

# Generación **Y-GUAL**



## GUÍA DE EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES

POR UNAS RELACIONES  
SANAS, IGUALITARIAS Y  
DIVERSAS

**Generación Y-GUAL: Programa de educación y sensibilización para la mejora del bienestar afectivo-sexual de la juventud y la prevención de las desigualdades de género.**



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

# YMCA

# INDICE

1	¿Por qué esta guía?	3-4
2	¿Qué es la educación afectivo sexual?	5-6
3	Diversidad sexual y de género	7-8
4	Relaciones sanas Vs. Relaciones tóxicas	9-10
5	Identificar violencia de género	11-12
6	Prevención del consumo de pornografía	13-14
7	El consentimiento sexual	15-16
8	Autocuidado y Autoestima	17-18
9	Empoderamiento	18-19
10	Recursos de apoyo	20-25

## 1

## ¿Por qué esta guía?

Te damos la bienvenida a la Guía para el bienestar afectivo-sexual de YMCA dirigida a adolescentes y jóvenes. Estamos comprometidas con el bienestar, la salud y los derechos de las personas jóvenes, por eso creamos esta guía con un propósito muy claro: acompañarte y apoyarte en tu camino hacia unas relaciones afectivas y sexuales sanas, libres y seguras.

Para la elaboración del contenido de esta guía se llevó a cabo un grupo de discusión compuesto por chicas jóvenes, donde expresaron sus opiniones, preocupaciones y expectativas con respecto a las relaciones sexo-afectivas.

La educación recibida en la materia se percibe escasa, poco clara y, en muchos casos, indicaron que suele llegar tarde. Además, se detecta la necesidad de contar con herramientas para la gestión emocional que permita construir relaciones sexo-afectivas saludables, aprender a identificar dinámicas de pareja tóxicas y a establecer límites. Asimismo, existe una preocupación ante el riesgo de quedar atrapadas en relaciones marcadas por la violencia psicológica y de control, que a menudo se esconden tras comportamientos o expresiones aparentemente inofensivas.

En esta guía también se abordan otras cuestiones que influyen directamente en el bienestar afectivo y sexual de l@s jóvenes, como: el papel de las redes sociales, la presión en torno al cuerpo, la imagen, o la influencia de la pornografía en la forma de entender y vivir la sexualidad, que muchas veces carece de espacios de diálogo o información que ayuden a interpretarla de manera crítica.

Por todo ello, hemos querido crear una guía sencilla, útil y cercana que responda a las preguntas reales y ofrezca herramientas prácticas para detectar, entender y tomar decisiones sobre las relaciones afectivas y sexuales desde el respeto, la libertad y el autocuidado.

Aquí encontrarás información y acompañamiento para vivir la sexualidad y los vínculos afectivos de forma segura y libre de violencias, presiones ni miedos. Hablar y educar sobre estos temas es fundamental para prevenir situaciones de riesgo y promover el bienestar emocional y sexual.

Cuidar la salud afectivo-sexual es cuidar la autoestima, el cuerpo y, en definitiva, implica vivir de forma independiente al tomar decisiones libres e informadas.

**Gracias por compartir vuestras voces.  
Esta guía es por y para vosotr@s.**



## Conectar contigo para conectar mejor con l@s demás



### Relaciones afectivo sexuales en la adolescencia y juventud

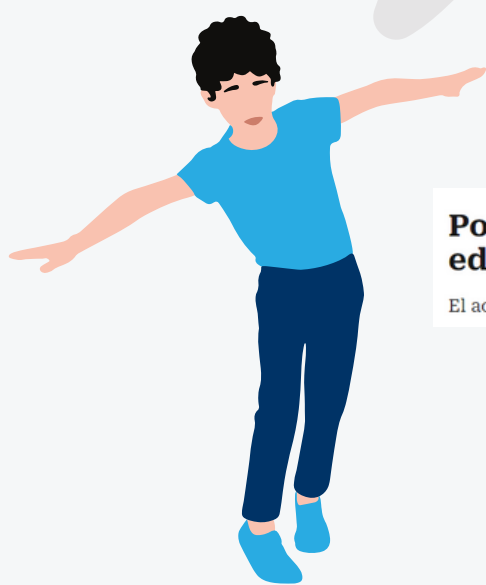
En una época donde todo va rápido y casi todo se muestra en pantallas, es fácil perder la conexión más importante: la que tenemos con nosotr@s mism@s.

Muchas veces buscamos amor, atención o validación fuera, sin detenernos a pensar qué sentimos, qué queremos o qué límites necesitamos. Pero para poder construir relaciones sexo-afectivas sanas, primero hay que aprender a escucharse, a entender el propio cuerpo y las propias emociones.

En las relaciones sexo-afectivas no se tratan únicamente de “tener pareja” o de “vivir el sexo”. Las relaciones sexo afectivas también consisten en aprender a compartir desde el respeto, la confianza y la comunicación. Implican deseo, emociones, acuerdos y responsabilidades. En una sociedad donde el individualismo y la inmediatez parecen dominarlo todo, a veces se vuelve difícil sostener vínculos auténticos: relaciones donde haya espacio para hablar, cuidar y disfrutar sin miedo ni presión.

La educación afectivo-sexual te invita a pensar cómo te vinculas. ¿Buscas compañía o dependencia? ¿Te relacionas desde el respeto o desde la inseguridad? ¿Sabes decir “no” sin sentir culpa, o “sí” con total libertad?

Conectarte contigo significa reconocer lo que te hace bien, saber cuidar tu salud emocional y sexual, y respetar tus propios ritmos y deseos.



#### Dependencia emocional, cómo afecta a nuestra relación con los demás

Cuando dejamos que nuestro bienestar dependa en exceso de otra persona podemos caer en un problema, un verdadero desafío a superar

#### Pornografía y jóvenes: el peligro de una educación sexual distorsionada

El acceso precoz a la pornografía, un problema creciente entre los jóvenes

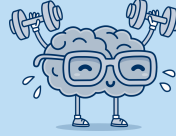
Psicología

#### Cómo construir relaciones sexoafectivas saludables en la era del individualismo

La inteligencia artificial abre nuevas puertas a la violencia sexual

## 2

## ¿Qué es la educación afectivo-sexual?



La **Educación afectivo-sexual** es aprender sobre nuestras emociones, relaciones y sexualidad de una manera sana y respetuosa.

Nos ayuda a entender cómo funciona nuestro cuerpo, cómo expresar nuestros sentimientos y cómo relacionarnos con otras personas sin prejuicios ni estereotipos.

También enseña a respetar la diversidad, a tomar decisiones responsables y a cuidar nuestra salud emocional y física.

La educación afectivo sexual es importante porque te prepara para vivir de manera más consciente segura y respetuosa, tanto contigo mismo/a como con las demás personas.

## ¿Por qué es importante?

### Autoconocimiento

Ayuda a entender tus emociones, tu cuerpo y tu identidad, lo que fortalece tu autoestima y confianza.

### Relaciones sanas

Aprendes a construir relaciones basadas en el respeto, la igualdad y la comunicación, evitando conflictos y malos rollos.

