



Lectura Fácil

Bloque 2

Placer

ConSexUs: Educación Sexual para Jóvenes

Créditos



© Lectura Fácil Europa

Logo: Inclusion Europe

Más información en:

<https://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/>

Las Palmas de Gran Canaria, 2023

Esta publicación sigue las pautas y recomendaciones de la [Norma de Lectura Fácil UNE 153101:2018 EX](#)

Autoría:

ConSexUs

Coordinación de la adaptación a Lectura Fácil:

Óscar Muñoz Rodríguez

Adaptación a Lectura Fácil:

José Jorge Amigo Extremera

Equipo validador:

Pablo Buhigas Lorenzo

Sonia Hernández Sánchez

Nereida Hernández Santana

Índice

Capítulo 1. El sexo _____	5
1.1. ¿Qué es la sexualidad? _____	5
1.2. El coitocentrismo _____	7
1.3. La primera relación sexual _____	9
1.4. Las prácticas sexuales _____	14
1.5. ¿Qué pasa con la masturbación? _____	18
1.5.1. ¿Está bien visto masturbarse? _____	19
1.6. El porno _____	21
1.6.1. ¿Qué nos enseña el porno? _____	23
1.6.2. Cosas que nos enseña el porno que son mentira _____	26
1.6.3. ¿Por qué no es sano ver porno en la adolescencia? _____	28
Capítulo 2. Sin consentimiento, no hay placer _____	31
2.1. Información importante sobre el consentimiento __	33
2.2. Consejos sobre el consentimiento _____	36

Índice

2.3.	La responsabilidad afectiva _____	40
2.3.1.	Sí es responsabilidad afectiva _____	43
2.3.2.	No es responsabilidad afectiva _____	44
Capítulo 3.	Las relaciones sanas _____	46
3.1.	Ligar _____	48
3.1.1.	Diferencia entre ligar y acosar _____	49
3.2.	¿Cómo mantener una relación sana? _____	52
3.3.	Rompe con los mitos románticos _____	62
3.4.	Consejos para disfrutar a tope con tu relación _____	70
3.5.	¿Cómo terminar una relación? _____	73

Capítulo 1. El sexo

A veces confundimos **sexo**
con **sexualidad**.

Pero la sexualidad
es mucho más que sexo.

La sexualidad forma parte
de los seres humanos.

La sexualidad
está en la vida
de todas las personas.

1.1. ¿Qué es la sexualidad?

La sexualidad es muchas cosas,
entre ellas:

- Nuestra intimidad.
- Nuestra erótica.

La sexualidad
nace de nuestra **intimidad**
y no se puede ver.

La **erótica** sí se ve.

La erótica
es la forma de expresar
nuestra sexualidad.

La erótica es:

- Todas las **conductas**
y **actitudes**
que tienen que ver
con la sexualidad.
- La forma
en la que te relacionas
con otras personas.
- El tipo de relaciones sexuales
que tienes.

La **intimidad**

es el espacio privado
de la vida de una persona
que hay que respetar.

Una **conducta**

es la manera
en la que se comportan
las personas en su vida
y las actividades
que hacen.

Una **actitud**

es la manera de una persona
de comportarse
en una situación.

Expresa un estado de ánimo
o una intención.

- Tu forma de expresar tu feminidad o tu masculinidad.

El sexo forma parte de la erótica.

1.2. El coitocentrismo

El **coitocentrismo**

es la creencia general de que el sexo es solo el **coito**.

La palabra **coitocentrismo** quiere decir que el coito es el centro del sexo.

Es decir, muchas personas piensan que el sexo es solo cuando el pene entra en la vagina.

Un **coito** es la introducción del pene en la vagina o en el ano.

Hay 2 ideas
que son muy importantes
para el coitocentrismo:

- Lo más placentero
es el coito.
- Todas las relaciones sexuales
tienen que terminar
con el coito.

Incluso cuando hablamos
de nuestra primera vez,
nos centramos en nuestro primer coito.

No pensamos,
por ejemplo,
en la primera vez
que nos masturbamos
con nuestra pareja.

1.3. La primera relación sexual

Hay 2 maneras de pensar
en la primera relación sexual:

- 1.** Perder la virginidad
- 2.** Tener las primeras experiencias sexuales compartidas

A continuación, puedes leer
sobre las 2 maneras
de pensar en las relaciones sexuales.

1) La visión negativa y la visión positiva

Perder la virginidad
es una visión negativa.

Ten en cuenta que siempre pensamos
que perder algo es malo.

Tener una primera relación sexual compartida
con otra persona
es una visión positiva.

Compartir es una **ganancia**.

Una **ganancia**
es el beneficio o provecho
que sacamos de una cosa.

2) Las veces en las que tenemos sexo

Perder la virginidad

solo pasa una única vez.

Pero **compartir experiencias**

pasa muchas veces.

Es como tener

muchas primeras veces.

3) El modelo

Perder la virginidad

es el **modelo tradicional**.

El modelo tradicional
es el que conocemos de toda la vida,
el que sigue las ideas,
las normas
y las costumbres del pasado.

Compartir experiencias

es el modelo **liberal**.

En el modelo liberal,
comprendemos,
respetamos
y somos **tolerantes**
con las otras personas
y con las cosas que hacen.

Tolerante

viene de tolerancia.

