITS y comparte esta info con tus parejas y rolletes.

## El consentimiento siempre es clave

Nada sin tu deseo y sin el de la otra persona. Consentir no es ceder ni aguantar. Puedes decir "sí", "no" o cambiar de opinión cuando quieras.

## Sexo sin presión, sin prisas

No hay que hacer nada para "cumplir" ni para que te acepten. El sexo es disfrute, no obligación ni competición.

## Tu cuerpo no necesita permiso

No tienes que encajar en ningún modelo para ser deseable o vivir tu sexualidad. Todos los cuerpos valen, también el tuyo.

## No compares tu placer con el porno

El porno muestra relaciones sin consentimiento real, sin diversidad y con violencia normalizada. No es una guía.

## Habla de lo que sientes y deseas

La comunicación es placer. Decir lo que te gusta y lo que no, escuchar, poner límites, expresar dudas... todo eso también es cuidarse.

## No hay una única forma de vivir la sexualidad

Puede ser compartida o no, LGTBI o hetero, con penetración o sin ella. Lo importante es que sea tuya.

## Cuestiona los mitos del amor romántico

Los celos no son amor, el sufrimiento no es pasión, y nadie te completa. Las relaciones sanas se construyen con libertad y respeto.

## Rodeáte de relaciones que te hagan bien

Si algo te incomoda, te duele o te hace sentir menos, no lo normalices. Una sexualidad consciente también es saber parar, soltar o pedir ayuda. Hay recursos y personas SIEMPRE disponibles, luego te los contamos.





# ¿Violencias?



Antes de hablar de consentimiento, necesitamos dismantlar muchas ideas equivocadas que aún tenemos sobre el sexo, las relaciones y el deseo.

Porque sí, muchas de las cosas que creemos sobre cómo deben comportarse chicos y chicas vienen de estereotipos de género, de pelis, series, canciones, porno o redes sociales.

Cosas como que las chicas siempre tienen que hacerse de rogar, que los chicos no pueden controlarse si están excitados, o que si ya empezaste algo, ya no puedes echarlo atrás.

Todo eso no solo es falso, sino que puede llevar a relaciones sexuales sin respeto y sin igualdad. La violencia no forma parte de la afectividad ni de las relaciones sexuales, es otra cosa. Y para tener relaciones con sentido, además, hemos de erradicar esa violencia.

Una relación sexual sana empieza por el deseo mutuo, no solo por el consentimiento. El consentimiento no es simplemente decir "sí" o no decir "no". Para que sea válido, tiene que ser libre, sin presiones, sin chantajes emocionales, sin insistencias. Tiene que ser reversible, es decir, puedes cambiar de opinión en cualquier momento. Tiene que ser consciente, no puedes consentir si estás dormida, o si estás bajo el consumo de alguna sustancia. Tiene que ser afirmativo, un "tal vez" o un silencio no es consentimiento. Y tiene que ser específico, porque aceptar una práctica no significa aceptar todo.

Durante años se nos ha educado de manera desigual: a muchas chicas se les ha enseñado a complacer, a priorizar el deseo del otro y a sentirse culpables si dicen que no. A muchos chicos se les ha enseñado que insistir es normal, que si no hay sexo hay rechazo, y que si ella no dice nada, es que está de acuerdo. Pero eso no es libertad, ni respeto, ni igualdad. También a muchos chicos se les ha impuesto tener que aparentar que controlan en todo momento, que son fuertes, y que no deben mostrar sus sentimientos, porque eso les hace débiles.

Decir que no es un derecho. Y respetar ese no, es una obligación. Si insistes cuando alguien ha dicho que no, estás presionando. Si alguien accede por miedo, culpa o incomodidad, no lo está haciendo con deseo. Y sin deseo mutuo no es sexo, es violencia. Si alguien está tensa, quieta, evita la mirada, tiene los puños apretados o llora, no necesitas que te diga que no: ya lo está haciendo con su cuerpo. Escucha, observa y actúa con cuidado.

Mostrarse vulnerable, y pedir ayuda, también es un derecho. Para todos y todas. La sexualidad y la afectividad es algo que estamos aprendiendo y construyendo, y hoy por suerte tenemos muchas personas y recursos a los que acudir y a las que preguntar. No estás sola/o en esto.



Muchas personas aprenden sobre sexo viendo porno. A veces incluso es lo único que han visto antes de tener una relación sexual. Pero el porno no es sexo real. El porno es una industria que produce millones de vídeos al año, la mayoría hechos por y para hombres heterosexuales, y donde las mujeres suelen aparecer como objetos sin deseo, sin voz y muchas veces sin consentimiento.