### Prevención de violencia de género

Te enseña a identificar y prevenir situaciones de abuso, violencia, discriminación y riesgos relacionados con la sexualidad.



### Respeto a la diversidad

Ayuda a comprenderse mejor, a relacionarse de forma sana y a construir un lugar donde todas las identidades puedan vivir con dignidad y libertad

### Superación de estereotipos de género

Contribuye a eliminar roles de género discriminatorios hacia las mujeres y a construir relaciones más igualitarias.

### Mejora tu calidad de vida

Aporta herramientas para construir relaciones sanas, seguras y basadas en el respeto y la confianza. Ayuda a conocer y respetar tu cuerpo, tus emociones y de las demás personas

# Educación sexual, sin tabúes ni estigmas



- ✓ Hablar de sexualidad de forma clara, respetuosa y sin prejuicios es fundamental para el bienestar de adolescentes y jóvenes.
- ✓ La sexualidad no se reduce únicamente al ámbito biológico: también incluye nuestras emociones, relaciones, identidad, deseos, límites y formas de expresarnos.
- ✓ Una educación afectivo-sexual integral y libre de tabúes o estigmas es clave para construir una vida más saludable, consciente y respetuosa con uno/a mismo/a y con los/as demás.

Quando hay **tabúes**, no hay información clara. Esto puede generar confusión, miedo o vergüenza sobre cosas totalmente normales del cuerpo y la sexualidad.

El **estigma** genera miedo a ser uno mismo, a preguntar o a pedir ayuda. Puede causar inseguridad, ansiedad o aislamiento.

## Tabú

Un tabú es algo de lo que no se habla porque se considera "prohibido", "raro" o "vergonzoso".

### Ejemplo:

- Que en casa o en la escuela no se hable de masturbación, placer, diversidad sexual o sexo en general.
- Que se evite decir las palabras "vagina", "pene" o "condón" como si fueran malas palabras.



## Estigma

Un estigma es cuando se juzga o se trata mal a alguien por cómo vive su sexualidad, por cómo es su cuerpo o por a quién ama.

### Ejemplo:

- Llamar "fácil" a una chica por tener varias parejas.
- Burlarse de alguien por ser gay, trans o ser portador/a de VIH.
- Juzgar a alguien por decidir cuándo y con quién mantener relaciones sexuales.

## La educación afectivo sexual sana y libre se vive con...

### Normalidad

la diversidad afectivo-sexual es parte natural de la vida humana y no algo raro o incorrecto.

### Compromiso e implicación

responsabilidad para construir relaciones basadas en el respeto, el consentimiento y el cuidado mutuo.

Romper tabúes y estigmas significa poder hablar, aprender y vivir la sexualidad con libertad, respeto y sin miedo al rechazo.

### Orgullo

Significa poder vivir y expresar tu identidad, tu cuerpo y tus emociones sin vergüenza, con libertad y dignidad.

### Tema abierto

poder hablar sin miedo ni censura, escuchando, aprendiendo y cuestionando con libertad.

### Reconocimiento

Aceptar y valorar la existencia, las experiencias y los derechos de todas las personas, sin discriminar por su forma de amar, sentir o ser.



# 3

## Diversidad sexual y de género



### Identidad de género

Es la forma en que cada persona se siente y se reconoce a sí misma: como mujer, hombre, ambos, ninguno, u otra identidad. No depende de las características físicas ni del sexo con el que nacimos. Es una vivencia profunda, interna y personal, que solo la persona puede definir.



### Expresión de género

Es la manera en que cada persona muestra su identidad de género al mundo, a través de su forma de vestir, hablar, moverse o comportarse. Puede ser femenina, masculina, andrógina, o variar con el tiempo. No necesariamente coincide con el sexo asignado al nacer ni con la orientación sexual.



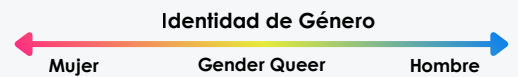
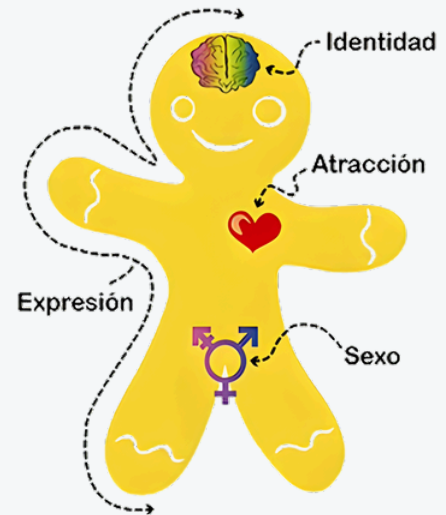
### Sexo biológico

Se refiere a las características físicas con las que nacemos, como genitales, cromosomas, hormonas y otras diferencias corporales. Suele clasificarse como femenino o masculino, aunque no todas las personas encajan completamente en una u otra categoría (por ejemplo, las personas intersexuales).

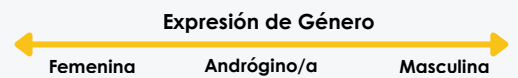


### Atracción

Es la forma en que sentimos afinidad o deseo emocional, romántico o sexual hacia otras personas. Puede ser hacia personas del mismo género, de otro género o de varios géneros. La atracción forma parte de la orientación sexual de cada persona y también es una vivencia individual.



La identidad de género es como te sientes respecto a ti mism@. Es la forma en que tu cerebro interpreta quién eres. No está ligada al sexo biológico.



La expresión de género es como te expresas en relación a tu género, se basa en los roles tradicionales de género que rodean la forma de vestir, de comportarte, etc.



Corresponde a las características físicas biológicas que diferencian a los individuos a nivel sexual, incluyendo los órganos, hormonas y cromosomas.



La atracción engloba muchas cosas, como el tipo de atracción que puede ser afectiva, erótica o sexual, hacia personas del género opuesto, ambos géneros, mismo género, agenero...





## ¿Qué es la diversidad sexual?

Hace referencia a todas las formas posibles de vivir el sexo, el género y las relaciones afectivas, más allá del modelo tradicional “chico-chica”.

Implica aceptar que no todas las personas sienten, aman o se identifican de la misma manera, ¡y eso está bien!

### La diversidad sexual incluye

- **Orientaciones sexuales** (quién te atrae): heterosexual, homosexual, bisexual, pansexual, asexual...
- **Identities de género** (cómo te sientes y te identificas): hombre, mujer, persona no binaria, trans...
- **Expresiones de género** (cómo lo muestras): forma de vestir, hablar, comportarte.

## ¿Por qué es importante hablar de este tema?

Porque aunque muchas cosas han mejorado, aún existe discriminación, burlas, exclusión y violencia hacia las personas que no se ajustan a la “norma” heterosexual o cisgénero.