La tolerancia
es el respeto de las opiniones
e ideas
de otras personas diferentes
a las nuestras.

4) El sexismo o la igualdad

Perder la virginidad

es una idea **sexista**.

El sexismo

es la **discriminación**

de las personas

por razones de sexo.

Compartir experiencias

es una idea **igualitaria**.

La igualdad

quiere decir

que todas las personas

tenemos los mismos derechos

y las mismas obligaciones.

La **discriminación**

es el trato que una persona da a otra como si fuera inferior.

Esta persona la trata así

porque es distinta

o piensa cosas diferentes.

5) La variedad de las relaciones sexuales

Perder la virginidad

se centra en el coito.

Tener una primera relación sexual compartida

incluye mucho más que el coito.

Tiene en cuenta más relaciones sexuales.

6) Puntos de vista

El punto de vista

de perder la virginidad

niega parte de la sexualidad,

ya que solo incluye el coito.

Tener una primera relación sexual compartida

es un punto de vista más **realista**.

Es realista

porque las primeras experiencias

pueden ser de todo tipo.

Realista

es práctico,

que no se deja llevar

por la imaginación

o por la fantasía.

1.4. Las prácticas sexuales

¡Además del coito,
hay más prácticas sexuales!

Todas ellas
pueden dar tanto placer
como el coito
o mucho más.

Algunas de estas prácticas son:

1. Besar cualquier parte del cuerpo.
2. **Restregarse**
con cualquier parte del cuerpo.
3. Chupar
cualquier parte del cuerpo.
4. Mordisquear
cualquier parte del cuerpo.

Restregarse

es frotarse
con una persona.

5. Lamer
cualquier parte del cuerpo.
6. Pellizcar
cualquier parte del cuerpo.
7. Frotar
cualquier parte del cuerpo.
8. Abrazar.
9. Hacer cosquillas.
10. **Masturbarse** mutuamente,
es decir,
tú masturbas a tu pareja
y tu pareja te masturba a ti.
11. **Autoestimularse.**
12. Enrollarse con alguien.
13. Tener sexo oral.
14. Tener sexo anal.

Masturbarse

es estimular
los órganos genitales
con la mano
para sentir placer.

Autoestimularse

es darse placer sexual.

15. Dar o recibir masajes.
16. Bañarte o ducharte con otra persona.
17. Hacer juegos sexuales.
18. Tener conversaciones picantes.
19. Hacer **sexting** consentido.
20. Tener sexo con más de una persona.
21. Cualquier cosa que quieras hacer, siempre y cuando haya deseo y **consentimiento**.

El **sexting**

es enviar textos y fotos eróticas por teléfono móvil e internet a otra persona.

El **consentimiento**

es el permiso para hacer algo.

¡Cuidado!

Los **preliminares**

perpetúan la idea

de que el coito

es la finalidad del sexo.

Perpetuar

es hacer que algo

dure mucho tiempo.

Se supone que los preliminares

son las prácticas sexuales

que van antes del coito

y que preparan el cuerpo

para ello.

Suponer algo

es pensar

o dar por sentado

que es cierto.

1.5. ¿Qué pasa con la masturbación?

La masturbación es una conducta natural y sana que te ayuda a explorar tu sexualidad.

La masturbación es muy recomendable y necesaria si quieres saber qué te gusta y cómo te gusta.

Esto es súper importante si quieres tener relaciones sexuales con otra persona con placer y con responsabilidad.

Información importante

La **masturbación** aparece en todas las épocas y en todas las culturas.

Esto quiere decir que es una conducta universal y natural.

1.5.1. ¿Está bien visto masturbarse?

En nuestra sociedad,
nos parece más normal
la masturbación de los hombres
que la de las mujeres.

Además, todavía hay muchas personas
que no saben nada
sobre la forma de masturbarse
de las personas con **vulva**.

Para mucha gente,
la forma de masturbarse
de las personas con vulva
es estimular la vagina
con el dedo
o con juguetes sexuales.



La realidad es que las personas con vulva estimulan su **clítoris** para masturbarse.

La autoestimulación es sana y natural.

Todas las personas tienen ganas de hacerla en algún momento de sus vidas y no hay que avergonzarse de ello.

El **clítoris**

es un órgano sexual de la mujer.

Está sobre la vagina.

Su función principal es dar placer a la mujer.

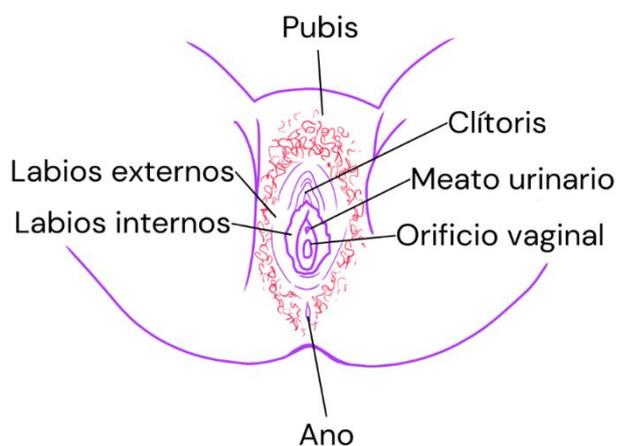


Imagen del clítoris

1.6. El porno

Porno es la palabra corta para **pornografía**.

