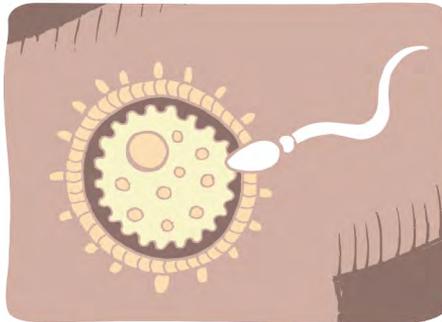
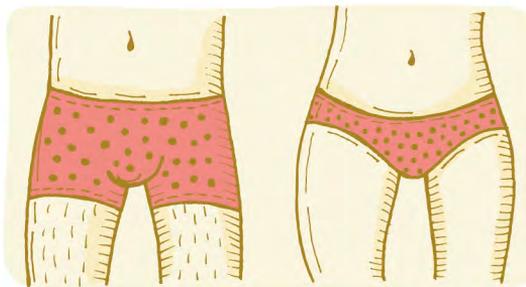
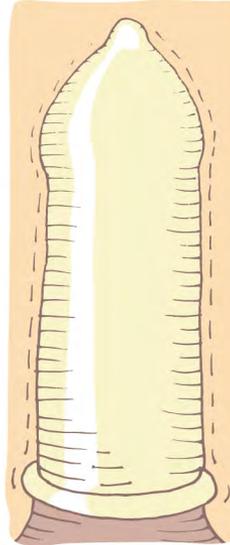


100

PREGUNTAS
— SOBRE —
SEXUALIDAD
ADOLESCENTE



100
PREGUNTAS
— SOBRE —
SEXUALIDAD
ADOLESCENTE



SANTIAGO
Ilustre Municipalidad

**St
go**
Sano

Comité Adolescentes



Yoselin Aquino Castro
Liceo Polivalente Libertador
Gral. José de San Martín



Sebastián Bobadilla Toledo
Liceo Confederación Suiza



Mariana Isis Burgos Muñoz
Liceo Miguel de Cervantes
y Saavedra



Pamela Cortés Valdebenito
Liceo Javiera Carrera



Nicolás Marambio Jiménez
Liceo de Aplicación



Diego Morales Rodríguez
Liceo Politécnico Pdte. Gabriel
González Videla



Romina Sáez González
Liceo Isaura Dinator de
Guzmán

Participación:

Valentina Cárdenas Duamante -Yerko Castillo Gómez: Liceo Miguel de Cervantes y Saavedra.
Pablo Carrasco Reyes - Camilo Vergara Oliva: Instituto Nacional.
Demian Escudero Pérez: Liceo Manuel Barros Borgoño
Sandy Valenzuela Valverde: Liceo Miguel Luis Amunátegui.

PRÓLOGO

Acceder a información completa, abierta y clara es fundamental para desarrollarnos plenamente y como ciudadanos. Pero, por mucho tiempo esta opción no ha estado disponible para la población y, particularmente, para los jóvenes.

En nuestro país varios esfuerzos por instalar contenidos de educación sexual en el sistema educacional y los medios de comunicación no han fructificado por resistencias, prejuicios y conservadurismos. En lugar de eso, existen fuentes informales de información que muchas veces transmiten ideas erradas, discriminaciones y sexismos atentando contra un desarrollo sexual integral.

Percibir a las parejas sexuales como objeto, llevar una vida sexual sin las precauciones para evitar enfermedades o embarazos no deseados, son consecuencias de esta falta de información. Además la presencia de prácticas sexuales abusivas que tratan a parte de la población como objeto sexual, dejan a las personas sin herramientas adecuadas para lograr una sexualidad plena.

En la comuna de Santiago buscamos revertir esta omisión implementando Santiago Sano, un innovador programa que busca promover la vida saludable en todos los ámbitos: alimentación, actividad física, prevención de consumos abusivos, envejecimiento activo y el desarrollo de una sexualidad plena. Además, desarrollamos el Programa de Educación Sexual Integral en nuestros establecimientos educacionales, abarcando desde los más pequeñitos hasta la enseñanza media. Este programa busca entregar los elementos para prevenir toda forma de abuso, logrando el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos y promoviendo que la sexualidad sea vista como algo natural dentro de nuestro desarrollo.

En concordancia, impulsamos el Libro de las 100 Preguntas de Sexualidad Adolescente, surgido de las consultas recibidas en el Espacio Amigable Itinerante de Santiago Sano y a cargo de un Comité Editorial integrado por 13 jóvenes de 10 liceos de la comuna, destinado a adolescentes que comienzan a conectarse con su sexualidad y están llenos de inquietudes, preguntas, temores y una sana curiosidad por explorar.

Estamos muy satisfechos con el resultado y comprometidos en profundizar esta línea de trabajo. Esperamos que este libro llegue a muchos jóvenes y sea una herramienta que los ayude a desarrollar su sexualidad en forma sana, plena y segura. Estamos confiados que tanto ellos como sus familias, profesores y comunidades encontrarán en este respuestas a sus inquietudes.

Carolina Tohá
Alcaldesa de Santiago

PRÓLOGO

Somos un grupo de estudiantes de distintos liceos de Santiago, con gustos y posturas diversas, pero reunidos por el interés de mejorar la educación sexual y el bienestar social. Cuando fuimos seleccionados no teníamos muy claro a qué veníamos, pero al conocer el proyecto en más detalle nos animamos. El participar de este proyecto ha significado una muy buena experiencia, siendo entretenido y motivador, aprendiendo cosas que no sabíamos, conociendo distintos estudiantes y logrando trabajar en equipo, en un ambiente grato, acogedor y con comida rica.

La sexualidad no sólo tiene que ver con el sexo, también abarca los vínculos con amigos, papás, pareja, hijos, e implica diversidad, siendo significativo para la vida como parte del desarrollo de un ser humano íntegro. Somos conscientes de que es relevante a nuestra edad, que nuestra vida sexual ya está comenzando, surgen muchas preguntas sobre diversidad sexual, autoconocimiento o cambios. Pero en general no tenemos a quién acudir cuando queremos recibir información, no siempre hay confianza con los papás y no siempre los amigos dan buenos consejos. La sexualidad aún se ve como algo sucio o tabú, por lo cual no hay acceso, información o educación adecuada.

Hemos participado en este proyecto para ayudar a otros, ya que se entrega información sobre cómo conocerte a ti mismo, autocuidado, diversidad, cómo acercarse a atención de salud, conocer situaciones que puedan vivir otras personas o tomar precauciones.

Esperamos que el tema de sexualidad se aborde de una manera integral y democrática para todos, que se incluya dentro de las clases y no dependa de cada liceo o de algunos profesores. Que el tema se deje de tratar como un tabú.

Ojalá este libro sea leído por adolescentes, pero también por papás: sus hijos van a necesitar aprender y acompañarse en esto.

En esta vida se supone que tenemos que hacer 3 cosas: plantar un árbol, tener un hijo y escribir un libro. Estamos cumpliendo con el libro.

Comité Editorial Adolescente

ÍNDICE

1	Autoconocimiento	15
2	Diversidad	53
3	Afectividad	69
4	Salud/Vida Sexual	81
5	Anticoncepción y embarazo	95
6	ITS/Riesgos	129

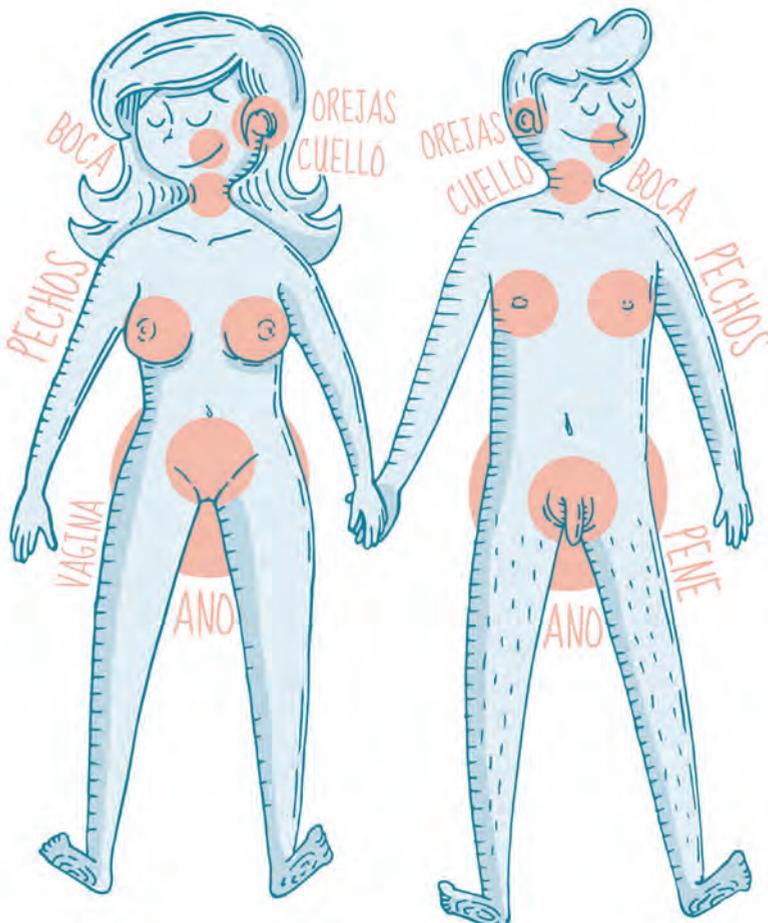
I. AUTO- CONOCIMIENTO



¿Qué es una zona erógena y cuáles son?

Se llama zona erógena a las partes del cuerpo que, al ser estimuladas, pueden generar una respuesta de placer o excitación sexual. Toda la piel tiene terminaciones nerviosas que son susceptibles de ser estimuladas, por lo que potencialmente toda la superficie corporal puede funcionar como zona erógena. Sin embargo, algunas partes tienen más sensibilidad y son las llamadas zonas erógenas. Algunas zonas comunes son el pene, el clítoris, los labios vaginales menores, los testículos, la entrada de

la vagina, la zona anal, la próstata, los pezones, los lóbulos de las orejas, el cuello, los labios, entre otras. Sin embargo, no todos estos lugares funcionan como zona erógena para todas las personas, ya que existen preferencias personales, por lo que es normal si no sientes tanto placer en zonas que la mayoría sí disfruta, o que tengas tus propios puntos más sensibles. Si quieres saber cuáles son tus zonas erógenas, o las de tu pareja, la invitación es a explorar todo el cuerpo para descubrirlas.

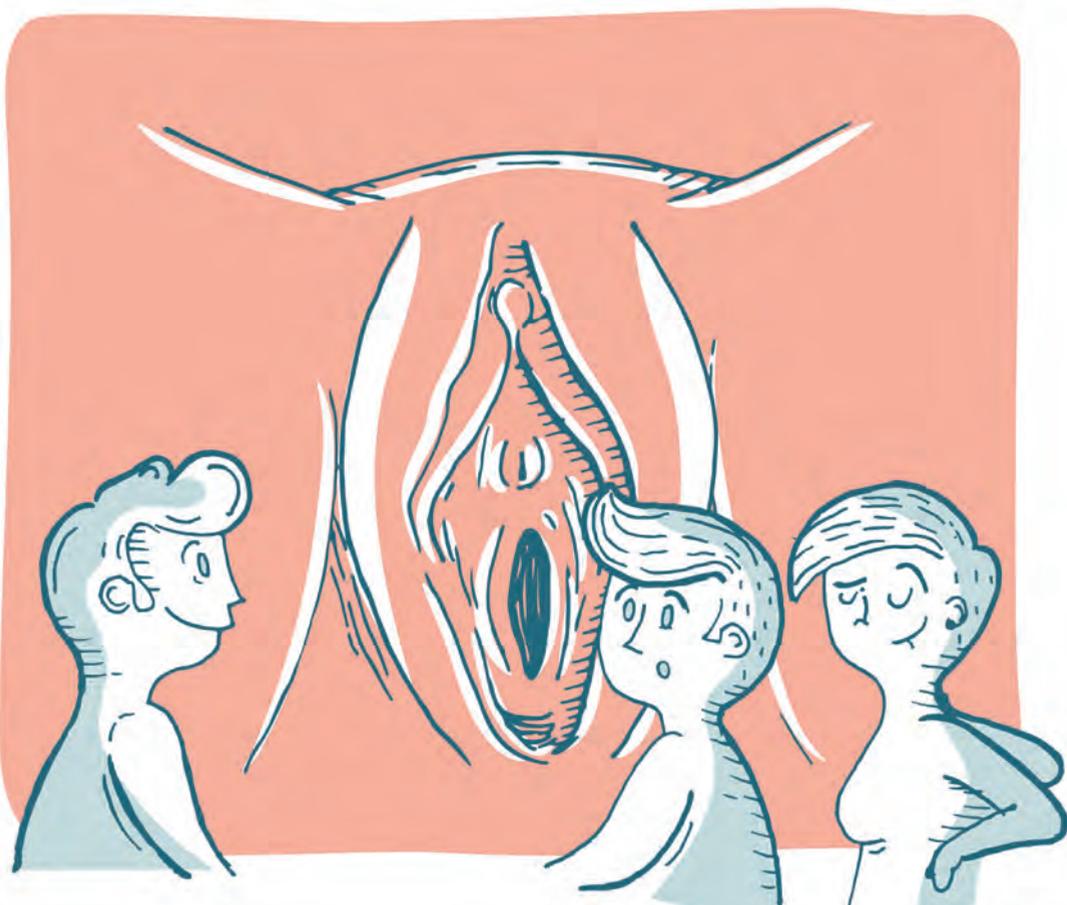


2

¿Qué es el clítoris?

El clítoris es un órgano aparentemente diminuto que se encuentra en la vulva de la mujer, pero que es más grande de lo que se ve, ya que sobresale sólo una pequeña parte. Su única función es el placer sexual y por ello es capaz de producir muchas sensaciones agradables. Dado que se encuentra lleno de terminaciones nerviosas, es bastante sensible a los estímulos en esa zona.

Sin embargo, cada mujer puede tener sus propios gustos respecto a cómo disfruta los estímulos en esa zona, por lo cual no hay una única manera de estimulación y su pareja debe estar consciente de ello.





¿Las mujeres tienen punto G? ¿Los hombres tienen un punto G en el ano?

La existencia del punto G es un tema controversial. Es probable que, más que un punto específico del cuerpo, se trate de una zona con mayor cantidad de terminaciones nerviosas y, por lo tanto, más sensible a los estímulos.

En las mujeres esta zona estaría aproximadamente a 3 centímetros de la entrada de la vagina, en la pared delantera. Puedes buscarlo como zona erógena, aunque no te frustres si no lo encuentras, ya que es sólo una zona más sensible y no un botón mágico.

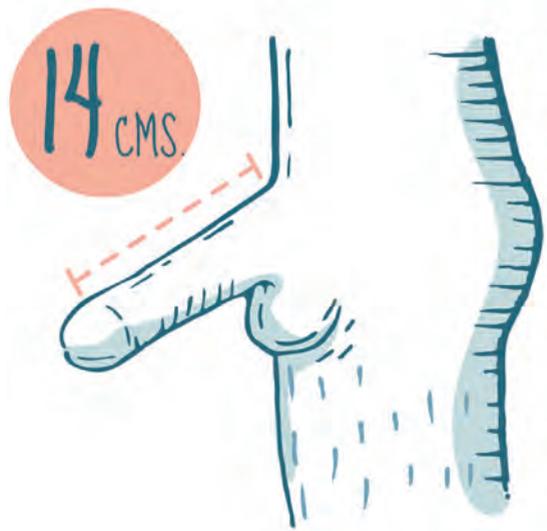
En los hombres se ha denominado punto G a la próstata, una glándula que produce parte del líquido que compone el semen y que es una zona cuyo estímulo suele ser placentero. Para estimularla es necesario hacerlo a través del recto mediante la penetración con un dedo, con un juguete sexual especialmente diseñado para uso anal -que tenga una base más ancha para que no exista riesgo de succión- o con otro pene.

¿El tamaño importa? ¿Cuál es el tamaño normal (promedio) del pene en Chile?

Más importante que el tamaño, es saber cómo conectarte con la otra persona para dar una adecuada estimulación y utilizar el pene para lograr un adecuado acople, tanto en los preliminares como en el acto sexual mismo. Tener un movimiento coital a un ritmo en unísono es fundamental para lograr un goce o placer para ambos. Por eso, no es importante el tamaño del pene, sino cómo lo usas para sentir y entregar placer.

El pene tiene 2 tamaños: en flacidez y otro en erección. A veces la diferencia entre un pene erecto y otro en estado de flacidez no es tan grande (puede tener un prepucio muy largo), o puede ser muy diferente; penes de apariencia pequeños adoptan mayor tamaño al estar erectos.

El tamaño del pene promedio es de 9 a 9,5 centímetros en reposo y 12,8 a 14,5 centímetros en erección. En Chile, el tamaño promedio en estado de erección es cercano a los 14 centímetros.



SI SE APLICA
MUCHA
FUERZA
ENCIMA



¿Se puede fracturar el pene? ¿En qué casos pasa?

Sí, se puede fracturar. Si bien el pene no tiene hueso, cuando está erecto puede fracturarse la túnica albugínea, que es una estructura que permite que se logre la rigidez cuando se llenan de sangre los cuerpos cavernosos del pene en la erección. La fractura puede suceder si se aplica mucha fuerza sobre el pene erecto.

Un ejemplo es cuando durante una relación sexual tu pareja está arriba y baja en el momento de la penetración de manera brusca de modo que, en vez de entrar tu pene en vagina o ano, choca fuertemente contra el hueso del pubis, llevando a que se doble y pudiendo así fracturarse. Si esto te sucede, debes ir a un centro de atención de salud de urgencia.



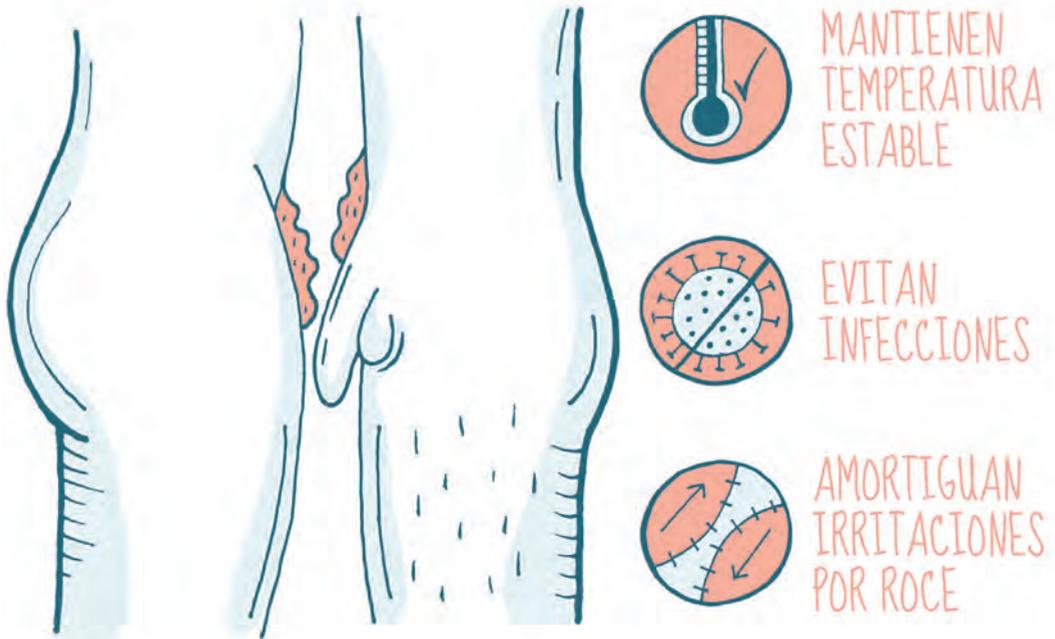
¿Es recomendable ser circuncidado?

La circuncisión es el procedimiento de extracción del prepucio del pene, quedando el glande al descubierto. Ésta tiene un origen histórico vinculado a creencias religiosas o culturales, aunque también se ha utilizado por razones médicas como la fimosis (casos en que el prepucio es muy pequeño para dejar salir el glande), ya que puede generar problemas al orinar o en la actividad sexual.

La circuncisión puede tener la ventaja de contribuir a una mayor limpieza al no quedar surcos o espacios ocultos y, mientras algunos estudios señalan que es posible disminuir la transmisión de algunas Infecciones de Transmisión Sexual

(ITS), como el virus papiloma o el VIH, otras investigaciones señalan lo contrario. Por otro lado, las personas que han sido circuncidadas pueden tener menor sensibilidad en el glande producto de su mayor exposición.

La recomendación de esta cirugía varía, pero el consenso es que no es una práctica necesaria.

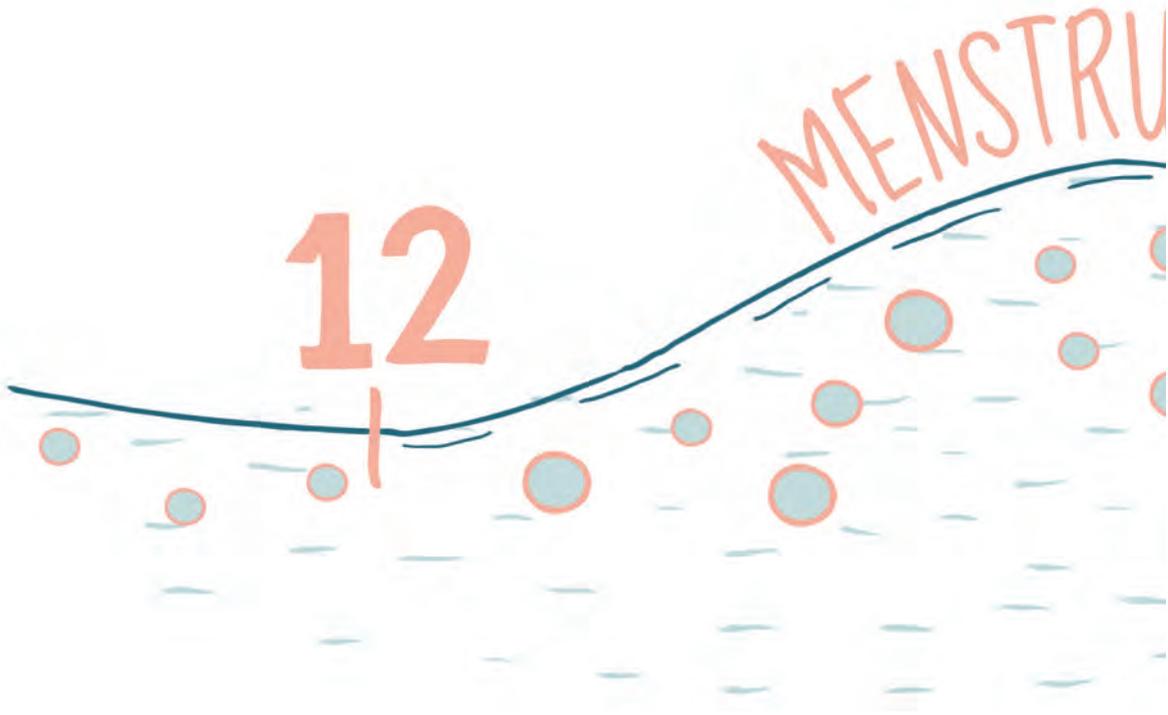


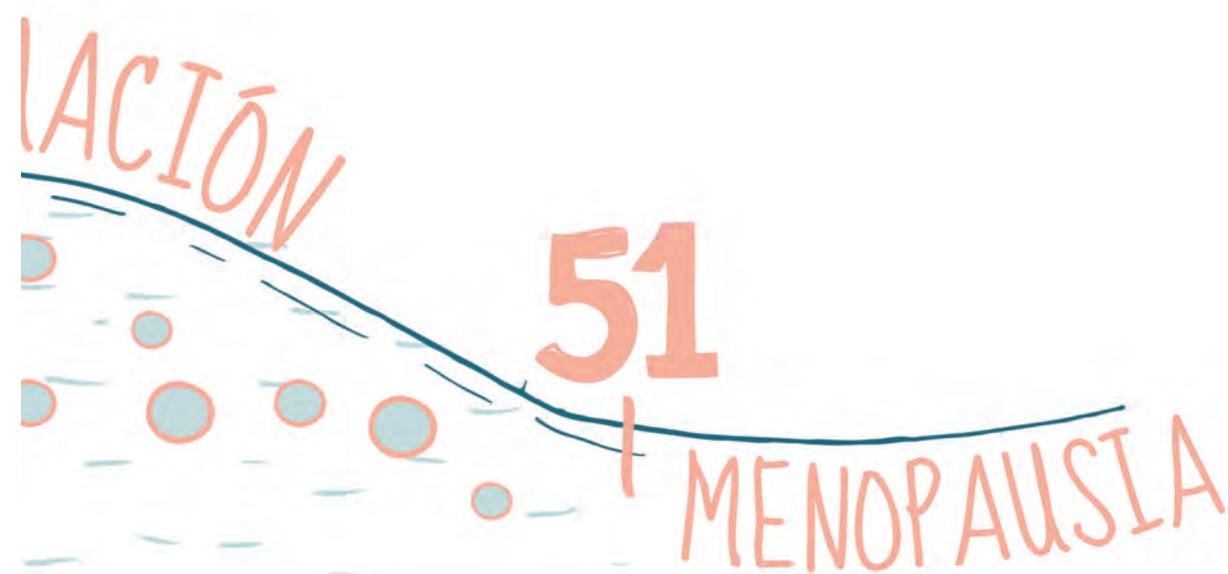
¿Para qué sirven los pelos en la pelvis? ¿Hay máquinas especiales para cortarse el pelo de los testículos? ¿Es bueno depilarse al mínimo?

Los vellos púbicos son aquellos pelos que se encuentran en los genitales y tanto en hombres como en mujeres cumplen varias funciones.

Una de ellas es evitar la entrada de ciertas infecciones. Otra es amortiguar y evitar el daño e irritaciones de la zona genital por el roce durante la relación sexual. También permiten mantener una temperatura estable y adecuada, especialmente de los genitales femeninos.

Es por ello que no se recomienda la depilación total, pero sí puede optarse por rebajar el volumen del vello si es que eso te hace sentir con mayor comodidad. Existen variadas técnicas de depilación, como el rasurado, cremas, cera o láser, tanto para hombres como para mujeres, teniendo en cuenta la anatomía de cada uno (incluyendo técnicas para cortar el pelo de los testículos).





¿A qué edad comienza y finaliza la menstruación? ¿Por qué pasa?

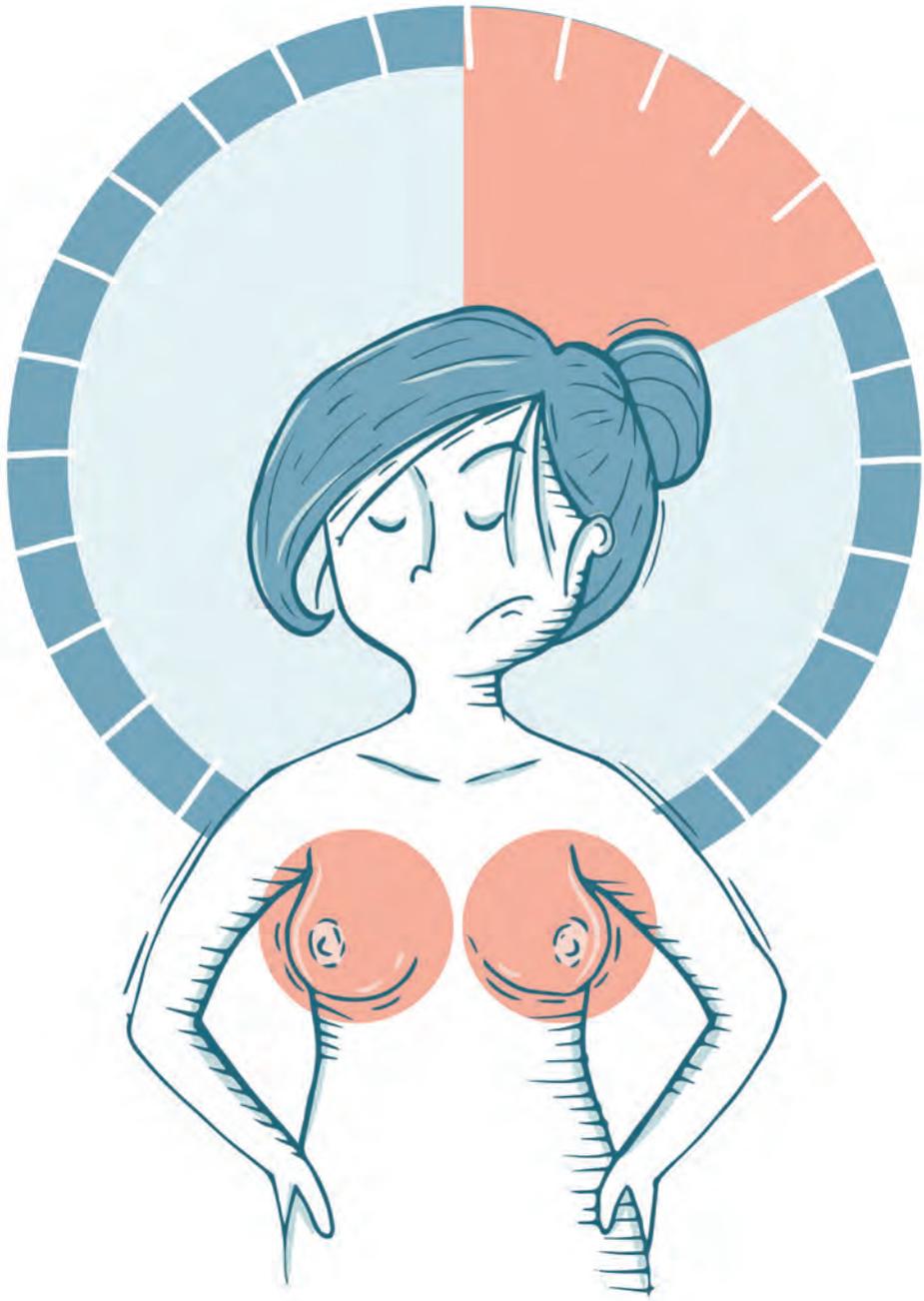
La edad en la que empieza la menstruación (menarquia) y termina (menopausia) es variable en cada mujer.

La edad promedio de la menarquia es alrededor de los 12 años, con una variación normal entre los 9 y los 14 años, y va a depender de muchos factores: genética, alimentación, raza, actividad física, salud y más.

Así también, la edad promedio de la menopausia es 51 años, aunque se considera normal a

partir de los 42 hasta los 55 años. Esto sucede porque cuando una mujer nace tiene una cantidad limitada de óvulos en sus ovarios que con cada menstruación se liberan, por lo que cuando éstos se acaban la menstruación finaliza.

Si ya tienes 16 años y aún no te ha llegado la primera menstruación, lo ideal es que consultes con un especialista para evaluar si tu organismo está funcionando correctamente.



¿Es normal que a esta edad duelan mucho los senos y se marquen o se vean mucho las venitas?

Sí, puede ser normal, ya que en la adolescencia tu cuerpo se encuentra en desarrollo, por lo que es normal que tanto si eres hombre como mujer puedas tener mayor sensibilidad en los senos debido a los cambios hormonales que estás experimentando.

Sin embargo, esta situación de molestia es más común en mujeres, en los días previos y durante la menstruación, ya que durante esos días es más probable que retengas líquido en zonas como tus senos, haciendo que te sientas más hinchada y que los tejidos de su interior

crezcan, por lo que se sienten más pesados y delicados. Esto también produce que se noten más las venitas, ya que la cantidad de sangre que llega a los senos aumenta.

Ahora, si notas algún bulto en los senos o bajo la axila (aunque durante la menstruación son normales), si sale algún líquido extraño de los pezones, piel de naranja, algún sector hundido en los senos o demasiada diferencia en el tamaño de las mamas, es importante consultar con un especialista.

"AHORA,
SI NOTA ALGO RARO
MEJOR REVISARSE CON
UN ESPECIALISTA".

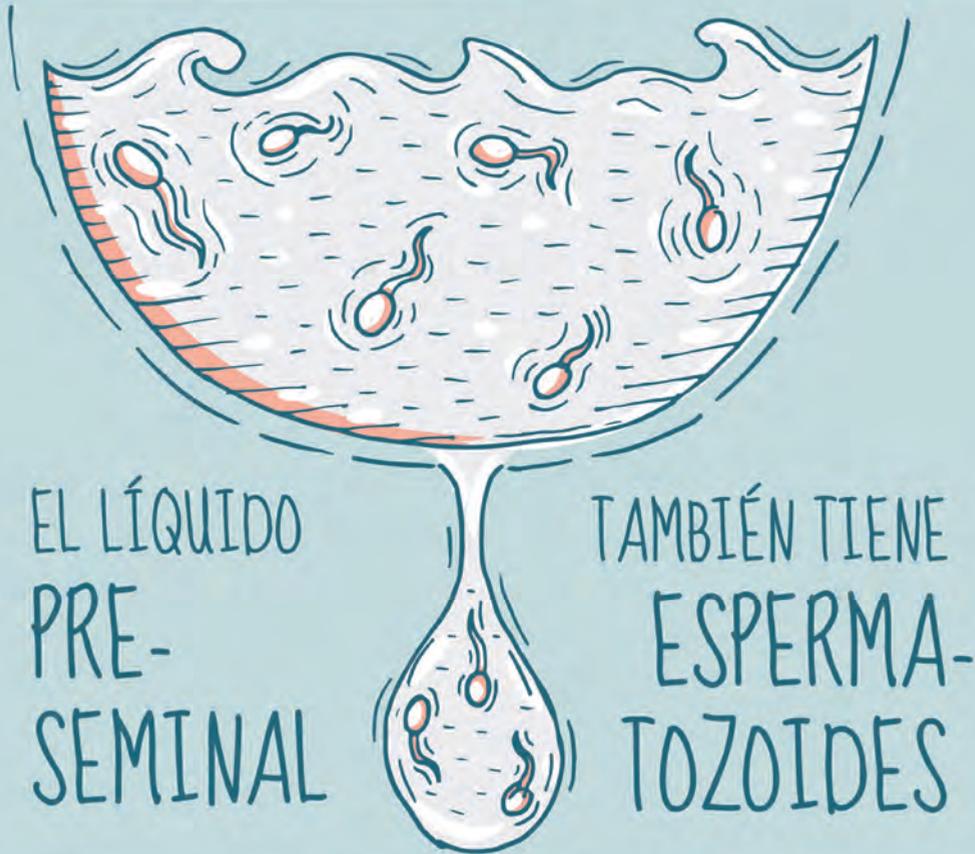
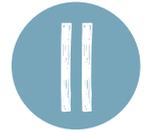


Después de mi primera relación sexual ¿El cuerpo me cambia?