Los datos hablan por sí solos: el 88% del porno contiene violencia física contra las mujeres, y el vídeo más visto del mundo es una violación en grupo. ¿Qué significa esto? Que la mayoría del porno que ves está normalizando prácticas como pegar, escupir, asfixiar o eyacular en la cara sin que haya ningún tipo de cuidado o comunicación. Y cuanto más se consume ese tipo de contenido, más se acepta, más se erotiza y más se repite en la vida real.

El porno enseña que el deseo masculino es el que manda. Los vídeos terminan cuando él eyacula, las chicas fingen placer aunque estén sufriendo, y sus cuerpos son presentados como un catálogo, clasificadas por nacionalidad, tipo de cuerpo o edad. En muchos casos, los vídeos muestran chicas menores, prácticas extremas, relaciones con padrastros o hermanos, y todo esto se consume como si fuera normal.

Esto afecta directamente a cómo vemos nuestra propia sexualidad. A los chicos se les enseña que su deseo tiene que cumplirse, que tienen que rendir, que las chicas tienen que gustarles lo que ven en los vídeos. Y a las chicas, que si no hacen esas cosas, no valen, que tienen que fingir, complacer, y no decir que no para no "cortar el rollo". Muchas acaban haciendo cosas que no desean, que les hacen sentir mal, pero que creen que "tienen que hacer". Y lo peor: si no reconocemos que eso también es violencia, lo vamos a repetir sin darnos cuenta.

El porno no enseña a cuidar, a comunicar, a poner límites ni a preguntar. No enseña a crear espacios seguros donde ambos se sientan cómodos. No habla de placer real, ni de protección, ni de cómo vivir la sexualidad sin miedo ni culpa. Por eso es tan importante no usarlo como única fuente de educación sexual.

Tu sexualidad no tiene que parecerse a lo que has visto. No estás aquí para cumplir un guion ajeno. Cada persona tiene su ritmo, su deseo, sus límites y sus formas de vivir el sexo. El respeto, la comunicación, la empatía y el deseo mutuo son la base de cualquier relación sana, afectiva y placentera. No se trata de hacerlo "como en el porno", sino de hacerlo como te apetece, con quien quieras, cuando quieras y siempre desde el cuidado, la reciprocidad, y el consentimiento, viendo tus necesidades y sentimientos y los de la otra persona.

Además, es clave desarrollar un pensamiento crítico para cuestionar lo que consumimos, tanto en redes como en internet, en pells o canciones. No todo lo que vemos representa la realidad, ni mucho menos lo deseable. Hay muchos mitos y bulos que se difunden para justificar la desigualdad o ridiculizar conceptos como el consentimiento, la libertad sexual o la violencia machista. No te creas todo lo que ves o escuchas: infórmate, pregunta, contrasta y rodéate de contenidos y personas que te ayuden a construir relaciones más sanas, igualitarias y libres. Porque estar bien también pasa por entender lo que te rodea y decidir desde ahí qué tipo de relaciones quieres vivir.

También es importante que preguntes y exijas a las personas mayores que te ayuden en lo que necesites. ¿Qué tipo de educación sexual has recibido? ¿Te hubiera gustado que fuera diferente? ¿Qué necesitabas de tu familia, profesorado, o gente de confianza cercana? ¿Habían personas de otras entidades, instituciones públicas o asociaciones que pudieran haberte ayudado? ¿Cómo podrían hacerlo ahora? Pregunta, propón, siempre habrán personas adultas dispuestas a escucharte.







**“Tu  
cuerpo,  
tus  
reglas,  
tu  
placer:  
nadie  
más  
decide  
por ti”**

PITU APARICIO





# Valora tu relación

¿Estás en una relación tóxica y machista? Aquí tienes un test rápido para averiguarlo, marca alguna de estas frases si te suena, aunque sea solo a veces. Sé sincera contigo. Esto es solo para ti.

- ☐ ¿Has cambiado tu forma de vestir? 🧥
- ☐ ¿Has dejado de salir con tus amistades? 🧑🧑🧑🧑
- ☐ ¿Has dejado de hacer las cosas que te gustan? 😞
- ☐ ¿Hablas menos con tu entorno? 🧑🧑🧑🧑
- ☐ ¿Te callas para evitar peleas? 😬
- ☐ ¿Sientes que todo lo que haces le molesta o le parece mal? 😡
- ☐ ¿Te da miedo que se enfade si quedas con otra gente? 🧑🧑🧑🧑
- ☐ ¿Has cambiado la manera de utilizar tus redes sociales? 📱
- ☐ ¿Has dejado de subir ciertas fotos? 📱
- ☐ ¿Te ha pedido que borres a alguien de redes sociales? 📱
- ☐ ¿Te sientes culpable por cada problema que tenéis? 😞
- ☐ ¿Te da miedo dejar la relación por cómo pueda reaccionar? 🚫