La **pornografía** es la representación del sexo en imágenes o en películas para provocar placer sexual.

Nos planteamos algunas preguntas:

- ¿Qué imagen aprendemos del sexo a través del porno?
- ¿Es malo ver porno?
- ¿Es el porno un sitio fiable para saber sobre sexo?

Un estudio en Canarias nos dice que muchos niños y muchas niñas tienen el primer contacto con el sexo cuando tienen 12 años a través del porno.

Esto quiere decir
que ves porno
antes de tener relaciones sexuales
con otras personas.

Puedes encontrar porno
en Internet con mucha facilidad.

La industria del porno
hace mucho dinero.

De hecho, hace tanto dinero
que no es posible ni saber la cantidad.

Piensa lo siguiente:



El porno es una forma
de conseguir clientes
para la **prostitución**.

La prostitución es la actividad de las personas que mantienen relaciones sexuales con otras personas a cambio de dinero.

1.6.1. ¿Qué nos enseña el porno?

El porno nos enseña un modelo de relaciones **rígido**, sexista y violento.

Un modelo de relaciones **rígido** es aquel que no es flexible y que no se puede cambiar.

El modelo de relaciones del porno se basa en lo siguiente:

- El objetivo es la **penetración**.

Esto es el **coitocentrismo**.

- En el porno, los hombres usan a las mujeres como objetos. A esto se le llama **cosificar**.

La **penetración**

es una actividad sexual en la que el pene entra en la vagina o en el ano.

Le llamamos **coito**

cuando entra en la vagina y **sexo anal** cuando entra en el ano.

- Toda gira en torno al placer del hombre.

Siempre se cumplen los deseos del hombre y da igual que la mujer sufra o sienta dolor.

- No hay **consentimiento**.
- No hay comunicación.
- Los hombres no respetan los límites de las mujeres.

Para muchas personas, es **erótico** incluso que la mujer diga que no.

- No hay expresiones de cariño entre hombres y mujeres.

El **consentimiento** es el permiso para hacer algo.

Algo **erótico** excita el deseo sexual.

- No hay tratamiento de emociones en el porno.

Los hombres y las mujeres apenas se hablan.

Van directamente al grano.

- El porno erotiza la violencia.
- El porno justifica las violencias machistas y sexuales.
- No hay límites.

El porno puede enseñar cualquier tipo de fantasía sexual.

- Muchos actores no usan preservativo en el porno.

1.6.2. Cosas que nos enseña el porno que son mentira

Las siguientes cosas que ves en el porno son mentira:

- Todas las mujeres disfrutan con la **penetración**.

Esto es mentira porque hay mujeres que no les gusta la penetración.

Lo que da mayor placer es la estimulación del clítoris.

- No hace falta comunicarse antes, durante y después del sexo.
- Las mujeres siempre gritan y gimen y los hombres no.

La **penetración**

es una actividad sexual en la que el pene entra en la vagina o en el ano.

Le llamamos **coito**

cuando entra en la vagina

y **sexo anal**

cuando entra en el ano.

- El tamaño del pene es importante.
Los penes que salen en el porno son muy grandes.

Son más grandes que los de las demás personas.

- El coito es el objetivo del sexo.
- El sexo y la violencia están unidos.

En realidad, el sexo y la violencia no tienen nada que ver.

La sexualidad es positiva y da placer.

La violencia es negativa y produce daño.

- Los hombres deciden qué hacer, cuándo hacerlo y de qué manera hacerlo.

Esto perpetúa la desigualdad en las relaciones machistas.

1.6.3. ¿Por qué no es sano ver porno en la adolescencia?

Hay muchas razones por las que ver porno no es sano en la adolescencia.

Razón 1. Creas un modelo del sexo limitado

En la infancia o en la adolescencia, no sabemos diferenciar entre **violencia** y **sexualidad**.

Por ello,
hay una **distorsión**
de la realidad.

En estas etapas,
empezamos a conocer
nuestra sexualidad.

Por eso,
si aprendes con el porno,
tendrás un modelo de sexualidad
muy limitado, sexista,
negativo y violento.

Razón 2. El condicionamiento **masturbatorio**

Si ves mucho porno,
cada vez necesitarás ver más
para excitarte
y masturbarte.

Llegará el momento
en el que solo podrás excitarte
con el porno
y no podrás usar la imaginación.

Una **distorsión**
es una deformación.

Es ver las cosas
de una forma
que no es real.

Masturbatorio

viene de **masturbase**,
que es estimular
los órganos genitales
con la mano
para sentir placer.

Llamamos a esto

condicionamiento masturbatorio.

Razón 3. El porno promueve la prostitución y las violencias sexuales y machistas

Muchas personas
recurren a la **prostitución**
si no consiguen las relaciones sexuales
que se ven en el porno.

El porno fomenta
las violencias sexuales
y las violencias machistas.

Recuerda una cosa:

Si no te crees cualquier peli,
¿por qué te crees el porno?

La **prostitución**
es pagar a una persona
para tener
relaciones sexuales
con ella.

Capítulo 2.

Sin consentimiento, no hay placer

El **consentimiento**

es estar totalmente de acuerdo
en tener relaciones sexuales
con otra persona.

Da igual el tipo de relaciones sexuales
que sean.