Según estudios del INJUVE:

- Más del 65% de chic@s LGBTQI+ han sufrido violencia en sus centros educativos.
- Much@s jóvenes LGBTQI+ ocultan su forma de entender la sexualidad y a sí mism@s por miedo a las reacciones del entorno.
- El silencio o la indiferencia de la escuela o la familia puede ser tan dañino como el insulto directo.

## ¿Cómo podemos construir entornos más seguros y respetuosos?

- **Cuestiona estereotipos.** Cada persona es diferente y no todo el mundo comparte las mismas características por el hecho de ser gays o lesbianas.
- **Apoya, aunque no entiendas todo.** No necesitas tener todas las respuestas, solo disposición a respetar.
- **Escucha sin juzgar.** Si alguien de tu entorno se abre contigo, escucha sin intentar corregir, cambiar u opinar sobre lo que te está contando.
- **No uses insultos disfrazados de broma.** Lo que para ti puede parecer gracioso, para otra persona puede ser doloroso.
- **Sé aliad@.** Defender los derechos de las personas LGBTQI+ no te hace parte del colectivo, te hace parte de la solución.

## ¿Cómo se manifiesta la homofobia y el rechazo?

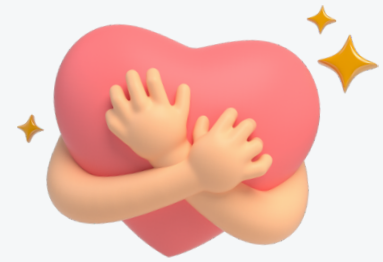
La homofobia puede ser:

- **Explícita:** insultos, agresiones, desprecios.
- **Sutil o silenciosa:** ignorar, evitar, “tolerar pero que no se note”.
- **Social o institucional:** falta de referentes, profesor@s que “pasan del tema”, bromas normalizadas como “maricón” o “bollera”.

⚠️ Incluso cuando creemos ser “tolerantes”, podemos repetir estereotipos sin darnos cuenta.

## 4

## Relaciones sanas VS Relaciones tóxicas



### Tips para reconocer relaciones sanas

#### Relaciones de pareja sanas

Una relación sana se caracteriza por el respeto mutuo, la autonomía personal y confianza. Es una relación donde ambas personas se sienten seguras, respetadas, apoyadas y valoradas.

#### Negociar, no imponer

Buscáis soluciones junt@s: "Tú quieres que nos veamos todos los días; yo necesito estar más tiempo con mis amig@s. ¿Qué tal si...?"

#### Sinceridad sin ataques

- Puedes decir lo que sientes (Ej.: "Me molestó que no me avisaras que llegarías tarde"), sin insultos ni gritos.
- Tu pareja te escucha y no se pone a la defensiva.

#### Hablar de TODO (incluso lo incómodo):

- Desde cosas simples ("¿Qué peli vemos?") hasta temas serios ("Necesito más tiempo y espacio para mis estudios").
- ¡Nada de "dejar pasar" cosas que te hacen daño!

#### Respeto por las diferencias

- No tenéis que pensar igual en todo.
- Ej.: "Entiendo que a ti te guste salir más, yo prefiero planes más tranquilos... ¿Cómo lo resolvemos?"

#### Escuchar de verdad

- No solo oyes... entiendes.
- Preguntas si algo no queda claro. Ej.: "¿A qué te refieres con eso?"

### ¿Cómo es una relación de pareja sana?



- ▶ **Equilibrio emocional:** ambas partes mantienen su identidad y proyectos personales de forma independiente y, por otro lado, comparten algunos sus espacios.
- ▶ **Comunicación abierta:** expresar sentimientos, pensamientos y necesidades de manera honesta y respetuosa, tanto al hablar como al escuchar.
- ▶ **Resolución de conflictos constructiva:** mediante diálogo se llega a acuerdos, en ocasiones cede una parte y en otras ocasiones la otra, y otras veces se negocian soluciones intermedias.
- ▶ **Crecimiento compartido:** las experiencias enriquecen el desarrollo individual. Se fomenta el crecimiento individual y mutuo.
- ▶ **Relación basada en la igualdad, la reciprocidad y el respeto** a los límites de cada un@, tanto emocionales como físicos.

## ¿Cómo te hace sentir una relación tóxica?



Sientes de forma frecuente **miedo o ansiedad** respecto a lo que dirá, hará, o deja de hacer la otra persona. Por ejemplo: “sentir miedo a hablar” como señal de relación no saludable.



**Hipervigilancia.** Es un estado de alerta constante en el que una persona está pendiente de cada gesto, palabra o cambio de la otra, por miedo a que algo malo ocurra, por ejemplo, una pelea, un abandono o una crítica.



**Celos intensos, control,** conducta de “quiero saber todo de ti, dónde estás, con quién hablas”, en lugar de confiar en la pareja y permitir que exista un espacio sano.



**Eres menos tú mism@, estás cambiando para “cumplir”** con lo que la otra persona quiere o para evitar el conflicto o la ruptura. La auto-aceptación disminuye cuando la relación es muy desequilibrada.



**Detectas patrones comunicativos tóxicos** que afectan a tu salud emocional, como: **comunicación difícil, evitación, críticas constantes, humillaciones o manipulación emocional.**



**Te sientes más mal que bien dentro de la relación:** tristeza frecuente, culpa, baja autoestima, aislamiento de amistades o familia. Las relaciones tóxicas tienen un impacto muy negativo en salud mental.



**Hay desequilibrio de poder:** no se respetan tus decisiones, se ignoran tus “no”, se siente presión para hacer cosas que no quieres, o no se asume la responsabilidad por los errores cometidos.



## ¿Qué hacer si detecto alguna de estas señales?

### Hazle caso a lo que sientes.

Si algo **te incomoda, te da miedo o te genera ansiedad** cuando hablas con esa persona, eso importa, ya que nadie debería hacerte sentir culpable por tus emociones. Si te dicen cosas como “estás exagerando” o “haces de todo un drama”, recuerda: tus sentimientos son válidos.

### Mira la relación con un poco de distancia.

Intenta **observar cómo te sientes antes, durante y después** de estar con esa persona.

Pregúntate:

- ¿Puedo ser yo mism@?
- ¿Me siento libre o tengo miedo de decir lo que pienso?
- ¿Siento paz o estoy siempre pendiente de no incomodar o generar conflictos?

Si casi siempre te sientes mal o con miedo, es una clara señal de que no estás en una relación sana.

### Habla con alguien de confianza.

**No te quedes callad@.** Cuéntaselo a alguien (un amigo/a, familiar, a un educador/a o profe de confianza.) A veces, al contarlo, te das cuenta de cosas que no veías.

### Pon límites claros.

Tienes derecho a decir “esto no me gusta”, “no quiero que me hables así” o “necesito mi espacio”. **Si la otra persona te quiere de verdad, va a respetar tus límites.** Si se enfada o intenta hacerte sentir mal por ponerlos, eso confirma que el problema no eres tú.

### Cuida de ti.

**Haz actividades que te hagan sentir bien:** salir con tus amig@s, practicar tus hobbies, escuchar música, descansar. Cuando una relación es tóxica, un@ se va apagando poco a poco y cuidar de ti es volver a encenderte.