Si has marcado varias ✅ no estás en una relación sana.  
Habla con alguien de confianza. No estás sola 💜

La violencia machista no siempre es fácil de identificar. A veces empieza de forma sutil: comentarios que te hacen sentir mal, control sobre con quién hablas o cómo te vistes, chantajes emocionales, manipulación, celos disfrazados de amor... Pero si algo en esa relación te genera malestar, te hace sentir insegura o no respetada, es importante prestarle atención. Tanto si te está pasando a ti como si le ocurre a alguien cercano, lo primero que debes saber es que no estás sola y que no es tu culpa.

#### **Si estás viviendo una situación así...**

Es normal sentir miedo, vergüenza, confusión o incluso pensar que deberías haber hecho algo diferente. Puedes sentirte sola, perdida o incluso tonta por no haberte dado cuenta antes. Pero no lo estás. A muchas chicas les ha pasado. Esto no ocurre porque hayas hecho algo mal, sino porque hay una persona que está ejerciendo poder y control sobre ti. El único responsable es quien ejerce la violencia.

Busca apoyo en personas de confianza: amistades, profesorado, familia... alguien con quien puedas hablar sin miedo a que te juzguen. Puedes empezar poco a poco, contando solo lo que quieras, cuando te sientas preparada. Recuerda que, si eres menor de edad, puede que necesites a una persona adulta que te acompañe en algunos pasos, pero tú decides a quién contárselo. No estás obligada a pasar por esto sola. Hay recursos, profesionales y espacios seguros que están ahí para ayudarte. Y puedes salir de ahí. Mereces sentirte bien, libre y respetada.

#### **Si quien está viviendo violencia es una persona cercana, lo más importante que puedes hacer es escuchar sin juzgar**

Que te lo haya contado ya es un paso muy valiente. Evita frases que puedan hacerle sentir culpable o débil, como "¿Cómo no te diste cuenta antes?", "¿Por qué sigues con él?", "Tú siempre eliges mal" o "No será para tanto". Ese tipo de comentarios solo hacen que se cierre más, dude de sí misma y le cueste pedir ayuda.

Escúchala con atención, valida lo que siente, respeta sus tiempos y no la presiones para que actúe si aún no se siente preparada. Acompáñala si quiere hablar con alguien más, y si no puede explicarlo todo, ofrécete a hacerlo tú. Ayúdala a enfocarse en ella, en lo que necesita, en lo que desea.

Recuérdale que no está sola, que hay salidas y que hay personas dispuestas a acompañarla sin juzgar. Dile que merece una vida sin miedo y sin violencia. Que ella es lo más importante, y punto.







# Recursos


 **016**

Teléfono gratuito contra la violencia de género. Funciona 24h y es confidencial

 WhatsApp **600 000 016**


 [016online@igualdad.gob.es](mailto:016online@igualdad.gob.es)

## CENTRO MUJER 24H

 Pl. Arxiduc Carles, 3 (Denia)

 **900 580 888** (funciona 24h)

✦ Servicio gratuito abierto de lunes a domingo de 8 a 22h para la prevención y atención integral a las víctimas de violencia de género y sus familias. Atención social, psicológica y asistencia jurídica. Atención psicológica para hijas/os víctimas.

El **016** no es un número de emergencias, si es urgente y grave, llama al  **112**

## VIOLENCIA SEXUAL 24H

### Centro de crisis 24h Atención Integral Víctimas Violencia Sexual

 C/General Pintos, 21 (Alicante)

 **900 22 00 22** (funciona 24h)

✦ Servicio gratuito abierto 24h los 365 días del año para la prevención y atención integral a las víctimas de violencia sexual y sus familias y amistades. Servicio de atención social, psicológica y asistencia jurídica.

 **116111**


### Teléfono Atención a la Infancia de la Generalitat Valenciana

✦ Atención de coste gratuito, servicio 24h los 365 días del año para niñas, niños y adolescentes y sus familias con necesidades de orientación, ayuda y protección.

- Agresiones sexuales y agresiones en el entorno escolar, social o familiar.
- Problemáticas derivadas de comportamiento de las/los menores.
- Situaciones de riesgo y desamparo de menores.

## UNIDAD IGUALDAD

 **965835111**


 Avenida Puerto Santamaría, 7 - Calp

 [igualdad@ajcalp.es](mailto:igualdad@ajcalp.es)

✨ información y asesoramiento en igualdad y prevención de la violencia de género.