Después de la primera relación sexual vaginal penetrativa, lo que puede cambiar en la mujer es el himen, una membrana que cubre sólo en forma parcial la entrada de la vagina y que no es rígida. Algunas mujeres tienen un desgarro que genera un sangrado; sin embargo, para otras mujeres puede que el himen se haya roto previamente o que sea muy elástico, por lo que no se produzcan cambios.

Si bien no ocurren otros cambios físicos, puede haber variaciones en cómo se percibe el propio cuerpo luego de la experiencia sexual. Por ejemplo, algunas mujeres pueden sentirse más conscientes de la estimulación o percepción de su vagina luego de la primera penetración vaginal. Después de cualquier actividad sexual por primera vez podemos sentir distinto nuestro cuerpo por haberlo experimentado de una forma diferente, pero eso no se traduce en cambios físicos concretos.





¿Qué es el líquido preseminal?

El líquido preseminal, también conocido como líquido pre-eyaculatorio, es una secreción transparente y viscosa que se elimina cuando el hombre está excitado sexualmente, previo a la eyaculación. Su función es facilitar la lubricación para la expulsión del semen y ayudar a la sobrevivencia de los espermatozoides al neutralizar el pH, además de lubricar la zona a penetrar.

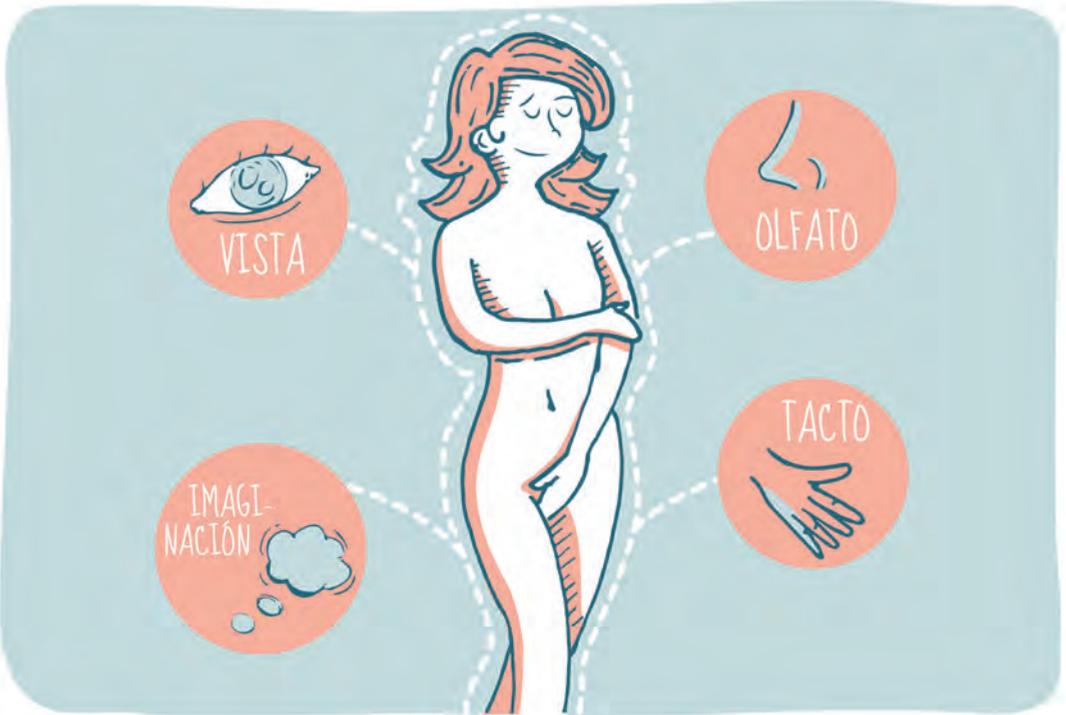
En su composición contiene variados químicos, pero también una proporción de espermatozoides, por lo que si estás teniendo una relación penetrativa sin condón, existe el riesgo de embarazo y/o de la transmisión de Infecciones de Transmisión Sexual.

¿El ano se lubrica solo o con ayuda?

El ano no tiene lubricación propia, por lo cual necesitas utilizar algún tipo de lubricante sexual en caso de que realices sexo anal, ya sea en relaciones homo o heterosexuales. Si no lo haces, está el riesgo de generar desgarros anales que pueden ser muy dolorosos y molestos, además de que el roce incomode a la persona que está penetrando.

Recuerda siempre utilizar preservativo, especialmente en relaciones anales (por mayor riesgo de ITS) y añádele lubricante en base de agua o silicona (y no de aceite) para no dañar el condón y así poder disfrutar tu sexualidad con seguridad y mutuo cuidado.





¿Por qué sentimos ganas de masturbarnos?

El autoerotismo o masturbación es una manera más de vivir la sexualidad y de conocer tu cuerpo. Debemos recordar que la sexualidad comienza en cada uno y que es una decisión personal propia de compartirla con otro. Por lo tanto, el deseo o libido, impulsado a través de elementos hormonales, psicológicos y socio-culturales, estimulan a que algunas personas

disfruten y busquen el autoerotismo como una expresión más de su sexualidad. Así, estímulos sensoriales -como la vista, el tacto o el olfato-, o estímulos internos -como las fantasías sexuales en nuestra imaginación-, potencian el deseo y las ganas de iniciar una actividad sexual individual o compartida.

¿Cuáles son las consecuencias de masturbarse? ¿Es malo masturbarse mucho?

La autoestimulación o masturbación genera muchos beneficios, ya que cualquier actividad sexual, individual o compartida, libera una serie de sustancias cerebrales que generan bienestar general, bajan la ansiedad y el estrés.

Además, la autoestimulación te permite conocer tu cuerpo y tu respuesta sexual, aprendiendo cómo responde tu cuerpo a los distintos estímulos y así saber qué cosas te gustan y cuáles no. Esto facilita la actividad sexual compartida, ya que es mucho más fácil disfrutar con otro cuando sabes qué cosas te estimulan y generan placer, permitiendo que seas responsable de tu propio disfrute.

Además, la masturbación alivia la tensión sexual, siendo una experiencia que proporciona autoconfianza en el desempeño sexual.

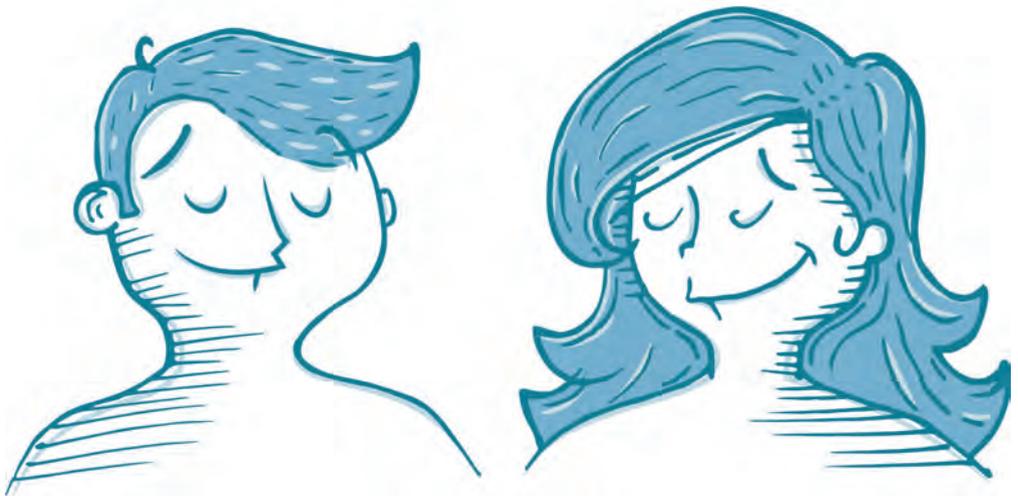
Lo único que podría llegar a ser negativo de la autoestimulación es preferirla mayoritariamente en lugar de tener una actividad sexual con otro. Por lo tanto, no es malo masturbarse y no genera problemas ni disfunciones como muchas veces se piensa.

"LO ÚNICO MALO
SERÍA PREFERIRLA
POR SOBRE UNA
ACTIVIDAD SEXUAL
COMPARTIDA".

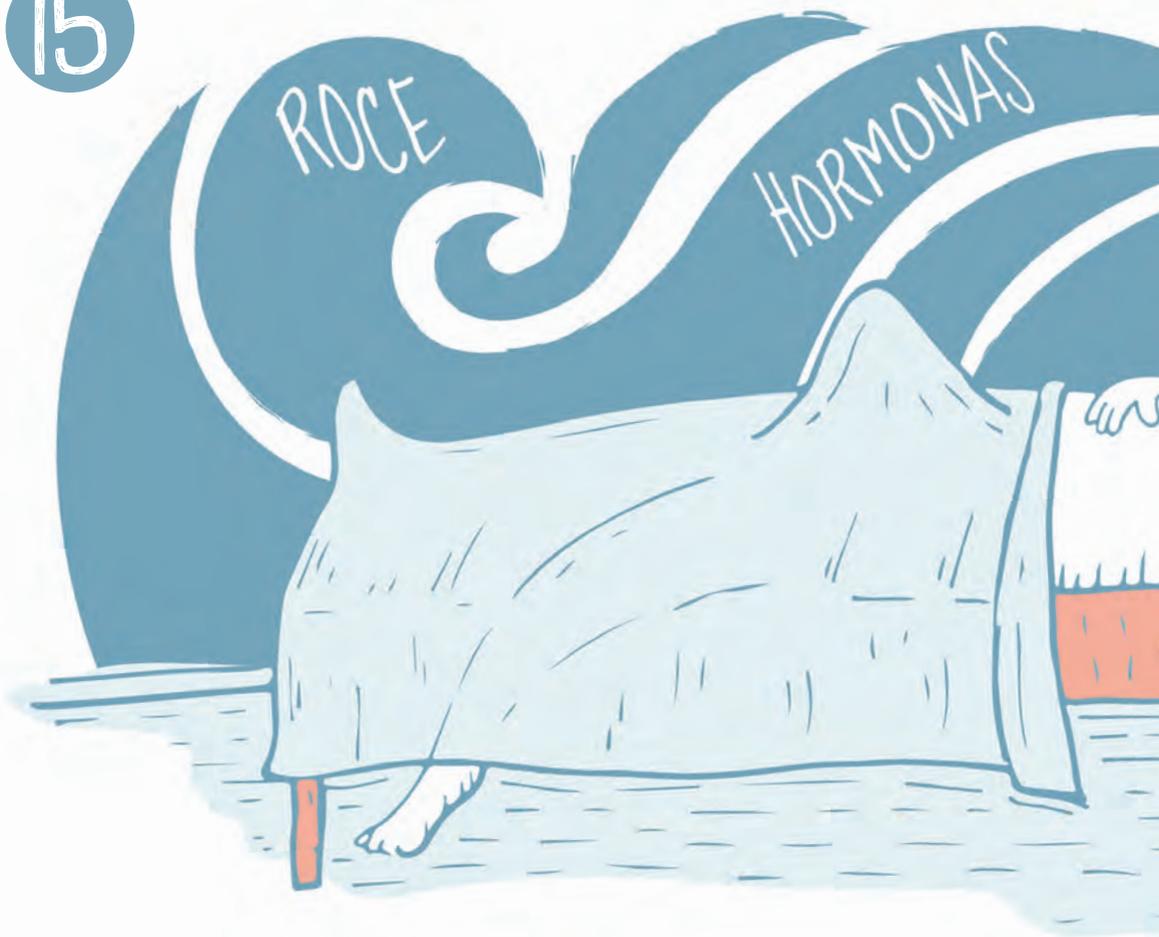


BAJA LA
ANSIEDAD

BAJA EL
ESTRÉS



15



¿Por qué cuando despierto tengo el pene erecto?

Existen distintas razones que causan la erección del pene cuando despiertas, pero principalmente es un tema hormonal. Una de las hormonas relacionadas directamente con la erección es la testosterona. La testosterona fluctúa durante el día. La madrugada, o el momento en el que tu cuerpo está despertando, coincide con un momento de alta testosterona y por lo tanto tu pene se erecta fácilmente por cualquier roce o pensamiento erótico.

A veces estos pensamientos no son conscientes y, como los sueños, los olvidas al despertar.

Lo importante es que sepas que no tiene nada de malo y que, en caso de que te suceda estando en compañía de otras personas, basta con que pienses en otra cosa y la erección bajará. Algunas personas piensan que es por las ganas típicas de ir al baño al despertar, pero no tiene ninguna relación con esto.



¿Por qué el orgasmo es necesario y sano en la vida de una persona?

El orgasmo, a nivel psicológico, sirve para recompensar y agradecer al cuerpo por el "gasto energético" que invirtió en las relaciones sexuales o la masturbación. Nuestros cuerpos son muy inteligentes y no gastan energía y tiempo en actividades que no "sirven" para nada.

El placer y el orgasmo en la sexualidad sirven para motivar y recordarte cuáles experiencias sería bueno repetir para así avanzar en la construcción de relaciones íntimas con otras personas o contigo mismo. Sin embargo no son lo único importante en una relación sexual.

Muchas veces, las caricias y la conexión que se dan antes y/o después del orgasmo pueden ser igual o más placenteras. A nivel físico, cuando una persona tiene un orgasmo, se contraen músculos pélvicos lo que también sirve para la salud general de los genitales porque es como si "hicieran deporte".





¿Por qué se hacen los orgasmos? ¿Todas las mujeres y hombres llegan al orgasmo? ¿O en algunas personas es más complicado?

Los orgasmos surgen como respuesta a una estimulación placentera y persistente de los genitales. A nivel concreto, se producen por la contracción de los músculos del piso pélvico que, tras acumular tensión, se relajan liberando endorfinas y placer.

Todas las personas sanas que conocen lo que les da placer pueden tener orgasmos. Sin embargo, esto no significa que cada vez que tengas relaciones sexuales o te masturbes los tendrás. Factores psicológicos, emotivos o de salud pueden dificultar la llegada del orgasmo.

Sin embargo, es posible y necesario que aprendas a disfrutar de las relaciones sexuales aún cuando éstas no incluyan o terminen con un orgasmo.

Se ha demostrado en algunas personas que han sufrido accidentes y han perdido la sensibilidad en los genitales, que igualmente pueden sentir orgasmos a través de la estimulación de otras partes de su cuerpo, o incluso sólo con estimulación mental. Por lo tanto, no todos los orgasmos son por causa de estimulación genital.

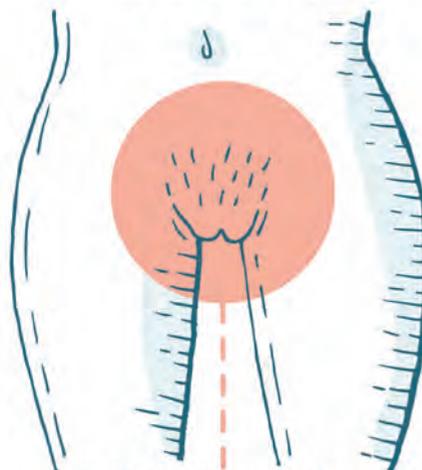
¿Cuál es la diferencia entre un orgasmo masculino y uno femenino?

La verdad es que hombres y mujeres somos más parecidos de lo que creemos y nuestra respuesta sexual no es la excepción. Toda actividad sexual puede o no generar un orgasmo, que es la sensación máxima de placer sexual, el que se produce al alcanzar un nivel máximo de excitación que culmina con una serie de contracciones rítmicas de los genitales y músculos que los rodean (piso pélvico), pudiendo sentirse de manera más localizada en la zona genital o más generalizada en todo el cuerpo.

En los hombres, el orgasmo coincide con la eyaculación, aunque son dos procesos independientes. Por otro lado, se ha hablado de la potencialidad de las mujeres de tener una respuesta multiorgásmica, ya que el tiempo que le toma al cuerpo volver al estado de normalidad o previo al inicio de la actividad sexual (período refractario) es menor que el de los hombres, lo que les facilita tener más de un orgasmo en la actividad sexual. Sin embargo, existen técnicas orientales milenarias que plantean que el hombre también podría tener esta potencialidad multiorgásmica.



COINCIDE CON
LA EYACULACIÓN



TIENE UN MENOR
PERIODO REFRACTARIO



¿Desaparece la libido a alguna edad?

La libido o deseo son "las ganas" de tener una actividad sexual, ya sea compartida o individual (autoerotismo), y depende de factores biológicos (como las hormonas); psicológicos (el cómo estás en determinado momento y tu disposición hacia la sexualidad) y socioculturales.

El deseo cambia en las distintas etapas de la vida, pudiendo ser mayor en la adolescencia y disminuir con la edad, e incluso variar según los distintos momentos personales por los que uno puede estar pasando.

Es así cómo puede haber momentos en los que puedes sentir mucho deseo, como cuando conoces a alguien que te gusta; pero en otros puede disminuir, como los momentos en que estás pasando por un problema, dificultad, enfermedad o incluso muy concentrado en otras actividades que disfrutes.

Sin embargo, independiente de la edad o género, el deseo o libido fluctúa pero nunca desaparece.

¿Por qué el hombre después de eyacular se cansa y queda sin energía?

Cuando la eyaculación sucede acompañada del orgasmo, las ganas de dormir pueden verse intensificadas por el relajó que produce el mismo.

Las relaciones sexuales placenteras liberan neurotransmisores que relajan y favorecen la ternura y la contemplación, por eso es tan frecuente que después de las relaciones sexuales o la masturbación, quieras descansar o abrazar a la otra persona.

Es importante que sepas que en los hombres a veces el orgasmo y la eyaculación suceden al mismo tiempo, pero otras veces no: puedes eyacular sin orgasmo o tener un orgasmo seco, es decir, sin eyacular.





¿Qué se expulsa en la eyaculación femenina?

Ciertas mujeres junto al orgasmo eyaculan un líquido que no tiene sabor, ni olor, ni color y que, una vez seco, no deja manchas. Es importante saber que no es orina, la cual es amarilla y tiene un olor y un sabor específico que la eyaculación femenina no tiene.

Esto no sucede en todas las mujeres, y eso es normal: durante el desarrollo de los cuerpos humanos en el útero materno, las células con las cuales se forman los genitales femeninos o masculinos son muy parecidas y, a medida que el feto crece, se diferencian generando una amplia gama de genitales diferentes.

Hay personas que tienen genitales completamente masculinos, otras tienen genitales completamente femeninos y luego existen muchas personas que tienen puntos intermedios entre ambos polos, llamadas intersexuales.

Producto de estas diferencias existen mujeres con glándulas parecidas a la próstata masculina. La próstata en los hombres aporta líquido y nutrientes a los espermatozoides, formando el semen. En las mujeres, genera este líquido que se libera en la eyaculación femenina. En la pornografía suele llamarse "squirting", lo cual se suele exagerar con efectos especiales.

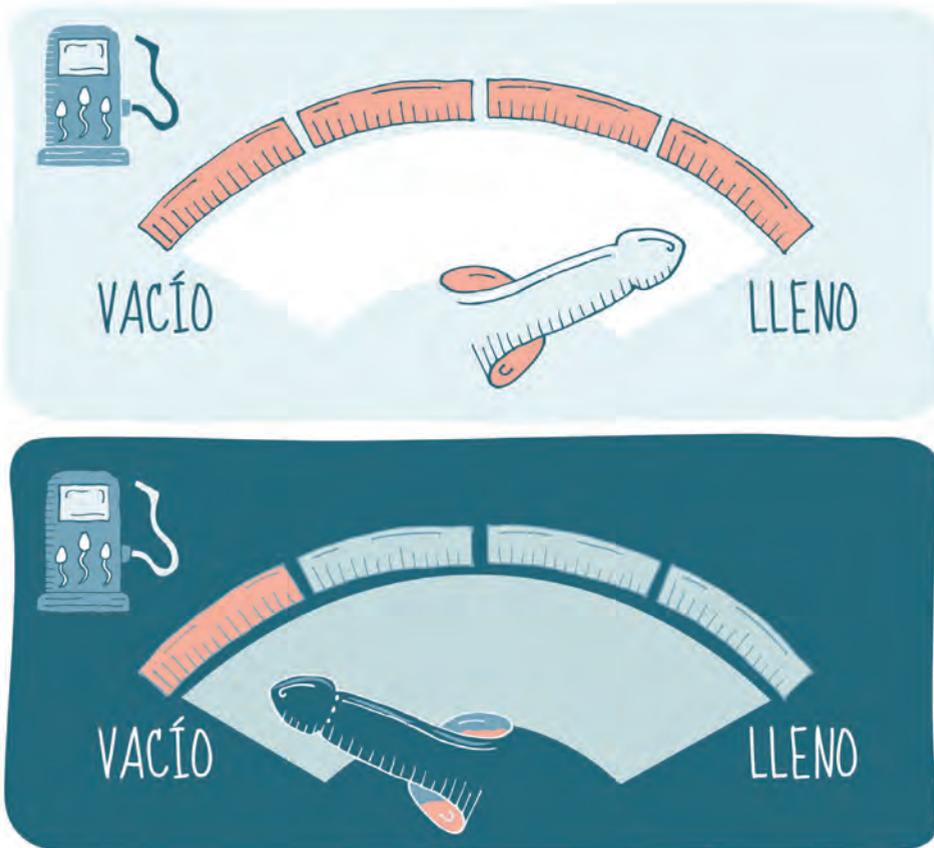
¿Es malo no eyacular?

En distintas ocasiones se puede tener actividad sexual sin eyacular, lo que no es nocivo para el organismo, ya que el semen formado se disuelve en la vejiga con la orina y es eliminado al orinar.

Dado que el semen se produce con la excitación, pueden pasar períodos de la vida en que no tengas actividad sexual y esto no tendrá repercusiones en tu cuerpo, teniendo probablemente sólo eyaculaciones a través de las poluciones nocturnas (sueños húmedos). Además, si no hay ac-

tividad sexual, los espermatozoides formados (que corresponde sólo una pequeña parte del semen), son reabsorbidos por tu cuerpo.

Lo que sí podría indicar algún problema, es sí en la mayoría de las veces que tienes actividad sexual no pudieras tener un orgasmo y/o eyacular. En esos casos sería recomendable que conversaras con un especialista.



¿Se puede acabar el semen? Si produzco menos semen, ¿puedo encontrar tratamiento?

El semen está compuesto principalmente por los espermatozoides que se forman en los testículos y por líquidos secretados por las vesículas seminales, la próstata y las glándulas uretrales.

El hombre, a diferencia de las mujeres, sigue produciendo las células sexuales o espermatozoides a lo largo de toda la vida, y las glándulas que contribuyen al volumen del líquido seminal también continúan su función. Por lo tanto, si no sufres enfermedades que afecten cualquiera de estas fuentes que nutren al semen, lo seguirás produciendo a lo largo de toda tu vida.

El volumen promedio de semen en la eyaculación es de 2 a 5 ml (equivalente a una cucharadita), fluctuando según la edad, períodos de abstinencia sexual y nivel de excitación.

Existen condiciones en las que puede haber una menor producción de volumen seminal o hipoespermia, en las que principalmente se ven afectadas las distintas fuentes o vías que contribuyen a su composición. Esto puede ser evaluado por un especialista y, según sea su causa, buscar una solución.





¿Qué es la eyaculación precoz y por qué sucede? ¿Es “tratable”?

La eyaculación precoz es la falta de control sobre el reflejo eyaculatorio. Ésta ocurre con un estímulo mínimo y antes de lo deseado, ya sea antes o poco después de la penetración.

Nos referimos a eyaculación precoz en relación al coito y no a la masturbación. Sin embargo, como adolescente puede influir que la masturbación o las primeras relaciones sexuales suelen ser apuradas para que no te pillen, de modo que inconscientemente el cuerpo aprende a responder rápido y desde la ansiedad.

Lo bueno es que esta situación es tratable a través de técnicas de control de la eyaculación, que consisten en ejercicios masturbatorios, técnicas de respiración, técnicas de identificación de las sensaciones pre-eyaculatorias, y ejercicios específicos con los músculos del pene.

Es muy importante consultar cuando se producen estos problemas en forma reiterada, pues mientras antes se traten, más fácil son de solucionar.



¿Por qué a algunos hombres les cuesta que se les pare?

La dificultad en la erección puede ocurrir por diferentes razones, pudiendo ser fisiológicas o emocionales. Algunas razones emocionales podrían ser:

- Nervios, ansiedades.
- Preocupación por su desempeño sexual.
- Falta de una estimulación adecuada.
- Desconexión con el momento que vive (estar preocupado de otras cosas).
- Falta de fantasías eróticas que lo estimulen.

Respecto a los problemas fisiológicos, estos se producen por alteraciones en los nervios y vasos sanguíneos, como en la Diabetes, Enfermedades Neurovasculares y la Disfunción Eréctil por fuga venosa. Todos ellos son poco comunes en la adolescencia.

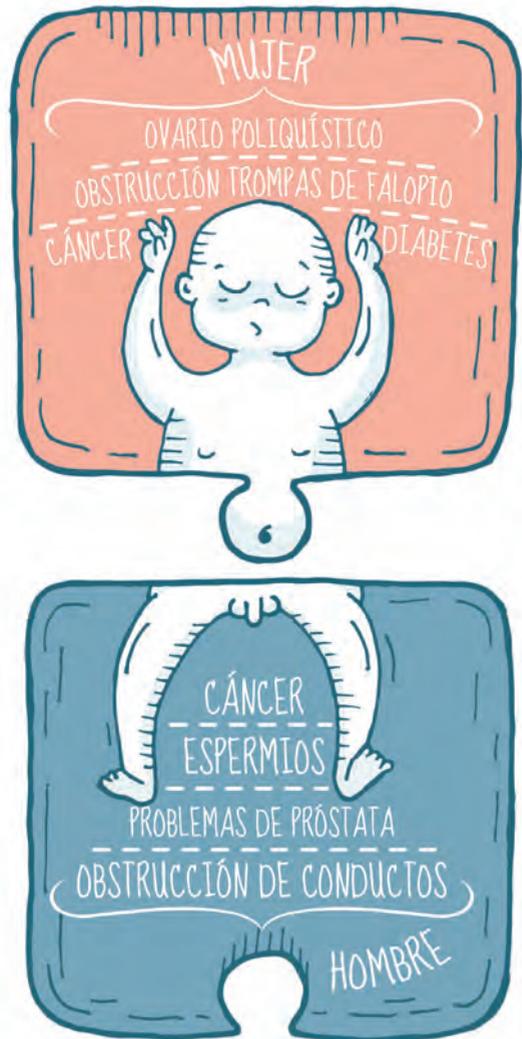
Dependiendo de cuáles sean las razones es qué tipo de tratamiento se puede realizar, por lo cual se debe consultar a un especialista para evaluar el caso a caso.

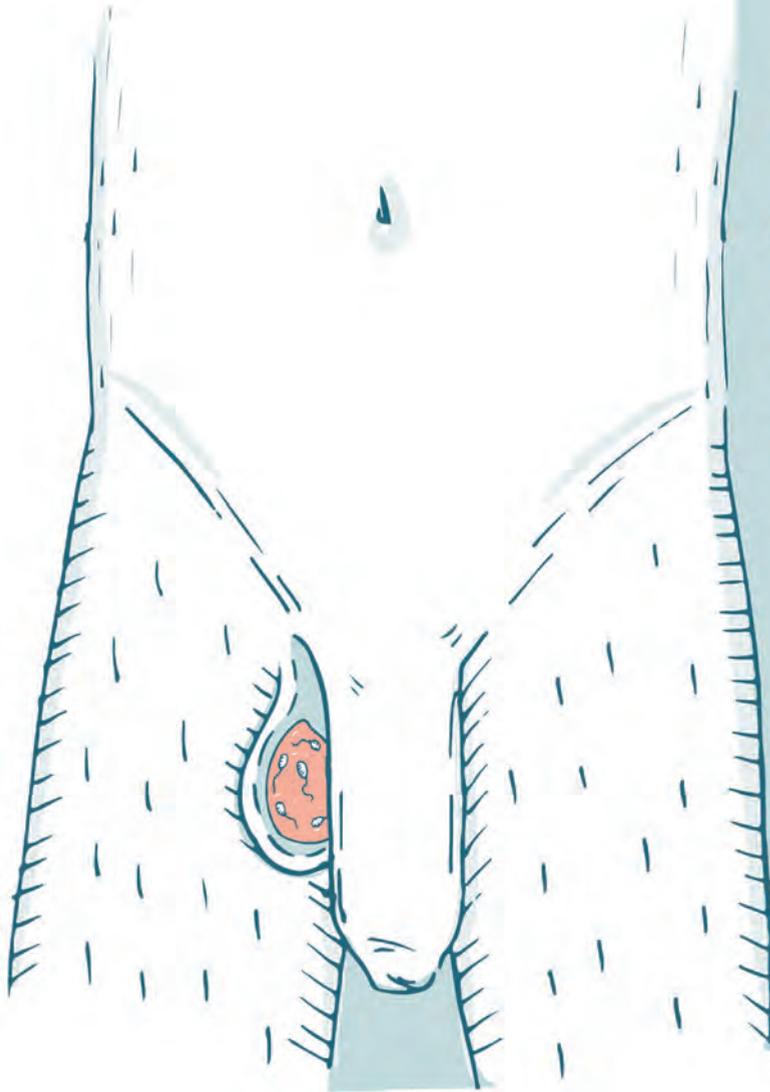
¿Qué produce la infertilidad? ¿Cuáles son los síntomas cuando alguien no puede tener hijos?

La infertilidad es la imposibilidad de tener hijos. Según estudios, en un 30% las causas son debido a la mujer, otro 30% al hombre, un 20% a causas mixtas o combinadas, y un final 20% no tiene causa aparente.

En el caso de la mujer pueden existir varias causas: obstrucción de las Trompas de Falopio, Síndrome de Ovario Poliquístico u otras enfermedades de la tiroides, la diabetes o ciertos tipos de cáncer. Algunos síntomas que podrían estar relacionados pueden ser ausencia o irregularidad de las reglas, aumento del vello corporal y acné.

En el caso del hombre, las causas pueden ser: obstrucción de los conductos, problemas de la próstata, cáncer y otras que pueden disminuir y alterar la producción de espermios. No suelen tener síntomas visibles. También dificulta lograr un embarazo tener problemas de erección.





SÍ
SE
PUEDE

¿Se puede tener hijos con un solo testículo?

Sí, se puede tener hijos con sólo un testículo. En algunos casos podría costar un poco más, pero lo importante va a ser la cantidad y calidad en la producción de espermios. En este sentido, un solo testículo puede producir células reproductoras suficientes y de calidad para poder fecundar al óvulo.

Lo que sí afectaría la fertilidad del hombre es que ambos testículos no estén funcionando adecuadamente. Pero si hay al menos uno funcional, entonces no debería haber problemas de fertilidad.



Al perder la virginidad ¿Se rompe el frenillo? ¿Qué debo hacer si se me corta el frenillo del pene?

Al perder la virginidad, no se rompe el frenillo del pene ya que durante la excitación la vagina se lubrica y eso permite que el roce que produce la relación sexual no provoque dolor. Sin embargo, el frenillo puede cortarse en situaciones poco frecuentes como una relación sexual muy violenta o una práctica masturbatoria realizada

de manera muy agresiva y donde no se tiene el cuidado de no dañar el pene. Cuando ocurre esta situación, puedes presentar algún tipo de sangrado por lo que es necesario que consultes con un médico (idealmente urólogo) para poder tratar la herida ocasionada.



¿Es verdad que la mujer en su primera relación sangra? ¿De qué depende? ¿Duele?

Quizás has escuchado que la mujer sangra al “perder la virginidad” debido a que se rompe una membrana dentro de la vagina llamada “himen”. Efectivamente esto podría suceder, pues el himen al distenderse para permitir la penetración se puede fisurar.

Sin embargo, a veces el himen se fisura durante la infancia por actividad física, movimientos bruscos o accidentes, de modo que no todas las mujeres vírgenes tienen su himen completo, y en este caso no siempre sangran.

Las razones de sangrado dependerán de:

- La elasticidad de los tejidos.
- Que exista una lubricación vaginal adecuada.
- La delicadeza con que se produzca la penetración.
- Del tiempo que le dediquen al juego previo antes de la penetración vaginal.

Estas situaciones sí podrían doler si la penetración se realiza en forma brusca y sin esperar que se produzcan todos los cambios corporales que aparecen con una respuesta sexual adecuada. Por ello la comunicación con la pareja es vital.

¿Es normal que duela tanto la penetración?

No, la penetración vaginal no debería doler si se produce una respuesta sexual adecuada, en la cual la mujer genera lubricación en sus genitales, ensanchamiento vaginal (que los músculos permitan la penetración), aumento del flujo de sangre y elevación del útero. Estos cambios se producen con el momento previo a la penetración, que puede incluir besos, caricias, juegos

sexuales y más, con una duración de tiempo adecuada en la cual la mujer logre excitarse y así se desencadenen todos los cambios antes mencionados. Por esto, es muy importante tomarse el tiempo necesario antes de la penetración vaginal, lo cual puede ser diferente en cada persona. Puede ayudar el contar con lubricante sexual que facilite la penetración.





Si el hombre es muy brusco ¿Una se puede desgarrar?

La vagina es elástica, por tanto es muy difícil (pero no imposible) que se produzca un desgarro muscular con la penetración vaginal. Lo que sí puede suceder es que haya dolor durante la penetración, llamado también dispareunia. La dispareunia muchas veces va asociado al vaginismo, que es la contracción involuntaria de la musculatura perineal y por ende de la vagina, lo

que hace imposible el coito. En general se produce la combinación de estas dos patologías, que pueden tener motivos psicológicos, biológicos o anatómicos, muchas veces ligados a miedos y ansiedades de las relaciones sexuales. Si algo de esto te sucede, es importante que puedas consultar con un especialista para ayudarte con tu salud sexual.



2. DIVERSIDAD

¿Qué significa LGBT?