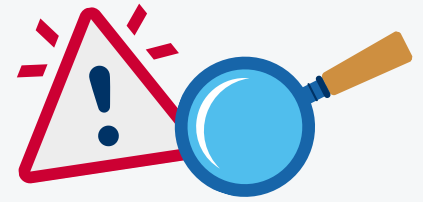
### Si tras hablarlo no hay cambios quizá deberías plantearte si continuar o no con la relación.

A veces amamos a alguien que no nos hace bien y eso duele. Pero quedarte en una relación donde hay control, miedo o manipulación no va a mejorar si la otra persona no quiere cambiar. **Alejarte no es rendirte, es respetarte.**

### Pide ayuda profesional.

**Hablar con un@ psicólog@, orientador@ o profesional** de la salud mental puede ayudarte a entender lo que pasó, sanar y aprender a construir relaciones más sanas en el futuro. Pedir ayuda no es señal de debilidad, sino una forma de cuidarte y quererte más.

# 5 IDENTIFICAR VIOLENCIA DE GÉNERO



## Baja autoestima o ansiedad:

- Te sientes insegura cuando estás con esa persona.
- Tienes miedo de molestarle o decir lo que piensas.
- Has dejado de hacer cosas que disfrutabas por miedo a su reacción.

## Gaslighting o luz de gas:

- Niega cosas que realmente pasaron.
- Te hace sentir que estás exagerando o "volviéndote loca".
- Te hace dudar de tu memoria o tu juicio.

## Falta de comunicación sana:

- No puedes hablar abiertamente de tus sentimientos sin miedo.
- Las conversaciones se convierten en peleas o evasión.
- Nunca se resuelven los conflictos, solo se acumulan.

## Celos excesivos:

- Tu pareja se pone celosa constantemente sin motivo real.
- Te acusa de coquetear o de engañarle sin pruebas.
- Controla con quién hablas, a quién sigues en redes sociales, o con quién sales.

## Indiferencia emocional:

- No muestra interés por tus emociones o problemas.
- Solo se preocupa por lo que le afecta a él.
- Te hace sentir invisible o insignificante.

## Control o manipulación:

- Te dice qué ropa puedes llevar o cómo deberías comportarte.
- Quiere saber dónde estás todo el tiempo.
- Hace chantaje emocional para mantenerte a su lado . Ej.: ("si me dejas, me haré daño")

## Explosiones de ira:

- Tiene cambios de humor extremos y reacciona de forma agresiva.
- Grita, golpea cosas o actúa de manera intimidatoria durante las discusiones.
- Después se disculpa, pero vuelve a hacerlo una y otra vez.

## Faltas de respeto:

- Se burla de ti o te humilla, incluso en público.
- No valora tus opiniones o decisiones.
- Hace comentarios ofensivos disfrazados de "bromas".

## Aislamiento:

- Te aleja de tus amistades o familia.
- Se enoja si pasas tiempo con otras personas.
- Hace que te sientas culpable por querer tener tu propio espacio.



## ¿CÓMO ACTUAR?

### Si detectas alguna de estas señales:

- 🚩 **Habla con alguien de confianza.**
- 🚩 **Busca ayuda profesional** a través de un/a psicólogo/a que pueda darte pautas y acompañarte.
- 🚩 **No estás sola:** muchas personas han salido de relaciones tóxicas y de violencia y tú también puedes.



## MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO



Existen creencias erróneas y distorsiones de la realidad sobre lo que debe ser el amor. Los mitos del amor romántico están culturalmente interiorizados a través del cine, la música y en la propia educación sexo afectiva. Es necesario tenerlo en cuenta, ya que favorecen y perpetúan relaciones donde existe violencia.



### Los celos son un síntoma de amor

Los celos son vistos como una muestra de amor, siendo requisito indispensable de un verdadero amor.

### El mito de la media naranja

En la vida solo existe un amor verdadero y está predestinado, por lo que no hay que dejarlo pasar. Existe la creencia de que elegimos a la pareja que tenemos predestinada, y solo hay una única oportunidad de elección.

### El amor todo lo puede

Parte de la idea de que si hay amor en relación ya es garantía suficiente para superar cualquier problema. También funciona en sentido contrario, ante la creencia de que si en una pareja hay problemas, no hay amor.

### Si se ama hay que renunciar a tener secretos y un espacio propio

Existe la falsa idea de que es necesario compartir absolutamente todo con tu pareja para que quede clara la confianza y que no haya nada que ocultar. No pueden existir secretos y la pareja debe saber todo sobre la otra parte de forma recíproca.

### Mito de un único amor verdadero para toda la vida

La creencia de que el primer amor es el único que se puede tener y que ya no te podrás volver a enamorar de esa forma. Solo se quiere de verdad una vez y si se deja pasar no volverá.



La creencia de que los celos son una muestra de amor hace que se justifiquen comportamientos egoístas, injustos y, en ocasiones, violentos. Los celos son una muestra de dependencia, inseguridad y posesión.

En la vida posiblemente tengas diversas parejas pero, sea una, ninguna o diferentes, nuestra identidad y autoafirmación no puede depender nunca de otras personas.

Los conflictos en las relaciones se gestionan con respeto, confianza y comunicación y no hacerlo puede llevar a rupturas al no buscar soluciones a problemas concretos. Además, puede llevar a creer que es necesario tolerar cualquier tipo de situación perjudicial en nombre del amor, porque este todo lo cura y todo lo puede.

En una relación de pareja se comparten espacios (amistades, emociones, etc.) Es muy importante que cada persona mantenga su propia intimidad y espacio personal, para evitar establecer relaciones de dependencia emocional.

Cada persona de la que te enamores va ser una experiencia distinta, ya que depende de las experiencias, madurez y momento vital tuyo y de la otra persona.

## 6

## Prevención del consumo de pornografía



### ¿Qué es el porno?

- La pornografía no es solo entretenimiento: es una **herramienta pedagógica** que moldea cómo las personas, especialmente los jóvenes, aprenden a desear y relacionarse sexualmente.
- El porno dominante enseña a los hombres a obtener placer a través del sufrimiento de las mujeres. **Se erotiza la violencia** y se presenta como normal y deseable.



### ¿Cómo perjudica a las mujeres?

- **Erotiza la violencia:** representa agresiones como si fueran placenteras para las mujeres.
- **Deshumaniza:** muestra a las mujeres como objetos, no como personas con emociones o deseos.
- **Refuerza estereotipos:** presenta a las mujeres como sumisas, complacientes o incluso castigadas si expresan deseo.
- **Banaliza el consentimiento:** promueve la idea de que el 'no' puede ser parte del juego sexual.
- **Impone una sexualidad ajena:** obliga a las chicas a actuar como si el porno definiera su deseo.
- **Silencia el placer femenino real:** se centra en el placer masculino y descuida el consentimiento y bienestar de las mujeres.



### ¿Qué mensajes traslada el porno?

- Que el dolor femenino es excitante.
- Que las mujeres están siempre disponibles para el placer masculino.
- Que el consentimiento no es necesario si parece que 'lo disfrutan'.
- Que la violencia puede formar parte del deseo sexual.
- Que los cuerpos femeninos existen para ser usados y consumidos.