El consentimiento
quiere decir que todas las personas
quieren tener la relación sexual.

También está la palabra **consenso**.

El consenso
significa que hay una relación
entre personas iguales.

Cuando hay consenso,
las 2 personas hablan,
dicen lo que desean
y quieren mantener una relación sexual.

En todos los casos,
es muy importante recordar lo siguiente:

**Si no hay consentimiento,
hay violencia sexual.**

2.1. Información importante sobre el consentimiento

Hay aspectos del consentimiento que son muy importantes.

Te los contamos a continuación.

1. Hay que dar el consentimiento con libertad

No hay consentimiento cuando hay **coacción**, amenazas, alcohol o drogas.

Aunque te diga que **sí**, **no** hay consentimiento si no hay libertad.

Coacción

es una fuerza o violencia que se hace a una persona para que haga o diga algo.

2. El consentimiento es personal

El consentimiento nace de ti,
no de la otra persona.

Siempre tienes que darlo tú.

3. Puedes cambiar de opinión siempre

Aunque hayas dicho que sí,
puedes parar si quieres.

Si la otra persona quiere parar,
debes respetar su opinión
e intentar averiguar con cuidado
qué ha podido pasar.

Así podrás mejorar
para la próxima vez.

4. El consentimiento es para cada momento

Esto es súper importante.

El consentimiento
se da en el momento
para una sola acción.

Por ejemplo,
el consentimiento para un beso
no vale para nada más.

Por ejemplo,
no vale acariciar una parte del cuerpo
de una persona
si te ha dicho que solo puedes besarla.

Otro ejemplo:
el consentimiento
que das a una persona
ayer por la noche
no vale para el día siguiente.

Es decir, imagina que tu pareja
te pide tener una relación sexual por la noche
y le dices que sí.

A la mañana siguiente,
si quiere tener otra,
debe preguntarte otra vez
y no hacer nada
si tú no das tu consentimiento.

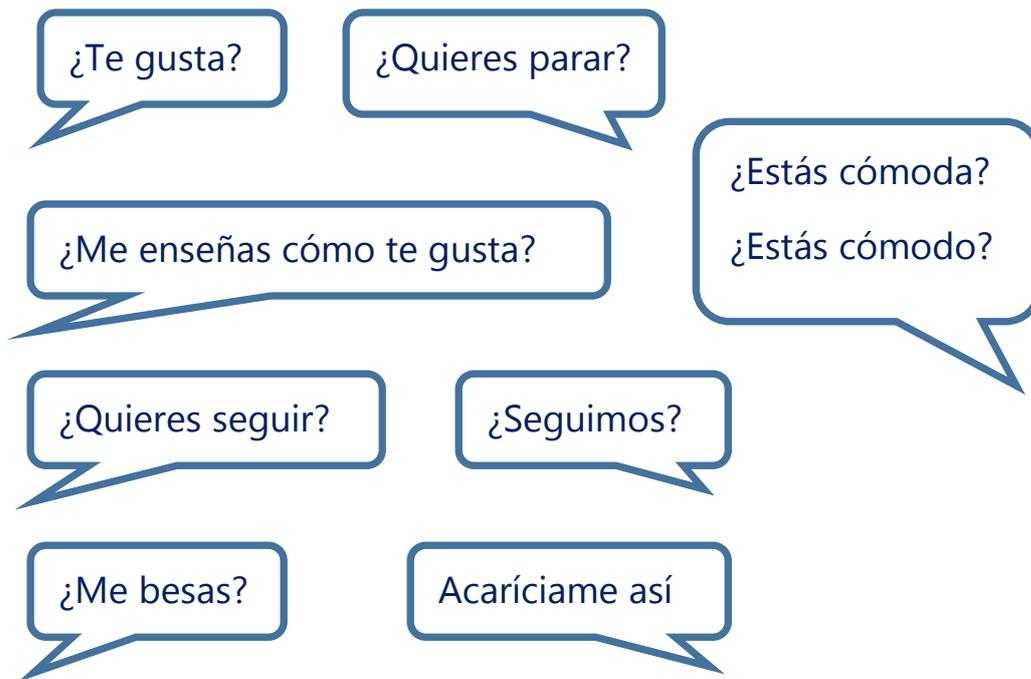
2.2. Consejos sobre el consentimiento

Te damos consejos
para saber si tienes el consentimiento
de una persona
y también para hacerle saber
que se lo das.

- 1.** Fíjate en el lenguaje corporal,
es decir, en lo que la otra persona
dice con su cuerpo:
sus miradas,
su expresión
y la posición de su cuerpo.

Habla para confirmar
si la persona está bien.

2. Pregunta y exprésate:



3. Di las cosas con claridad
y sin **ambigüedades**.

4. Si no estás segura o seguro
de si la otra persona quiere,
mejor déjalo
para otro momento.

Una **ambigüedad**
es una idea
que podemos entender
de diferentes modos
y que puede dar lugar
a dudas y confusiones.

5. Pon límites
y respeta los límites
de la otra persona.

Si te dice que no,
aunque estés en mitad de la relación,
para.