LGBT es una sigla para abreviar algunas categorías de la Diversidad Sexual por las diferentes orientaciones sexuales e identidades de género: L de Lesbiana, G de Gay, B de Bisexual y T de Trans.

Algunas veces en esta sigla se incluye la I de Intersexual y la Q de Questioning o de Queer. Las personas intersexuales son aquellas que por razones biológicas presentan características

de hombres y mujeres en su físico, genética, hormonas u otros (anteriormente se les mal llamaba Hermafroditas). Questioning refiere a personas que están cuestionando su sexualidad. Por último, el concepto Queer designa a personas que no se etiquetan en una categoría en particular, viviendo su sexualidad sin los límites que puedan generar las etiquetas.





¿Ser homosexual o lesbiana es una enfermedad?

Ser gay o lesbiana NO ES UNA ENFERMEDAD, como tampoco lo es ser heterosexual. Es sólo la manifestación de la orientación sexual de un ser humano, es decir el gusto, atracción, deseo o sensualidad que sentimos y/o desarrollamos por otra persona.

Organismos internacionales de psiquiatría, psicología y la misma Organización Mundial de la Salud (OMS) hace décadas que retiraron

la homosexualidad de sus manuales de trastornos mentales. Por lo tanto, como no es una enfermedad no tiene cura.

Lamentablemente en la actualidad algunas personas aún piensan que es una enfermedad o algo malo, por lo cual podríamos confundirnos, pero es deber de todos educarnos y mostrar que esta diversidad nos enriquece como seres humanos y sociedad.

¿Existe realmente la bisexualidad?

Sí, incluso la ciencia dice que existe como una de las orientaciones sexuales del ser humano. La bisexualidad se da cuando a una persona le atraen tanto hombres como mujeres en la parte física, pero también en el tener fantasías eróticas con hombres o mujeres y además en el futuro de su vida ve la posibilidad de estar en pareja bien sea con un hombre o con una mujer.

La bisexualidad no es una etapa de confusión, es una orientación sexual y forma parte de la identidad de algunas personas. Sin embargo, hay que tener en cuenta que existen personas que tienen comportamientos bisexuales y que esto no define su identidad. Los comportamientos sexuales no definen nuestra orientación sexual.



¿Qué es ser transexual?

En vez de "Transexual" es más inclusivo decir "Trans", como término que refiere a identidades y expresiones de género diversas.

Una persona Trans es aquella que no se identifica con el género asignado al nacer: cuando naces definen si eres un niño o niña según tus genitales. Sin embargo existen personas que a pesar de tener genitales masculinos, su sentir más profundo es que su identidad de género es femenina (en ese caso hablamos de una mujer trans). Asimismo, existen personas que

a pesar de tener genitales femeninos, su sentir más profundo es que su identidad de género es masculina (en este caso hablamos de un hombre trans). Esto significa que hay mujeres con vagina y mujeres con pene, como así también hay hombres con pene y hombres con vagina.

Los genitales no nos hacen personas y, por lo tanto, no nos determinan como seres humanos.





No estoy segura si me atraen los hombres o las mujeres ¿Cómo puedo saberlo? ¿Cómo sé si realmente me atrae alguien?

Nuestra orientación sexual incluye atracción física, erótica y romántica. La atracción física sucederá cuando notes cambios en tu cuerpo frente a una persona, por ejemplo si sientes más palpitaciones, si se te revuelve el estómago o si te sonrojas. La atracción erótica sucederá cuando notes pensamientos que te exciten, con otras personas. La atracción romántica sucederá cuando pienses en tu futuro e imagines qué tipo de persona puede estar en él, y una de las características que te imaginarás será el sexo de esta persona.

Hay personas que se ven atraídas física, erótica y románticamente tanto por mujeres como por hombres (bisexualidad), otras por personas de su mismo sexo (homosexualidad) y hay personas que se sienten atraídas por personas del otro sexo (heterosexualidad). Recuerda que existen muchas otras palabras que definen diferentes orientaciones sexuales. Lo importante es que sientas comodidad con esa palabra y que refleje lo que realmente sientes.

Creo que no soy heterosexual, pero mi familia no lo aceptaría ¿Qué puedo hacer?

¿Realmente quieres contarle a tu familia?

En caso de que la respuesta sea afirmativa, tienes que recordar que si no aceptan esto, es posible que no se lo tomen de la mejor manera. En caso de que tu respuesta sea negativa ¡Tranquilo/a! No estás en la obligación de hacerlo. No todas las familias y personas tienen las mismas historias y reacciones por lo que no hay una fórmula exacta.

Sin embargo, en ambos casos es muy importante que tengas una persona de confianza como amigo/a, profesor/a o familiar a quien le

puedas contar lo que te está pasando; porque en caso de que tu familia no reaccione bien puedes acudir a esta persona para contarle tu situación o para pedir ayuda. Trata de encontrar personas de tu edad que hayan pasado por la misma situación en la que no se sientan heterosexuales y su familia no les acepte esto. Puedes conseguir mucha información de la experiencia de los demás antes de tomar la decisión de contar lo que te pasa.

Lo importante es que no cambies o finjas ser alguien que no te haga feliz ser.





¿Cómo tienen sexo las lesbianas o gays?

Existen muchas formas de tener relaciones sexuales con personas de tu mismo sexo.

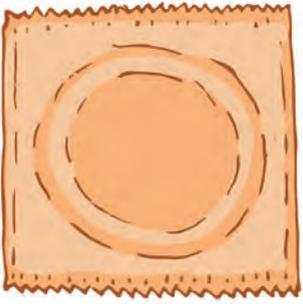
Ya sea en lesbianas o gays, una forma son las relaciones sexuales orales que incluyen contacto entre boca, lengua y genital o boca, lengua y ano.

También existe la estimulación con la mano y genital o mano y ano, bien sea estimulación externa o estimulación interna con la mano o algún dedo, el roce entre genitales, o la masturbación mutua en donde cada persona se masturba por

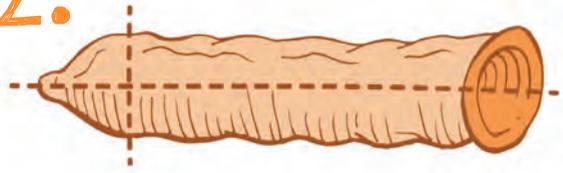
separado o donde ambas personas se masturban entre sí.

En hombres gays también se suele dar la penetración anal, lo cual también podría suceder entre lesbianas con juguetes sexuales. En ambos casos es muy importante recordar que la lubricación con lubricantes hidrosolubles es fundamental para no sentir dolor y evitar desgarros en zonas como genitales o ano, además de utilizar siempre condón.

1.



2.



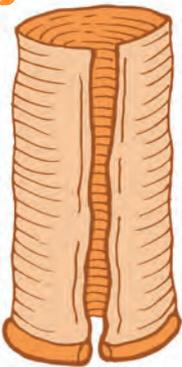
3.



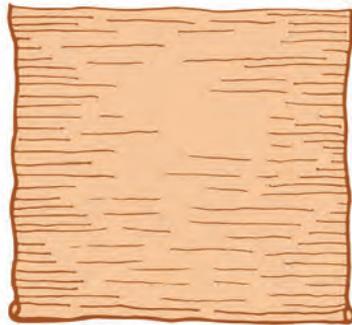
4.



5.



6.



¿Dos lesbianas pueden infectarse enfermedades? ¿Qué métodos pueden prevenir enfermedades en relaciones de dos mujeres?

Sí, en una relación sexual entre mujeres también existe el riesgo de contagio de ITS. Independiente de nuestra orientación sexual, siempre que haya contacto de fluidos corporales hay riesgo de contagio.

Para relaciones sexuales orales se puede utilizar la barrera de látex. Para esto puedes conseguir un condón, cortar la punta y luego cortar por un lado para que quede un rectángulo. El rectángulo se debe utilizar como barrera sosteniéndolo con ambas manos sobre el genital y utilizando la boca sólo en el espacio del rectángulo.

Para la masturbación a otra mujer, se puede utilizar condones de dedo.

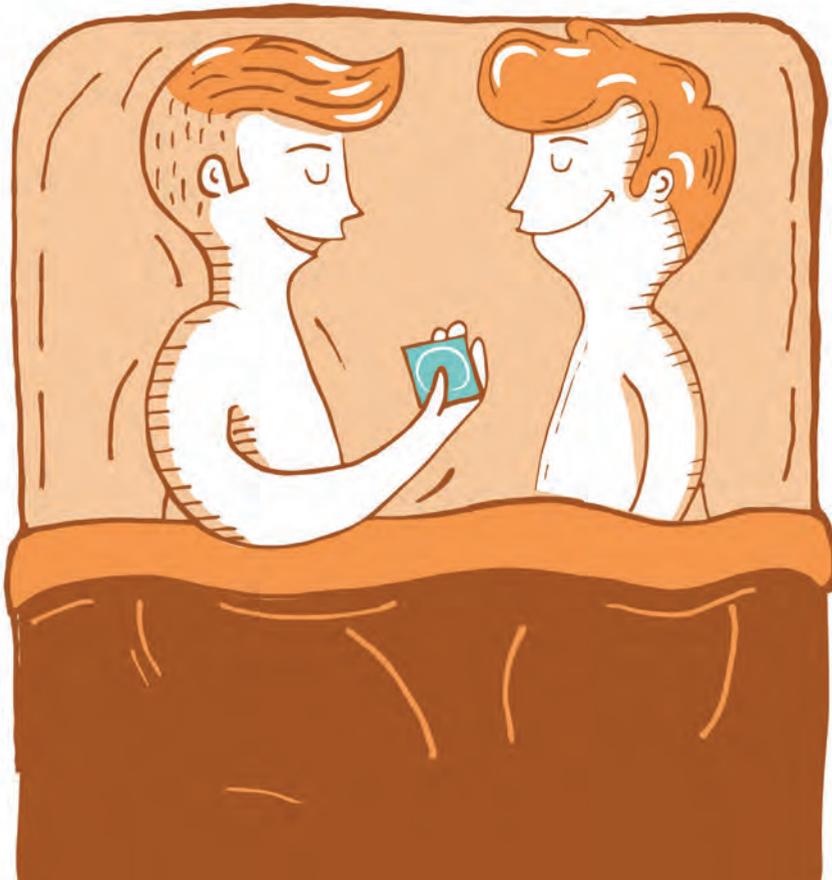
Recuerda lo importante de la higiene: lávate las manos antes y después de tocar genitales o ano. Sin embargo, es recomendado no lavarse los dientes inmediatamente antes o después del sexo oral porque se pueden generar pequeñas heridas con el cepillo de dientes y así mayor exposición a los fluidos.



Si dos gays quieren tener relaciones ¿Es necesario que usen condón?

El condón es necesario para evitar cualquier tipo de ITS en las prácticas sexuales entre dos hombres. Sin embargo, el uso del condón es una decisión propia y compartida, en la cual hay que tener en cuenta tu historial de relaciones sexuales anteriores y también la historia de tu pareja sexual, para así evaluar si es que

pueden o no haber tenido riesgo de contagio. Si ambos recientemente se han hecho exámenes de ITS con resultados saludables, y además mantienen una relación única entre ustedes, existe mayor seguridad para decidir no utilizar preservativo sin exponerse a riesgos.





¿Cómo puedo ayudar a mi amigo/a “LGBT”?

Respetando: es lo principal para relacionarse, socializar y establecer lazos de amistad.

Escuchando: sin juzgar ni burlarte de sus sentimientos. Usa un lenguaje respetuoso e inclusivo: las palabras producen daño, el lenguaje destruye o construye. Es importante que no utilices términos despectivos como podrían ser “maricón”, “fleto”, “hueco”, “lela”, “tortillera” o “marimacha”.

Valorando: apreciar las individualidades y diferencias de cada persona.

Enseñando: educar en todo espacio posible con una base de respeto, no discriminación e inclusión acerca de la diversidad sexual; en el colegio o liceo, grupo de amigos, familia, barrio, vecindario, etc.

¿Hay alguna organización que me apoye?

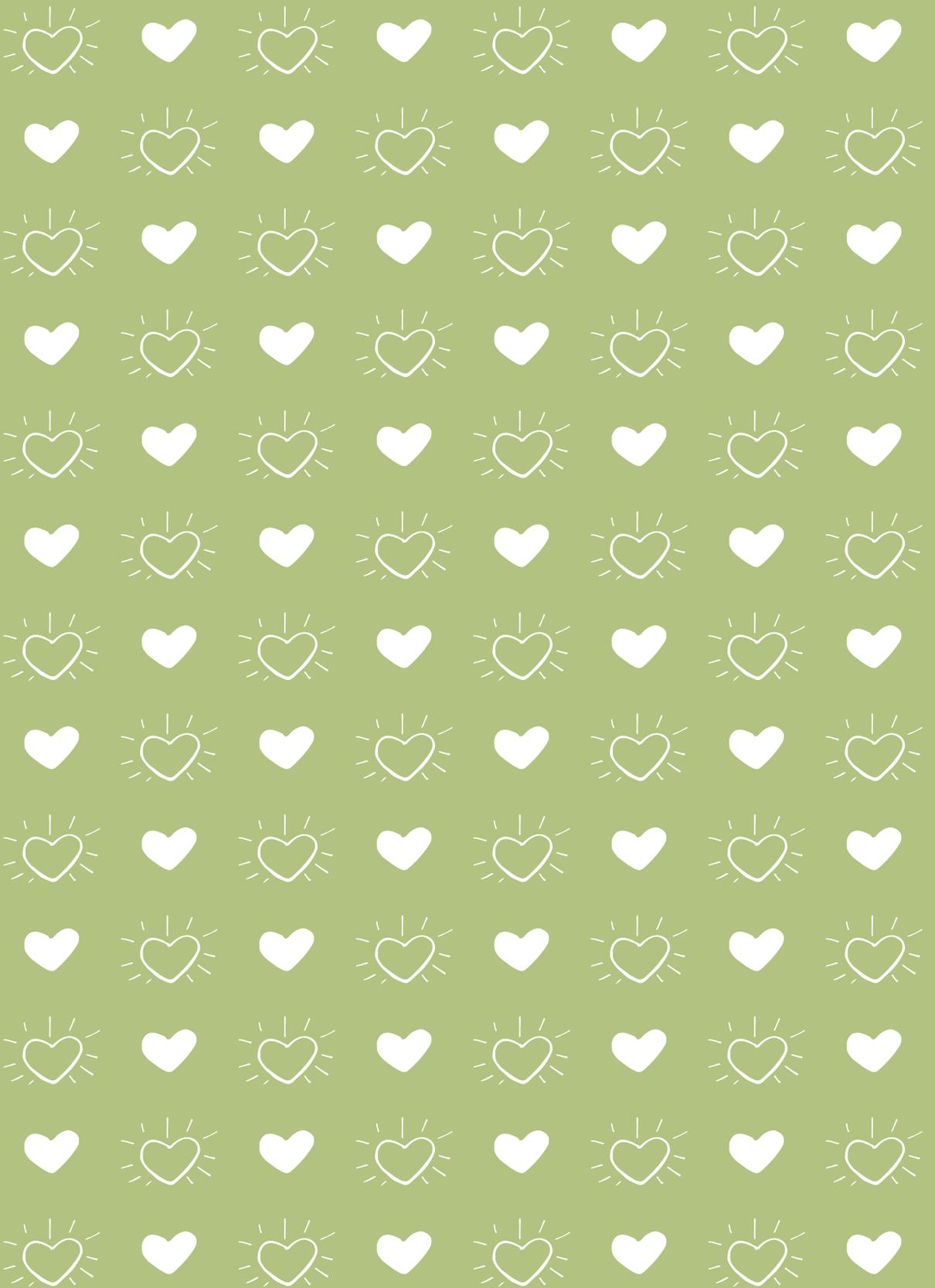
Existen varias organizaciones que se enfocan en temas de Diversidad Sexual, cada una con diferentes objetivos y formas de trabajo.

Las que tienen relación más directa en el apoyo a niños, niñas y adolescentes LGBT (y sus familias) son:

- Fundación Todo Mejora
(<http://todomejora.org>)
- Fundación Diversa
(<http://www.fundaciondiversa.cl>)
- Fundación Renaciendo
(<http://fundacionrenaciendo.org>)
- Espacios Amigables de Santiago
(<http://www.saludstgo.cl>)

**Fundación
Renaciendo**





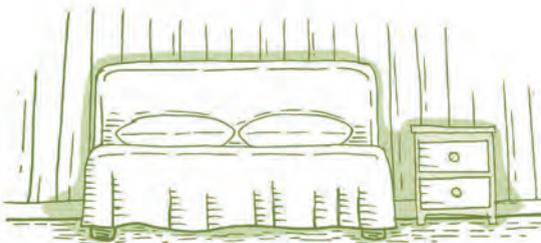
3. AFECTIVIDAD

¿A qué edad es recomendado tener sexo? Si yo soy virgen ¿A qué edad se recomienda perderla?

No te preocupes tanto por la edad, no es un factor importante, pero sí hay que preocuparse de otros temas. Lo ideal es que hayas planificado ese primer encuentro sexual; ¿con quién lo vas a tener?, ¿te gusta?, ¿le gustas?, ¿dónde lo van a hacer?, ¿cómo se van a proteger?.

Algunas personas tienen sexo por primera vez sintiéndose presionados por una pareja o por el grupo de amigos. Si este es tu caso, te recomiendo esperar a que sea por un genuino interés tuyo y de la otra persona. Puede ser una persona con quién tengas un vínculo amoroso (pololo/a) o con quién te sientas en confianza (amigo/a).

No siempre será placentero, ya que la inexperiencia nos puede jugar malas pasadas pero, como muchas otras cosas en la vida, va mejorando con la práctica.



¿DONDE LO VAN A HACER ?



¿CON QUIEN ?



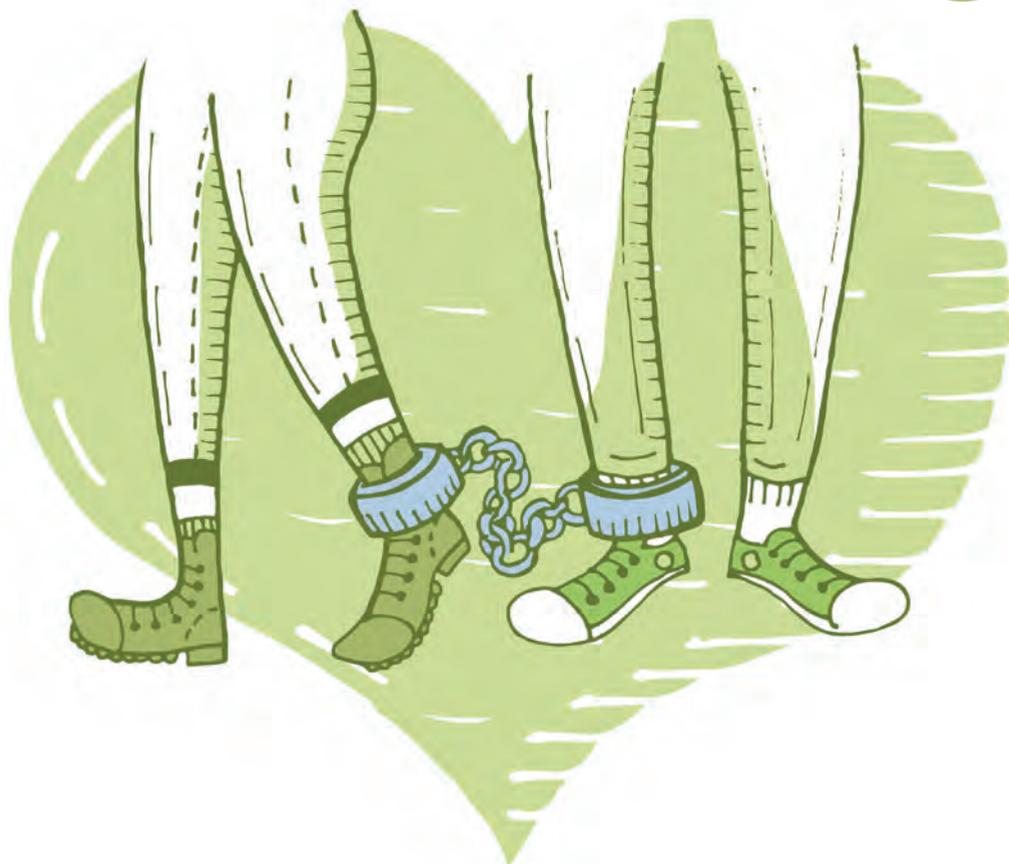
¿Cómo mantener/llevar una relación amorosa?

Cada relación amorosa es distinta y única de por sí, no existe una guía única ya que la construcción de una pareja varía dependiendo de ambos. Ahora bien, hay elementos claves que facilitan el tener una relación sana y beneficiosa para cada uno de sus miembros:

Respeto mutuo, comunicación y confianza ¿Respetas tu opinión y lo que sientes? ¿Tú respetas los de él o ella? Esto es imprescindible para que los límites no se pierdan en el otro, especialmente en esta etapa de la vida. Sus identidades no debiesen cambiar al estar en pareja.

La comunicación es clave, hay que aprender a comunicar lo que sentimos/pensamos de manera clara y transparente. Esto no significa contarle todo lo que haces o piensas, sino fomentar un buen entendimiento entre ambos.

Por último, la confianza también es esencial. Incluye confiar en el otro sin dejar de confiar primeramente en uno mismo. Si se mantienen estos elementos, sumados a sentimientos amorosos mutuos además de cariño, estaríamos hablando de una relación de pareja sana y positiva para cada uno.



¿Son normales los celos?

Como cualquier otra respuesta emocional, los celos son normales. También es normal sentir miedo, angustia o rabia, es parte de nuestra experiencia humana.

Los celos son producto de la incertidumbre y temor ante la posibilidad de perder algo que se considera como propio (por ejemplo, una pareja) pero, como es obvio, las personas no son propiedad de nadie.

Muchas veces escucharás que en el amor, celar "un poco" a tu pareja es bueno, porque para algunas personas es considerado un signo de

interés o aprecio. Sin embargo, en las relaciones el amor no se expresa a través del dominio ni el control, sino a través de confianza y la preocupación por el bienestar del otro.

Experimentarás celos muchas veces a lo largo de tu vida, a todos nos ha pasado. Convérsalo con tu pareja, trata de ponerte en su lugar. Verás que las cosas mejoran.

Mi pareja quiere que hagamos algo que a mí no me gusta y creo que no me siento bien con eso ¿Qué hago?

El identificar que “no me siento bien con eso” es la clave para saber cómo actuar. Nadie debería presionarnos –ni física ni emocionalmente- para hacer algo que no nos gusta. Nuestro cuerpo muchas veces es el primero en dar la señal de incomodidad. Lamentablemente no siempre sabemos escuchar ese mensaje.

Si estás en una relación de pareja la comunicación es básica. Es importante poder conversar honestamente con tu pareja sobre distintos temas y la sexualidad es uno de ellos.

Si identificas una señal de incomodidad con algo en particular es imprescindible comunicarle esto a tu pareja. ¿Nuestra pareja respeta esta decisión? Esto es esencial, qué tanto nos escucha, entiende y respeta. Si la respuesta es positiva, entonces entenderá que no haremos lo que nos está pidiendo y lo comprenderá pese a su deseo. En caso contrario nos seguirá insistiendo sin ser capaz de empatizar. Allí habría que preguntarse qué tan bien nos hace estar con esta pareja que no es capaz de ver nuestras necesidades ni entender nuestra opinión.





¿Qué hacer cuando un(a) amigo(a) se me acerca libidinosamente?

Libidinosamente hace referencia a un acercamiento orientado directamente al ámbito sexual. En este sentido habría que preguntarse si sientes atracción o te gusta este amigo/a. Esta parte es esencial para definir qué tan cómodo o incómodo te resulte un acercamiento de este tipo.

Si es lo primero –esta persona te gusta– habría que preguntarse si te sientes listo/a para un acercamiento sexual con él o ella o no, ya que puedes sentirte atraído hacia esta persona, pero aún así sentir incomodidad con este acercamiento.

Si no sientes comodidad o no te gusta esta persona, el poner límites al otro es fundamental. Poner límites no significa ser pesado o agresivo, significa más bien dejar en claro qué queremos y qué no queremos hacer, y así hasta dónde puede llegar también el otro. Lo importante es ser sumamente claros en nuestro mensaje y respetarnos a nosotros mismos con ello.

He sufrido situaciones de acoso en la calle y no he sabido cómo reaccionar ¿Qué puedo hacer?

Es natural no saber cómo actuar en un momento así. Cuando somos agredidos –por ejemplo en acoso sexual callejero- nuestro cuerpo y mente usualmente se paralizan, tratando de entender qué está ocurriendo.

NADIE tiene derecho a acosarte, ni en la calle, casa, colegio, ni en ningún lado, ya sea un “simple” silbido, frase o un acercamiento físico.

Lo que puedes hacer es protegerte y buscar ayuda. El intentar defenderte puede resultar difícil debido a la posible superioridad física del acosador, además de los peligros que conlleva. Sin embargo, el acercarte a una persona que te genere confianza, entrar a un negocio o pedir ayuda directamente, hace visible la trasgresión que se está realizando, dejándolo en evidencia, y comúnmente disminuyendo o finalizando el acoso.

Si esto ocurre en contextos más íntimos –casa, colegio- la clave es contárselo a algún adulto de confianza. Éste podría hacer una denuncia o tomar medidas más severas que te protejan de una eventual vulneración mayor. Lo más importante es tu seguridad e integridad y tu mayor compromiso es contigo mismo/a.



- ACERCATE A PERSONA DE
- ENTRA A UN CERCANO
- PIDE AYUDA
- DEJALO EN E

UNA
CONFIANZA

NEGOCIO

VIDENCIA



¿Qué significa ser papá/mamá antes de los 18 años?

En nuestra sociedad ser papá o mamá antes de los 18 años es un problema, y si eres mujer y/o pobre, es un problema más grande aún por los desafíos sociales que conlleva.

Tener un hijo a esa edad significa muchas responsabilidades y dependiendo de tus condiciones sociales y económicas, puede determinar tu trayectoria vital. Por ejemplo, estudiar una carrera se hará más difícil, y trabajar fuera de la casa también. Además, tus espacios de entretenimiento pueden verse disminuidos.

Para ser padre o madre no basta con tener las ganas, sino además disponer de un escenario apropiado para aquello. Es difícil definir ese escenario para todas las realidades, en cada caso será distinto.

Te invitamos a preguntarte ¿Cómo imaginas un escenario ideal para ser papá o mamá?







4. Salud/Vida Sexual

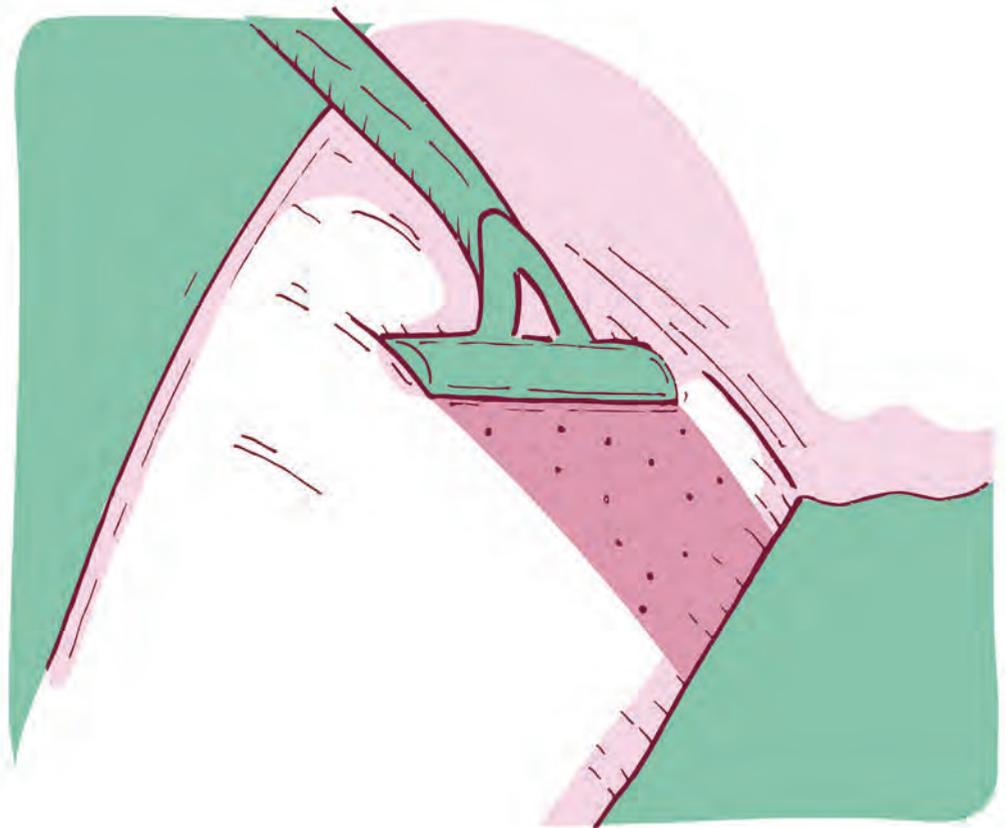
¿Por qué salen granos como puntos negros en la entrepierna?

Estos granos pueden ser producto de la depilación ya que, si no se cortaron los vellos en contra del sentido de su crecimiento, estos pueden taparse y formar puntos negros o espinillas.

Es importante saber que si usas una máquina rasuradora la debes guardar en un lugar libre de humedad y con buena higiene, además de limpiar la máquina luego de cada uso. Si no lo

haces, se puede favorecer la formación de hongos o bacterias que te pueden infectar cada vez que te afeites.

Por otro lado, hay algunos granos que también pueden salir producto de alguna ITS, por lo que es importante que tomes atención a su forma y desarrollo, y si tienes dudas no tengas miedo de consultar con un especialista.





¿Se puede usar tampón siendo niña?

Si ya llegó tu primera menstruación no hay problema en que uses un tampón, recordando lavar muy bien tus manos antes y después de ponerlo.

Muchas adolescentes temen usar tampón ya que piensan que al introducirlo por vía vaginal podrían perder la virginidad. Sin embargo, debes tener claro que para perder la virginidad es necesario que hayas mantenido relaciones vaginales, anales u orales.

Otro mito frecuente es el pensar que al utilizar el tampón no podrán orinar. Esto es falso debido que el orificio de la vagina es distinto al de la uretra, ambos están en la vulva y así el tampón no interfiere el paso del pipí.

Actualmente existen alternativas a los taponnes como lo son las copas menstruales, las cuales son más ecológicas, económicas e higiénicas. Sin embargo su uso va a depender de cuán cómoda te sientas tú con ellas.



¿La vagina y el pene cómo se lavan?

Seguramente has visto la existencia de los llamados jabones, shampoos o geles íntimos, los cuales proponen apoyar la higiene de tus genitales. Éstos productos pueden ayudar, pero sólo debes utilizarlos en la zona externa de los genitales.

Para lavar su interior la mejor recomendación es que utilices solamente agua y nada de jabón, ya que se podría alterar el pH de la zona y ésto ocasionar irritaciones o picazón, además de generar una infección urinaria.

Es muy importante que las mujeres laven los labios y alrededores de su vagina, y los hombres pongan especial cuidado en limpiar todo el pene, retirando hacia atrás el prepucio para poder llegar al glande.

¿Qué medidas de higiene hay que tomar antes de practicar sexo oral?

El sexo oral puede ser una práctica sexual muy placentera y gratificante, tanto para hombres como para mujeres, sin embargo soporta muchos tabúes y prejuicios.

Lo importante es que siempre frente a un eminente acto sexual hay que tener aseados los genitales y cuerpo en general, ya que los olores de un cuerpo no limpio pueden ser un obstáculo a la excitación.

El aseo de la boca también es importante. Estudios han descubierto que las personas con una salud oral deficiente tienen una mayor prevalencia de la infección oral por el virus papiloma humano.

También es importante lavarse las manos antes y después de ir al baño, utilizar ropa interior limpia y no muy apretada para no provocar transpiración y proliferación de gérmenes, y ojalá ropa íntima de algodón por ser más absorbente y suave.



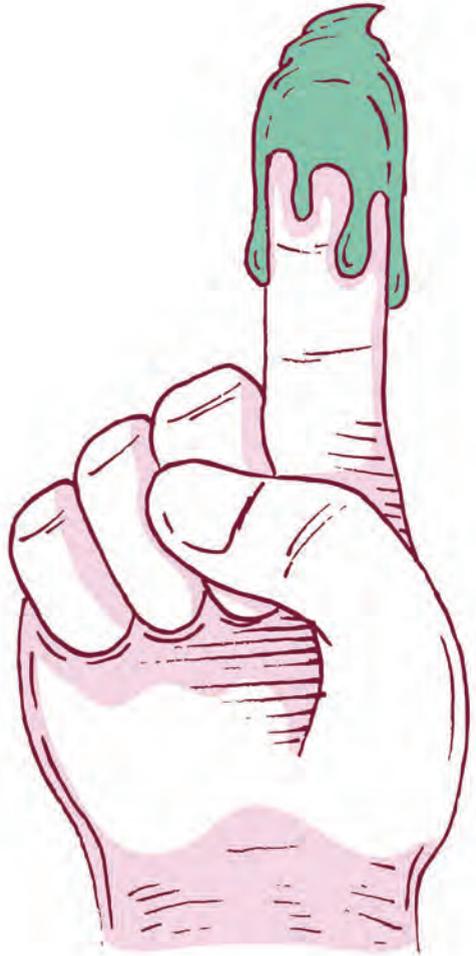
¿Cómo puedo tener sexo anal más higiénico y placentero?

El sexo anal se debe realizar sólo si ambas personas lo desean y no por presión de la pareja.

Para su higiene, un buen aseo de la zona anal por fuera con abundante agua y jabón es importante. Para un aseo más profundo puede usarse una "pera" con agua tibia, pero no es imprescindible. No es conveniente usar otras sustancias o introducirse jabón en el recto, ya que puede generar irritaciones y daño de la flora bacteriana normal de la zona.

La penetración anal se debe intentar sólo luego de tener una muy buena excitación previa. Se puede ir dilatando el esfínter anal con un dedo o con un juguete diseñado para sexo anal, siempre usando lubricante (a base de silicona es recomendado para sexo anal) debido a que la zona no se lubrica en forma natural.