### ¿Cómo perjudica a los hombres?

- **Los educa en una sexualidad violenta:** aprenden que dominar o hacer daño es parte del deseo.
- **Condiciona su deseo:** asocian excitación con prácticas agresivas o deshumanizantes.
- **Impone un modelo masculino tóxico:** hombres fríos, dominantes, siempre dispuestos.
- **Genera frustración sexual:** las expectativas irreales pueden afectar a las relaciones reales.
- **Limita la expresión emocional:** rechaza la ternura, el afecto y el consentimiento como parte del deseo.
- **Puede llevar a la dependencia:** al usar el porno como única fuente de excitación, se puede dificultar la conexión real con otras personas.

## Reaprender a desear

El deseo puede y debe transformarse. No se trata de reprimir la sexualidad, sino de construir una nueva forma de relacionarnos basada en la igualdad, el consentimiento, la ternura y el placer mutuo.

Algunas ideas para un deseo más sano:

**Hablar abiertamente sobre consentimiento y placer con las parejas**

**Reconocer y cuestionar lo que hemos aprendido del porno**

**Entender que la sexualidad es diversa y no hay una única forma 'correcta' de vivirla**

**Valorar las relaciones afectivas y emocionales como parte del deseo**

La sexualidad no debe construirse desde la violencia o la desigualdad.

Podemos cuestionar lo que nos han enseñado y reaprender a desear desde el respeto, el consentimiento y la libertad.

**“No se trata de reprimir el deseo, sino de transformarlo”**



## El consentimiento sexual

### ¿Qué es el consentimiento?

El consentimiento sexual se define como el acuerdo verbal o no verbal para participar en un acto sexual.

El Código Penal español hace referencia a la **edad mínima de consentimiento sexual** establecida en los **16 años**. Esto significa que si una persona adulta mantiene relaciones con una persona menor de 16 años, está cometiendo un delito. (Excepto si ambas personas tienen edades similares)

El término consentimiento proviene de la palabra consenso, la cual significa acuerdo mutuo, una forma infalible de asegurar la igualdad.

El consentimiento es una manera de establecer si todas las partes involucradas en la relación sexual lo hacen a gusto, de forma sana y consciente. Lo contrario de "a gusto", "sano" y "consciente" jamás es aceptable.

### ¿Por qué necesitamos el consentimiento?

Desgraciadamente, el sexo no consentido forma parte del día a día. Para combatir el sexo no consentido y acabar con la cultura de la violación, es necesario crear unas normas concretas para asegurarnos que existe consentimiento por ambas partes.

### ¿Quién debe recibir consentimiento?

El consentimiento debe existir en todo tipo de parejas y para cualquier tipo de relación afectivo-sexual; besar, tocar, al igual que para la penetración. Tanto si se trata de una, o varias, parejas, de una noche, o con la que llevas muchos años, el consentimiento es algo que nunca debe olvidarse ni darse por hecho.



## ¿Cómo debe ser el consentimiento?

Es necesario aprender a pedir permiso y saber comunicar cómo queremos que interactúen con nuestros cuerpos.



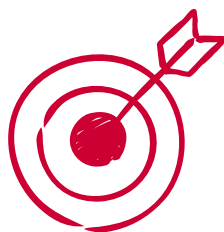
### **AFIRMATIVO**

Expresado de forma activa, positiva y explícita.



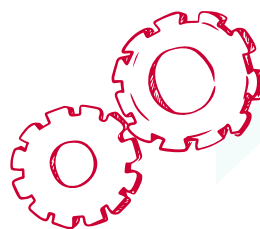
### **REVERSIBLE**

Puede cambiar en cualquier momento.



### **ESPECÍFICO**

Expresado de forma activa, positiva y explícita.



### **PROCESUAL**

Puede cambiar en cualquier momento



### **VOLUNTARIO**

Sin presión, coacción o chantaje (incluido emocional) y en un estado lúcido.



### **ENTUSIASTA**

Debe partir del deseo

**La ausencia de consentimiento implica violencia sexual.**



## AUTOESTIMA Y AUTOCUIDADO

### AUTOCUIDADO

Es todo lo que haces para protegerte, sentirte bien y mantener tu bienestar físico, emocional y mental.

Se trata de escuchar lo que sientes, respetar tus límites, pedir ayuda cuando la necesitas y tomar decisiones que te hagan bien.

Cuidarte es una forma de quererte y reconocer que tu cuerpo, tus emociones y tus decisiones son importantes.

### AUTOESTIMA

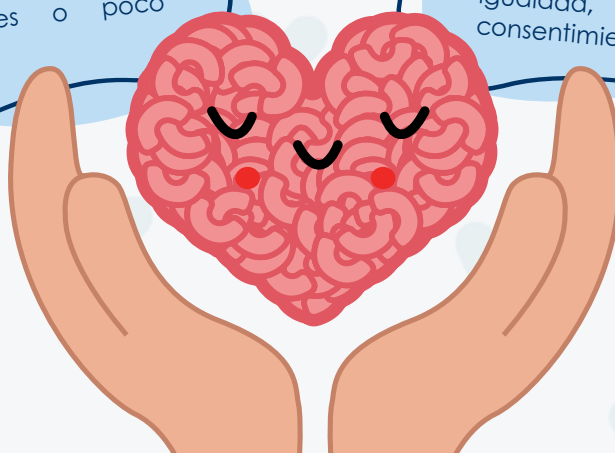
Es todo lo que haces para protegerte, sentirte bien y mantener tu bienestar físico, emocional y mental.

Se trata de escuchar lo que sientes, respetar tus límites, pedir ayuda cuando la necesitas y tomar decisiones que te hagan bien.

Cuidarte es una forma de quererte y reconocer que tu cuerpo, tus emociones y tus decisiones son importantes.

Con una **baja autoestima** puede ser más fácil aceptar situaciones que no te hacen sentir bien, ceder ante presiones o depender demasiado de la aprobación de la otra persona. Esto puede llevar a relaciones desiguales o poco saludables.

Una **alta autoestima** implica tener confianza de expresar lo que te gusta, lo que no, y lo que necesitas. Sabes poner límites, tomas decisiones desde el respeto propio y buscas relaciones basadas en la igualdad, cuidado y consentimiento.





## AUTOESTIMA Y AUTOCUIDADO

### Autoestima, relaciones sexo-afectivas y RRSS

Las redes sociales son espacios para conectarte, expresarte y aprender, pero también pueden afectar la forma en que te ves a ti mismo o a ti misma.

A veces, lo que vemos en redes (cuerpos "perfectos", parejas "ideales", vidas sin problemas) no refleja la realidad completa. Son solo fragmentos, muchas veces editados o filtrados.

Cuando comparas tu cuerpo, tu forma de amar o tus experiencias con lo que ves en redes, tu autoestima puede verse afectada.

Puedes llegar a sentir que "no encajas", que "no eres suficiente" o que tus relaciones deberían ser como las que se muestran allí.