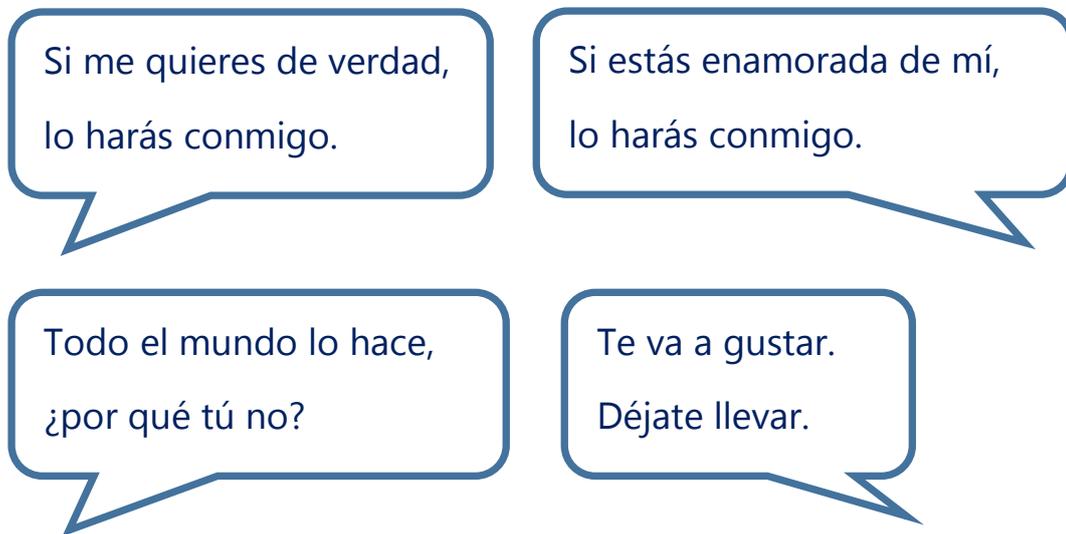
Si sigues,
es violencia sexual.

6. No hagas **chantaje**
ni te dejes chantajear.

Tu placer es tuyo,
tú decides.

Un **chantaje**
es una amenaza
que se hace a una persona
para sacar algún provecho
de ella.

Las siguientes frases
son chantaje emocional:



Recuerda:

- El amor de verdad respeta los límites.
- El amor no se demuestra, el amor se siente.
- Cada persona decide qué hacer en el sexo y cuándo hacerlo.
- Tú decides cuándo dejarte llevar.

2.3. La responsabilidad afectiva

La **responsabilidad afectiva**

es cuidar a otra persona,

tenerla en cuenta

y evitarle sufrimientos.

La responsabilidad afectiva

es muy importante

en tus relaciones sexuales

y en tus relaciones de **afecto**.

Siempre debes tener responsabilidad afectiva,

da igual si la relación

es **esporádica**

o duradera.

Debemos tener en cuenta:

- Los estereotipos sexistas.
- Los roles de género.

El **afecto**

es el sentimiento

de cariño y simpatía

hacia una persona,

un animal o una cosa.

Una relación **esporádica**

tiene lugar de vez

en cuando

y es casual,

no es de todos los días.

Recuerda:

Los **estereotipos sexistas**

son ideas generales
de las personas
sobre las características
de las mujeres y de los hombres
y lo que hacen.

Los **roles de género**

son los comportamientos
que muchas personas creen
como adecuados para cada género.

Debido a estos roles y estereotipos,
hemos aprendido varias cosas
sobre el papel de las mujeres
y de los hombres
en las relaciones.

Este aprendizaje no es correcto
y deberíamos cambiarlo
para tener responsabilidad afectiva.

Decimos que estos papeles
son tradicionales,
es decir,
que siguen las normas y las costumbres
del pasado.

1. El papel tradicional de la mujer

Las mujeres son cuidadoras
y se centran en la otra persona.

2. El papel tradicional del hombre

Los hombres tienen un rol activo
y se centran en sí mismos.

Debemos entender
la responsabilidad afectiva
de forma diferente:

Las chicas tienen derecho a:

- Sentirse cuidadas.
- Dejarse cuidar.
- Decir cómo ser cuidadas.

Los chicos deben:

- Cuidar de sus parejas.
- Tener en cuenta a sus parejas.
- Compartir la responsabilidad de cómo va la relación.

Las chicas sí reciben educación para tener responsabilidad afectiva, los chicos no.

A continuación, puedes leer información muy importante sobre lo que **sí** es la responsabilidad afectiva y también sobre lo que **no** lo es.

2.3.1. Sí es responsabilidad afectiva

- Preguntar las cosas y no darlas por hecho.
- Dejar claro el tipo de relación que queremos.



- Tener **empatía** y tener en cuenta que las cosas que hacemos tienen efectos en la otra persona.
- Poner límites, es decir, aclarar lo que quieres hacer y lo que no.
- Respetar los límites de la otra persona.
- Respetar los sentimientos de la otra persona.

La **empatía**

es la situación

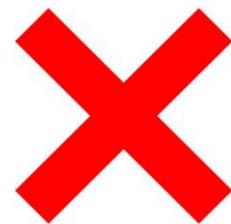
en la que una persona

se pone en el lugar de otra

y coincide con sus sentimientos.

2.3.2. No es responsabilidad afectiva

- Mentir.
- No tener intenciones claras.
- Aprovecharnos de la otra persona.