Usar condón es fundamental, ya que la penetración anal tiene mayor riesgo de producir el contagio de ITS. Hay que poner lubricante tanto en la entrada del ano como sobre el condón. La penetración debe hacerse en forma gradual para ir dilatando el esfínter anal, permitiendo que quien es penetrado pueda controlar el ritmo y parar en caso de dolor.





¿Qué desventajas y ventajas hay al practicar sólo sexo oral?

Ventajas: No hay riesgo de un embarazo si es que no estás usando métodos anticonceptivos. También puede ayudar a explorar nuestro placer al utilizar más lugares del cuerpo, pudiendo ayudar a llegar al orgasmo a personas que les dificulte. Por otro lado, no requiere que haya una erección previa como sí se requiere para otras prácticas.

Desventajas: Existe el riesgo del contagio de ITS si el sexo oral se realiza sin condón o sin protección de los genitales femeninos, ya que

todas las ITS pueden ser transmitidas en el sexo oral. Por otro lado, a algunas personas pueden incomodarles los olores y/o sabores de los fluidos genitales. Sin embargo, existen preservativos y geles con sabores para aumentar el disfrute.

Es importante que no te sientas con la obligación de realizar ninguna actividad sexual en la que no estés con la comodidad suficiente. Ésto se puede conversar con tu pareja y también explorar otras prácticas que les sienten mejor.

¿Tragar semen es malo?

El semen contiene espermatozoides y otras sustancias como enzimas, zinc, proteínas, vitaminas, lípidos, calcio, potasio y sodio. Debido a su contenido, se ha demostrado que el semen puede tener varios beneficios, por tanto no resulta perjudicial tragarlo. Ahora bien, siempre que tengas sexo oral existe el riesgo de transmisión de ITS, como VIH, Sífilis, Herpes y Gonorrea.

Debes tener en cuenta que el riesgo de transmisión de VIH por sexo oral aumenta si:

- La persona que está dando sexo oral tiene VIH y la sangre de su boca (si hay alguna herida por minúscula que sea) entra al cuerpo de la

persona que recibe el sexo oral a través del revestimiento de la uretra o alguna herida en el pene.

- La persona que está recibiendo sexo oral tiene VIH. Su sangre, semen y líquido pre-seminal pueden contener el virus y entrar en el cuerpo de la persona que está dando el sexo oral a través de heridas en la boca o en la garganta.

Si tienes dudas del estado de salud de tu pareja, usa condón en el sexo oral.



ALTO EN
VITAMINAS

ALTO EN
CALCIO

ALTO EN
PROTEINAS

ALTO EN
LÍPIDOS

ALTO EN
POTASIO

ALTO EN
ZINC

¿El semen es bueno para el cutis?

Como quizás hemos escuchado, Cleopatra del antiguo Egipto fue famosa por la perfección y suavidad de su piel. Se dice que su perfección la conseguía a base de utilizar el semen de los hombres como crema facial. Hoy sabemos que no se trata de ningún mito, ya que está comprobado que el semen actúa como regenerador y revitalizante de la piel.

El semen está compuesto de azúcar, proteínas, aminoácidos, minerales, vitaminas y hormonas que hacen que sea útil para aplicar a modo de mascarilla o crema facial, ya que la piel los absorbe y ayuda a mantenerla más tersa, suave y sin arrugas.





¿Es cierto que tomar alcohol ayuda a tener un mejor sexo?

El alcohol en bajas dosis y previo a un encuentro sexual puede desinhibir y soltarte, pero NO ayudar a tener un mejor desempeño durante la relación sexual.

En dosis altas dificulta la excitación y el orgasmo, e incluso un consumo crónico puede producir dificultades en la erección, disminución del deseo sexual, sequedad vaginal, eyaculación retardada, disminución del funcionamiento sexual (no poder responder al encuentro sexual) y problemas de pareja.

Por otro lado, bajo el efecto del alcohol podemos tomar decisiones o realizar acciones que no haríamos normalmente y que pueden hacernos daño o pasar a llevarnos si es que no nos sentimos preparados para ello.

Es recomendable que no bebas alcohol en situaciones de un potencial encuentro sexual para responder de la mejor forma posible para ti y tu integridad. Ojalá no bebas alcohol antes de los 18 años por el proceso de maduración de tu organismo, además de no exponerte a eventuales riesgos.



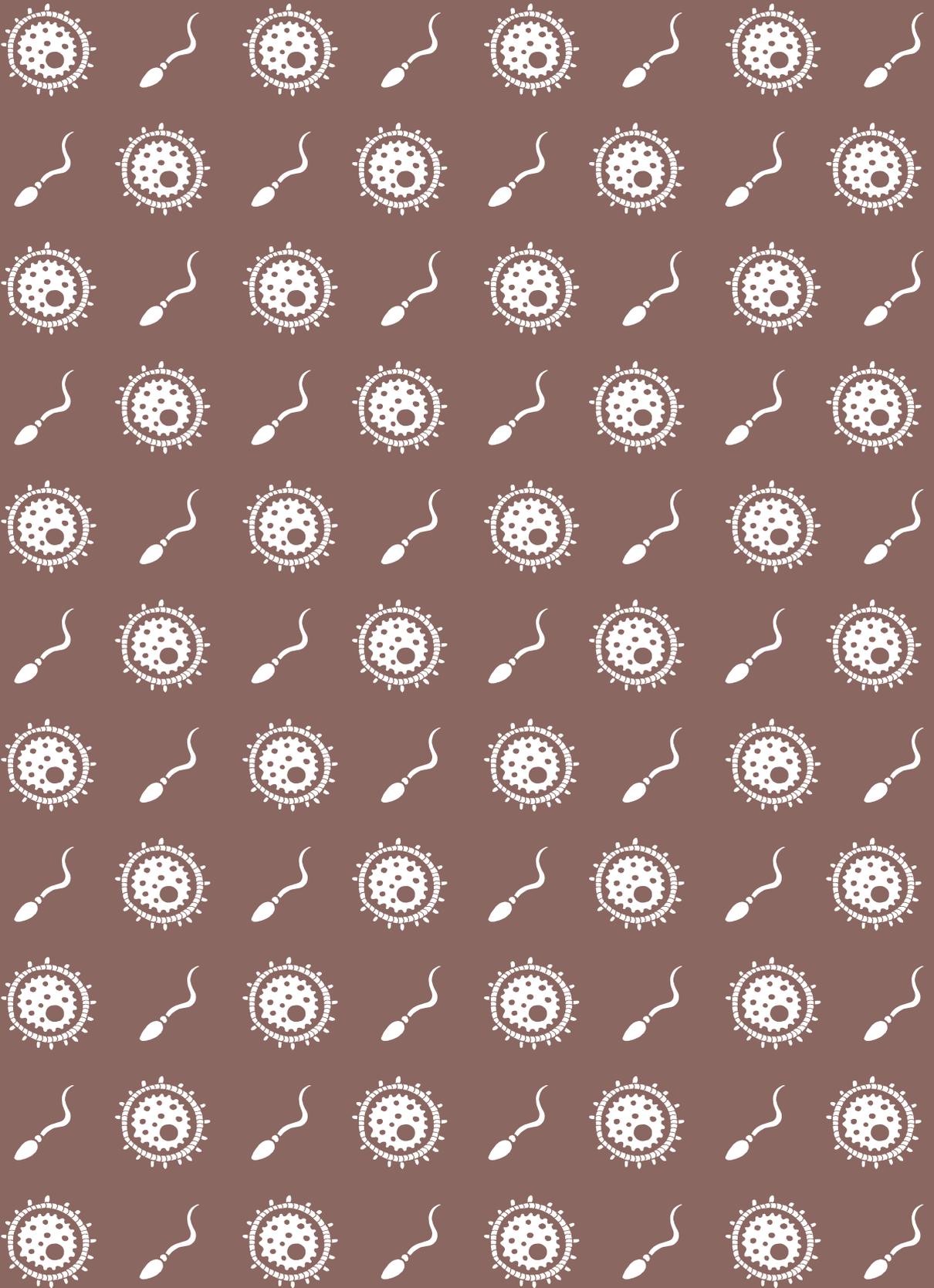
¿Los videos porno son realistas?

La mayor parte de los vídeos porno no son realistas. Son montajes audiovisuales con actores, directores, productores, maquilladores y, muchas veces, encargados de efectos especiales. El resultado final se logra montando varias tomas para generar un único video y los actores son seleccionados porque tienen cuerpos y genitales particularmente grandes.

Existen también vídeos pornográficos caseros en los que los protagonistas son personas comunes y la tecnología de producción es casera.

Ese tipo de pornografía suele ser más realista pero es diferente de las relaciones sexuales en las que nadie está grabando precisamente por la pérdida de espontaneidad que nos sucede a casi todos cuando sabemos que una cámara nos está grabando.

Ojo: grabar, difundir y/o tener vídeos de menores de edad teniendo relaciones sexuales es un delito aun cuando tú también seas menor de edad. Si recibes un vídeo de otros/otras jóvenes teniendo sexo, bórralo. Por ley y por solidaridad.



5. Anticoncepción y embarazo

¿Cómo saber si una mujer está fértil o infértil? ¿Utilizar el calendario es seguro?

El método del calendario no es seguro cuando eres adolescente, ya que se necesitan por lo menos seis meses de observación de las menstruaciones de la mujer para ahí recién tener claro cuándo una mujer podría estar más o menos fértil.

Como pauta general se considera que un ciclo dura 28 días y que el día 14 desde que te llega la menstruación es el día fértil. Normalmente se

considera desde el día 11 hasta el día 17 como periodo fértil. Sin embargo, este ciclo es muy variable por cambios de ánimo, hormonales y otras razones, especialmente en la adolescencia, y no en todas las mujeres dura 28 días.

De 100 mujeres, 9 quedan embarazadas utilizando este tipo de método, aún cuando lo utilicen adecuadamente. Por ésto tú y tu pareja deben cuidarse siempre.



“ NO ES CONFIABLE ”

¿En qué momentos es seguro tener relaciones sexuales? ¿Cuándo es más probable quedar embarazada?



Se considera como período fértil desde el día 11 hasta el día 17 desde que te llega la menstruación ya que alrededor del día 14 liberas un óvulo y tomando en cuenta que un óvulo vive alrededor de 48 horas y un espermatozoide alrededor de 72 horas, se decide dejar un rango de más o menos 1 semana.

En ese período lo recomendable es abstenerse de tener relaciones o usar condón si no quieres quedar embarazada, ya que en esos días es muy probable que se produzca la fecundación.

Los otros días se consideran más seguros, sin embargo es importante que sepas que de 100 mujeres que utilizan este método del calendario 9 quedan embarazadas y siendo adolescente tus probabilidades aumentan.



¿Qué yerbas medicinales se pueden usar para los dolores pre-menstruales o para regularizar el ciclo?

Desde la medicina natural se han estudiado algunas yerbas que pueden complementar a la salud clásica, para ayudar a mejorar o aliviar algunas situaciones de salud.

Respecto a los dolores pre-menstruales, la manzanilla y lavanda te podrían ayudar por sus

efectos relajantes y así aliviar las molestias y el orégano podría ayudar a disminuir la hinchazón. Sin embargo, ninguna regula el ciclo de manera confiable. Ahora, debes tener cuidado porque existen algunas yerbas, como la yerba de San Juan, que ayudan con los dolores, pero disminuyen la efectividad de las pastillas.

¿Cuál es la efectividad de los métodos anticonceptivos? ¿Qué efectos secundarios pueden tener?



Los métodos anticonceptivos tienen una alta protección siempre y cuando los uses como corresponden.

Aquí compartimos contigo una lista de los más utilizados según su riesgo de falla:

- Implanon: 0,05%
- Inyección 0,1%
- Anticonceptivo oral 0,1%
- Condón 2%
- Coito interrumpido 4%.

Se han realizado estudios al ser mal utilizados y su riesgo sube considerablemente, con excepción del Implanon que se mantiene en el cuerpo. La Inyección sube 3% y el Anticonceptivo Oral 6-8% (al olvidarse), el condón al 15%, y el coito interrumpido al 19% (al eyacular dentro).

Algunos efectos secundarios negativos que podrían generar los anticonceptivos son baja en el deseo sexual, náuseas matutinas, dolor en los senos en días cercanos a la menstruación, retención de líquido y ansiedad.

Los efectos secundarios beneficiosos que pueden tener los métodos anticonceptivos son regularizar tu menstruación, hacer que tus menstruaciones sean menos dolorosas y abundantes, mejorar tu acné y disminuir el vello corporal.

Debes tomar en cuenta que, si no usas ningún método anticonceptivo durante una relación sexual, tienes una probabilidad de quedar embarazada de un 85%.

¿Cómo accedo a los métodos anticonceptivos? ¿Qué precios tienen?

El acceso va a depender de tu sistema de previsión de salud y también de las posibilidades económicas, ya que los rangos de precios son muy variables. No siempre el mejor anticonceptivo va a ser el más caro, ya que va a depender mucho de sus efectos y de cada organismo.

Si tienes FONASA, puedes acceder mediante tu Consultorio pidiendo una hora con matrona (seas mujer u hombre) de forma gratuita.

De forma privada puedes acceder al centro de salud que te sea más conveniente para recibir

orientación y luego comprar los métodos anticonceptivos en farmacias.

También recuerda que actualmente en la comuna de Santiago contamos con Espacios Amigables en 6 liceos de la comuna y también en las Oficinas de la Juventud. Estos espacios cuentan con matronas y la posibilidad de acceder gratuitamente a preservativos, anticonceptivos orales e inyectables, tests de embarazo y píldora de emergencia.



/ESPACIOAMIGABLESANTIAGO



WWW.SALUDSTGO.CL

¿Cuánto es la efectividad de los métodos naturales?

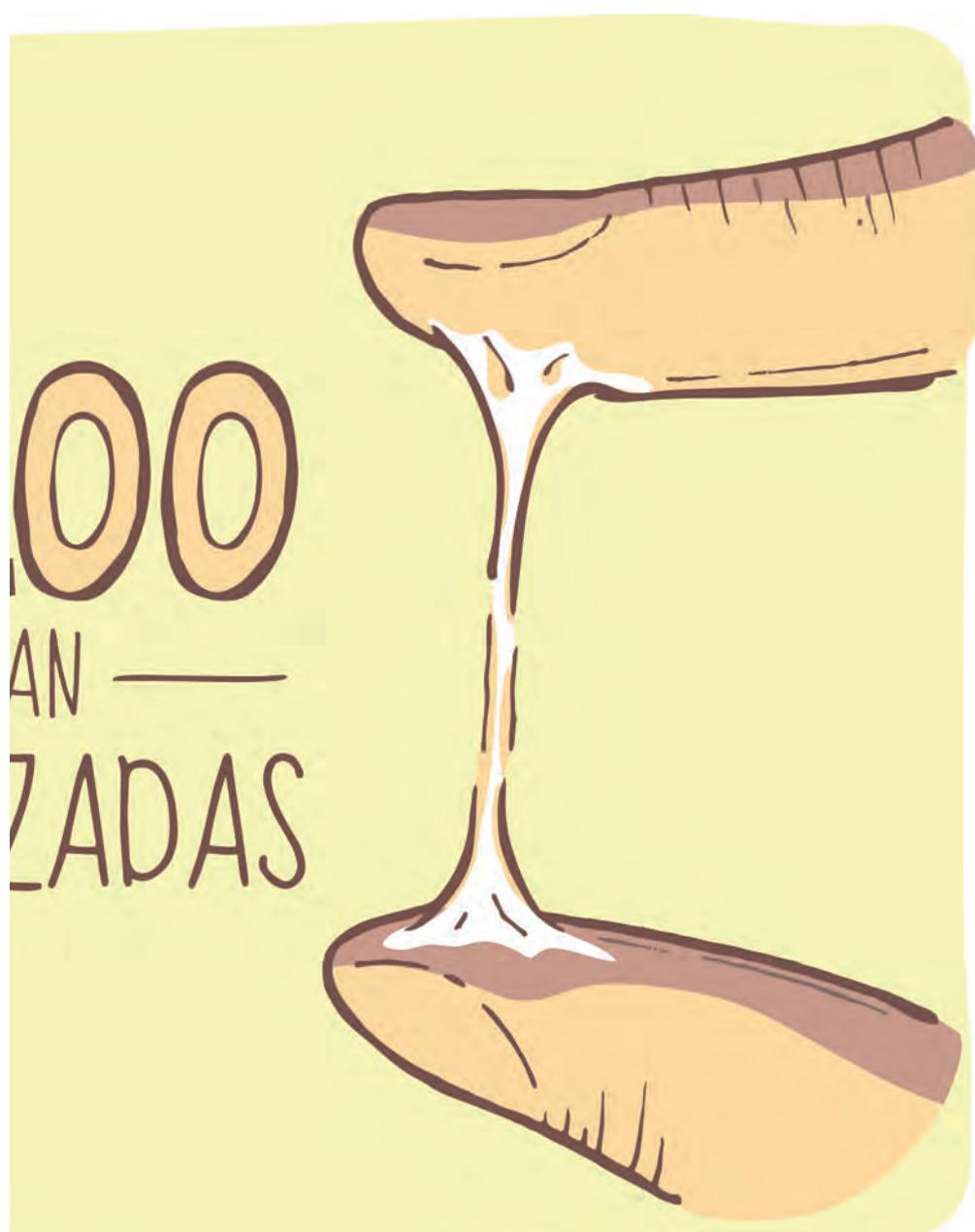
Si bien los métodos naturales pueden ser utilizados en algunas personas, no son recomendables para adolescentes.

Para utilizar estos métodos hay que tener un ciclo regular y observarlo por al menos 6 meses, sin embargo en esta etapa hay muchos cambios hormonales que llevan a que los ciclos NO sean regulares. Es necesario que conozcas muy bien tu cuerpo para usar los métodos naturales. Algunos son: "Billings" (análisis del moco cervical), método de temperatura (mediciones de cambios de temperatura) y el del ciclo menstrual (uso del calendario).

En cuanto a qué tan eficaces son, de 100 mujeres que utilizan adecuadamente el método del calendario nueve quedan embarazadas, usando el método del moco cervical tres, y cuando combinan el método de la temperatura con el del moco cervical dos. Por último, debes tener en cuenta que ninguno de estos métodos protege frente a las Infección de Transmisión Sexual.



9 DE CADA / 1 QUEDA EMBARAZADA



¿Cómo se pone un condón?

Úsalo antes de cualquier contacto oral, vaginal o anal.

1: Fíjate que el envase esté en buenas condiciones: fecha de vencimiento vigente y con aire en su interior. Es muy importante dónde lo guardas para su conservación.

2: Mueve el condón en su interior hacia un costado y usa el prepicado para abrirlo sin pasar a llevar. Nunca utilices uñas, dientes o tijeras para evitar dañarlo.

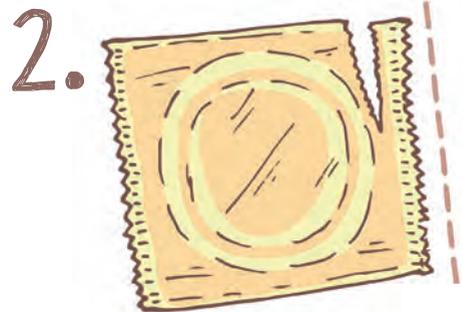
3: Verifica el lado correcto en el cual debes ponerlo.

4: Sostenlo presionando la punta del condón mientras lo desenrollas, de modo que no quede aire en la cabeza del pene para evitar que reviente.

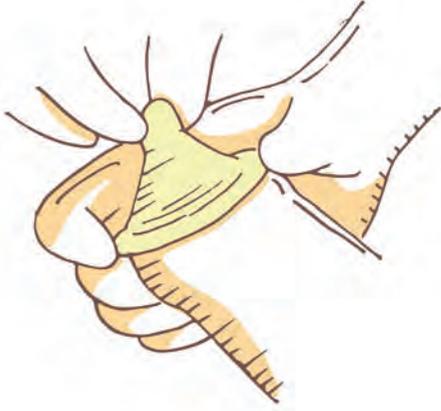
5: Desenrollalo hasta la base del pene.

6: Cuando termines de utilizarlo retira pronto el pene si hay penetración, porque puede disminuir su erección y así salirse el condón o gotear el semen.

7: Retira el condón, hazle un nudo y verifica que no se haya roto. Envuélvelo en papel y bóvalo a la basura.



4.



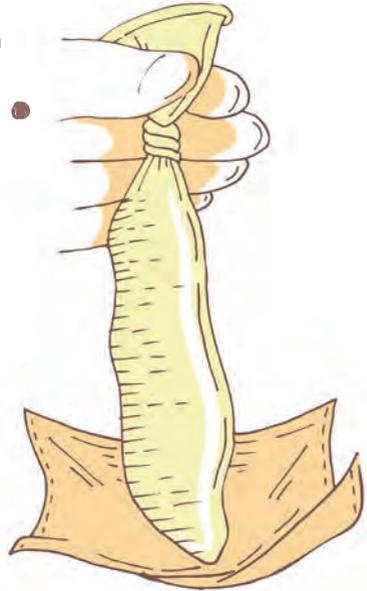
5.



6.



7.





¿Qué diferencia hay entre usar y no usar condón en el acto coital? ¿Se siente diferente?

Varía de persona a persona la sensibilidad o el placer que se siente, para algunas es una sensación diferente y para otras no cambia tanto.

Sin embargo, la diferencia entre usar o no un preservativo es bastante grande. Te protege de ITS tales como Sífilis, Gonorrea, VIH, Virus Papiloma Humano, etc y tan importante como lo anterior es la protección de un embarazo no esperado.

Así, se sentirá por sobre todo diferente la seguridad que tendrás tú y tu pareja frente al acto sexual, estando tranquilos y entregados si es que utilizan preservativo, lo cual sumados a que la sensibilidad y erotismo son altos en ese momento, llevará a que sea un momento de placer y goce de todas maneras. Si desde la primera vez lo hacen con condón, será siempre igual de placentero.



¿Cómo se puede usar el condón sin tensionar el momento?

Practica antes el ponerlo. Si eres hombre contigo mismo y si eres mujer con algún elemento, así ya estarás familiarizado con cómo es, cómo se siente y sabrás ponerlo con más rapidez.

Asegúrate de tenerlo cerca antes de que comience la acción, así no detienes el momento para ir a buscarlo.

El que lo ponga la pareja puede hacerlo mucho más entretenido, lo que puede incluso hacerse con la boca si se sabe cómo. Si te lo pones tú

mismo, mantén de todas maneras el contacto y juegos con la pareja; por ejemplo pueden acariciarse o besarse mientras lo haces.

Otra opción es usar condones que vienen con un sistema que hace más fácil el ponerlos e incluso existen algunos que se pueden poner antes de la erección.

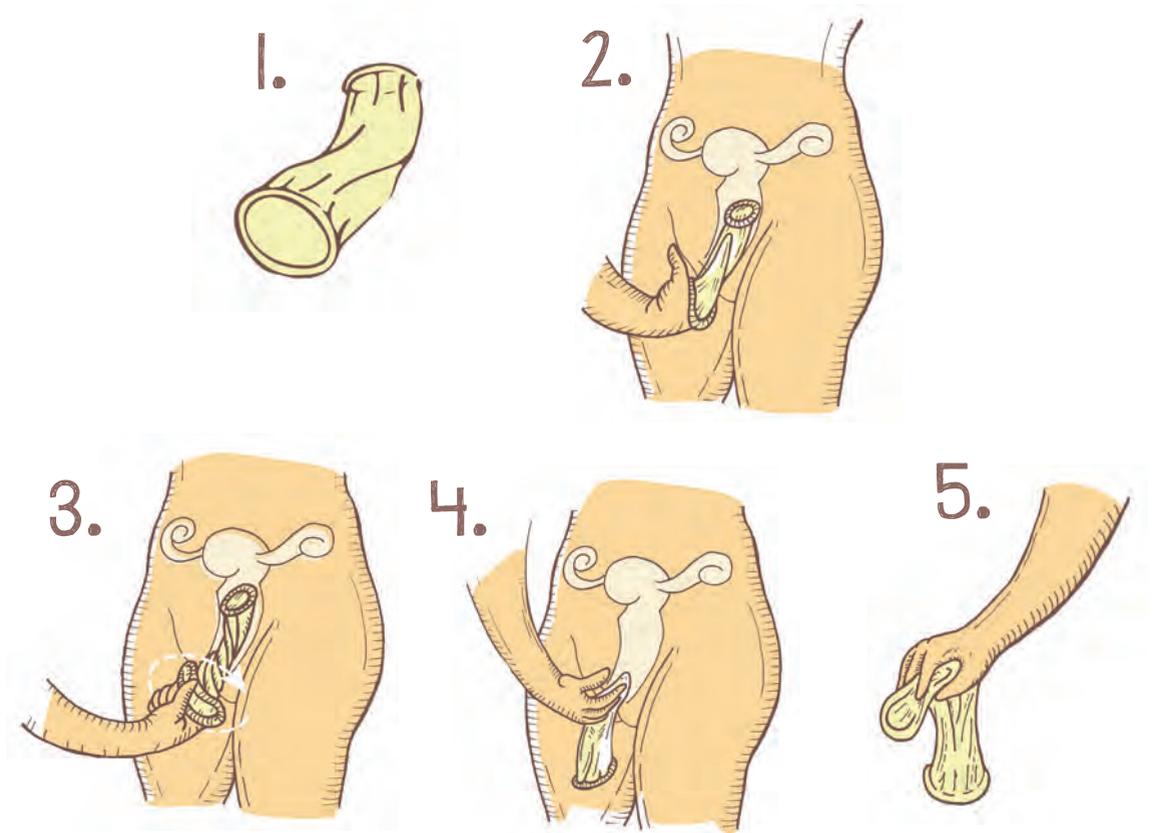
El condón femenino puede ponerse incluso unas horas antes, así no interfiere en el momento.

Si uso doble condón ¿hay más protección?

No, todo lo contrario. El usar dos condones aumenta el riesgo de que se puedan romper o salir. Es importante que el preservativo se utilice adecuadamente para que cumpla su función con la máxima protección. Esto también implica el que

a veces se deba utilizar un lubricante adicional, el cual nunca debe ser a base de aceite para no dañar el latex, que es el material con que suele estar hecho el condón.





¿Cómo son los condones femeninos? ¿Cómo se utiliza el condón de mujer?

El condón femenino o vaginal no se usa mucho en Chile porque no es muy conocido, pero sí en otros países.

Actualmente no se consigue en el sistema público de salud, pero sí se puede comprar en algunos lugares.

Es como una bolsa plástica, de material adecuado, suave, que se introduce en la vagina a manera de una manga tapando completamente el cuello del útero y quedando una parte por fuera cubriendo los genitales. Su uso es bastante cómodo, con una adecuada protección tanto para la prevención del embarazo como del contagio ITS.

¿Cómo funcionan las pastillas anticonceptivas? ¿Cuáles son los plazos de sus efectos?



Las pastillas anticonceptivas funcionan de diferentes formas dependiendo de cuáles estés tomando:

- Espesan el moco cervical lo que hace que el paso de los espermatozoides hacia el útero sea más complicado;
- Evitan que el óvulo se libere y, si no hay óvulo, no puede haber embarazo
- Cambian el pH de la vagina, haciéndolo más ácido por lo que los espermatozoides se mueren.

Para que el efecto sea el óptimo, debes tomarlas todos los días a la misma hora y no se te pueden olvidar por más de 12 hrs, ya que si se te olvidan el efecto de la pastilla disminuye pudiendo haber riesgo de embarazo.

✓
ESPESA
MOCO
CERVICAL

✓
CAMBIA
EL PH

✓
EVITA EL
ÓVULO



Para comenzar a usar pastillas anticonceptivas ¿Hay que ir al ginecólogo?

Usualmente se asocia al ginecólogo con el profesional que atiende la salud sexual de las mujeres, sin embargo las matronas también están capacitadas para orientar en el uso de los diferentes métodos anticonceptivos, especialmente cuando se van a comenzar a usar.

Ahora, cada organismo y contexto es diferente y quizás la pastilla que está tomando tu amiga

puede no ser la más indicada para ti. Por ello es muy importante recibir la asesoría de alguno de estos profesionales para decidir qué método se ajusta más a lo que necesitas, pero también en su seguimiento de modo de evaluar cómo está reaccionando tu cuerpo con ellos.



¿Qué hacer en caso de que falle el condón? ¿Se debe usar la pastilla del día después?

Si falla o se rompe el preservativo en una relación heterosexual, la primera sugerencia es que accedas lo más pronto posible a la anticoncepción de emergencia (o pastilla del día después) para prevenir un embarazo no deseado en la mujer, dado que los máximos niveles de efectividad están en las primeras 24 a 48 horas después de la relación.

Ahora, sea una relación heterosexual u homosexual, es importante que posterior a situaciones

de riesgo tomes atención de que no aparezcan síntomas que puedan indicar una ITS, y además te realices exámenes de detección de infecciones, como el de la sífilis, hepatitis y VIH, ya que algunas infecciones no presentan síntomas. Estos exámenes deben ser realizados al menos 3 meses posterior a la situación de riesgo, lo que se llama "período de ventana", ya que antes de eso los exámenes no detectan con total confiabilidad la presencia de infecciones.

¿La pastilla del día después es abortiva? ¿Cómo funciona?

La pastilla del día después NO es abortiva. Funciona evitando la ovulación en caso de que no se haya producido, y es más efectiva mientras más pronto se tome después de la relación sexual.

Los estudios demuestran que NO es eficaz si se toma después de la ovulación, pues NO impide que el óvulo fecundado se anide en el útero ma-

terno. De hecho la hormona que tiene la píldora es un "pro-gestágeno", el mismo tipo de hormonas que libera la placenta para mantener el embarazo dentro del útero.

NO ES
ABORTIVA



¿Si termino afuera hay riesgo de embarazo? ¿El líquido preseminal embaraza?

Sí hay riesgo, porque el hombre al excitarse secreta líquido preseminal cuya función es preparar la uretra para la salida del semen. Este líquido preseminal puede contener una cantidad variable de espermios (de 100 mil a un millón según algunos estudios) que potencialmente pueden ser fecundantes y dejar a una mujer embarazada.

De acuerdo a lo anterior existiría riesgo si es que hubo penetración, ya que antes de que haya ocurrido la eyaculación se han liberado espermios por el líquido preseminal.





¿Se puede dejar embarazada a una mujer por sexo anal?

La vía vaginal es la única alternativa que permite a una mujer quedar embarazada, ya que es la única por la cual existe contacto con el útero.

En el caso del sexo anal, no es una vía por la cual una mujer pueda quedar embarazada porque se continúa con el recto y no tiene contacto con el útero; sin embargo es una vía altamente contagiosa para las ITS por lo cual se debe utilizar preservativo siempre.

Ahora, es importante que sepas que hay casos de mujeres que han quedado embarazadas sin penetración vaginal, porque su pareja eyaculó cerca de su vulva y con esto sumado al roce y movimiento de la actividad sexual, algo de este líquido entraría en su vagina generándose la fecundación. Es por esto que se debe tener cuidado de todas maneras.



Si una niña de 6 u 8 años tiene relaciones ¿Puede quedar embarazada?

La pubertad es el período en el cual comienzan a aparecer los caracteres sexuales secundarios, tanto para el hombre como para la mujer. Este período suele ocurrir en la mujer entre los 8 y los 13 años, momento en el cual se presenta la primera menstruación (menarquia), lo que indica el comienzo de su ovulación y así la posibilidad de quedar embarazada.

De acuerdo a lo anterior, el riesgo de que una niña de 6 años pueda quedar embarazada no podría darse porque aún no se presenta la pubertad; sin embargo en el caso de las niñas de 8 años, existiría un riesgo precisamente por el inicio de la pubertad que puede ocurrir a esa edad.

11

12

13

1^a
MENSTRUACIÓN

PUEDE HABER RIESGO
DE EMBARAZO !

14

15

PUBERTAD

HAY RIESGO
DE EMBARAZO !



¿Puedo quedar embarazada en la primera relación sexual?
Si una adolescente pierde la virginidad y está con la regla
¿puede quedar embarazada?

Sí, el tener relaciones por primera vez no genera ninguna protección anticonceptiva, siendo posible quedar embarazada si es que ya comenzaste a menstruar. Del mismo modo, si estás con la regla igualmente puedes quedar embarazada.

Es por esto que se recomienda que se utilice preservativo SIEMPRE, no sólo por el riesgo de un embarazo no deseado, sino que también para prevenir cualquier posible infección de transmisión sexual.

¿Es necesario eyacular para que la mujer se embarace?

Más que sea necesaria la eyaculación para un embarazo, lo que se necesita es un óvulo y un espermatozoide que hayan sido capaces de generarlo. Esta aclaración es importante, ya que el líquido preseminal que se expulsa previo a la eyaculación, a través del pene, también contiene espermios, en mínima cantidad pero con la capacidad de generar un embarazo.

Es por esto que la práctica del "coito interrumpido" es riesgosa, ya que por muy pocos espermios que tenga el líquido preseminal, uno de ellos podría alcanzar y fecundar el óvulo en una penetración vaginal, a pesar de que el hombre eyacule fuera.





¿Cuáles son los primeros síntomas de embarazo? ¿Hay probabilidades de estar embarazada y seguir menstruando?

Los primeros síntomas de embarazo no son iguales para todas las mujeres, sin embargo en un porcentaje importante pueden estar dados por náuseas y vómitos (principalmente durante la mañana), ausencia de menstruación y dolor en los senos, además de sentir malestar ante algunos olores. Sí existe la probabilidad

de estar embarazada y seguir menstruando pero es raro que suceda. ¿Cómo distinguirlo? Una forma es observando el flujo menstrual, ya que éste es distinto: se presenta en menor cantidad y de una tonalidad marrón más oscura que la menstruación. Si tienes dudas es recomendado realizar un test de embarazo.



Cuando una tiene relaciones durante 1 año sin quedar embarazada ¿Es porque no puede tener hijos?

No necesariamente; todo depende de la frecuencia y el período en que se tengan relaciones sexuales.

Para quedar embarazada las relaciones sexuales se deben mantener durante el período fértil de la mujer, cercano al día de la ovulación, y con una frecuencia de al menos 3 veces por semana, sin utilizar ningún método anticonceptivo

ni condón, y manteniendo eyaculaciones en el fondo de la vagina. Si en un período prolongado manteniendo ese ritmo no se genera un embarazo, se debería consultar con un especialista en fertilidad.

Ahora, es importante considerar que todas las personas tenemos distinta fertilidad, la que va disminuyendo con la edad.