Pero tu valor no depende de los "likes", los comentarios ni de la aprobación de l@s demás. Lo que realmente importa es cómo te sientes contigo, cómo te tratas y cómo te relacionas con respeto y cuidado.



Las redes también pueden influir en cómo vivimos las relaciones. A veces generan presión por mostrarlas, comparaciones o incluso celos digitales. Por eso es importante:

- Proteger tu privacidad
- No medir tu valor por la atención que recibes en redes.
- Comunicarte con honestidad con tu pareja sobre lo que te hace sentir bien o incómodo en línea.
- No medir tu valor por la atención que recibes en redes.
- Seguir cuentas que te inspiren y te hagan sentir bien contigo.





## EMPODERAMIENTO

### Kit de cuidados para las relaciones sexo-afectivas

#### 🔍 Responsabilidad afectiva ✕

- Reconocer y respetar los propios sentimientos y los de l@s demás.
- Ser consciente de las consecuencias de nuestros actos (a nivel emocional) en relaciones de pareja y amistades.
- Practicar la empatía y la consideración al comunicar afecto o poner límites.

#### 🔍 Asertividad y empoderamiento ✕

- Expresar deseos, límites y opiniones con respeto, sin miedo a ser juzgad@ por estereotipos de género.
- Aprender a decir "no" y a aceptar un "no", reconociendo la autonomía de cada persona.
- Rechazar conductas machistas, homofóbicas o transfóbicas que afecten la autoestima o seguridad propia o ajena.

#### 🔍 Comunicación efectiva y consentimiento ✕

- Escuchar de forma activa y expresar tus necesidades de manera clara y respetuosa, sin prejuicios, sin condiciones y sin miedos.
- Establecer y respetar límites en todas las relaciones afectivas y sexuales.
- Comprender que el consentimiento es obligatorio, debe ser libre, informado y reversible (que puede retirarse en cualquier momento.)

#### 🔍 Prevención de la violencia ✕

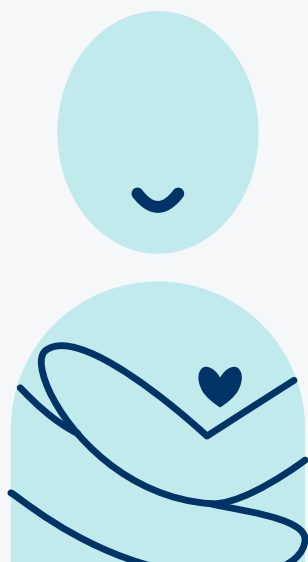
- Reconocer signos de violencia de género, acoso o abuso en relaciones afectivas o sexuales.
- Saber dónde pedir ayuda ante situaciones de riesgo.
- Fomentar relaciones libres de control, manipulación o discriminación por género.

## 9

## EMPODERAMIENTO

## Kit de cuidados

para las relaciones sexo-afectivas



### 🔍 Educación sexual

- Comprender la sexualidad como un derecho de todas las personas, independientemente de su género o identidad sexual.
- Informarse sobre métodos anticonceptivos, prevención de ITS y derechos sexuales, considerando que las necesidades pueden variar según género e identidad.
- Promover el placer responsable y consensuado, reconociendo la diversidad de cuerpos, orientaciones y experiencias.

### 🔍 Empoderamiento

- Tomar decisiones conscientes sobre el propio cuerpo y sexualidad. Respeto por la diversidad de experiencias.
- Reconocer que cada persona tiene derecho a definir su identidad, deseos y límites sin imposiciones sociales.
- Potenciar la autoestima, la confianza y el conocimiento del propio cuerpo y emociones.

### 🔍 Respeto e igualdad

- Promover la igualdad de derechos y oportunidades en todas las relaciones afectivas y sociales.
- Valorar y respetar la diversidad de identidades de género y orientaciones sexuales.
- Desafiar estereotipos de género que limiten el desarrollo personal o afectivo.

10

RECURSOS  
DE APOYO


## Recursos sanitarios

### Centros de información y planificación familiar

Un Centro de Planificación Familiar (también llamado Centro de Salud Sexual y Reproductiva) es un sitio al que puedes ir para hablar e informarte sobre temas relacionados con la sexualidad, relaciones o métodos anticonceptivos con personas profesionales que te van a escuchar y ayudar sin juzgarte. En España, estos centros suelen formar parte del sistema público de salud, por lo que la atención es gratuita y confidencial. En algunos sitios están dentro de los centros de salud, y en otros hay centros específicos dedicados solo a esto. El objetivo es que tengas un lugar seguro donde poder informarte, preguntar lo que necesites y tomar decisiones libres y responsables sobre tu cuerpo y tus relaciones.

En los Centros de planificación familiar puedes:

- ▶ Pedir información sobre métodos anticonceptivos (preservativos, píldora, DIU, etc.) y aprender cuál puede ir mejor para ti.
- ▶ Hacerte revisiones o pruebas para cuidar tu salud sexual.
- ▶ Resolver dudas sobre relaciones, emociones o el cuerpo.
- ▶ Informarte sobre cómo prevenir infecciones de transmisión sexual (ITS).

- **A Coruña: Centro de Orientación Familiar Municipal Sergas**

Ctra. Tui, s/n 15002 A Coruña | Telf.: 981 18 42 05

- **Álava: Centro de Orientación Familiar Aranzabizkarra II**

C/ Burgos, 23 01002 Vitoria-Gasteiz (Álava) | Telf.: 945 00 68 60

- **Alicante: Centro de Planificación Familiar de Aspe**

C/ Lepanto, 6 03680 Aspe (Alicante) | Telf.: 96 549 24 65

**Centro de Planificación Familiar de Elche**

C/ Olegario Domarco Seller, 93 03206 Elche / Elx (Alicante) | Telf.: 96 544 75 52

**Centro de Planificación Familiar las Acacias**

Av. Acacias, 31 03600 Elda (Alicante) | Telf.: 96 539 92 92

**Centro Urológico Alicante**

C/ Doctor Gómez Ulla, 15 03013 Alicante | Telf.: 96 514 04 07

**Centros de Planificación Familiar de Alcoy**

C/ Alcoleja, 3 03802 Alcoy (Alicante) | Telf.: 96 652 20 47

**Centros de Planificación Familiar de Denia**

Pl. Jaume I, 5 03700 Denia (Alicante) | Telf.: 96 642 05 60

**Centros de Planificación Familiar de Ibi**

Av. Paz, 17 03440 Ibi (Alicante) | Telf.: 96 555 46 47



# Recursos sanitarios

## Centros de información y planificación familiar

### Planificación Familiar Altabix

Antonio Mora Ferrández, 51 03202 Elche (Alicante) | Telf.: 96 667 96 20

### Planing

C/ Sant Vicent, 3 03202 Elche (Alicante) | Telf.: 96 661 13 51

### Unidad de Planificación Familiar de Alacant III

C/ Dr. Gómez Ulla, s/n 03013 Alicante | Telf.: 96 514 29 65

- **Badajoz:** Gerencia de Área de Salud de Llerena Servicio Territorial

C/ Álamo, s/n 06340 Fregenal de la Sierra (Badajoz) | Telf.: 924 70 03 43

- **Barcelona:** Centro de Orientación Familiar Municipal Sergas

Ctra. Tui, s/n 15002 A Coruña | Telf.: 981 18 42 05

### Centre a la Salut Sexual y Reproductiva

C/ Irlanda, 79 08922 Santa Coloma de Gramanet (Barcelona) | Telf.: 93 468 59 40

### Centro de Atención a la Salud Sexual y Reproductiva

C/ Mare de Déu de Lorda, 119-125 08913 Badalona (Barcelona) | Telf.: 93 388 23 74