## MATRONA


 **966816450**


 Casa del Mar de Calp - Partida La Manzanera, 7

✨ Asesoramiento sobre métodos anticonceptivos, infecciones de transmisión sexual, control del embarazo, post-parto y crianza. Menores de 16 años acompañados/as.

## SALUD SEXUAL


Unidades de salud sexual y reproductiva

 **966816450**

 Casa del Mar de Calp - Partida La Manzanera, 7


✨ Medidas anticonceptivas, Interrupción Voluntaria del Embarazo y Enfermedades de Transmisión Sexual. Días de atención: Martes. Menores de 16 años acompañados/as.

## PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN EDUCACIÓN SEXUAL

 Institutos de educación secundaria

✨ Programa de Intervención en Educación Sexual para promocionar una vivencia positiva de la propia sexualidad y unos comportamientos sexuales acordes con las opciones más saludables. Dirigido a 1º y 2º ESO. Se imparten 2 talleres por aula.

## JUVENTUD CALP


 **965839908 - 635131845**

 Plaza Constitución s/n - Calp

 [puntjove@ajcalp.es](mailto:puntjove@ajcalp.es)

✨ Servicio de información, orientación y asesoramiento juvenil.

## SERVICIO SEXOLOGÍA

 Pedreguer

✨ Derivación a través médica/o de cabecera o pediatría. Dificultades sexuales, orientación sexual, identidad sexual o de género, abusos o agresiones sexuales. Menores de 16 años acompañados/as.





# Gente que mola

## MARINA MARROQUÍ

@marinamarroqui

Es educadora social y especialista en violencia de género, te animo a que cotillees su página web → [www.marinamarroqui.com](http://www.marinamarroqui.com) su canal de youtube y su perfil de tiktok o instagram!

## PITU APARICIO

@pitu\_aparicio

Pitu Aparicio es educadora social, activista y comunicadora que habla de sexualidad, género, placer y salud mental con humor, cercanía y sin tabúes. Da talleres, hace monólogos feministas y crea contenido para redes donde rompe mitos y pone el foco en el autocuidado, el consentimiento y la diversidad. Su lema: educación con respeto, humor y cero juicios.

## DESSEX ASSOCIACIÓ

@dessex\_associació

Pueden asesorarte sobre salud sexual y reproductiva, tienen contenido muy interesante en su instagram, ¡no te lo pierdas! Consulta también su web → <https://dessex.info/>

## LA PSICOWOMAN

@lapsicowoman

Isa Duque es Psicóloga, Sexóloga y Terapeuta sistémica familiar. Tiene un montón de contenido enfocado para adolescentes, por eso te invito a que eches un vistazo a su canal de youtube, su perfil de tik tok e instagram y su blog → [lapsicowoman.blogspot.com](http://lapsicowoman.blogspot.com)

## PROYECTO BRODERS

@broders.es

Espacio creado para chicos y hombres jóvenes donde pueden compartir dudas, hablar de temas que les interesan, crear comunidad y pedir apoyo. En el foro pueden intercambiar preguntas y respuestas sobre relaciones, salud, actualidad y más, de manera anónima y respetuosa. Además, cuentan con un chat para hablar directamente con personal voluntario que escucha y puede derivar a especialistas si es necesario. También tienen acceso a contenidos como textos y videos sobre temas de interés como relaciones, sexualidad, autoestima, y mucho más → [www.broders.es/que-es-esto](http://www.broders.es/que-es-esto)

# ¿Qué ver?

## Series

- Sex Education - Netflix
- Skam España - Youtube
- Heartstopper - Netflix
- Euphoria - HBO
- Grand Army - Netflix
- My Mad Fat Diary - Prime Video
- Normal People - Rte Play
- Everything Now - Netflix
- Querer - Movistar
- Adolescencia- Netflix
- Merlí Sapere Aude - Netflix

## Películas

- Moxie - Netflix
- Call me by your name - Netflix
- Pequeña miss Sunshine - Disney
- No estás sola, Sara - Youtube
- La vida de Adèle - Netflix



## Sexualidades

De Isa Duque (la Psicowoman) e ilustrado por Lyona

Una guía clara, cercana y sin tabúes para hablar con adolescentes sobre sexo, placer, consentimiento, diversidad, cuerpos reales y relaciones. Aborda los temas que más preocupan a las y los jóvenes, desde la masturbación hasta los mitos del porno, pasando por los deseos, los genitales, los fluidos y la aceptación corporal.

**Cs**



# Con sentido

---

GUÍA DE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA PARA ADOLESCENTES