¿Puedo tener sexo con una mujer embarazada? ¿Cuál sería el riesgo?

Sí, puedes. A pesar de lo que muchos piensan, el tener relaciones con una mujer embarazada no hace ningún daño al bebé. Además, en relación a los cambios hormonales en algunas mujeres aumenta el deseo sexual.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que hay algunas situaciones de riesgo que pueden

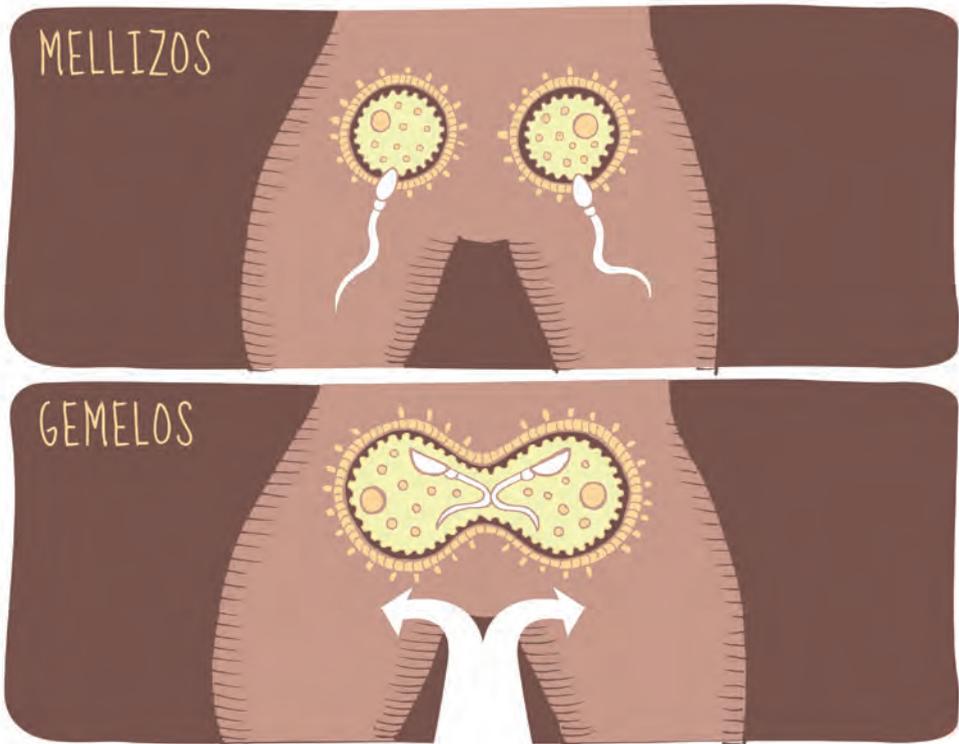
afectar el desarrollo del embarazo, tales como cuando hay peligro de un parto prematuro o de haber síntomas de aborto, procesos en los cuales la mujer debe guardar reposo y evitar cualquier actividad que pueda significar un esfuerzo importante.

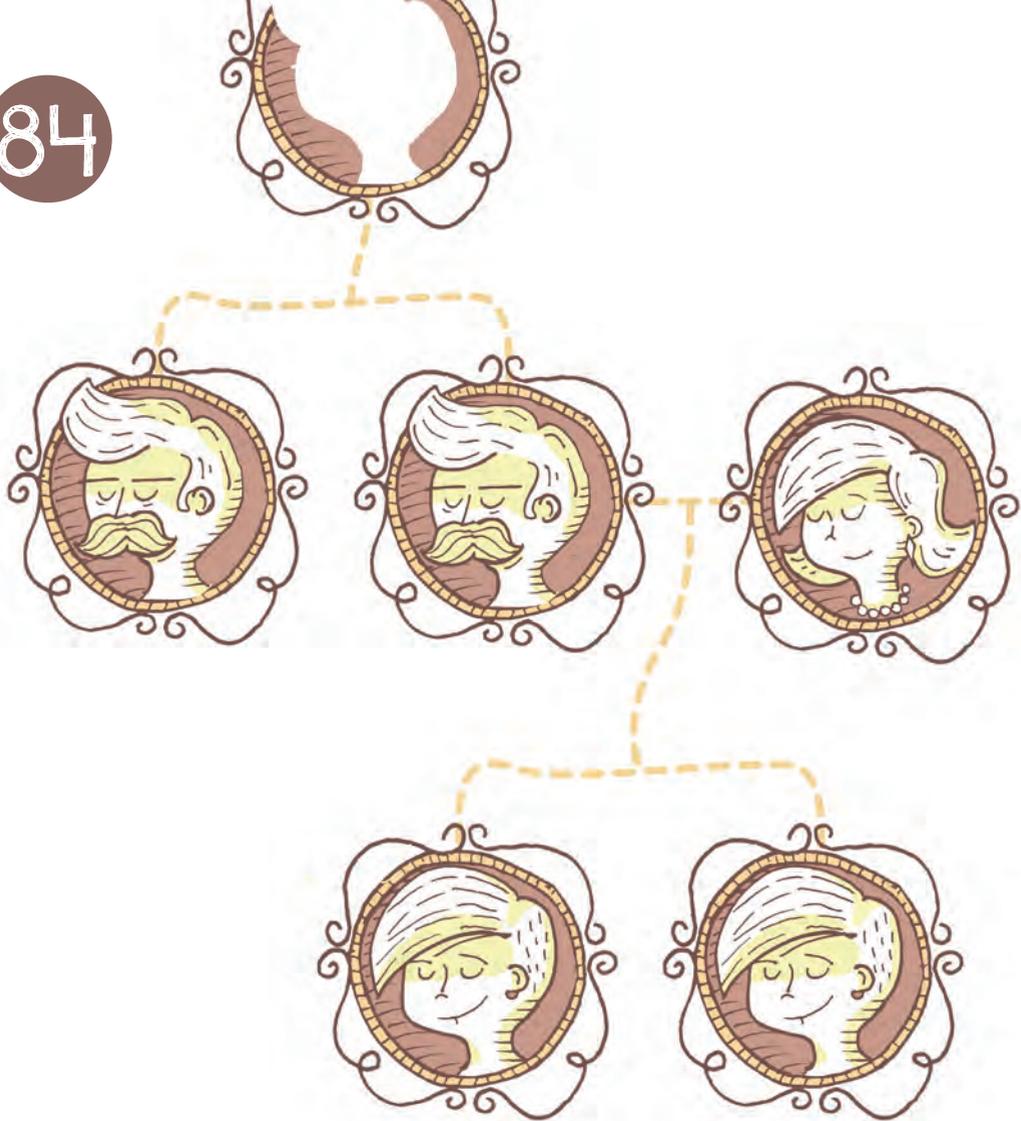


Si uno tiene relaciones sexuales con dos personas ¿Puede tener gemelos? ¿Una mujer puede quedar embarazada de más de un hombre?

Los gemelos ocurren a partir de la división de una misma célula (un óvulo y un espermatozoide que se dividen con igual información genética), y los mellizos se generan por dos espermatozoides y dos óvulos en los casos que la mujer tenga una superovulación u ovulación múltiple (cuando dentro de un mismo ciclo se produce la liberación de dos o más óvulos susceptibles de ser fecundados).

En este sentido, si la mujer produce una super ovulación, y esos óvulos son fecundados por dos espermatozoides distintos, en momentos distintos, sí podríamos hablar de que una mujer puede quedar embarazada de más de un hombre si tiene relaciones sexuales en un corto tiempo (separados por 24 a 48 horas). Este fenómeno es muy raro y sólo hay 7 casos documentados.





¿Qué posibilidad hay que salgan gemelos al tener relaciones?

Los embarazos múltiples tienden a repetirse en familias en que hubo anteriormente nacimientos de gemelos o mellizos, ya que hay un factor hereditario.

También aumentan en aquellas mujeres con tratamientos de infertilidad y en mujeres mayores de 40 años. En este sentido, las posibilidades van a ser muy variables dependiendo de tus condiciones y fertilidad, pero lo que indican las

cifras es que de forma espontánea, de 80 embarazos 1 es doble, siendo de éstos dos tercios de mellizos y un tercio de gemelos.

Es interesante notar que en las últimas décadas se ha visto un incremento de aproximadamente un 10% de los embarazos múltiples ¿Por qué? No lo sabemos; sus causas se encuentran aún en estudio.

¿Por qué las mujeres de mayor edad si quedan embarazadas tienen más riesgos de que su hijo salga con problemas?

Tienen más riesgo porque las mujeres al nacer ya tienen todas las células reproductivas en sus ovarios, las cuales no se renuevan nunca más en el transcurso de su vida.

dar óvulos con "alteraciones", es decir óvulos que pueden producir niños con malformaciones o más comúnmente alteraciones genéticas como el Síndrome de Down.

Al pasar los años con la liberación de óvulos en cada ovulación se tiene más posibilidades de



¿Cómo afecta el consumo de marihuana el embarazo?

La marihuana puede producir efectos dañinos en el bebé en gestación dependiendo de en qué etapa del embarazo se consume y de la intensidad del consumo (cuánto se consume).

Esta droga puede producir malformaciones congénitas, falta de oxígeno para el bebé estando en el útero, asfixia, niños pequeños al nacer

(bajo peso y talla), enlentecimiento en el desarrollo normal del bebé en sus primeros años de vida, y/o síndrome de abstinencia. El feto se acostumbra a la marihuana que recibe por la placenta en el útero y al nacer se desprenden de la placenta y no la reciben más, por lo que son bebés de llanto permanente y difíciles de consolar.



"MIJITA,
SI NO SE CUIDÓ
Y NO QUIERE QUEDAR
EMBARAZADA, USE LA
PASTILLA DEL DÍA DESPUÉS".



¿Qué tipos de aborto hay? ¿Cuáles son los riesgos? ¿Dónde puedo pedir ayuda si lo necesito?

Existen dos tipos de aborto:

- Los espontáneos, que se producen sin que haya intervención de alguien y que se pueden dar por enfermedades de la madre, alteraciones graves en los bebés, o a veces sin explicación aparente.
- Los abortos inducidos o provocados, que se producen porque la madre o alguien interviene, pudiendo ser con uso de instrumentos (médicos o palillos, ramas, etc.) o de medicamentos tomados por vía oral o usados dentro de la vagina. Los abortos provocados son muy riesgosos pudiendo la mujer quedar infértil o incluso morir. Es

importante aclarar que actualmente este tipo de aborto en Chile es ilegal, pero en países donde es legal, y se hace en un centro médico con las medidas higiénicas adecuadas, es mucho más seguro. En Chile ahora se discute su legalización por 3 causales: inviabilidad del feto, riesgo de vida de la madre y violación.

¿Qué hacer? Antes de llegar a un embarazo no planificado hay que prevenir con el uso de métodos anticonceptivos. En el caso de no usar, considera la "Pastilla del día después" que puedes pedir en cualquier centro de salud. Si tienes un embarazo no deseado lo ideal es contar con el apoyo de tu familia y recurrir a tu centro de salud a solicitar orientación.

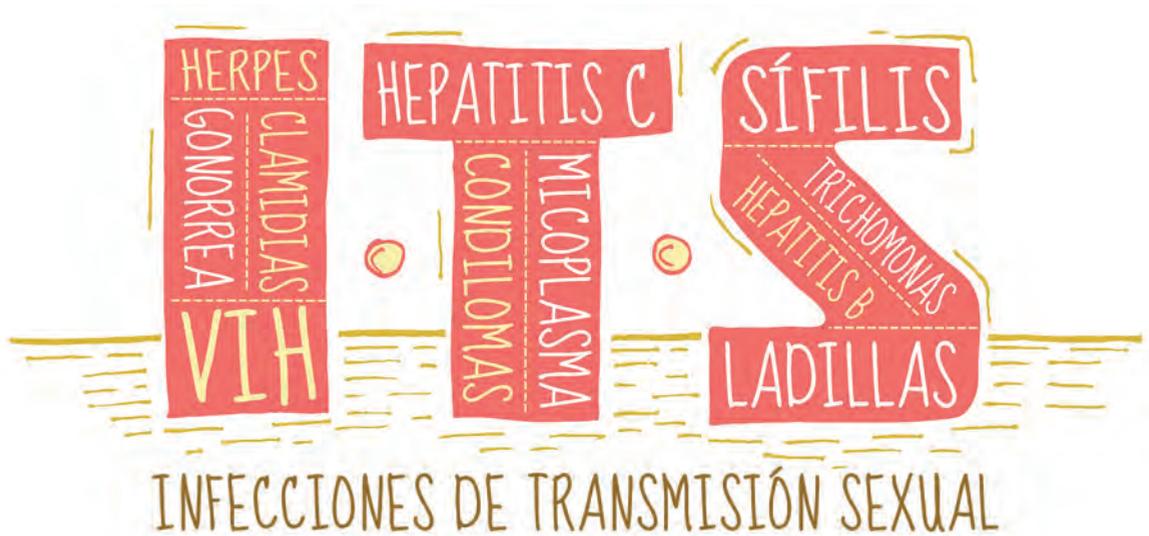
6. ITS/Riesgos

¿Cuántas enfermedades puedo contraer a través del sexo?

Se pueden adquirir muchas enfermedades (Infecciones de Transmisión Sexual - ITS) a través del sexo (tanto oral como penetrativo), muy diversas unas de otras. Algunas de las más frecuentes son: VIH, Hepatitis B, Hepatitis C, Sífilis, Gonorrea, Condilomas, Clamidas, Micoplasma, Trichomonas, Ladillas o el Herpes.

Si bien la mayoría tiene cura si es que son detectadas a tiempo, hay algunas como el VIH que no tiene ninguna cura probada, pero sí un tratamiento para evitar su avance. Es por esto que debes cuidarte siempre y hacerte exámenes de detección de infecciones regularmente.

Algunas son de fácil tratamiento y otras requieren de un proceso más complejo, lo que también depende de cuán avanzada pueda estar la infección en tu organismo.



¿Qué es el VIH? ¿Por qué se transmite sexualmente? ¿Cuál es la edad más frecuente de portadores del virus? ¿Cómo puedo saber si tengo VIH?

VIH es la sigla de "Virus de Inmunodeficiencia Humana" (HIV en inglés). También se le denomina así a la circunstancia de vivir con el virus sin que ello implique enfermedad. Si vives con VIH y estas con terapia controlándote regularmente, puedes tener una vida absolutamente normal.

Una vía de transmisión es la sexual, debido a que el virus vive dentro de un tipo de células de la sangre, y éste acto involucra contacto íntimo de piel y mucosas con intercambio de fluidos que podrían contener el virus.

En Chile la edad en que se reporta mayor número de casos de VIH es entre los 20 y 39 años, sin embargo ha aumentado la cantidad de adolescentes con el virus.

Para saber si tienes VIH, debes realizarte un examen de detección en cualquier consultorio u hospital en forma gratuita; o en el sistema privado (ISAPRE) realizar tu control anual de medicina preventiva. Por ley, el examen del VIH sólo se puede realizar de forma voluntaria.

"ASÍ QUE YA SABE YA...
VAYA A HACERSE EL
EXAMEN AHORA.

ES GRATIS !".



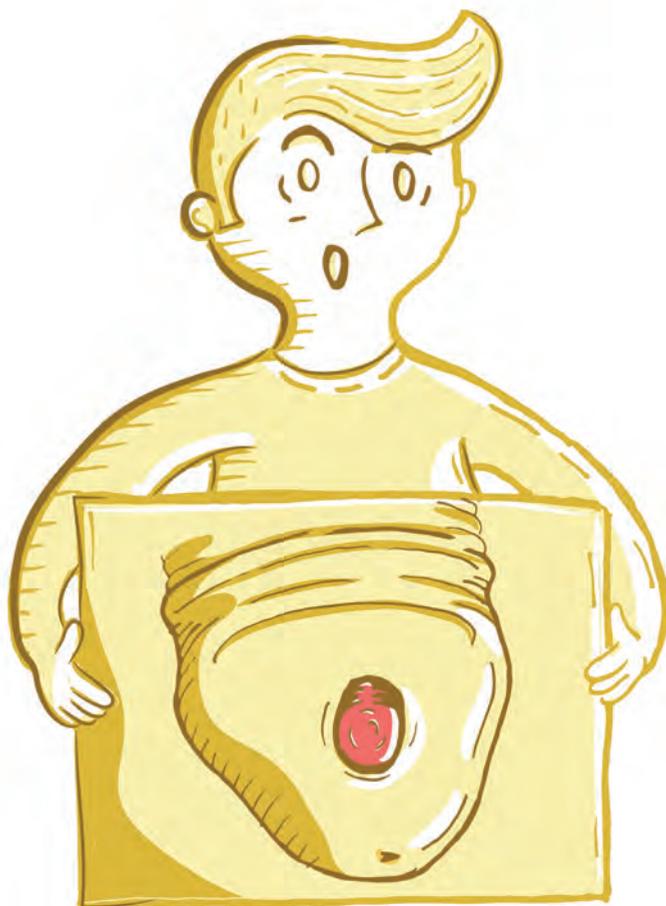


¿Qué es la Sífilis?

La Sífilis es una infección de transmisión sexual producida por una bacteria llamada *Treponema Pallidum*, que en sus primeras etapas no siempre tiene síntomas visibles, pero a veces se pueden detectar erupciones en la piel o lesiones en la zona genital, que no duelen. Sin embargo, de no ser tratada adecuada y oportunamente puede convertirse en una enfermedad altamente

transmisible, que con el paso del tiempo atacará el sistema nervioso de la persona infectada.

Esta enfermedad se puede detectar con un examen de sangre llamado "VDRL" y que puedes solicitar en tu sistema de salud. Si su detección se realiza a tiempo, puede ser curable y de fácil tratamiento.



¿Qué es el Herpes?

El Herpes es un tipo de ITS que se transmite a través de relaciones vaginales, orales o anales.

El Herpes se manifiesta con pequeñas lesiones dolorosas. Éstas lesiones se pueden manifestar en forma de ampollas entre 2 a 20 días luego del contacto sexual. Las lesiones pueden demorar alrededor de 10 a 14 días en desaparecer.

Lamentablemente esta ITS no tiene cura, por lo que si tienes Herpes genital existirán períodos donde aparentemente no tendrás ningún

síntoma, pero luego debido a diversos factores como estrés o defensas bajas, las lesiones volverán a aparecer.

Existen varios exámenes para detectar si lo que tienes es Herpes, los cuales se realizan en centros especializados de ITS donde se te puede derivar si existe la sospecha. El tratamiento principalmente es con un antiviral vía oral que busca disminuir el dolor, la duración de las lesiones y que no te aparezcan más.



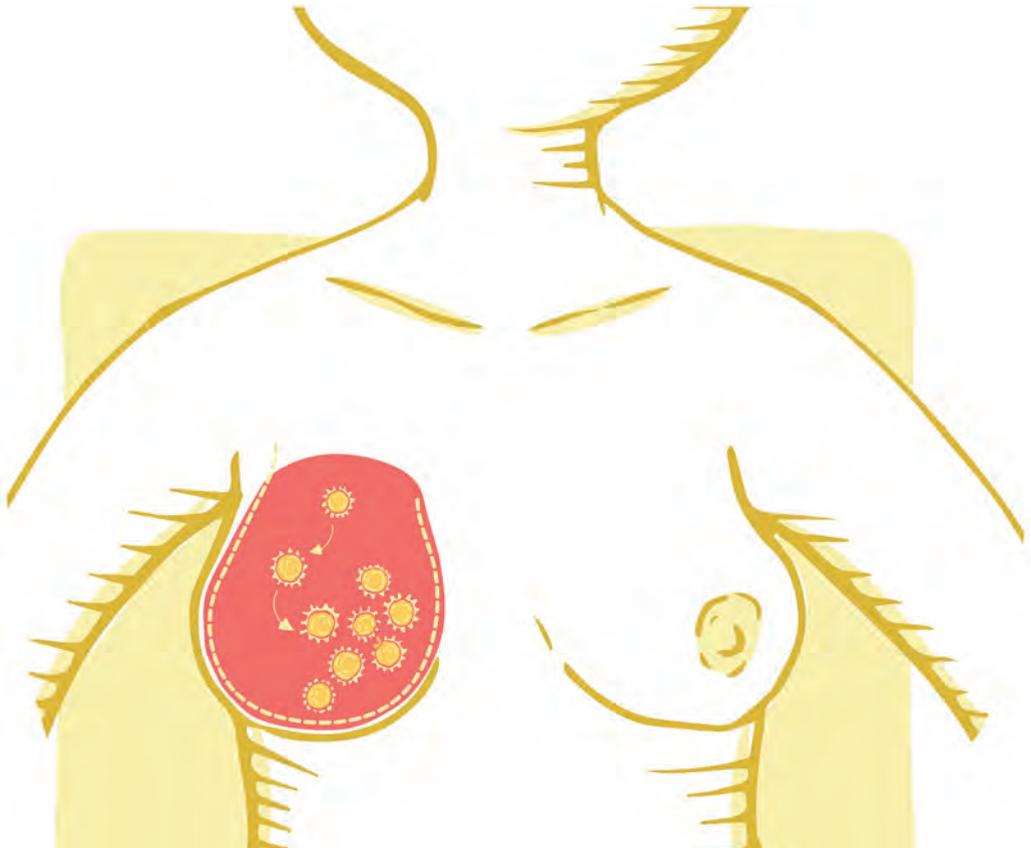


¿Qué es el Cáncer Cérvico Uterino?

El Cáncer Cérvico Uterino es un cáncer producido por el Virus Papiloma Humano, que se transmite por la vía sexual, alojándose en el cuello del útero.

Es un cáncer bastante silencioso y cuyos síntomas recién empiezan a manifestarse cuando ya está muy avanzado. Estos síntomas son sangrado entre tus menstruaciones de aspecto muy aguado, dolor durante y luego de las relaciones sexuales, sumado a un sangrado posterior.

La única forma de detectarlo es a través del Papanicolaou (PAP), que se realiza de forma gratuita en los centros de salud. El examen se suele tomar cada 3 años en mujeres entre los 25 a 64 años por las normas del Ministerio de Salud, pero si la persona ya tuvo este cáncer, debería ser anual. Sin embargo, si comenzaste tu vida sexual a una edad más temprana, deberías consultar antes de los 25 años en tu centro de salud.



¿Por qué se forma el Cáncer de Mamas?

El Cáncer de Mamas se forma por trastornos genéticos que producen cambios en las células, haciéndolas capaces de dividirse y diferenciarse sin control y, a diferencia de las células normales que tienen una muerte programada, estas son inmortales. Células con estas características se multiplican indefinidamente y de manera desordenada, generando un tumor.

Quienes tienen más riesgo de tener Cáncer de Mama son aquellas personas cuyos familiares como mamá, abuela, tías, hayan tenido Cáncer

de Mama. También se piensa que una dieta rica en grasas ayuda a la formación de estos tumores. Ojo que los hombres también pueden sufrir cáncer de mama.

Ahora, durante la adolescencia no es conveniente realizar el autoexamen de mamas ya que éstas aún están en desarrollo, existiendo estructuras que fácilmente se podrían confundir con tumores al palparlas. El autoexamen debería realizarse desde los 20 años aproximadamente.

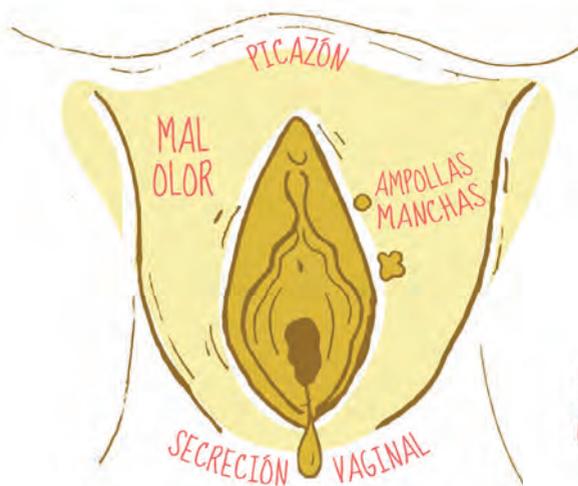
¿Qué síntomas pueden mostrar que se tiene una infección sexual?

Algunas ITS presentan síntomas, sin embargo hay otras que son asintomáticas, es decir son silenciosas y las puedes portar y transmitir sin saberlo.

Algunos síntomas que podrían ser indicio de una ITS pueden ser secreción uretral (líquido del pene), secreción vaginal, dolor uretral y/o genital,

mal olor en la secreción genital, picazón, dolor al orinar, lesiones en la piel y mucosas (dentro de los genitales, ano o boca), ampollas y manchas en la zona genital o inflamación de ganglios.

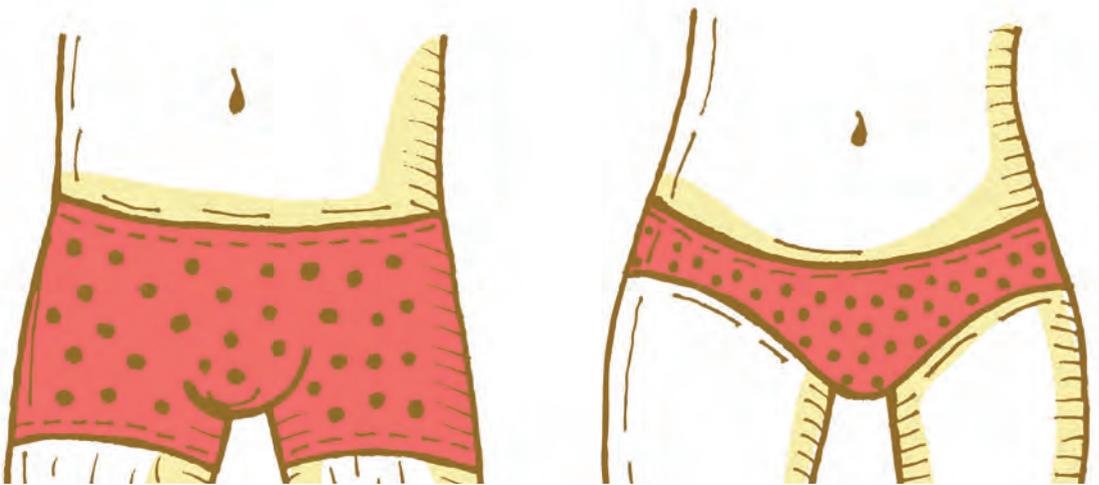
Si presentas alguno de estos síntomas, debes consultar con una matrona, médico o especialista para evaluar qué es y cómo tratarlo.



¿Qué pasa cuando a un hombre o mujer le salen granos en las partes íntimas?

Los granos que salen en la zonas genitales pueden aparecer por diversas razones. Podrían aparecer, por ejemplo, naturalmente luego de una depilación, pero no podemos descartar que sean debido a alguna Infección de Transmisión Sexual que se esté manifestando a través de ellos, por lo cual deberías consultar a un médico o matrona para tener mayor seguridad.

En este sentido es importante que menciones si es que generan dolor, si aparecieron en el rango de una semana de haber mantenido relaciones sexuales, si se parecen más a una herida o si es que tienen aspecto más parecido a una espinilla para que el profesional pueda tener un diagnóstico más certero.



Si me duele al hacer pipí ¿Puede ser una infección de transmisión sexual o una infección urinaria? ¿El PH del semen influye en estos problemas?

El dolor al orinar puede ser síntoma de una Infección de Transmisión Sexual, pero también puede ser síntoma de una infección urinaria. ¿Cómo saberlo? La única forma es ir al médico para una evaluación y posiblemente realizarte exámenes de laboratorio para confirmar a qué corresponde.

El pH del semen no predispone a tener infecciones, por lo cual no debería influir en estos problemas.



¿Es cierto que con la primera relación sexual no puedo contagiarme de ninguna enfermedad?

No, esto es falso, y de hecho es un mito muy peligroso, ya que si no te cuidas con condón puedes contraer una o más ITS. Sin embargo, te podrían convencer de que no corres ningún riesgo ya que no se ha tenido relaciones sexuales con otra persona anteriormente, con lo que podrías ceder a no cuidarte.

En base a esto, debes considerar tres puntos:

- Si es una relación heterosexual puede haber riesgo de embarazo, aunque sea la primera vez.

- Hay algunas ITS que se pueden adquirir sin haber tenido relaciones sexuales, como por ejemplo los hongos derivados de una mala limpieza, o el estar expuestos a ropa o sábanas con ladillas o piojos púbicos.

- No tienes seguridad que tu pareja realmente no ha estado con otra persona antes.



¿El sexo oral produce alguna enfermedad?

Como toda práctica sexual, si no la realizas con algún método de protección como el condón, puedes contraer alguna Infección de Transmisión Sexual, como por ejemplo los Herpes genitales, VIH/SIDA, Gonorrea, Clamidia o Sífilis. También puede haber transmisión de Virus Papiloma Humano que puede causar verrugas en la zona de la boca o incluso cáncer de garganta. Existe también la posibilidad de adquirir alguna infección gastrointestinal o la transmisión de Hepatitis A o B en caso de contacto de boca a ano.

Por eso es importante que a pesar de que a través del sexo oral no hay posibilidad de embarazo, uses siempre condón o algún otro método adecuado para evitar el contraer o transmitir cualquiera de estas enfermedades.

Como dato: No es recomendable el sexo oral luego de cepillarse los dientes o cuando tengas las encías lastimadas, ya que hay más riesgo de que queden fisuras y sangrado.





SIEMPRE

Si practico sexo anal con mi pareja ¿Puedo contraer enfermedades?

Sí, al practicar sexo anal puedes contraer las mismas enfermedades que con el sexo vaginal e incluso más.

Si tienes sexo anal sin protección es mayor el riesgo ya que la zona anal es una zona menos elástica que la vagina y muy vascularizada, por lo que al romperse los capilares hay mayor riesgo

que hayan fisuras y por lo tanto sangrado. Estas fisuras pueden ser vías de ingreso de infecciones y además esta sangre puede infectar a la persona que está penetrando o actuar como caldo de cultivo para las infecciones. No está demás decir que al haber restos de heces se puede aumentar el riesgo de infecciones. Por esto es fundamental utilizar preservativo siempre.



¿Cuando se tiene VIH ¿No hay vuelta atrás?

El tener VIH (o más bien "vivir con VIH") actualmente es una situación crónica de salud. Es decir, es una situación no curable en este momento, pero sí totalmente tratable y controlable con medicamentos que se deben tomar de por vida.

Es importante saber que este tratamiento permite que se pueda vivir una vida absolutamente

normal, sin ningún tipo de deterioro físico si se detecta a tiempo y se es responsable con los controles médicos.

Las investigaciones actuales apuntan en primer lugar a desarrollar una vacuna para el VIH (prevención) y también en encontrar una terapia que elimine la condición de portador del virus (cura).

CARTA DE LOS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

1. Derecho a la igualdad y a la no-discriminación.
2. Derecho a la vida, libertad y seguridad de la persona.
3. Derecho a la autonomía e integridad del cuerpo.
4. Derecho a una vida libre de tortura, trato o pena crueles, inhumanos o degradantes.
5. Derecho a una vida libre de todas las formas de violencia y de coerción.
6. Derecho a la privacidad.
7. Derecho al grado máximo alcanzable de salud, incluyendo salud sexual que comprende experiencias sexuales placenteras, satisfactorias y seguras.
8. Derecho a gozar de los adelantos científicos y de los beneficios que de ellos resulten.
9. Derecho a la información.
10. Derecho a la educación y derecho a la educación integral de la sexualidad.
11. Derecho a contraer, formar o disolver el matrimonio y otras formas similares de relaciones basadas en la equidad y el pleno y libre consentimiento.
12. Derecho a decidir tener hijos, el número y espaciamiento de los mismos, y a tener acceso a la información y los medios para lograrlo.
13. Derecho a la libertad de pensamiento, opinión y expresión.
14. Derecho a la libre asociación y reunión pacíficas.
15. Derecho a participar en la vida pública y política.
16. Derecho al acceso a la justicia y a la retribución y la indemnización.

World Association for Sexual Health. (2014). Declaración de los Derechos Sexuales. Recuperado de <http://www.worldsexology.org/resources/declaration-of-sexual-rights/>

EQUIPO

Comité Adolescentes

» **Yoselin Aquino Castro**

19 años, 4° medio, liceo A14 Polivalente José de San Martín en la especialidad de gastronomía. "Mis intereses son poder estudiar enfermería o kinesiología. Me gusta compartir con gente nueva y ayudar, aportando con mis ideas e información a más adolescentes".

» **Sebastián Bobadilla Toledo**

19 años, 4° medio, liceo A13 Confederación Suiza. "Me gusta la actuación, por lo que quiero estudiar teatro. También me gustaría ver cambios en la forma de vivir actual".

» **Mariana Isis Burgos Muñoz**

15 años, 2° medio, liceo A18 Miguel de Cervantes y Saavedra. "Soy vicepresidenta del centro de estudiantes y participo en la Orquesta Sinfónica de Santiago, tocando cello y flauta travesa".

» **Pamela Cortés Valdebenito**

17 años, 3° medio, liceo A1 Javiera Carrera en un curso biólogo-químico-matemático. "Participo del colectivo solidario del liceo, trabajando con niños pequeños realizando actividades. ¡Es muy divertido y llenador para el corazón! Me gusta dibujar, leer y escribir".

» **Nicolás Marambio Jimenez**

16 años, 3° medio, liceo A9 de Aplicación en un curso biólogo matemático. "Me gusta participar de talleres, como los de primeros auxilios. Mis principales hobbies son leer y escuchar música".

» **Diego Morales Rodríguez**

17 años, 4° medio, liceo A24 Presidente Gabriel González Videla en la especialidad de contabilidad. "Me interesa el bien social, uno de mis hobbies es la hípica y quisiera ser carabinero".

» **Romina Sáez González**

17 años, 4° medio, liceo A4 Isaura Dinator de Guzmán en un curso biólogo-químico. "Soy presidenta del centro de estudiantes de mi liceo. Amante de la naturaleza y de los valores de las cosas simples de la vida, avanzando paso a paso con conciencia de clase".

Comité Editor

» Karina Alarcón Leiva

Matrona. Cursando Diplomado “Experto en Salud Sexual Humana” (CONAC). Es matrona clínica de Espacios Amigables del Programa Santiago Sano de la Municipalidad de Santiago en planificación de embarazo, regulación de la fecundidad, promoción de factores protectores y vida saludable en adolescentes.