### Centro Cívico Cirera

C/ Cadis, 1 08304 Mataró (Barcelona) | Telf.: 93 798 59 96

### Centre de Planing Familiar

Esperanto, 3 08750 Molins de Rei (Barcelona) | Telf.: 93 680 28 76

### Centre de Planing Familiar

Juan Toledo, 22 08901 Hospitalet de Llobregat,L' (Barcelona) | Telf.: 93 260 00 34

### Centro de Reproducción Humana del Valles Occidental

C/ Pintor Goya, 29 08210 Barberà del Vallès (Barcelona) | Telf.: 93 718 57 54

### Instituto de Andrología y Medicina Sexual landroms

Pg. Bonanova, 69 (Sarrià - Sant Gervasi) 08017 Barcelona | Telf.: 93 219 92 91

- **Burgos:** Unidad de Atención a la Mujer

Pº Sierra de Atapuerca, 4 09002 Burgos | Telf.: 947 20 34 50

- **Cáceres:** Centro de Planificación Familiar

C/ Antonio Reyes Huertas, 9 10002 Cáceres | Telf.: 927 21 26 88

### Centro de Planificación Familiar

Av. Trujillo, 23 10100 Miajadas (Cáceres) | Telf.: 927 16 10 17

### Centro de Planificación Familiar

C/ Corredera, 34 10800 Coria (Cáceres) | Telf.: 927 50 05 82

### Centro de Planificación y Orientación Familiar

Av. Ramón y Cajal, s/n 10200 Trujillo (Cáceres) | Telf.: 927 32 20 20

- **Castellón:** Ud. Planificación Familiar de Burriana

Ctra. de Nules, s/n 12530 Burriana (Castellón) | Telf.: 964 59 20 64



## Centros de información y planificación familiar

- **Granada. Centro de Orientación Familiar Villalegre**  
C/ Santa María del Buen Aire, 13 18500 Guadix (Granada) | Telf.: 958 66 27 52
- **Guipúzcoa. Planificación Familiar Natural Itsas Berri**  
Pº Mikel Gardoki, 3 (Ategorrieta-Ulía) 20013 Donostia-San Sebastián (Guipúzcoa) | Telf.: 943 27 81 93
- **Huelva. Don Jorge**  
C/ Rodrigo de Ceballos, 21 21200 Aracena (Huelva) | Telf.: 959 12 84 50  
**Eladia Bejarano Domínguez**  
Puebla de Sanabria, 1 21007 Huelva | Telf.: 959 23 22 16
- **Las Palmas. Fundación Cof**  
C/ Don Pío Coronado, 118 35012 Las Palmas de Gran Canaria (Las Palmas) | Telf.: 928 20 00 06
- **Madrid. Casa de la Mujer**  
C/ Almagro, 28 (Chamberí-Almagro) 28010 Madrid | Telf.: 91 308 22 86  
**Centro Billigns**  
C/ José Calvo, 23 (Tetuán-Berruguete) 28039 Madrid | Telf.: 91 450 50 11  
**Centro Billings**  
C/ Francisco Zea, 9 (Salamanca-Guindalera) 28028 Madrid | Telf.: 91 450 50 76  
**Centro de Planificación Familiar.**  
C/ Cuenca, s/n 28980 Parla (Madrid) | Telf.: 91 698 24 11  
**Centro de Planificación Familiar O'Donnell**  
C/ O'Donnell, 30 (Retiro-Ibiza) 28009 Madrid | Telf.: 91 504 46 41  
**Centro de Planificación Familiar Pablo Iglesias**  
C/ Juan de Mena, 21 (Retiro-Los Jerónimos) 28014 Madrid | Telf.: 91 521 47 17  
**Médicos Asociados Coop. Ltda.**  
C/ López de Hoyos, 70 (Chamartín-Prosperidad) 28002 Madrid | Telf.: 91 562 14 74
- **Murcia: Clina Ginemur**  
C/ Dr. Valenciano, 6 30205 Cartagena (Murcia) | Telf.: 968 33 04 33  
**Geminis Planificación Familiar, S.L.**  
C/ Nicolás de Bussi, 3 30002 Murcia | Telf.: 968 22 31 99  
**Geminis Planificación Familiar, S.L.**  
Pº Ingeniero Sebastián Feringán, 12 30007 Murcia | Telf.: 968 23 89 08
- **Navarra. Centro Cosplan**  
C/ San Fermín, 45 31003 Pamplona / Iruña (Navarra) | Telf.: 948 23 74 13  
**Centro de Orientación Familiar y Educación Sexual Argia**  
C/ Ipertegui, 1 31160 Orkoien (Navarra) | Telf.: 948 32 50 54



## Centros de información y planificación familiar

- **Pontevedra:** Clínica Castrelos  
Av. Balaídos, nº 44 bajo 36210 Vigo (Pontevedra) | Tel. : 986 20 51 88
- **Sevilla.** Andares  
C/ Miguel Ángel Olalla, 8 (Triana-Los Remedios) 41010 Sevilla | Telf.: 95 433 32 71  
**Planificación Familiar Centro Macarena**  
C/ Antonio Buero Vallejo, 1 (Macarena) 41009 Sevilla | Telf.: 95 490 47 62
- **Tarragona:** C. Municipal de Planificación Familiar de Tortosa  
Av. Cristòfol Colom, 16-20 43500 Tortosa (Tarragona) | Telf.: 977 58 10 08  
**Centro de Ginecología y Planificación Familiar Maragda**  
C/ Germans Sant Gabriel, 16 43800 Valls (Tarragona) | Telf.: 977 60 20 61
- **Valencia.** Centro de Planificación Familiar  
C/ José Pérez Martínez, s/n 46160 Llíria (Valencia) | Telf.: 96 278 33 20  
**Centro de Planificación Familiar de l'Eliana**  
C/ Rosales, 23 46183 La Eliana (Valencia) | Telf.: 96 165 55 00  
**Centro de Planificación Familiar de Massamagrell**  
C/ Metge Miguel Servet, 48 46130 Massamagrell (Valencia) | Telf.: 96 145 02 37  
**Centro de Planificación Familiar de Moncada**  
Av. Mediterráneo, s/n 46113 Moncada (Valencia) | Telf.: 96 139 48 54  
**Centro de Planificación Familiar de Puerto de Sagunto**  
C/ Periodista Azzati, 5 46520 Sagunto / Sagunt (Valencia) | Telf.: 96 267 78 12  
**Clínica Iris**  
C/ Quart, 68 (Extramurs-El Botànic) 46008 Valencia | Telf.: 96 392 37 38  
**Unidad de Planificación Familiar**  
Av. Rafael Ridaura, 17 46360 Buñol (Valencia) | Telf.: 96 250 16 28  
**Unidad de Planificación Familiar de Alzira**  
C/ Pau, s/n 46600 Alzira (Valencia) | Telf.: 96 240 07 81  
**Unidad de Planificación Familiar de Cullera**  
Diagonal País Valencià, 4 46400 Cullera (Valencia) | Telf.: 96 173 23 76  
**Unidad de Planificación Familiar de Sueca**  
C/ Palmeres, s/n 46410 Sueca (Valencia) | Telf.: 96 171 14 65  
**Unidad de Planificación Familiar de Xativa**  
C/ Ausías March, s/n 46800 Xàtiva (Valencia) | Telf.: 96 227 76 54
- **Vizcaya:** Los Ángeles Planificación Familiar  
Gpo. Los Ángeles, 8 48903 Barakaldo (Vizcaya) | Telf.: 94 499 29 00  
**Modulo Psico Social de Recaldeberri**  
C/ Camilo Villabaso, 24 (Rekalde / Errekalde) 48002 Bilbao (Vizcaya) | Telf.: 94 444 98  
Pl. Añón, 3-5 (Casco Histórico) 50002 Zaragoza | Telf.: 976 20 08 56