- No poner límites claros a la otra persona.
- No tener en cuenta las emociones de la otra persona o decirle que sus emociones no son **válidas**.
- No permitir a la otra persona que se exprese.

Válido quiere decir que vale, que sirve, que se tiene en cuenta y que es importante.

Capítulo 3. Las relaciones sanas

Si queremos
que las relaciones sean sanas,
es decir,
buenas para todas las personas,
debemos empezar desde el principio.

Plantéate 2 preguntas:

1. ¿Cuándo empieza una relación?
2. ¿Cuánto tiempo tiene que durar
para ser una relación?

Te ofrecemos algunas respuestas
a continuación.

1. ¿Cuándo empieza una relación?

Una relación empieza a serlo desde el primer momento en el que comienzan a estar de rollo y a **ligar**.

2. ¿Cuánto tiempo tiene que durar para ser una relación?

Desde el momento en que hay un **vínculo**, sea del tipo que sea, hay una relación.

A continuación, tienes información interesante sobre ligar.

Ligar es atraer y seducir a una persona para tener sexo u otra relación con ella.

Un **vínculo** es la unión o relación de una persona con otra.

3.1. Ligar

Hablando de ligar,
¿sabes que confundir **amor**
con **sexo** es fácil?

Las **hormonas**
en las relaciones sexuales
pueden confundirte:
algunas hacen
que tengas ganas de mimos,
otras te pueden hacer creer
que la otra persona es maravillosa
y otras te hacen sentirte feliz.

Así, es muy fácil confundir sentimientos.

Por ello, te damos un consejo:

Espera a que se pase
el efecto de las hormonas
para tomar decisiones.

Las **hormonas**

son sustancias químicas
que el cuerpo fabrica
para hacer ciertas cosas,
como crecer.

3.1.1. Diferencia entre ligar y acosar

A veces,
confundimos **ligar** con **acosar**.

¿Qué diferencias hay
entre ligar y acosar?

A continuación,
puedes leer sobre estas diferencias.

1. Ligar

Ligar es positivo
e implica respeto,
libertad
y escucha activa.



En el ligue,
te tratan como una persona
y no te sientes un objeto sexual.

Hay **comunicación fluida**:

hablas un montón con tu pareja,
sientes que te escucha
y no te juzga.

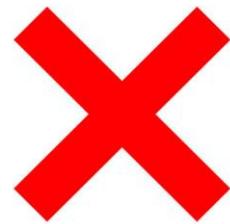
Hay **responsabilidad afectiva**:

digo mis límites
y mi pareja los respeta.

2. Acosar

Acosar es negativo
e implica manipular a las personas,
hacerles chantaje
e **intimidarlas**.

El acoso lo hace una persona
que no acepta un **no**
por respuesta.



Intimidar

es hacer que una persona
sienta miedo
o temor.

Hay muchos hombres
con el siguiente pensamiento machista:



También hay personas
que no hacen caso
cuando les dicen que no
y siguen intentando tener relaciones
todo el rato.

Llamamos **pesadas**
a estas personas.

3.2. ¿Cómo mantener una relación sana?

Hay muchos aspectos que debemos tener en cuenta para mantener una relación sana con otra persona:

- La libertad.
- La comunicación.
- El respeto y la confianza.
- La responsabilidad afectiva.
- Decidir la claridad en el tipo de relación que quieren tener.

A continuación te damos información sobre estos aspectos.

1. La libertad

Tú no perteneces a tu pareja
y tu pareja no te pertenece a ti.

Debéis encontrar la forma
de compartir
sin perder el espacio personal.

Tu pareja tenía su vida
antes de conocerte
y tú tenías tu vida
antes de conocerle.

Recuerda:

Cada persona tiene su mundo,
su vida y sus cosas.

Se debe encontrar un mundo común
que compartir.

En el siguiente dibujo,
puedes ver cómo puedes compartir
la vida
con libertad y consentimiento.



Por un lado,
estás tú y lo que quieres hacer.

Por otro lado,
está tu pareja
y lo que ella quiere hacer.

Cuando quieran,
pueden hacer cosas juntos
y compartir su mundo en común.

2. La comunicación

Habla, no te cortes.

La persona que está contigo
no es adivina
y necesita saber qué te gusta
y cómo te gusta.

Pregunta tú también
qué le gusta a ella
y cómo le gusta.

Deja claro que quieres escucharle
y probar.

Tú tampoco puedes adivinar
el pensamiento de tu pareja.

Los problemas se solucionan hablando
y escuchando.

El **diálogo** es muy importante.

3. El respeto y la confianza

Acepta a la otra persona.

La otra persona
no va a cambiar por ti.

Tú no puedes cambiar
a la otra persona.

El amor sano es:

- Poder confiar
en la otra persona.
- Mostrarle a la otra persona
que puede confiar en ti.

Un **diálogo**
es una conversación
entre 2 o más personas.

- Sentir que la otra persona no te juzga.
- Sentir que la otra persona no te cuestiona.
- No juzgues a la otra persona.
- No cuestiones a la otra persona.

4. Responsabilidad afectiva

Cuida a la otra persona
y evítale daños y sufrimientos.

Ten en cuenta a tu pareja
y disfruta con ella.

Tienes derecho a que se te cuide
y a que se te respete.

5. La claridad en el tipo de relación que quieren tener

Pon límites
y no crees falsas **expectativas**.