E-mail: kalarconl@saludstgo.cl

» Aída Alarcón Luna

Matrona. Diplomada en Gestión Salud Familiar, Universidad de Chile, y en Atención Primaria y Salud Familiar, Universidad Católica. Es matrona clínica del Espacio Amigable del Programa Santiago Sano de la Municipalidad de Santiago y del CESFAM Ignacio Domeyko.

E-mail: aalarcon@saludstgo.cl

» Francisco Espinoza Rojas

Sociólogo, Universidad de Chile y estudiante de Magíster en Ciencia Política de la misma institución. Se desempeña en el programa Santiago Sano de la Municipalidad de Santiago, desarrollando estrategias participativas de prevención del consumo abusivo de alcohol entre jóvenes.

E-mail: fespinozar@saludstgo.cl

» Verónica Iturra Seguel

Matrona. Diplomada en Salud Primaria y Competencias Emprendedoras. Es matrona clínica de Espacios Amigables del Programa Santiago Sano de la Municipalidad de Santiago. Participó activamente como Monitora de VIH/SIDA en su Universidad promoviendo una sexualidad responsable entre sus pares.

E-mail: viturras@saludstgo.cl

» Sebastián Peña Fajuri

Médico. Magíster Europeo en Salud Internacional. Es encargado de salud del Programa Santiago Sano de la Municipalidad de Santiago y Visiting Scholar en el National Institute for Health and Welfare, Finlandia. Previamente, fue editor del libro “Health in All Policies: Seizing opportunities, Implementing policies” para la 8va Conferencia de la OMS en Promoción de la Salud e investigador de la encuesta Health 2011 en Finlandia.

E-mail: spena@saludstgo.cl

» **Constanza Rotman Saffie**

Diseñadora Integral, Universidad Católica de Chile y estudiante de Magíster en Diseño Avanzado de la misma institución. Se ha desempeñado en distintas áreas del diseño, como el diseño gráfico, de productos y estratégico. Actualmente se desempeña en el programa Santiago Sano de la Municipalidad de Santiago, desarrollando estrategias de co-diseño comunitario y material educativo.

E-mail: crotmans@saludstgo.cl

» **Paula Sierralta Roldán**

Psicóloga, Magíster en Salud Pública de la Universidad de Chile. Es coordinadora del Equipo Alcohol del Programa Santiago Sano de la Municipalidad de Santiago. Ha sido investigadora en salud mental, ejecutiva de proyectos de FONIS y profesional del Departamento de Políticas Públicas en MIDEPLAN. Se ha desempeñado como psicóloga clínica en hospitales comunitarios, COSAM y programas de violencia intrafamiliar.

E-mail: psierralta@saludstgo.cl

» **Danilo Urbina Peña**

Psicólogo clínico. Es coordinador de Espacios Amigables del Programa Santiago Sano de la Municipalidad de Santiago. Co-fundador Escuela Transdisciplinaria de Sexualidad, docente diplomado de Sexualidad ETSex, coordinador equipo psicosocial, educación y supervisor de prácticas Fundación Diversa. Profesional de apoyo Fundación Renaciendo.

E-mail: durbina@saludstgo.cl

Comité Expertos

» **Carla Álvarez Jorquera**

Matrona. Diplomada en Salud Familiar. Matrona clínica y matrona referente técnico de la Dirección de Salud de la I. Municipalidad de Santiago. Coordinadora equipo Centros de Salud del Programa Santiago Sano de la Municipalidad de Santiago

Email: malvarez@saludstgo.cl

» **Constanza Bartolucci Konga**

Médica Sexóloga. Magister en Sexología Clínica de la Universidad de Barcelona. Magister en Ciencias de la Familia y en Mediación Familiar de la Universidad de los Andes. Docente del Departamento de Atención Primaria y Salud Familiar de la Universidad de Chile. Co-fundadora del Instituto Iberoamericano de Sexología y de la Escuela Transdisciplinaria de Sexualidad. Profesional de apoyo Fundación Renaciendo.

E-mail: conobartolucci@gmail.com

» **Ángelo Canepa González**

Tecnólogo Médico. Jefe del Laboratorio de Urgencias del Hospital San Juan de Dios y Director Ejecutivo de la Fundación Diversa. Docente de pregrado en la Universidad de Chile y Universidad Andrés Bello. Voluntario del Banco de Medicamentos Fundación Laura Rodríguez desde el año 2000. Integrante de Vivo Positivo (2000-2012) y consejero en VIH

E-mail: angelocanepa@hotmail.com

» **Odette Freundlich Klein**

Kinesióloga. Trabaja en Clínica Las Condes, Departamento de Ginecología y Obstetricia. Directora del Centro Miintimidad. Ha trabajado en Hospitales de Miami, USA, Creadora del Centro de Rehabilitación Integral en Asunción, Paraguay, docente del Diploma de Sexualidad Humana Cesch Chile, del Diploma en sexualidad humana y terapia sexual de la Academia de Psicología y Bienestar y Diploma de Pareja y Sexualidad de la Sociedad Chilena de Sexualidad.

E-mail: odettefreundlich@hotmail.com

» **Carol Galleguillos Saez**

Psicóloga Clínica. Diplomada en Intervenciones Terapéuticas y Preventivas en Agresión Sexual de la Universidad de Chile. Especialista en terapias de resignificación de abuso sexual en Psicoterapia Adultos. Docente - Tutora en diplomados de abuso sexual en Fundación para la Confianza. Ha trabajado en el Centro de Salud Mental UC así como en Programa de Reparación en Maltrato de red SENAME.

E-mail: carol.galleguillos@psicoterapiaadultos.cl

» **Natalia Guerrero Fernández**

Psicóloga Sexóloga. Sexóloga Clínica del Instituto AISPA, Milán. Magister en Mediación Familiar y Comunitaria de la Universidad Católica del Sacro Cuore, Milán. Postgrado en Sexualidad de la Universidad de Ciencias Médicas de La Habana. Co-fundadora de la Escuela Transdisciplinaria de Sexualidad, docente del Departamento de psicología de la Universidad de La Serena. Coordinadora general de Multiverso, organización en acción.

E-mail: nguerrerofernandez@gmail.com

» **Mauricio López González**

Matrón Sexólogo. Magíster en Afectividad y Sexualidad de la Universidad de Santiago de Chile. Académico de la Universidad Diego Portales. Docente y Coordinador adjunto Módulo Sexología Clínica I, Mag. en Afectividad y Sexualidad (USACH). Miembro del Comité de Jóvenes Sexólogos de FLASSES, de la Red Global de Práctica Clínica (RGPC) de la OMS y de International Society for Sexual Medicine (ISSM).

E-mail: mauriciolopezgonzalez@gmail.com

» **Verónica Ponce Leng**

Matrona, especialización en adolescencia. Postgrado en Educación sexual, Universidad de La Habana, Cuba. Atención en Salud Sexual y Reproductiva de Adolescentes y Jóvenes en Centro de Salud Estudiantil, Universidad Católica del Norte sede Coquimbo, y en Centro de Jóvenes de APROFA. Coordina Proyecto de Educación Sexual con Personas Sordas y Red de Mujeres por la Igualdad de Oportunidades.

E-mail: veroponceleng@gmail.com

» **Daniel Reyes Pace**

Psicólogo. Doctor (c) en Psicología. Investigador en educación sexual. Coordinó el Programa de Aprendizaje en Sexualidad y Afectividad (PASA) de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Chile.

E-mail: danielreyespace@gmail.com

» **Magdalena Rivera Becker**

Médica Sexóloga. Magister (c) en Psicología Clínica de la Universidad de Chile. Diplomada en Sexualidad Humana y en Educación Médica. Formación de post-título en Terapia Sexual y en Clínica Sexológica. Miembro co-fundador de la Escuela Transdisciplinaria de Sexualidad. Docente UDP. Presidenta del Comité de Sexólogos Jóvenes de la FLASSES y miembro de la Youth Initiative de la World Association for Sexual Health.

E-mail: magdalenariverabecker@gmail.com

» **Andrés Ignacio Rivera Duarte**

Educador de Párvulos y Diplomado en Derechos Humanos Internacional. Consultor internacional en derechos humanos e identidad de género. Docente de diplomados internacionales Fundación Henry Dunant, del Diplomado UDP e Instituto DDHH y de la Academia Diplomática de Chile Andrés Bello. Integrante del Consejo Consultivo del Instituto Nacional de Derechos Humanos, Director Área de Diversidad Sexual de la Red Latinoamericana y del Caribe por la Democracia.

E-mail: andresriveraduarte@gmail.com

» **Juliana Rodríguez Bothe**

Psicóloga Clínica. Magister en Psicología Clínica Universidad Adolfo Ibáñez. Consultora de la Fundación Todo Mejora Chile, especialista en diversidad e identidad en Centro Integrado de Especialidades Psicológicas (CIEPS) y psicóloga independiente consultora en diversidad.

E-mail: jrodriguezbothe@gmail.com

» **María Inés Zavala Lehuedé**

Matrona. Magister en Familia, Infancia y Adolescencia de la Universidad del Pacífico. Diplomada en sexualidad, humanización, salud familiar, mediación familiar e hipnosis. Terapeuta psicogenealogía, código de la emoción. Matrona a cargo del Programa de Salud Sexual y Reproductiva en CESFAM de Lo Barnechea.

E-mail: mizavalal@gmail.com

GLOSARIO

- » **Acné:**
Ocurre cuando se tapan los poros de la piel, haciendo que se inflamen y se produzca pus. También se conocen como espinillas. Suele suceder en la adolescencia.
- » **Clítoris:**
Órgano sexual femenino cuya función es causar placer en la mujer (*ver pregunta 2*).
- » **Coito:**
Acto sexual, específicamente la penetración del pene en la vagina o ano.
- » **Dispareunia:**
Dolor en el coito, sea en hombres o mujeres.
- » **Erotismo:**
Concepto que suele relacionarse con lo que genera deseo sexual, sensualidad, pasión y/o placer.
- » **Eyacuación:**
Acción en que se libera semen del pene.
- » **Fisura:**
Nombre técnico que se le da a un corte en músculos o piel.
- » **Glande:**
Refiere a la parte final y más ancha del pene, a su “cabeza”.
- » **Glándula:**
Conjunto de células que generan y secretan sustancias químicas, como las hormonas, en el interior o exterior del cuerpo.
- » **Himen:**
Tejido que cubre parcialmente la entrada de la vagina. Se suele romper en el primer coito o con algún golpe fuerte (*ver preguntas 10 y 29*).
- » **Hipoespermia:**
Es cuando el volumen de semen eyaculado es inferior a 1,5 ml.
- » **Hormonas:**
Sustancias químicas secretadas por las glándulas, con diversas funciones que afectan el organismo.

- » **Implanon:**
Método anticonceptivo hormonal que se coloca en el brazo y dura 3 años. También se conoce como chip, implante o "palito".
- » **Intersexualidad:**
Variable biológica en seres humanos, para denominar el que existen personas que poseen características de hombres y mujeres a la vez en su físico, genética, hormonas u otros (*ver preguntas 21 y 32*).
- » **ITS:**
Abreviación de "Infecciones de Transmisión Sexual".
- » **Líbido:**
Concepto que se utiliza para referirse al deseo sexual.
- » **LGBT:**
Sigla para abreviar algunas categorías de la Diversidad Sexual por las diferentes orientaciones sexuales e identidades de género (*ver pregunta 32*).
- » **Moco Cervical:**
Moco ácido y espeso que se encuentra al final de la vagina, el cual sirve para proteger de infecciones. Va cambiando de acuerdo al día del ciclo menstrual.
- » **Neurotransmisores:**
Sustancias químicas que transmiten información de una neurona a otra.
- » **Orgasmo:**
Sensación de máximo de placer generada en la relación sexual (*ver preguntas 16, 17 y 18*).
- » **Período Refractorio:**
Tiempo que le toma al cuerpo volver al estado de normalidad o previo al inicio de la actividad sexual.
- » **Piso Pélvico:**
Conjunto de músculos que se ubica en la pelvis y que rodea la zona genital.
- » **Poluciones nocturnas:**
Eyaculación durante el sueño. Se le conoce como sueños húmedos.
- » **Prepucio:**
Extensión de la piel que cubre el glande y que sirve para protegerlo.

- » **Próstata:**
Glándula ubicada en la zona genital de los hombres, que ayuda a producir el semen. Suele estar relacionada a una zona de estimulación y placer.
- » **Queer:**
Designa a personas que dentro de la diversidad sexual no se etiquetan en una categoría en particular, viviendo su sexualidad sin los límites que puedan generar las etiquetas (*ver pregunta 32*).
- » **Reflejo Eyaculatorio:**
Es el conjunto de sensaciones y contracciones musculares que se asocian a la eyaculación.
- » **Testosterona:**
Hormona sexual principalmente masculina, que influye en el desarrollo de los genitales y caracteres sexuales secundarios, como el desarrollo muscular o el vello del cuerpo.
- » **Transexualidad:**
Refiere a las personas que no se identifican con el género asignado al nacer (*ver pregunta 35*).
- » **Uretra:**
Conducto ubicado en el pene por el cual se transporta y libera la orina y el semen.
- » **Vaginismo:**
Disfunción sexual que ocurre cuando la vagina de la mujer se “aprieta” tanto que hace imposible la penetración. Sucede de forma involuntaria.
- » **Vascularizado:**
Refiere a una zona llena de vasos sanguíneos, como venas y arterias.
- » **Vulva:**
Zona genital femenina, en la cual se encuentra la vagina, uretra, clítoris, vello púbico, etc.

“La sexualidad no sólo tiene que ver con el sexo, también abarca los vínculos con amigos, papás, pareja, hijos, e implica diversidad, siendo significativo para la vida como parte del desarrollo de un ser humano íntegro. Somos conscientes de que es relevante a nuestra edad, cuando la vida sexual ya está comenzando y surgen muchas preguntas sobre diversidad sexual, autoconocimiento o cambios. Pero en general, no tenemos a quién acudir cuando queremos recibir información, no siempre hay confianza con los papás y no siempre los amigos dan buenos consejos. La sexualidad aún se ve como algo sucio o tabú, por lo cual no hay acceso, información o educación adecuada.” (Comité Editorial Adolescente)

Este libro “100 Preguntas sobre Sexualidad Adolescente” recopila preguntas realizadas por adolescentes de seis liceos de la comuna durante los talleres del Espacio Amigable Itinerante de Santiago Sano. El libro fue co-diseñado con un Comité Editorial Adolescente, en un espacio participativo donde trece estudiantes de diez liceos de Santiago reflexionaron y dieron cuerpo a la estructura del libro, seleccionaron las preguntas, adaptaron las respuestas de los expertos y definieron las ilustraciones.

Esperamos que este libro sea leído por adolescentes, pero también por familias: sus hijos van a necesitar aprender y acompañarse en este proceso.

¿CÓMO NORMALIZA LA SOCIEDAD LA VIOLENCIA SEXUAL SEXISTA?

1 JUSTIFICA LAS AGRESIONES Y TOLERA EL ACOSO

“los hombres son así”
 “los piropos deberían agradarte”
 “no seas exagerada”
 “te acosa porque le gustas”

2 CULPA A LA VÍCTIMA (ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA AGRESIÓN)

¿por qué ibas vestida así?
 ¿te insinuaste?
 ¿por qué andabas sola?
 ¿por qué no denunciaste?
 seguro que disfrutaste
 ¿te resististe?
 ¿por qué no pareces traumatizada?

3 NATURALIZA ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

presenta la masculinidad como dominante, agresiva y sexualmente incontrolable y la feminidad como débil, sumisa y sexualmente pasiva

4 REPRODUCE EL MITO DE QUE "NO" PUEDE SIGNIFICAR O "POR FAVOR, ¡DEBES DE SER MÁS INSISTENTE!"

5 ENSEÑA A LAS MUJERES CÓMO NO SER AGREDIDAS, EN VEZ DE A LOS HOMBRES A NO AGREDIR ...

propone como solución para evitar las agresiones que las mujeres renuncian a su libertad

¡sé precavida!
 ¡no andes por lugares oscuros!
 ¡no vayas sola!
 ¡no uses ropa provocativa!

LA VIOLENCIA SEXUAL ES PIRAMIDAL

NO SON INCIDENTES AISLADOS, ES VIOLENCIA SISTÉMICA. ¡LAS ACTITUDES Y ACCIONES DE LA BASE REFUERZAN LAS DE ARRIBA!

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LAS AGRESIONES?

ANDAR SOLA
 EL ALCOHOL Y LAS DROGAS
 LOS LUGARES SOLITARIOS
 LAS SONRISAS Y EL CONTACTO VISUAL
 TU ROPA
 LOS AGRESORES

EN LAS CALLES QUIERO SENTIRME SEGURA, NO VALIENTE

LO QUE PARA TÍ ES UN HALAGO, A MÍ ME GENERA INSEGURIDAD, IMPOTENCIA Y RABIA

-eh, guapa
 ¿dónde vas tan sola?
 ¡vaya culo!
 oye, ¡pero no te vayas!
 -sonríe
 ¡estoy hablando contigo!
 -zorra
 ¿te acompaño? -

EL ACOSO CALLEJERO NO ES LIGAR

La imagen es un dato personal protegido por la ley

RECIBIR UNA IMAGEN NO TE DA DERECHO A MANDÁRSELA A OTRAS PERSONAS

¡jovida la intimidad y privacidad de l@s demás!

#SEXTINGCONSENTIDO
#SEGURO
#CONSENSUADO
#POSITIVO

LA SEXTORSIÓN ES UN TIPO DE CHANTAJE EN EL QUE SE AMENAZA CON PUBLICAR IMÁGENES SEXUALES

si lo sufres... ¡no cedas y pide ayuda!

NO PARTICIPES CON TU RISA O TU SILENCIO: ¡NO TE CALLES!

Si lo haces también eres responsable.

ES NECESARIO APRENDER A PEDIR PERMISO Y SABER COMUNICAR CÓMO QUEREMOS QUE INTERACTÚEN NUESTROS CUERPOS

EL CONSENTIMIENTO DEBE SER:

- AFIRMATIVO** (SI) expresado de forma activa, positiva y explícita
- REVERSIBLE** puede cambiar en cualquier momento
- ESPECÍFICO** se da para una práctica y no es extensible a otras
- PROCESUAL** tiene que actualizarse todo el tiempo
- VOLUNTARIO** sin presión, coacción o chantaje (incluido el emocional) y en un estado lúcido
- ENTUSIASTA** debe partir del deseo: ¡NO ME PREGUNTES SI CONSIENTO, PREGÚNTAME SI DESEO!

LA AUSENCIA DE CONSENTIMIENTO IMPLICA VIOLENCIA SEXUAL

HAY MUCHAS FORMAS DE DECIR "NO"

- para
- no estoy segura
- no tengo ganas
- aléjate
- espera
- llorar
- gritar
- quedarse quieta
- déjame
- no me toques
- me haces daño
- silencio
- borracha
- drogada
- dormida

CONSENTIMIENTO NO ES LA AUSENCIA DE UN "NO" SINO LA PRESENCIA DE UN "SI"

- ENTUSIASTA - SIN COACCIÓN
- VOLUNTARIO - CON PARTICIPACIÓN ACTIVA
- CONSCIENTE -

¿QUÉ TE EXCITA? ¡SÍ!

¿DESEAS QUE...? ¿TE APETECE QUE...?

¿TE PUEDO BESAR, TOCAR, CHUPAR...? ¿QUIERES QUE SIGA? BÉSAME, TOCÁME, FÓLLAME... ME PONE QUE... ¡SIGUE!

UMMM...

LA COMUNICACIÓN ES SEXY EL CONSENTIMIENTO ES OBLIGATORIO

ME GUSTA QUE... PERO NO QUE... OH SÍ, ¡JUSTO AHÍ!

¿QUÉ POSICIONES TE GUSTAN?

EL OTRO DÍA ME GUSTABA, PERO HOY NO ¡RESPECTA A TU ACOMPAÑANTE! ¡RESPÉTATE A TÍ MISM@!

TEST: ¿TIENES ACTITUDES MACHISTAS?

- 1-Piensas que las mujeres son...
 A-menos inteligentes que los hombres.
 B-más inteligentes emocionalmente que los hombres.
 C-personas.
- 2-Los piropos son...
 A-una forma de ligar que a las mujeres les encanta.
 B-acoso si no conoces a la persona, agradables si hay una relación de confianza.
 C-una forma de alegrarle el día a alguien.
- 3-Las mujeres tienen menos deseo sexual que los hombres.
 A-Tienen el mismo pero no lo muestran.
 B-Eso es así. Está probado científicamente.
 C-Cada persona desea de una forma distinta.
- 4-Si una mujer tiene muchas relaciones sexuales...
 A-¡qué lo disfrute!
 B-no me parece normal, a mí eso no me va.
 C-pienso que es una guarra.
- 5-Cuando las mujeres no pagan en las discotecas...
 A-tienen suerte, se ahorran el dinero.
 B-las utilizan como reglamo. Me parece mal.
 C-pienso que eso discrimina a los hombres.
- 6-Cuando veo a un hombre llorar...
 A-¡me río en su cara!
 B-le seco las lágrimas y le doy mi apoyo.
 C-no lo juzgo, pero creo que es raro.
- 7-Si tu pareja te coge el móvil para cotillear...
 A-no quiero estar con alguien que no respeta mi espacio personal.
 B-me da igual, no tengo nada que esconder.
 C-no me queda otra... yo también lo hago.
- 8-Los chistes que degradan a las mujeres o personas lgtbi...
 A-a veces me río, pero luego me siento culpable.
 B-me hacen reír, ¡son solo chistes!
 C-me cabreo.
- 9-El feminismo...
 A-es como el machismo pero al revés, yo creo en el "igualismo".
 B-está bien, pero no soporto a las feminazis.
 C-es súper necesario.
- 10-Cuando veo actitudes machistas en mi día a día...
 A-intento apoyar a la víctima y señalar al agresor.
 B-ahora cualquier cosa es machista, me parece exagerar.
 C-me da rabia, pero me callo.

DE 0 A 25 ¡ALERTA! NECESITAS DESPRENDERTE DE MUCHOS PREJUICIOS Y REVISAR TUS PRIVILEGIOS. EMPIEZA POR CAMBIAR TUS CONDUCTAS Y TU MODO DE RELACIONARTE. SI NO LO VES... POR FAVOR, ¡VETE A VIVIR A UNA CUEVA!

DE 30 A 55 NECESITAS MEJORAR, PERO ¿QUIÉN NO LO NECESITA? LA SOCIEDAD EN LA QUE VIVIMOS INSTALA EN NUESTRAS CABEZAS NUMEROSOS ESTEREOTIPOS MACHISTAS... ¡ES HORA DE DETECTARLOS Y ROMPER CON ELLOS!

DE 60 A 100 TE ESFUERZAS POR DESHACERTE DE PREJUICIOS Y ESTEREOTIPOS MACHISTAS. TIENES CLARO QUE LA LUCHA POR LA IGUALDAD ES IMPORTANTE. ¡ENHORABUENA! ¡EL MUNDO NECESITA MÁS PERSONAS COMO TÚ!

SOLUCIÓN:
 1A = 0; 1B = 5; 1C = 10;
 2A = 0; 2B = 10; 2C = 5;
 3A = 5; 3B = 0; 3C = 10;
 4A = 10; 4B = 5; 4C = 10;
 5A = 5; 5B = 10; 5C = 5;
 6A = 0; 6B = 10; 6C = 5;
 7A = 10; 7B = 5; 7C = 0;
 8A = 5; 8B = 0; 8C = 10;
 9A = 0; 9B = 5; 9C = 10;
 10A = 10; 10B = 0; 10C = 5;

CONSENTIMIENTO

SEXUALIDAD
 RELACIONES
 SEXO
 Deseo
 Límites

TEST SOBRE CONSENTIMIENTO

SI NO

- 1- SE HAN ESTABLECIDO PAUTAS PARA EL ENCUENTRO SEXUAL?
- 2- LAS HAS CUMPLIDO TODAS?
- 3- HAS PRESIONADO PARA ROMPER ALGUNA?
- 4- TE HAS APROVECHADO DE QUE TU ACOMPAÑANTE ESTÉ BORRACH@?
- 5- HABLAS CON TU ACOMPAÑANTE ANTES DE INICIAR UNA PRÁCTICA SEXUAL?
- 6- ¿TE PREOCUPAS POR SABER SI LE GUSTA?
- 7- ¿HAS USADO EL CHANTAJE EMOCIONAL PARA REALIZAR ALGUNA PRÁCTICA?
- 8- ¿HAS PENSADO QUE "NO" PUEDE SIGNIFICAR QUE SE ESTÁ HACIENDO DE ROGAR?

PREGUNTAS 1-2-3-6
 SI TU RESPUESTA ES "SI", ¡HA HABIDO CONSENTIMIENTO!

PREGUNTAS 3-4-7-8
 SI TU RESPUESTA ES "NO", ¡HA HABIDO CONSENTIMIENTO!

La normalización de la violencia sexual y sexista forma parte del día a día de nuestra sociedad y para acabar con ella es necesario generar un pensamiento crítico, libre de estereotipos que guíen nuestros actos y configuren nuestras identidades.

Propoemos educar en la importancia del consentimiento como un requisito imprescindible para el desarrollo de una sexualidad ética y positiva para todas las personas.

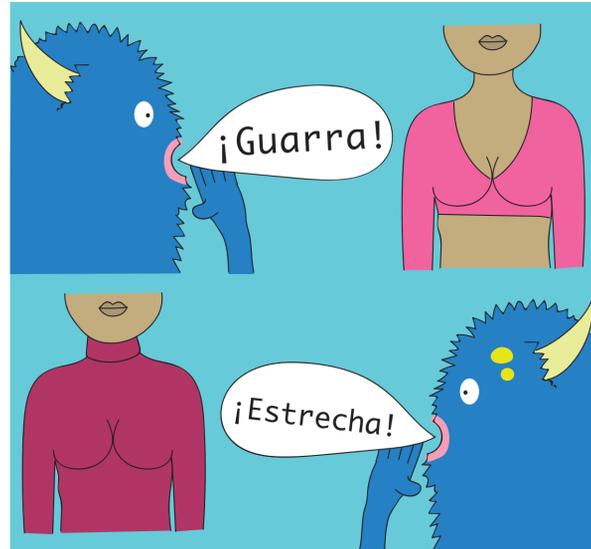
Aprender a comunicar y consensuar cómo queremos relacionarnos es básico para garantizar los derechos sexuales fundamentales.

CMXES CONSEJO DE LA MOCEDA DE XIKON

CONSEJO DE LA MOCEDA DEL PRINCIPAL D'ASTURES

Consellu de la Moceda de Xikón

EL SEXISMO SALE DE FIESTA



JOSÉ

Menudo fiestón ayer... ¡Buah! ¡Y menudo final! 😞

JUAN

Si, menos mal que ayer te animamos... Si no, ¡no mojas!

JONATHAN

Eso... ¡Cuenta los detalles, tío! Julia está muy buena, qué suerte tuviste... Vaya borrachera que llevaba 😏

JOSÉ

Tíos, fue como el vídeo porno del otro día... ¡Os lo juro!

CHRISTOPHER

Mira que yo metí mano a Elisa y nada.. Está claro que cuanto más borrachas mejor, más se dejan 🙌🙌

JOSÉ

Hubo de TODO. Intentadlo en la próxima fiesta con alguna de sus amigas, seguro que también se dejan... Julia se dejó hacer de todo ¡y sin quejarse! No dijo ni mu, estuvo quietecita y le di bien fuerte, ni se enteraba

CHRISTOPHER

Bueno, para mí que ella no estaba muy dispuesta la verdad... ¡Estaba cieguísima!

GUILLE

¡Pero, tíos! ¿En serio? 😞

JOSÉ

¿Qué pasa, Guille? 😞

GUILLE

Pasa, que lo que has hecho no está bien... La vida real no es una peli, no podemos tratar así a las chicas, ni a Julia ni a ninguna... ¡Y menos si han bebido!

JONATHAN

¿No te cansas, Guille, de cortar siempre el rollo?

JOSÉ

No hice nada malo, ella quería y se dejó...

GUILLE

¿Cómo sabes si quería si estaba medio inconsciente? ¿Se dejó o no pudo hacer otra cosa? Incluso os digo más, puede ser un delito

MARÍA

¡Menudo fiestón ayer, chicas! No puedo con mi alma

ANA

Sobre todo Julia que llevaba una cogorza... Menos mal que ayer te animamos, sino, no te lías con José 🙌

JULIA

No me hace gracia... 😞
Yo no quería, le dije que parara varias veces que me encontraba fatal y no me hizo ni caso.

ANA

Anda exagerada, si llevas semanas detrás de él, lo andabas buscando, y ahora te haces la estrecha.

JULIA

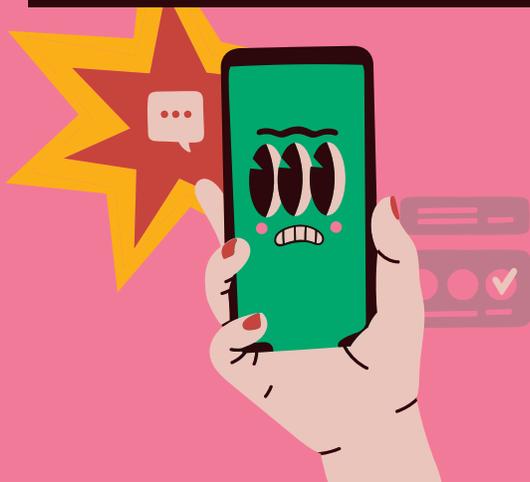
No, Ana. Me siento violada... Me ha hecho daño, tengo heridas y me encuentro fatal 😞

JULIA

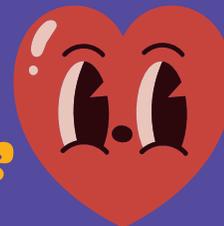
con ansiedad y mucha tristeza. Me gustaba es verdad, pero no así, como si fuera su juguete.

MARÍA

A ver Ana, si se encontraba mal y aún así el otro siguió liándose con ella y le hizo cosas que ella no quería, eso es una violación. Debemos pedir información y ayudar a Julia, no culparla.



¿Y tú? ¿Restas o sumas en tus relaciones sexuales?



- ➖ Aunque diga "no", o "ahora no", yo insisto, seguro que al final accede a liarse contigo.
- ➖ Yo no me quedo sin orgasmo, pase lo que pase.
- ➖ Mola compartir con los colegas u otras personas conversaciones, fotos o vídeos privados e íntimos.
- ➖ Copio lo que vemos en el porno pensando que eso es lo que le mola a todo el mundo.
- ➖ No me va el condón, si estamos sanos la marcha atrás es suficiente. Si falla, la píldora postcoital de emergencia siempre es una opción.
- ➖ Mi pareja, mientras sea mía, debe satisfacerme para demostrarme que está en la relación.
- ➖ Los chicos no podemos controlarnos cuando tenemos nuestras necesidades.
- ➖ Si alguien me calienta, después tendrá que asumir las consecuencias, no me pueden dejar a medias.
- ➕ Si alguien te dice NO, aunque fastidie es NO.
- ➕ Cada persona vive la sexualidad a su manera y no hay formas mejores que otras.
- ➕ Me preocupo por proteger mi salud y la de mi(s) compañero(s)/a(s) en las relaciones eróticas.
- ➕ Protejo la intimidad compartida, así como todas las conversaciones, vídeos, audios o fotos que intercambio.
- ➕ Cuando una persona no tiene capacidad de decisión, no puede consentir (está borracha o dormida), espero a que se despierte o se le pase el pedo para que pueda decidir.
- ➕ Acuerdo y hablo con mis parejas sexuales. No impongo prácticas no deseadas, ni presiono en el momento para que acepte por no cortar el rollo.
- ➕ Si mantengo una relación con otra persona, no olvido que es una igual y que debe ser respetada.
- ➕ Las prácticas eróticas no son una meta, ni algo a coleccionar, son un abanico de opciones de disfrute compartido y saludable.

APRENDIENDO A SUMAR

Hablar con mi pareja sobre lo que me gusta, lo que me apetece y lo que no favorece el disfrute erótico.

El porno no es un guión a seguir en las relaciones entre las personas.

La penetración no es una práctica obligatoria ni tiene por qué gustarle a todo el mundo.

No basta con consentir, también hay que tener deseo sexual para disfrutar en las relaciones sexuales.

Presionar a alguien en las relaciones sexuales es inaceptable.

Una agresión sexual, incumbe a toda la sociedad, no mires a otro lado.

Busca asesoramiento de profesionales con formación para aclarar tus dudas.



Trebuchet

QUÉ HACER...

Si necesitas ayuda, pídesela a las personas adultas de referencia.

Si crees que puedes haber restado en tus relaciones, pide apoyo, para reflexionar sobre ello y para evitar volver a repetirlo.

Si has sufrido una agresión sexual o si conoces a alguien que la haya sufrido es importante que pidáis ayuda a vuestros/as educadores/as de referencia, os acompañarán y guiarán durante todo el proceso.

Existen asociaciones que ofrecen asistencia gratuita y confidencial durante todo el proceso para víctimas de violencia sexual, en Castilla y León:

ADAVAS Burgos
Tlf. 947 20 67 83
Tlf. Urgencias 600 466 123

ADAVAS León
Tlf. 987 23 00 62

ADAVAS Salamanca
923 26 05 99
Tlf. Urgencias 609 835 336

ADAVASYMT Valladolid
Tlf. 983 35 00 23
Tlf. Urgencias 606 79 23 98

En Castilla y León, llamando al **012**, os informarán de los teléfonos de contacto de los CEAS.

Tanto la Guardia Civil como el Cuerpo Nacional de Policía disponen de unidades para abordar la violencia de género. Puedes llamar al **112** y te pondrán en contacto con ellas.

Si necesitas asesoramiento sexológico

Dialogasex
Plaza Fuente Dorada, 5, 3ºB
Tlf. 629 018 309 (llamadas y WhatsApp)
asesoria@dialogasex.es

DIALOGASEX.ES



Junta de Castilla y León

Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades
Gerencia de Servicios Sociales



Servicios Sociales de Castilla y León



Asociación de Sexología
Dialogasex



Ponle cara a tu deseo

PROPUESTAS PARA RELACIONES EN IGUALDAD





Guía de actuación para casos de agresiones sexuales en Castilla y León

Colaboran:

Asociaciones de Asistencia a Víctimas
de Agresiones Sexuales y Violencia doméstica
(Burgos, León, Salamanca y Valladolid)

El campo de los delitos sexuales es una área donde se proyecta de forma singular las demandas de superación de las adscripciones de género, puesto que el mantenimiento de situaciones de desigualdad constituye el obstáculo básico para la efectiva denuncia de las agresiones de cualquier clase.