## Recursos psicosociales

### Centro de crisis 24 horas para víctimas de violencia sexual

Servicio **disponible los 365 días al año, 24 horas al día** y prestan una **atención integral inmediata y especializada que incluye información, orientación, asesoramiento y acompañamiento a víctimas de violencia sexual**. Además, tienen una **línea telefónica gratuita de información las 24 horas del día**.

Estos centros están en proceso de implantación en toda España, a lo largo de 2025 habrá un centro de crisis en cada provincia, incluidas Ceuta y Melilla. En algunas comunidades autónomas se atiende a menores de edad (de 16 a 18 años) en otras no, puesto que disponen de recursos de atención especializados a menores de edad víctimas de violencia sexual.

- ▶ La dirección del centro es confidencial para proteger a las víctimas.
- ▶ Se puede contactar telefónicamente.
- ▶ Atención a mujeres, la atención a niños y adolescentes se realiza en centros diferenciados, consultar en el siguiente apartado.
- ▶ Atención psicológica y social las 24 horas (pueden llamar en situación de crisis aunque ya estén siendo atendidas en otro recurso, si en ese momento su centro de referencia está cerrado).
- ▶ Atención jurídica, pero no es 24 horas (consultar horario en cada comunidad autónoma).
- ▶ Asistencia sin necesidad de denuncia, aunque al ser menores de edad la fiscalía actuará de oficio.

- **Badajoz:** 635928056 - 900 200 206 (atienden a niñas mayores de 12 años) Los niños los atienden en otra entidad: Fundación Márgenes Y vínculos (niños de todas las edades y niñas menores de 12 años) 924 331 054
- **Barcelona:** 900 22 00 22
- **Logroño:** 941 29 48 70 | WhatsApp: 699 149 642 | Correo: savas@larioja.org
- **Madrid:** 900 59 93 16 | Correo: centrodecrisis24@madrid.org
- **Málaga:** 900 200 999
- **Salamanca:** 900 84 74 84 | Web: <https://www.atiendojcyl.es>
- **Toledo:** 900 100 114
- **Valencia:** 900 22 00 22
- **Estatales:** 016 (Teléfono de atención a víctimas de violencia de género, incluye violencia sexual por desconocidos)

## Asociaciones por localidad

### Entidades especializadas para la atención a víctimas de violencia sexual para menores de edad

#### Andalucía:

ADIMA - 954 63 63 58

Asesoramiento, orientación y/o derivación jurídica y psicológica a niños, niñas y familiares.

AMUVI - 954 531 261/ 691 699 761 Centrado en mujeres, pero se atienden a adultos para información.

REDIME - 603 783 924

#### Aragón: Vicki Bernadet - 976 483 473 Asesoramiento jurídico y psicológico.

#### Asturias: ASACI - 985 760 765 / 618 092 283 Asistencia psicológica, si se ha evaluado al menor a nivel forense. No se ofrece asesoramiento jurídico. No existe asesoramiento jurídico.

Gijón: CAVASYM - 985 099 096. Atención a adultos.

#### Málaga: Asociación REDIME - 603 78 39 24

#### Badajoz: Fundación Márgenes y vínculos - 924 331 054 (Niños de todas las edades y niñas menores de 12 años, las chicas mayores de 12 años son atendidas en los Centros de Atención de crisis de violencia sexual)

#### Barcelona: Vicki Bernadet - 93 318 97 69 (Asesoramiento jurídico y psicológico)

#### Galicia: AMINO - 654 49 00 10 Atención directa de cualquier forma de violencia, orientación, intervención psicológica y asesoramiento legal.

#### Logroño: APIR - 94 123 07 25 (Oficina de Asistencia a las Víctimas del Delito.) Atención y derivación adultos y menores, especialmente casos judiciales abiertos, pero también atención general.

#### Comunidad de Madrid: CIA SI - Centro de Atención Psicoterapéutica en Violencia Sexual Infantil y Adolescente. FAMUVI - 91 013 31 61 (Gabinete asistencia jurídica y psicológica) ASPASI - 91 311 23 76 (Terapia individual y terapia con adultos)

#### Salamanca: ADAVAS (Asociación de Asistencia a Víctimas de Agresiones sexuales y violencia de género) - 923 26 05 99

#### Toledo: Programa "Contigo": prevención e intervención integral en materia de agresiones y abusos sexuales en Castilla La Mancha - 900 100 114 (Mayores de 18 años)

Programa Reparando el daño - 012 y 925 27 45 52 DG Infancia y Familia, Gobierno de Castilla la Mancha

#### Comunidad valenciana: CAVAS - 96 394 30 69 (Asistencia legal y psicológica), ACASI - 634 567 021 / 96 108 91 98 (Se atiende a adultos) Instituto ESPILL - Instituto ESPILL en la Comunidad Valenciana: Servicio de Atención Psicológica a menores víctimas y menores perpetradores de abusos sexuales, destinado a la atención de los menores usuarios de servicios sociales y sus familias.

#### Estatales: Fundación ANAR

Teléfono Fundación Anar Ayuda a niños/as y adolescentes en riesgo - 900 202 010 y 116111 (excepto para Andalucía, Cataluña, Galicia y País Vasco)

Teléfono Fundación Anar del Adulto/a y para la Familia: 600 50 51 52 y 91 720 61 01

# Proyecto Generación YGual

# YMCA

Generación Y-GUAL: Programa de educación y sensibilización para la mejora del bienestar afectivo-sexual de la juventud y la prevención de las desigualdades de género.



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