Solemos pensar
en las relaciones amorosas
dentro de la **monogamia**.

Antes se pensaba
que la monogamia
era para toda la vida,
es decir, que tu pareja
era para siempre.

Hoy en día,
está bien visto tener varias parejas
o a la vez,
si las personas de la relación
están de acuerdo.

Una **expectativa**
es la esperanza
de realizar
o conseguir algo.

La **monogamia**
es tener
una sola pareja.

En la monogamia,
solo tienes relaciones sexuales
con tu pareja.

Si tienes relaciones sexuales
con otra persona,
entonces tienes una **infidelidad**
si lo que han acordado
es tener sexo solo con la pareja.

Es importante hablar sobre esto
al principio de la relación,
ya que muchas veces
damos por sentada la monogamia
y esto no es así.

Hay varios tipos de relaciones.

Puedes leer sobre algunas de ellas
a continuación:

1. Relaciones monógamas

2 personas mantienen una relación con exclusividad sexual y emocional.

Es decir, no tienen relaciones sexuales con otras personas.

2. Relaciones no monógamas

Hay varios tipos de relaciones que no son monógamas.

Algunas de estas relaciones pueden ser:

- Relación abierta
- Relación casual
- Swingers
- Poliamor

- Relación abierta

Una pareja en la que las 2 personas pueden tener relaciones con otras de vez en cuando.

- Relación casual

Tener relaciones sexuales de vez en cuando sin ningún compromiso.

- Swingers

Los **swingers** son parejas que hacen intercambio de parejas con otras personas para tener relaciones sexuales.

Swinger

es una palabra en inglés que se lee "suiner".

- Poliamor

En el poliamor,
varias personas tienen relaciones
de sexo
y de afecto.

Todas las personas en la relación
están de acuerdo
con estar a la vez
con varias personas.

3.3. Rompe con los mitos románticos

Los mitos románticos
son creencias falsas
sobre cómo tienen que ser las relaciones amorosas.

Romper con los mitos románticos
significa dejar de creer en ellos.

Tienes información muy importante
sobre varios mitos románticos
en este apartado.

1. El príncipe azul

Crear que vas a encontrar un príncipe azul es creer que vas a encontrar a un hombre que te va a solucionar la vida.

Esto es mentira
y solo pasa en las películas.

2. El amor de verdad es solo querer a una persona

Esto también es mentira.

Puedes enamorarte
de varias personas
al mismo tiempo.

3. El amor lo puede todo

El amor lo puede todo
solo en las películas.

En la vida real,
hay que trabajar la relación
para que fluya
y vaya bien.

4. El amor a primera vista o el flechazo

El amor no puede ser a primera vista,
no existen los flechazos.

Lo que sí puede ser así
es la **atracción**.

La atracción puede ser muy fuerte,
pero es solo eso:
atracción.

La **atracción**
es la cualidad
de despertar atención
en una persona.

5. Los celos son una prueba de amor o la persona amada te pertenece

Los **celos** son el sentimiento de una persona cuando sospecha que la persona amada siente amor o cariño por otra.

Los celos también ocurren cuando una persona siente que quieren a otra en lugar de a ella y se siente mal.

Los celos son una emoción que esconde inseguridad y control sobre otra persona.

Son una forma de relación muy tóxica.

6. Tienes que buscar a tu media naranja

La idea de la **media naranja** se refiere a que el amor de verdad te complementa a la perfección.

Es bastante **absurdo** pensar que necesitas a otra persona para ser realmente tú.

Algo **absurdo** es contradictorio o no tiene sentido.

Pensar que tienes que buscar a tu media naranja es darte poco valor, hacerte creer que vales menos de lo que vales en realidad.

¡Eres genial como eres!

No necesitas a ninguna persona para sacar todo tu potencial, es decir, para demostrarte lo que puedes hacer.

7. Los polos opuestos se atraen

Según este mito,
las personas con más diferencias
son las que se enamoran
con más facilidad.

Es difícil que alguien
que es todo lo contrario a ti
quiera estar contigo.

Es como pensar que un cazador
y una **vegana**
se enrollan.

Una persona **vegana**
no come alimentos
de origen animal.

8. Quien bien te quiere, te hará sufrir

Este mito es muy tóxico
porque relaciona el amor
con la violencia.

Quien bien te quiere,
te cuida,
te respeta
y hace lo mejor para ti.

9. Solo tienes un amor de verdad en la vida y no lo puedes dejar escapar

Este mito se repite mucho
en las películas, series
y demás historias.

Te meten miedo con la idea
de que no debes dejar escapar
a esa persona
porque nunca más sentirás un amor así.

¡Mentira!

Puedes enamorarte varias veces
en tu vida.

10. Amor es lo mismo que enamoramiento

Es decir,
pensar que lo que sientes al principio
debe estar en toda la relación
porque, si no,
no es amor de verdad.

Cuando estás en los primeros meses
con una persona,
todo es muy intenso
y hay mucha pasión.

Con el tiempo,
la relación pasa a una etapa más tranquila.

Es lo lógico.

¡El cuerpo no puede estar
siempre con el subidón
del enamoramiento!

3.4. Consejos para disfrutar a tope con tu relación

En este apartado, te ofrecemos varios consejos para disfrutar a tope de tu relación.