La agresión sexual, como manifestación de la violencia contra las mujeres, supone un ataque directo contra la dignidad e integridad física y moral de las mujeres que lo sufren, convirtiéndose en una grave e intolerable violación de los derechos humanos y en un problema social de primer orden que, para su erradicación, requiere de la implicación de toda la sociedad en su conjunto y, en particular, de los poderes públicos.

La Junta de Castilla y León elabora esta Guía de actuación con el propósito de ofrecer a la ciudadanía un instrumento orientativo sobre los medios legales para conseguir la protección judicial adecuada, cubrir la carencia informativa en relación con los derechos que asisten a la víctima y facilitar, de la forma más sencilla y apropiada, las claves de actuación en caso de agresión sexual.

Rosa Valdeón Santiago

Consejera de Familia e Igualdad de Oportunidades

DELITOS CONTRA LA LIBERTAD SEXUAL

Es cualquier tipo de acción cuya finalidad sea invadir la libre disposición de favores sexuales de otra persona.

La violencia sexual es la manifestación más dura y el soporte más firme de la dominación de un sexo sobre otro, es una consecuencia extrema de la violencia de género.

En un delito contra la libertad sexual no sólo se viola nuestro cuerpo, sino nuestro derecho a decidir libremente y nuestra dignidad.

El delito contra la libertad sexual, no es un acto que busque la gratificación sexual, es un acto de un malentendido poder, de sometimiento, de violencia y humillación hacia la víctima.

Según la legislación vigente, regula dentro de los delitos contra la libertad sexual:

AGRESIONES SEXUALES

Es cualquier atentado contra la libertad sexual de otra persona, siempre que concorra violencia o intimidación.

La Ley establece diferencias de penalidad, siendo la pena mayor cuando existe acceso carnal (coito) por vía vaginal, anal o bucal, o se introducen objetos por la vía vaginal o anal. Si se trata de cualquier otra conducta de naturaleza sexual consistente en tocamientos, contactos corporales, caricias, masturbaciones, etc.... la pena es inferior.

Las penas se incrementan respectivamente cuando concurren circunstancias tales como que: la fuerza o intimidación ejercidas revistan un carácter particularmente degradante o vejatorio, que la víctima sea menor de 13 años, que los hechos se cometan por dos o más personas o que el delito se cometa por padres, abuelos, hermanos de la víctima o por otras personas que se aprovechen de una relación de superioridad.

Violencia (empleo de la fuerza física) ó **intimidación** (cuando se infunde a la víctima el temor racional y fundado de sufrir un mal inminente y grave) son los elementos que constituyen el común denominador que agrupa a la totalidad de las conductas castigadas como Delitos de Agresión Sexual.

QUÉ HACER SI ERES VÍCTIMA DE UNA AGRESIÓN SEXUAL

Una agresión sexual puede suponer una situación límite para la persona agredida, a quien no se la puede pedir que sepa cómo actuar, y además que lo haga eficazmente.

- a) Intenta mantener la calma. Retén del agresor la mayor información posible, fíjate en los rasgos de la cara, cicatrices, tatuajes o cualquier cosa que llame la atención, tanto del agresor como del lugar donde te encuentras.
- b) Evita los insultos y las súplicas; hablar como método disuasorio no suele dar resultado.
- c) Favorece el desconcierto en el agresor con conductas atípicas, como vomitar, fingir un desmayo,...
- d) Gritar o huir son otras alternativas, pero antes de llevarlo a cabo, valora si la situación en la que te encuentras ofrece alguna posibilidad real de éxito. Si fallas, la violencia puede desatarse.
- e) Resistirse puede ser otra opción, sólo si es un único agresor y no va armado. Lucha entonces con todas tus energías, aunque primero tengas que fingir pasividad.

QUÉ HACER DESPUÉS DE UNA AGRESIÓN SEXUAL

- Aunque tu primera intención sea lavarte o ponerte ropa limpia, para borrar de alguna manera la experiencia que acabas de sufrir, no te laves ni te cambies de ropa, pues puede tener restos de semen, sangre o pelos... o la ropa sucia o rasgada; todo esto servirá posteriormente como prueba en el juicio. Si el agresor es un desconocido, estos indicios pueden ayudar a su identificación.
- Acude al Centro de Salud o Servicio de Urgencias del Hospital más próximo.

- El personal sanitario te realizará un reconocimiento general, una exploración ginecológica, valorará tu estado emocional tomara muestras de sangre, saliva, exudado vaginal, semen si ha habido eyaculación,... para su posterior análisis.
- Cubrirá un parte de lesiones, en el que debe constar la situación psicológica en que te encuentras, tipo de agresión, traumatismos, heridas, contusiones observadas. Deberán entregarte una copia del parte para que lo presentes al hacer la denuncia.
- Como medida preventiva, si hay riesgo de embarazo, el/la ginecólogo/a te informará del tratamiento oportuno para evitar una posible gestación.
- Deberán informarte de las posibles y posteriores revisiones y el lugar en el que se llevaron a cabo, ya sea el hospital o centro de salud que te corresponda.
- Acude a la Comisaria de Policía, al Cuartel de la Guardia Civil más próximo o al juzgado de Instrucción que esté de guardia para presentar la correspondiente denuncia.
- Puedes sentirte aturdida o confusa después de haber sufrido la agresión sexual, quizás te tranquilice la compañía de una persona en quien confies.
- Responde despacio a las preguntas que te van a hacer para que todos los hechos sean recogidos con claridad y de forma adecuada en la denuncia.
- Cuenta todo tipo de detalles, pensamientos, sentimientos, no sólo el hecho concreto.
- Por las necesidades de la investigación, la persona que recoge la denuncia puede realizarte preguntas de contenido delicado, en ese caso, debe explicarte el motivo de por qué te las formula, sin que puedan tener un contenido capcioso o sobre tu estilo de vida.
- Lee atentamente la denuncia y fírmala sólo cuando diga lo que tu quieres. Pide una copia.

POR QUÉ DEBES DENUNCIAR

La denuncia es un derecho y un deber que tienes que ejercer.

Denunciando a tu agresor, te proteges y evitas que cometa otros delitos contra ti misma u otras personas, ya que el agresor es castigado o al menos sabe que su conducta es delictiva.

Denunciar una agresión sexual es un paso importante para superar la mala experiencia vivida.

QUIÉN PUEDE DENUNCIAR

La denuncia debe hacerse por la persona agraviada, si ésta es mayor de edad.

Si se trata de menores o incapaces la denuncia se efectuará por el responsable legal o la fiscalía.

HASTA CUÁNDO PUEDES DENUNCIAR

Aunque la denuncia conviene formularla cuanto antes, en todo caso, y a fin de evitar la extinción de responsabilidad penal de los autores de estos delitos, hay que efectuarla dentro de unos plazos máximos que, dependiendo de la gravedad de la pena, en algunos de los delitos reseñados no puede ser superior a tres años, contados desde el día en que se cometieron los hechos

Pero si la víctima es menor de edad, el cómputo del plazo no se iniciará el día en que se cometieron los hechos, sino que comenzará el día en que el/la menor alcance la mayoría de edad (18 años).

CÓMO SE PRUEBAN ESTOS DELITOS

Los delitos contra la libertad sexual se producen en la clandestinidad, buscada a propósito por el agresor. A pesar de ello, no dejes de denunciar, aún cuando creas que no tienes pruebas, pues conviene recordar que el testimonio de la víctima, conjuntamente con la valoración de las circunstancias en que se producen los hechos, pueden ser prueba suficiente para anular la presunción de inocencia del agresor.

OTROS DELITOS CONTRA LA LIBERTAD SEXUAL

ABUSOS SEXUALES

Son los atentados contra la libertad o integridad sexual de otra persona no consentidos o con abuso de superioridad manifiesta, que coarta la libertad de la víctima. **No media ni violencia ni intimidación.**

Siempre se considera ausencia de consentimiento cuando la víctima es menor de 13 años o se halla privada de sentido o se abusa de su trastorno mental.

Si la conducta delictiva consiste en acceso carnal (coito) por vía vaginal, anal o bucal o se introducen objetos por vía vaginal o anal, la pena es superior que si se realizan tocamientos de naturaleza sexual sobre el cuerpo de la víctima.

Se regulan como modalidad atenuada los abusos sexuales sobre mayores de 13 años y menores de 16, si se realizan mediante engaño.

ACOSO SEXUAL

Es la solicitud de favores de naturaleza sexual para sí o para un tercero en el ámbito de una relación laboral, docente o de prestación de servicios, siempre que con tal comportamiento provoque en la víctima una situación objetiva intimidatoria, hostil o humillante.

La pena será superior si para cometer el delito, el culpable se aprovecha de una situación de superioridad laboral, docente o jerárquica o lo hace con amenazas (anuncio expreso o tácito de causar a la víctima un mal relacionado con las legítimas expectativas que ésta pueda tener en el ámbito de dicha relación).

Igualmente, la pena se incrementa si la víctima es una persona especialmente vulnerable por razón de su edad, enfermedad o situación.

EXHIBICIONISMO Y PROVOCACIÓN SEXUAL

Se castiga la conducta de exhibición obscena ante menores de edad o incapaces así como la difusión, venta o exhibición de material pornográfico entre dichos menores o incapaces.

PROSTITUCIÓN Y CORRUPCIÓN DE MENORES

Se castigan las conductas de quienes induzcan, promuevan, favorezcan o faciliten la **Prostitución** de menores de edad e incapaces y de quienes los utilicen con fines o espectáculos exhibicionistas o pornográficos o produzcan, vendan, distribuyan o exhiban material pornográfico en cuya elaboración hayan sido utilizados menores de edad o incapaces.

También se castiga a quien motive a persona mayor de edad a ejercer la prostitución, mediante el uso de fuerza o intimidación o abusando de una situación de superioridad, necesidad o vulnerabilidad de la víctima.

Como **Corrupción** se castiga a quien haga participar a un/a menor o incapaz en un comportamiento de naturaleza sexual que perjudique la evolución o desarrollo de su persona.

TELÉFONOS DE INTERÉS

La Junta de Castilla y León, desde la Dirección General de la Mujer de la Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades, pone a disposición regional un Teléfono de Información para la atención a la Mujer, prestando un servicio ágil y eficaz, facilitando el asesoramiento y orientación adecuada sobre los recursos sociales y sanitarios existente en nuestra Comunidad.

- **Teléfono de Información de Atención a la Mujer:**
900 333 888

- **Teléfono de Emergencia 112**

- **Teléfonos de Asociaciones de la Red de Asistencia a las Mujeres Víctimas de Agresiones Sexuales y Violencia Doméstica:**

• **Burgos:**

Plaza Alonso Martínez, 7A - Ofic. 36-3ª planta
Tfno.: 947 206 783 (Atención 24 horas)

• **León:**

C/ Gran Vía de San Marcos, 4 - 2.º Dcha.
Tfno.: 987 230 062 (Atención 24 horas)

• **Salamanca:**

C/ Corral de Villaverde, n.º 1, 5.º B.
Tfno.: 923 260 599 (Atención 24 horas)

• **Valladolid:**

C/ Angustias, n.º 9, 3.ºA
Tfno.: 983 350 023 (Atención 24 horas)

El Ministerio de Justicia tiene implantado servicios de atención a través de las oficinas de asistencia a las víctimas de delitos:

Ávila

Edificio nuevo de los Juzgados
C/ Ramón y Cajal, 1.
05001 ÁVILA
Tfno. 920 359 038

Burgos

Juzgado de lo Social
C/ San Pablo, 12-A bajo.
09002 BURGOS
Tfno. 947 264 433

León

Edificio de los Juzgados
Avda. Saenz de Miera, n.º 6
24009 LEÓN
Tfno. 987 895 175

Ponferrada

Edificio de los Juzgados
Avda. de Huertas del Sacramento,
14
24400 PONFERRADA
Tfno. 987 451 249

Palencia

Junto al Decanato
Plaza Abilio Calderón, s/n, 1.ª
planta
34001 PALENCIA
Tfno. 979 167 756

Salamanca

Edificio de los Juzgados
C/ Gran Vía, 39-41
37001 SALAMANCA
Tfno. 923 126 875

Segovia

Palacio de Justicia
C/ San Agustín, 28, 2.ª planta
40001 SEGOVIA
Tfno. 921 462 462

Soria

Palacio de Justicia
C/ Aguirre, 3, 2ª planta.
42002 SORIA
Tfno. 975 214 930

Valladolid

Edificio de los Juzgados
C/ Las Angustias, 40-44, planta
baja
47003 VALLADOLID
Tfno. 983 413 460

Zamora

Palacio de Justicia
C/ San Torcuato, 7, planta baja
49004 ZAMORA
Tfno. 980 559 461

Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades

Dirección General de
la Mujer

C/ Mieses, 26
47071 Valladolid

Teléfono de Información:

900 333 888



**Junta de
Castilla y León**



PROPUESTA

UNIDAD DIDÁCTICA

Educación Sexual

DE LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA SEXUAL A LAS
RELACIONES IGUALITARIAS ENTRE JÓVENES

Realizado por:

Asociación de Sexología
Dialogasex

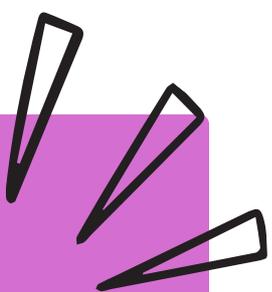
Colaboran:

NOS
IMPULSA

 Servicios Sociales
de Castilla y León

 Junta de
Castilla y León

PRESENTACIÓN



La OMS describe la salud sexual como un “estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad. Requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia”. En este sentido desde Dialogasex creemos que se debe trabajar con toda la población en general y, con jóvenes y adolescentes en particular, con el fin de eliminar las agresiones sexuales y cualquier otro tipo de violencia sexual, ya que pueden afectar a la salud de quienes las sufren y generar daños permanentes.

Según el último Balance de criminalidad del Ministerio de Interior del Gobierno de España, los delitos registrados contra la libertad sexual aumentaron un 13% en 2022 respecto al año anterior, lo que supone 17.389 delitos (un 28,4% más que en 2019). En 2022 las agresiones sexuales aumentaron un 28,4%. Del mismo modo, las violaciones aumentaron en mayor medida, concretamente en un 53,2%. Aterrizando en Castilla y León, el Balance de criminalidad informa de que los delitos sexuales aumentaron un 21,2%. Respecto a la cibercriminalidad, crece un 72%, lo que también incluye violencias sexuales mediante el uso de nuevas tecnologías, redes sociales e Internet.

En cuanto a las cifras de violencia sexual en jóvenes, la Fiscalía General del Estado alertaba en su última memoria del progresivo incremento de los delitos sexuales con menores implicados: 2.625 procedimientos abiertos en 2021 frente a los 1.271 registrados en los cinco años anteriores; a lo que habría que sumar los delitos cometidos por menores de 14 años que se archivaron (8.433 diligencias en 2021).

En este contexto hemos detectado que tanto los jóvenes, como los y las profesionales en contacto con los mismos tienen la necesidad de contar con materiales y recursos con perspectiva científica e igualitaria en la que se ponga el foco en la prevención de agresiones sexuales, fomentando relaciones sanas e igualitarias entre los sexos.



es una asociación formada por profesionales especializadas en el campo de la sexología, que trabaja por la salud sexual y afectiva, así como la defensa de los Derechos Sexuales y Reproductivos, combinando programas de Educación Sexual y prestación de servicios con la formación, la investigación, el asesoramiento y la incidencia política.



¿A quién está dirigida esta guía?

Esta guía está dirigida al profesorado en contacto con jóvenes de entre 14 a 25 años de Castilla y León.

Prevenir agresiones sexuales en los jóvenes mediante la Educación Sexual fomentando las relaciones entre mujeres y hombres basadas en el respeto y la igualdad.

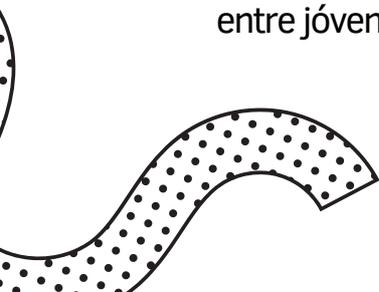
¿Cuál es su objetivo?

¿Cuál es su duración?

La presente Guía Didáctica está programada para ejecutarse a lo largo de, al menos dos sesiones formativas de una hora de duración cada una, eligiendo aquellas actividades y píldoras (videos) que más se adecúen a las necesidades de cada grupo.

La Guía se implementará a través del visionado de 10 píldoras formativas en formato video. A través de las cuales proponemos actividades, así como pautas, información y orientaciones para abordar diferentes contenidos en torno a la prevención de las violencias sexuales y la promoción de las relaciones igualitarias entre jóvenes.

¿Cuál es su metodología?



ÍNDICE DE CONTENIDOS

1

¿Qué es la violencia sexual?

Actividad 1: “Test sobre el consentimiento”  1

Actividad 2: “Test sobre el consenso”  2

2

Contexto, repercusión y cultura de la violación

Actividad 3: “Qué es la cultura de la violación”  3

Actividad 4: “La cultura de la violación en el día a día”

Actividad 5: “Consumo de pornografía”  4

3

Tipología de la violencia sexual

Actividad 6: “Identificando la violencia sexual”

 5  6  7  8

4

Qué hacer si eres testigo de un caso de violencia sexual

Actividad 7: “Quién ejerce violencia sexual”

Actividad 8: “Qué hacer si eres testigo de violencia sexual”  9

5

Qué hacer si eres víctima de violencia sexual

Actividad 9: “Quién sufre violencia sexual”  10

6

Pautas y herramientas para establecer relaciones sanas e igualitarias

Actividad 10: “Relaciones sanas e igualitarias (1)”

Actividad 11: “Relaciones sanas e igualitarias (2)”



QUÉ ES LA VIOLENCIA SEXUAL

CLAVES TEÓRICAS

Según la Organización Mundial de la Salud (2009), la violencia sexual se define como: «Todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de ésta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo».

Tres máximas para cualquier relación sexual

Y que debemos tener en cuenta para trabajar la prevención de violencias sexuales

Consentimiento

La persona accede o no a tener relaciones sexuales. El consentimiento ha de darse con libertad. Y tenemos que tener en cuenta que puede variar; por ejemplo, alguien puede consentir “x” práctica sexual al comienzo de una relación, pero puede decidir parar en cualquier momento.

Lo que la persona desea o no desea hacer. En una relación sexual puede darse consentimiento mutuo pero puede no haber deseo. Los deseos y los límites han de conocerse de manera individual para comunicarse libremente a otra(s) persona(s). También será necesario conocer los deseos y límites de la otra persona y respetarlos. Los deseos pueden compartirse practicando el consenso.

Deseo

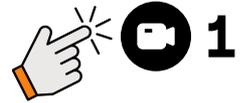
Consenso

Son los acuerdos que se han comunicado sobre lo que se quiere hacer o no en una relación sexual, lo que también incluye cuestiones como el uso de métodos anticonceptivos.

QUÉ ES LA VIOLENCIA SEXUAL

ACTIVIDAD 1: "TEST SOBRE EL CONSENTIMIENTO"

Se comienza proyectando la **píldora 1 "Test sobre el consentimiento"**.



El visionado se pausa tras la conversación entre el chico y la chica, justo antes de la explicación en torno a si se trata de un ejemplo de violencia sexual o no. A continuación, se plantean las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Creéis que se trata de un ejemplo de violencia sexual?, ¿por qué?...
- ¿Hay consentimiento? Y, si no hay consentimiento ¿es un ejemplo de violencia sexual?
- ¿Qué formas existen de consentir mantener relaciones sexuales?
- ¿Cuánto dura el consentimiento en una relación sexual?
- ¿Puede suceder una violencia sexual si se ha dado consentimiento mutuo?
- ¿Creéis que los chicos tienen dificultades a la hora de parar una relación sexual cuando ya se han excitado?

El consentimiento libre y el deseo son fundamentales en todas las relaciones sexuales. **Tiene que estar siempre.**

Hay formas **verbales** (decir "vamos a hacer esto", "esto no me apetece") y formas **no verbales** (sonreír, quedarse paralizado/a)

El consentimiento se puede retirar en cualquier momento y es **específico a cada práctica.**

Las personas, en general, tenemos la capacidad de **controlar nuestros impulsos**. Esta habilidad la tienen tanto hombres como mujeres.

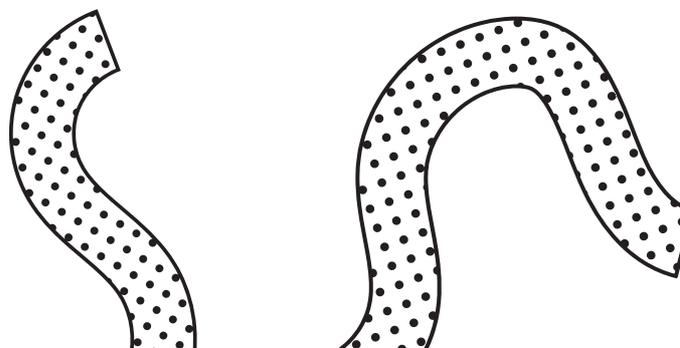
Sí, si el consentimiento se ha obtenido mediante **chantaje emocional, coacción, amenaza...**

QUÉ ES LA VIOLENCIA SEXUAL

Tras debatir en torno a estas cuestiones, se reproduce el video hasta el final para poder reflexionar en torno a la respuesta final: “Ella da su consentimiento, pero no lo da con libertad, sino coaccionada, ya que el chico lanza una amenaza de no volver a quedar si no continúa. Él manipula a la chica. Esto es violencia sexual. Recuerda que para que no sea violencia sexual debe haber deseo y el consentimiento debe darse de forma libre”.



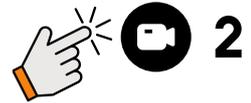
Imagen de la píldora 1 “Test sobre el consentimiento”



QUÉ ES LA VIOLENCIA SEXUAL

ACTIVIDAD 2: "TEST SOBRE EL CONSENSO"

Se comienza proyectando la **píldora 2 "Test sobre el consentimiento"**.



El visionado se pausa tras la conversación entre el chico y la chica, justo antes de la explicación en torno a si se trata de un ejemplo de violencia sexual o no. A continuación, se plantean las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Creéis que se trata de un ejemplo de violencia sexual?, ¿por qué?...
- ¿Por qué se asusta Sergio?
- ¿Por qué creéis que Pablo insiste?, ¿pensáis que le cuesta leer las señales que Sergio le da?
- ¿De qué maneras se puede notar que una persona está incómoda?
- ¿Cuántas veces hay que decir "no" (verbal o no verbalmente) para tener en cuenta las decisiones de una persona en una relación sexual?

No todas las prácticas son de agrado para todo el mundo. Con **prácticas** que son **más intensas** y que pueden causar daños, el **consenso explícito** es fundamental.

Las señales **no verbales** pueden ser más complicadas de comprender, pero siempre podemos **preguntar**. En la **pornografía** se ha normalizado la ausencia de estas señales.

Sólo es necesaria **una sola vez** para que el consentimiento se revoque.

QUÉ ES LA VIOLENCIA SEXUAL

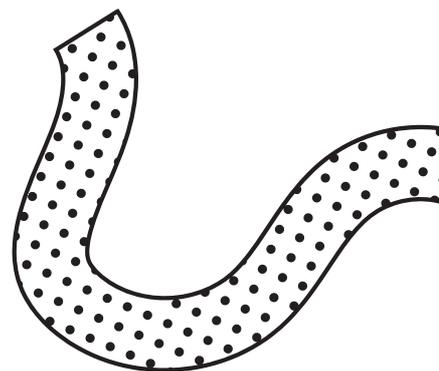
- **¿Sabéis qué es el consentimiento en las relaciones sexuales?, ¿por qué creéis que es importante?, ¿cuándo ha de ponerse en práctica y con qué prácticas sexuales?**

El **consentimiento** es la comunicación acerca de qué esperamos que ocurra (qué nos gustaría, qué no...) en una relación sexual. Idealmente es previa y explícita.

Nos permite ponernos de acuerdo y que sepamos más o menos qué prácticas se van a realizar, de qué manera, qué métodos anticonceptivos vamos a usar... para sentirnos seguros/as en el momento.

También puede usarse para crear expectativa y generar cada vez más ganas de que se produzca ese encuentro.

- **Proponed un final favorable para esta situación.**

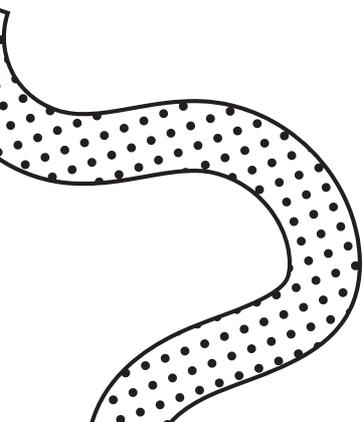


QUÉ ES LA VIOLENCIA SEXUAL

Tras debatir en torno a estas cuestiones, se reproduce el video hasta el final para poder reflexionar en torno a la respuesta final: “Aunque ambos parecen conocerse bien, es posible que no conozcan los límites que cada uno tiene en las relaciones sexuales. Éstos límites tienen que comunicarse y respetarse. Cuando se comunican se practica el consentimiento para llegar a acuerdos sobre qué cosas se quieren hacer y qué límites no se desean traspasar...”



Imagen de la píldora 2 “Test sobre el consentimiento”



CONTEXTO, REPERCUSIÓN Y CULTURA DE LA VIOLACIÓN

CLAVES TEÓRICAS

La **cultura de la violación** es el conjunto de creencias y actitudes socio - culturales que normalizan, justifican, ignoran, minimizan o incluso fomentan la violencia sexual. La cultura de la violación pone el foco en las víctimas como responsables de la violencia sexual que han sufrido, haciendo alusión a diferentes roles y estereotipos de género sobre características socio-culturales que definen lo que es y debe hacer un hombre o una mujer. Y es que **detrás de muchos tipos de violencia** (como el sexismo, la homofobia o la violencia de género) **está la idea de que las personas deben adaptarse a determinados estereotipos de lo que supuestamente es ser “una verdadera mujer” o un “verdadero hombre”**.

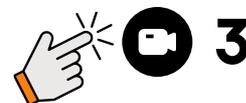
Otra forma de cultura de la violación aparece en la **pornografía mainstream**. Para indagar más sobre esta cuestión y antes de realizar la “actividad 3”, recomendamos leer la guía “Construcción del imaginario sexual en las personas jóvenes. La Pornografía como escuela” (María Rodríguez Suárez. cmpa. Consejo de la juventud. Principado de Asturias. 2020).



Imagen de la píldora 3 “Cultura de la violación”

CONTEXTO, REPERCUSIÓN Y CULTURA DE LA VIOLACIÓN

ACTIVIDAD 3: "QUÉ ES LA CULTURA DE LA VIOLACIÓN"



Se comienza visionando la píldora 3 ("Cultura de la violación") y se pide al grupo que resuman algunas de las características de la misma.



Algunos ejemplos...

Culpa o enjuiciamiento de la víctima

Justificación del agresor

Negación del daño de las "agresiones menores"

Falta de disposición de las autoridades a ir contra las normas culturales

Apatía policial en casos de violación

Temor a la estigmatización (víctimas y familias)

"Seguro que lo iba buscando, en el fondo quería "

"Le daría señales confusas... "
"Es que los hombres no saben controlarse "

"¡No seas exagerado/a! Sólo te ha tocado el culo "

"Fui a la policía y no me creyeron... "

"Había pruebas y mira, aún así no llegaron a juicio "

"¿Qué van a pensar de mí si lo cuento? "



CONTEXTO, REPERCUSIÓN Y CULTURA DE LA VIOLACIÓN

ACTIVIDAD 4: "CULTURA DE LA VIOLACIÓN EN EL DÍA A DÍA"

Se pide a los/as participantes (puede hacerse en grupos pequeños o para todo el aula) que lean las siguientes noticias reales y reflexionen sobre ellas.

Condenado por abuso a una niña de cinco años pero la sentencia no considera probado que ella "opusiera resistencia"

La sala se muestra "firmemente convencida" de que, durante cinco años, el acusado efectuó tocamientos y actos lascivos a la niña de manera habitual, pero no se considera agresión sexual

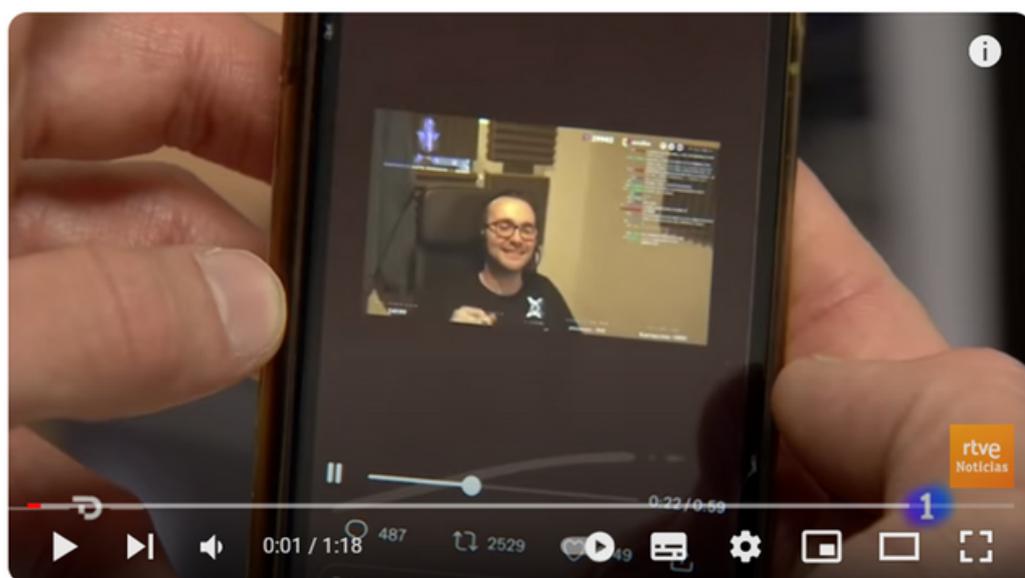
La Fiscalía y acusación particular pedía para él nueve y diez años de cárcel respectivamente

"Una niña de 5, 6, 7 o más años no va voluntariamente a una casa donde su morador la pega, la agrede, la coacciona o la intimida". "Iba ella sola", resume la sentencia, "con la libertad y voluntad características" de su edad

1



2



EL XOKAS genera POLÉMICA al elogiar a quienes se aprovechan de MUJERES "COLOCADAS" | RTVE Noticias



RTVE Noticias ✓
1,91 M de suscriptores

Suscribirse

618



Compartir



CONTEXTO, REPERCUSIÓN Y CULTURA DE LA VIOLACIÓN

PERRO NO COME PERRO NO COME PERRO NO COME PERRO NO

Woody Allen, sobre el beso de Rubiales: «Era solo un beso y era una amiga. ¿Qué hay de malo en eso?»

LA VOZ DE GALICIA

@patriahorcado

PERRO NO COME PERRO NO COME PERRO NO COME PERRO NO

Woody Allen, sobre Rubiales: "Es difícil imaginar que una persona pueda perder su trabajo por dar un beso"

CANARIAS 7

@patriahorcado

PERRO NO COME PERRO NO COME PERRO NO

Woody Allen opina sobre el caso Rubiales: "Debería pedir disculpas por el beso a la futbolista, pero no quemó un colegio"

20 MINUTOS

@patriahorcado



La noche que arruinó la carrera de Santi Mina

- Canterano del Celta, solo unos meses después de volver a casa tras su paso por el Valencia, en verano de 2019, un juzgado de Almería abrió el proceso contra el delantero por una denuncia de abusos sexuales



delantero del Celta

CONTEXTO, REPERCUSIÓN Y CULTURA DE LA VIOLACIÓN

Tras la lectura de las mismas, se plantean las siguientes preguntas al grupo:

- **¿Detectáis alguna de las características anteriormente enumeradas de la cultura de la violación?**
- **¿Existe algún caso donde realmente la víctima sí sea responsable de la violencia sexual?**
- **¿Cómo pensáis que podrían afrontarse estas situaciones para evitar reproducir la cultura de la violación?**

¿Qué podemos hacer en nuestro día a día?

¿Y como sociedad?



CONTEXTO, REPERCUSIÓN Y CULTURA DE LA VIOLACIÓN

ACTIVIDAD 5: "CONSUMO DE PORNOGRAFÍA"

Se proyecta la píldora 4 "consumo de pornografía".



Tras el visionado, se plantean las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Qué mensaje nos quiere transmitir el chico del video?
- ¿Qué consecuencias puede tener esta manera de entender las relaciones sexuales para los chicos? ¿Y para las chicas?
- ¿Qué le responderías a la pregunta que lanza al final: "¿por qué lo vemos?"
- ¿Pensáis que el porno representa las relaciones sexuales de manera realista? ¿Por qué?
- ¿Qué aspectos negativos y positivos tiene?

Algunos ejemplos:
Normalización de la violencia, ideas erróneas sobre las relaciones sexuales, presión por cumplir expectativas irreales, dificultad para aceptar el propio cuerpo, centrarse más en performar que en disfrutar...

*
En la siguiente página



Imagen de la píldora 4 "Consumo de pornografía"

CONTEXTO, REPERCUSIÓN Y CULTURA DE LA VIOLACIÓN

* Para trabajar esta pregunta, debemos tener en cuenta las siguientes características de la pornografía:

Gratificación instantánea

Si estamos acostumbrados/as a alcanzar la excitación en muy poco tiempo y de manera muy intensa a golpe de click con la pornografía, es probable que el cerebro se acostumbre y eso pueda derivar en que estímulos más sutiles, diferentes o reales no tengan el mismo efecto, así que es posible que genere dificultades a la hora de disfrutar de las propias fantasías y de relaciones sexuales con otras personas.

Escenificación

Es posible que nos estemos olvidando de que la pornografía es ficción y, como tal, no representa la realidad de manera fiable. Está plagada de mitos en torno a la interacción que requiere mantener relaciones sexuales. No se hacen explícitos aspectos importantes como el consentimiento de las prácticas o de los métodos anticonceptivos, y la representación de la respuesta sexual humana está sesgada (no se respetan los tiempos de excitación, los genitales aparecen siempre en estado de excitación, las penetraciones que se muestran son muy duraderas...).