Son los siguientes:

1. Haz planes conjuntos

No siempre te vas a adaptar a los planes de tu pareja ni tu pareja se va a adaptar a los tuyos.

Por ello, es mejor hacer planes conjuntos.

2. Respeta el punto de vista de tu pareja

No siempre estarán de acuerdo, pero tampoco es necesario.

Respetar el punto de vista
de tu pareja
y que ella respete el tuyo también.

3. Acepta a tu pareja

Debes aceptar a tu pareja
tal y como es.

No esperes
que cambie por ti.

Si no te gusta,
no te hace feliz
o te hace daño,
déjala.

4. Rompe con la visión del amor ideal

Rompe con la visión del amor
que nos venden en películas,
en la música,
en internet
y en los videojuegos,
entre otros lugares.

El amor hay que trabajárselo.

5. Tu pareja no te pertenece

Tu pareja no te pertenece,
tenía vida antes
de que tú aparecieras.

Practica el amor con libertad.

6. Repite: soy lo más, soy genial

Repite: soy lo más, soy genial.

Si tu pareja no piensa esto de ti,

no es amor.

En ese caso, déjala.

3.5. ¿Cómo terminar una relación?

Todo lo bueno

termina en algún momento.

Todo lo malo también.

Las relaciones también terminan.

Siempre es así.

Hablamos mucho sobre cómo ligar,

qué hacer en las primeras citas,

y cómo mantener el amor,

entre otras cosas.

Pero no hablamos
sobre cómo romper una relación
de forma sana.

¡Hablemos sobre esto!

No es lo mismo terminar tú una relación
a que la otra persona la termine.

Hay muchas razones para terminar
una relación.

No es tan malo terminar una relación.

Para ello, puedes tener en cuenta
los siguientes aspectos:

- La expectativa de que el amor
no tiene que ser para toda la vida.
- La responsabilidad afectiva.
- La asertividad.

- La gestión de las emociones.
- La resolución de problemas.

Hay que romper con el mito del **amor para toda la vida** para no darle duración a relaciones insanas y violentas.

También debes tener en cuenta la **responsabilidad afectiva**, es decir, **empatizar** y tener en cuenta los sentimientos de la otra persona.

No digas ni hagas cosas que puedan hacer daño.

Aunque ya no quieras estar más con esa persona o esa persona no quiera estar más contigo, no deben hacerse sufrir.

Empatizar

es sentir empatía,
es decir,
identificarte con una persona
y ponerte en su lugar.

Sí a la honestidad,
no a la crueldad.

También debes tener en cuenta
la **asertividad**
cuando quieres dejar una relación.

El asertividad
es expresar tu opinión de manera firme
y sin hacer daño a las demás personas.

La asertividad no es:

- Tener una actitud agresiva.
- Herir a la otra persona.
- Gritarle a la otra persona.
- Pelear con la otra persona.
- Pasar de la otra persona
y fingir que no pasa nada.

La asertividad es:

- Escuchar a la otra persona.
- Tener una comunicación fluida.
- Decir las cosas con claridad, sin **reproches** y buscando el acuerdo.
- Centrarte en tus necesidades y no en las necesidades de la otra persona, sin hacerle daño.

Un **reproche**

es recriminar algo a una persona, es decir, echarle en cara su comportamiento.

Otro aspecto importante es la **gestión de las emociones**.

El problema es que a los hombres no se les enseña a gestionar sus emociones.

Es la masculinidad tóxica.

Todavía hay hombres y mujeres
que dicen:



También seguimos dando a las mujeres
el papel de cuidadoras
y parece que ellas son responsables
del bienestar de sus parejas.

Todas las personas sentimos emociones,
pero aprendemos a gestionarlas
según nuestro género.

Hay emociones como la tristeza
y la decepción
que están mejor vistas
en las mujeres
que en los hombres.

Del mismo modo,
el cariño o la alegría
están mejor vistas
en las mujeres.

Por último,
hay que tener en cuenta
las **estrategias**
para solucionar problemas.

Nos referimos a cómo
gestionamos y resolvemos
los problemas.

De nuevo,
hay maneras muy diferentes
según nuestro género, es decir,
siguiendo los mensajes
que recibimos sobre cómo actúan los hombres
si quieren ser hombres de verdad
y las mujeres
si quieren ser buenas mujeres.

Así, desde la niñez
hemos aprendido que:

- **Los hombres**

resuelven los problemas con violencia
y centrados en sí mismos.

Una **estrategia**
es un plan para dirigir
un asunto
y conseguir un objetivo
en el futuro.

Tienen que demostrar
al resto de hombres
que son hombres de verdad.

- **Las mujeres**

resuelven los problemas hablando
y centrándose en la otra persona.

Las mujeres son pasivas
y **sumisas**.

¿Te has dado cuenta
de que muchas veces
la idea de amor que nos venden
no tienen nada que ver
con todo lo que has leído aquí?

“Elite”, “After”,
“3 metros sobre el cielo”
y las novelas y películas de “Crepúsculo”
hablan de un amor sexista,
rígido e insano.

Una persona **sumisa**
es dócil y obediente.

Se somete
a las demás personas
con facilidad.

Disfruta de estas historias,
pero no te creas
todo lo que pasa en ellas.



Recuerda siempre
que el amor no duele.