Normalización de la violencia **Especialmente hacia las mujeres**

La pornografía muestra prácticas que pueden dañar el cuerpo de la otra persona, sin respetar su consentimiento, representando situaciones desiguales. Muestra violaciones donde la persona agredida disfruta, la idea del papel pasivo de las mujeres en las relaciones sexuales, así como la falta de consentimiento, y la idea de que un “no” puede significar “sí” (por ejemplo insistiendo).

Falta de diversidad

La pornografía mainstream se centra en las relaciones heterosexuales, en la genitalidad, en la penetración, en el orgasmo masculino... No se representan diferentes corporalidades ni capacidades, formas de sentir placer más allá de los genitales...



TIPOLOGÍA DE LA VIOLENCIA SEXUAL

CLAVES TEÓRICAS

Existen diferentes tipos de violencia sexual. A continuación enumeramos algunas de las formas más frecuentes:

Agresión sexual

Cualquier acto que atente contra la libertad sexual de otra persona sin su consentimiento. Sólo se entenderá que hay consentimiento cuando se haya manifestado libremente mediante actos que, en atención a las circunstancias del caso, expresen de manera clara la voluntad de la persona. Se consideran en todo caso agresión sexual los actos de contenido sexual que se realicen empleando violencia, intimidación o abuso de una situación de superioridad o de vulnerabilidad de la víctima, así como los que se ejecuten sobre personas que se hallen privadas de sentido o de cuya situación mental se abusare y los que se realicen cuando la víctima tenga anulada por cualquier causa su voluntad.

Agresiones sexuales a menores de 16 años:

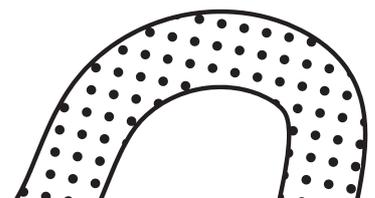
- Formas: Puede ser física o verbal, como tocamientos, violación, incesto, obligaciones sexuales respecto a la persona adulta, coacción, pornografía, exhibicionismo...
- Indicadores: heridas, moratones, quemaduras, cansancio, distracción, falta de higiene, somnolencia, depresión, aislamiento, cambios en el rendimiento académico, conductas sexuales inapropiadas, hostilidad, tristeza, evita acudir a su hogar o relacionarse con determinadas personas, estado de alerta, está a la defensiva...

Violación

Acceso carnal por vía vaginal, anal o bucal, o el acceso de miembros corporales u objetos por vía vaginal o anal de una persona contra otra mediante el uso de la fuerza o intimidación, atentando contra su libertad sexual.

Exhibicionismo

Exhibición de genitales (y otras partes íntimas del cuerpo) de una persona hacia otra, sin su consentimiento.



TIPOLOGÍA DE LA VIOLENCIA SEXUAL

Acoso sexual

Comportamientos sexuales y/o solicitud de favores de índole sexual no deseados que pueden repetirse en el tiempo.

- Coacción, chistes, burlas, ofensas, demanda de favores sexuales, contacto físico o verbal, mensajes, envío de contenidos sexuales, amenazas...
- Contextos: Laboral, docente, de prestación de servicios...

Stealthing

Ruptura del consenso a la hora de utilizar métodos anticonceptivos sin consentimiento. La práctica más habitual es la retirada del preservativo con sigilo sin conocimiento de la otra parte.

Sumisión química

Administración de sustancia psicoactiva de una persona hacia otra sin su consentimiento ni conciencia con el fin de anular su voluntad, su estado de conciencia o su comportamiento.

La sustancia psicoactiva más usada para someter químicamente es el **alcohol**

Explotación de la prostitución ajena

Forma de violencia contra la mujer con fines de explotación sexual a cambio de un beneficio lucrativo.

Incluye la captación, el transporte, el traslado, la acogida o la recepción de personas, recurriendo a la amenaza o el uso de la fuerza u otras formas de coacción, al rapto, al fraude, al engaño, al abuso de poder o de una situación de vulnerabilidad o a la concesión o recepción de pagos o beneficios para obtener el consentimiento de una persona que tenga autoridad sobre otra, con fines de explotación.

Definiciones basadas en la tipología que se detalla en el Código Penal Español bajo el título "Delitos contra la libertad e indemnidad sexuales"

TIPOLOGÍA DE LA VIOLENCIA SEXUAL

Violencia sexual digital o Ciberviolencias sexuales

Violencias sexuales desarrolladas a través de redes sociales o nuevas tecnologías. La Ley de Garantía Integral de la Libertad Sexual de 2022 incluye una respuesta penal a esta violencia digital, de la que forman parte conductas como la extorsión sexual o la pornografía no consentida. Algunos ejemplos son: ciberacoso sexista, ciberacoso sexual, grooming, sextorsión, pornovenganza, ciberflashing, cibercontrol...



Algunos ejemplos **especialmente frecuentes en la población joven:**

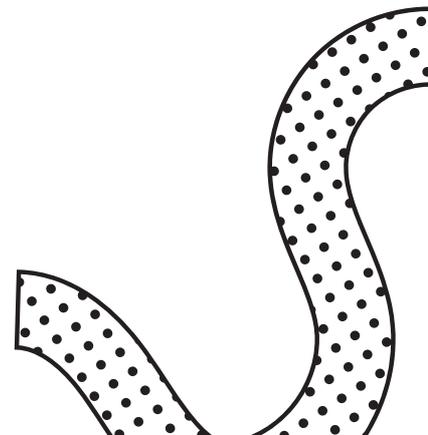
- Que alguien use la fuerza, la manipulación, la intimidación, el chantaje... para tener relaciones sexuales contigo sin que tú quieras.
- Que alguien toque una zona íntima de tu cuerpo sin tu permiso.
- Que alguien te muestre una zona íntima de su cuerpo sin tu permiso (tanto en la realidad como a través de la pantalla).
- Que alguien te haga comentarios o insinuaciones sexuales no deseadas.
- Que alguien se aproveche de tu sexualidad para obtener beneficio económico.
- Incumplir los acuerdos a los que se habían llegado para tener esa relación. Por ejemplo, quitarse el preservativo en mitad de la relación sexual sin permiso.
- Chantajear con difundir fotos o videos sexuales o difundirlos. Ten en cuenta que la sextorsión (chantaje) y la pornovenganza (difusión) son delitos.
- Que alguien anule tu voluntad con sustancias químicas, drogas y/o alcohol.

TIPOLOGÍA DE LA VIOLENCIA SEXUAL

La identificación de las violencias sexuales puede ser muy complicada, ya que las personas no siempre nos damos cuenta en el momento en que las vivimos. En ocasiones, esto se debe a que ciertas formas de violencia se han normalizado y minimizado, es decir, se han integrado en el día a día de manera tan frecuente que se les quita importancia (esto también es parte de la cultura de la violación).

Es especialmente difícil darse cuenta de que hemos sufrido violencia sexual cuando quien la ejerce es nuestra pareja. Tener pareja no significa que tengamos que estar siempre dispuestas/os a mantener relaciones sexuales con esa persona. Es importante que tengamos claro que, aunque alguien sea nuestra pareja tenemos el derecho a decir “no” y a que ese “no” sea respetado, y a llegar a acuerdos en los que se respete lo que queremos hacer y cómo (por ejemplo, si no queremos que nuestra pareja nos toque una parte concreta del cuerpo o si no queremos hacer una práctica erótica concreta, tenemos derecho a comunicarlo y que así sea). De la misma manera, también tenemos derecho a expresar nuestros deseos, pero nuestra pareja nos puede decir que no, así que solo podrán llevarse a la realidad los deseos que sean compartidos.

Lo importante es saber que las relaciones sexuales y lo que se hace en ellas, debe surgir desde la libertad para decidir tanto lo que queremos, como lo que no. En resumen, tener relaciones sexuales o realizar alguna práctica concreta dentro de ellas no es obligatorio para nadie. Las relaciones sexuales se basan en deseos, no en necesidades. Vivir la sexualidad desde el placer es un derecho ¿te parece que se respeta cuando se ejerce violencia sexual?...



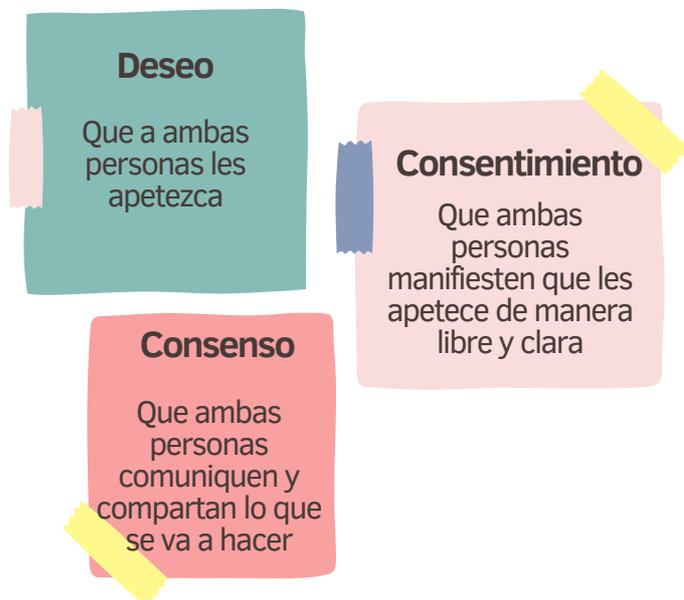
TIPOLOGÍA DE LA VIOLENCIA SEXUAL

ACTIVIDAD 6: "IDENTIFICANDO LA VIOLENCIA SEXUAL"

Se comienza preguntando al grupo qué entienden por violencia sexual, a partir de lo cuál se construye una definición conjunta que se escribirá en la pizarra. Además, se explicarán los diferentes tipos de violencia sexual que existen.

Para hacer esto pueden referenciarse las tres máximas de las relaciones sexuales sanas:

* Puede conectarse con los conceptos trabajados en las actividades 1 y 2.



A continuación, se les pide que formen 3 grupos. Cada uno deberá pensar en 4 ejemplos claros sobre violencia sexual. Una vez los tengan, se nombrará a una persona portavoz de cada grupo, que irá enumerando los ejemplos. Estos se irán anotando en la pizarra y, una vez que todos los grupos hayan participado, se pasará a clasificar los ejemplos indicando el tipo de violencia sexual que son.

En caso de faltar algún tipo de violencia sexual, se indicará algún ejemplo, así como una breve explicación de la misma. Para apoyar esta actividad, puede hacerse uso de los siguientes videos: "Sumisión química" (píldora 5), "Stealthing" (píldora 6), "Sugardating" (píldora 7) y "Pornovenganza" (píldora 8).

TIPOLOGÍA DE LA VIOLENCIA SEXUAL



Imagen de la píldora 5 "Sumisión química"



Imagen de la píldora 6 "Stealthing"



Imagen de la píldora 7 "Sugardating"



Imagen de la píldora 8 "Pornovenganza"



TIPOLOGÍA DE LA VIOLENCIA SEXUAL

Por último, se les hacen las siguientes preguntas sobre cada uno de los tipos:

¿Pensáis que estos tipos de violencia son fáciles o difíciles de identificar?
¿Por qué?

¿Qué emociones podría sentir una persona que fuera víctima de estos tipos de violencia?

Tras la reflexión en grupo, destacar que, aunque las experiencias de las diferentes violencias pueden ser diversas, y aunque algunas sean más sutiles que otras, eso no es motivo para quitarles importancia. Nadie tiene derecho a aprovecharse de nosotros/as. El consentimiento, deseo y consenso han de respetarse siempre, ante cualquier circunstancia.



QUÉ HACER SI ERES TESTIGO DE UN CASO DE VIOLENCIA SEXUAL

CLAVES TEÓRICAS

La píldora 9 contiene todas las claves teóricas para abordar esta cuestión con el alumnado, por lo que recomendamos su visionado para el profesorado antes de comenzar con la actividad 7.



Resumen de pautas de actuación

- Ofrece ayuda a la víctima, sin agobiar, respetando siempre sus ritmos y sus decisiones.
- Quita cualquier responsabilidad sobre la víctima, empatiza y no hagas preguntas incómodas. Y por supuesto, respeta su privacidad. Lo que te cuente, es confidencial.
- Busca ayuda en un contexto de seguridad. Puedes llamar a los servicios de emergencias sanitarios o policía.
- Si llega la policía puedes ofrecer tu testimonio en caso de haber presenciado algo de lo sucedido.
- Si la víctima no quiere denunciar, es su decisión, tienes que respetarla.



Imagen de la píldora 9 “Actuación testigo de violencia sexual”

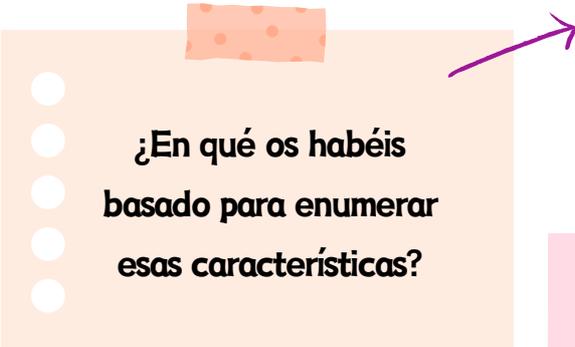


QUÉ HACER SI ERES TESTIGO DE UN CASO DE VIOLENCIA SEXUAL

ACTIVIDAD 7: "QUIÉN EJERCE VIOLENCIA SEXUAL"

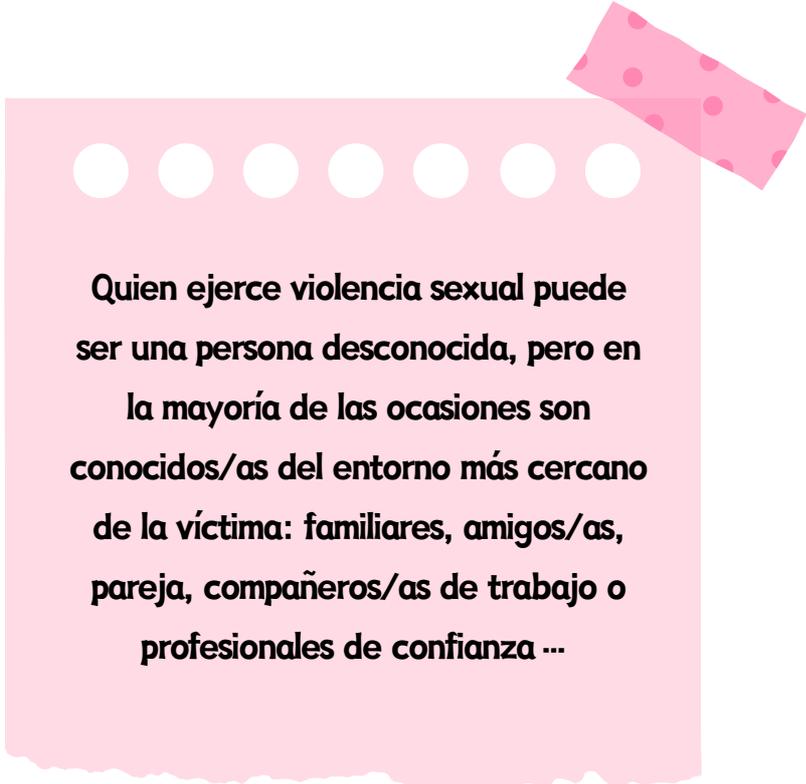
Se comienza dividiendo a la clase en grupos pequeños, a los que se les pide una lista de características que imaginan que tiene una persona que ejerce violencia sexual. Pueden señalar características en torno a roles y estereotipos de género, rasgos de su personalidad, características físicas, características del contexto en el que se encuentran... Cada grupo ha de nombrar una persona portavoz, que será quien comunique al resto de clase las características recopiladas, que se irán anotando en la pizarra.

Una vez hayan participado todos los grupos, se reflexiona sobre las siguientes cuestiones:

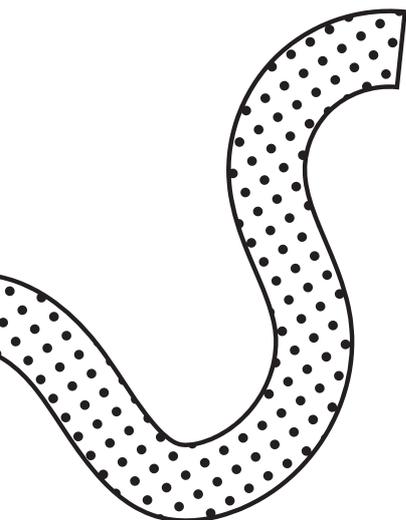


¿En qué os habéis basado para enumerar esas características?

Podremos mostrar fuentes fiables, como el INE



Quien ejerce violencia sexual puede ser una persona desconocida, pero en la mayoría de las ocasiones son conocidos/as del entorno más cercano de la víctima: familiares, amigos/as, pareja, compañeros/as de trabajo o profesionales de confianza ...



QUÉ HACER SI ERES TESTIGO DE UN CASO DE VIOLENCIA SEXUAL

Algunas personas que cometen agresiones sufren de alguna condición de salud mental, pero no es lo más frecuente. Buena parte de las personas con enfermedades de salud mental no son violentas y, de hecho, es más probable que sean víctimas antes que agresoras.

En la violencia sexual ejercida pueden utilizar la fuerza física o la amenaza, pero en otras ocasiones utilizan el chantaje emocional, el engaño, la extorsión o la anulación de la voluntad de la víctima mediante el uso de drogas.



Además, también les haremos las siguientes preguntas para que respondan conjuntamente en grupo grande:

- ¿Qué podemos hacer como sociedad para prevenir la violencia sexual?
- ¿Y en nuestro día a día?

QUÉ HACER SI ERES TESTIGO DE UN CASO DE VIOLENCIA SEXUAL

ACTIVIDAD 8: "QUÉ HACER SI ERES TESTIGO DE VIOLENCIA SEXUAL"

Se proyecta la píldora 9 "Actuación si eres testigo de violencia sexual".



Tras el visionado del mismo, se plantea al grupo que se imaginen viviendo una situación complicada o que recuerden un momento en el que lo pasaron mal y que respondan a las siguientes preguntas:

Quando vosotros/as os encontráis en una situación difícil...

- ¿Qué acciones de las personas de vuestro entorno os hicieron sentir mejor?
- ¿Cuáles os hicieron sentir peor?
- ¿Cómo podemos aplicar esto si una persona cercana nos cuenta que ha sufrido violencia sexual?



QUÉ HACER SI ERES VÍCTIMA DE VIOLENCIA SEXUAL

CLAVES TEÓRICAS

La píldora 10 contiene todas las claves teóricas para abordar esta cuestión con el alumnado, por lo que recomendamos su visionado para el profesorado antes de comenzar con la actividad 9.



Resumen de aspectos importantes

- Si eres una víctima de violencia sexual recuerda que no eres responsable de lo que ha sucedido. La responsabilidad es de quien ha ejercido la violencia.
- Si sufres violencia sexual puede ayudarte buscar ayuda: de alguien en quien confíes, de los servicios sanitarios o de la policía.
- También puedes llamar al 112 o 016.
- Aunque desees lavarte y cambiarte de ropa, no lo hagas. Pueden quedar restos de la persona que te ha agredido y servir como pruebas para su identificación.
- Vete a urgencias o a un centro de salud. El personal sanitario te cuidará y te hará un parte de lesiones físicas y psicológicas. Después te dará una copia del mismo.
- Si decides denunciar, puedes comunicárselo al personal sanitario, quien llamará a la policía para que acuda donde te encuentres. Si no deseas hacerlo en ese momento, puedes hacerlo más adelante.



Imagen de la píldora 10 “Actuación víctima de violencia sexual”



QUÉ HACER SI ERES VÍCTIMA DE UN CASO DE VIOLENCIA SEXUAL

ACTIVIDAD 9: "QUIÉN SUFRE VIOLENCIA SEXUAL"

Se comienza preguntando al grupo por características que imaginan que puede tener una persona que ha sufrido violencia sexual. Pueden señalar características en torno a roles y estereotipos de género, rasgos de su personalidad, características físicas, características del contexto en el que se encuentran...

Una vez hayan participado todos los grupos, se reflexiona sobre las siguientes cuestiones:

- **Un estudio realizado en 2020 por el Ministerio del Interior señala que el 84% de las víctimas de delitos contra la libertad e indemnidad sexual son mujeres. Otros, que 1 de cada 2 mujeres sufrirán algún tipo de violencia sexual a lo largo de la vida**

→ Esto no significa que los hombres no puedan sufrir una agresión sexual, sino que es menos común y/o hay menos datos registrados al respecto.

Muchas veces la cultura de la violación pone el foco en la apariencia física de las víctimas. Bajo esta premisa, pediremos al grupo que cojan sus móviles y entren en la web de la exposición "¿Qué llevabas puesto?" que se llevó a cabo en el Museo del Traje a principios de 2023. Una vez dentro, se les pide que revisen las diferentes fotografías y se les invita a reflexionar sobre si pensaban encontrarse esa vestimenta y por qué.

QUÉ HACER SI ERES VÍCTIMA DE VIOLENCIA SEXUAL

Algunas personas que han sufrido violencia sexual sufren consecuencias de salud física o mental, pero muchas otras no. ¿Cuales creéis que pueden ser las emociones / pensamientos / acciones que podría tener una persona que ha vivido violencia sexual?

Para abordar esta cuestión, podemos poner de ejemplo el testimonio de la víctima del caso de violencia sexual de “La Manada”

Reflexión final: La violencia sexual nunca es culpa de la víctima. Cuidarnos mutuamente implica que nos escuchemos y tengamos en cuenta el placer de la otra persona

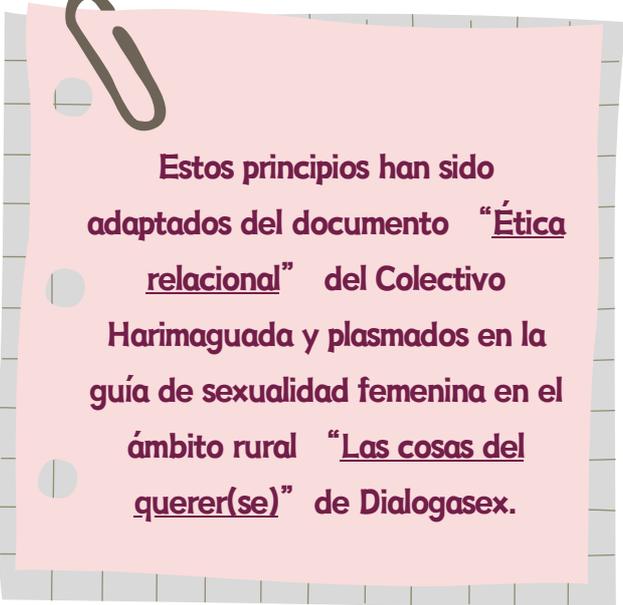
Como cierre de la actividad, se visualiza el video 10 “Actuación si eres víctima de violencia sexual”.



PAUTAS Y HERRAMIENTAS PARA LAS RELACIONES SANAS E IGUALITARIAS

CLAVES TEÓRICAS

A la hora de establecer relaciones sexuales, es importante tener en cuenta 7 principios:



Estos principios han sido adaptados del documento “Ética relacional” del Colectivo Harimaguada y plasmados en la guía de sexualidad femenina en el ámbito rural “Las cosas del querer(se)” de Dialogasex.

1. Igualdad

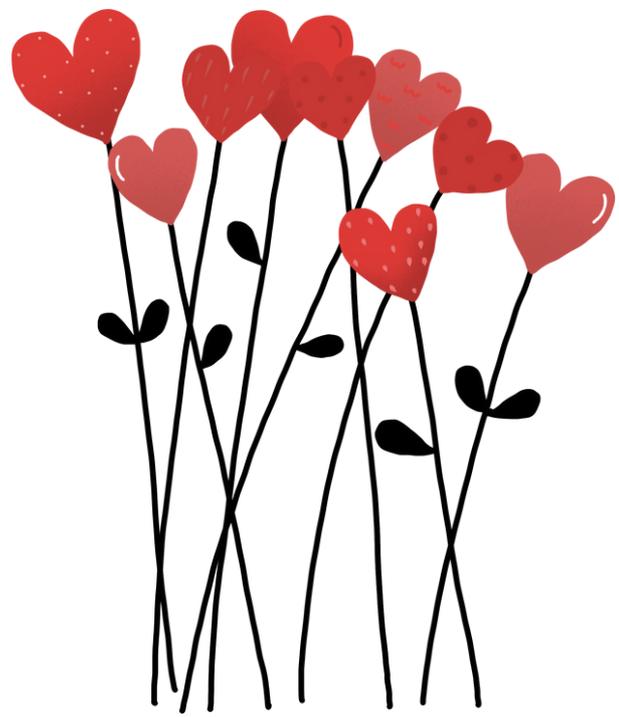
Que nadie se sienta ni más ni menos. Mi palabra y la de mi pareja tienen el mismo valor.

2. Consentimiento y libertad de decisión

Tenemos derecho a decir lo que queremos y lo que no. Me siento segura para decir que no a lo que propone mi pareja, porque sé que va a respetarlo.

3. Sinceridad

Comunicar claramente a la otra persona lo que sentimos, deseamos, pensamos o esperamos de la relación. No significa que renunciemos a nuestro mundo privado, sino que permite que nos entendamos. No utilizo el engaño o la manipulación en mis relaciones. Tengo derecho a que las personas con las que me relaciono sean sinceras conmigo.



PAUTAS Y HERRAMIENTAS PARA LAS RELACIONES SANAS E IGUALITARIAS

4. Placer compartido

El placer propio y de nuestra pareja son igual de importantes. Aunque cada uno/a nos ocupamos de nuestro propio placer, tenemos en cuenta el placer de la otra persona.



5. Responsabilidades compartidas

Igual que se comparten los placeres, también se comparten las responsabilidades, como planificar ratos compartidos, tareas del hogar, el cuidado de la familia, etc. Una relación requiere corresponsabilidad a todos los niveles.



6. Compromiso con el sexo seguro

La sexualidad es una fuente de placer y salud, pero cuando no prevenimos riesgos también puede convertirse en motivo de conflicto y malestar. Es importante que todas las personas implicadas en una relación sexual se comprometan a cuidarse. Para poder disfrutar plenamente de nuestras relaciones sexuales, hemos de conocer sus consecuencias y cómo prevenir las que no deseamos.



7. Desvinculación libre

Igual que tenemos derecho a empezar relaciones, también a terminarlas. Una relación que se acaba no es un fracaso sino una oportunidad para nuevas vivencias. En esta situación es importante validar los sentimientos de todas las personas. Aunque una relación amorosa se acabe puede continuar una gran amistad.

PAUTAS Y HERRAMIENTAS PARA LAS RELACIONES SANAS E IGUALITARIAS

ACTIVIDAD 10: "RELACIONES SANAS (1)"

Pedimos a la clase que se divida en 3 grupos, repartimos post-it de 3 colores (rosas, amarillos y verdes) y les solicitamos lo siguiente:

- En los post-it rosas escribirán elementos que favorezcan que una relación sexual esté libre de violencia y potencien las relaciones sanas e igualitarias (por ejemplo, el deseo, la responsabilidad compartida o el consentimiento)
- En los post-it amarillos escribirán cuestiones que consideren importantes para prevenir las violencias sexuales (por ejemplo, la Educación Sexual, la práctica del consenso...)
- En los post-it verdes escribirán hashtags que utilizarían en una campaña de prevención de la violencia sexual en positivo (por ejemplo, #ElConsentimientoNosHaceLibres o #ElPlacerCompartidoEsSexy)

Una vez todos los grupos hayan completado varias ideas, cada uno pegará sus post-it en una cartulina y se presentarán en gran grupo, pudiendo explicar por qué han elegido esas ideas y compartiendo impresiones con el resto de la clase.

Al final de la sesión las cartulinas podrán colocarse en un lugar visible de la clase o centro.



PAUTAS Y HERRAMIENTAS PARA LAS RELACIONES SANAS E IGUALITARIAS

ACTIVIDAD 11: "RELACIONES SANAS (2)"

Pedimos a la clase que se divida en 3 grupos: Cada uno tendrá que grabar un video con el móvil de máximo 3 minutos, en torno a la prevención de las violencias sexuales. Podrán elegir la temática que más les guste dentro de todos los contenidos vistos y la grabación puede hacerse en cualquier formato (hablando a cámara, fotografías con textos, pequeños clips con un mensaje de fondo...).

Una vez grabados los videos, se expondrán en el aula y podrán difundirse a través de las redes sociales del centro, A la hora de publicar el video, pueden etiquetar a @dialogasex para que, bajo consentimiento firmado, podamos publicarlo en las redes sociales de nuestra asociación. También pueden hacernos llegar los videos a: dialogasex@gmail.com para que lo publiquemos desde nuestra cuenta oficial.



Realizado por:

Asociación de Sexología
Dialogasex

Colaboran:

NOS
IMPULSA



Servicios Sociales
de Castilla y León



Junta de
Castilla y León

—

**CONSTRUCCIÓN DEL
IMAGINARIO SEXUAL EN
LAS PERSONAS JÓVENES
LA PORNOGRAFÍA
COMO ESCUELA**



CONSTRUCCIÓN DEL
IMAGINARIO SEXUAL EN
LAS PERSONAS JÓVENES
**LA PORNOGRAFÍA
COMO ESCUELA**

MARÍA RODRÍGUEZ SUÁREZ

Gracias al Conseyu de la Mocedá del Principáu d'Asturies por apostar por este proyecto y por hacerlo posible, a pesar de las piedras que nos hemos ido encontrando por el camino. Gracias a Carlos y Alejandro, por su confianza y acompañamiento. A Iván por sus correcciones y aportaciones, que no aparecen citadas a pie de página porque las amigas esto lo solucionan con unas cañas. A Jose por estar ahí desde el principio y a todas las demás personas que, de una forma u otra, me habéis acompañado y cuidado en este proceso. Finalmente, me gustaría hacer un agradecimiento especial a todas las personas jóvenes con las que he intercambiado conocimientos en los talleres de educación sexual que he impartido a lo largo de estos años, porque sin ellas esta guía no sería posible.

AUTORA:

María Rodríguez Suárez
Sexóloga y Doctora en Género y Diversidad
@rizomalsexología
rizomaeducacion.es

PRÓLOGO:

Benito Aláez Corral
Catedrático de Derecho Constitucional
de la Universidad de Oviedo

ILUSTRACIONES:

María Rodríguez Suárez
@rizomalsexología

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:

Studio Llunik
@Studio.Llunik

CORRECCIONES:

Alejandro Álvarez Ordóñez
Iván Gómez Beltrán

DEPOSITO LEGAL:

AS 02215 - 2020

10 x 6 cm

Quienes conocemos a María Rodríguez Suárez difícilmente podríamos afirmar qué fue primero, si su interés por el estudio de la pornografía, los años como mediadora y educadora sexual con personas jóvenes en centros educativos o su militancia feminista. El resultado de esa interacción y otras confluencias de esta sexóloga y doctora en género y diversidad la convertían, sin duda, en una voz autorizada y la persona idónea para desarrollar un proyecto de estas características.

10 x 6 son los centímetros de cada una de las pequeñas cartulinas en las que miles de jóvenes –en los momentos de privacidad que permite el trabajo en las aulas de Enseñanza Secundaria Obligatoria (ESO) en las que se desarrolla el programa “Ni ogros ni princesas”–, escriben de forma anónima las dudas o preguntas que no se atrevieron o no quisieron realizar de viva voz ante la presión de la mirada colectiva. El análisis durante años de su contenido, además de la experiencia en las aulas, nos sirvió para cerciorarnos de la omnipresencia de la pornografía en la construcción del imaginario sexual de las personas jóvenes y de la necesidad de construir un discurso alternativo que contrarreste la visión distorsionada de la sexualidad que nos ofrece.

La autora comienza mostrándonos la contundencia de las cifras del tráfico de pornografía en Internet y la facilidad de acceso a la misma con independencia de la edad, datos que nos sitúan desde un primer momento en la comprensión del por qué el porno es uno de los principales educadores sexuales de la juventud. Cómo jerarquiza y normaliza las prácticas y las relaciones entre los cuerpos, qué visión ofrece de la sexualidad, cómo influye en la normalización de prácticas de riesgo, de qué manera escenifica la violencia sexual a través de los roles sexuales en función del género o cómo privilegia el deseo masculino heterosexual frente a la diversidad sexual. Resulta nuclear también, para quien trabaje con adolescentes en la prevención de agresiones sexuales, el apartado dedicado al consentimiento en la pornografía, donde se nos explican los riesgos de naturalizar la insistencia como método para que uno “no” acabe siendo un “sí”. Finalmente, incluye un interesante anexo donde se aclaran algunas de las categorías pornográficas más populares.

Este material ha sido concebido para que personal docente, sanitario, familias y administraciones reflexionen sobre la necesidad de que la educación sexual sea la alternativa sí o sí a los mensajes que presenta la pornografía; por ello, se incluye una unidad didáctica con propuestas y herramientas que nos permitan pensarla críticamente en el aula, en casa, en espacios de educación no formal...

A modo de agradecimiento, quisiéramos destacar el papel que han jugado las mediadoras y los mediadores juveniles, comprometidos con el Conseyu de la Mocedá del Principáu d’Asturies y con los consejos locales de juventud para intentar acercar la educación sexual a las aulas. Suyo es el mérito por las horas dedicadas, los kilómetros recorridos y la ilusión puesta en la tarea.

Álvaro Granda Cañedo

Presidente del Conseyu de la Mocedá del Principáu d’Asturies

Prólogo	09
Introducción. La pornografía como escuela	13
Capítulo uno. ¿Qué nos cuenta la pornografía sobre la sexualidad?	17
1.1 El guión pornográfico.....	17
1.2 Pornografía y roles de género.....	19
1.3 Pornografía y diversidad	24
1.4 Límites difusos del consentimiento y simplificación de las relaciones interpersonales	27
Capítulo dos. El porno como ficción y la educación sexual como alternativa	31
Capítulo tres. Unidad didáctica para repensar la pornografía.....	37
3.1 Objetivos.....	37
3.2 Actividades.....	38
Actividad 1. Los cuerpos en la pornografía	38
Actividad 2. El sexo en el porno vs. el sexo real	41
Actividad 3. Lo que el porno olvida.....	44
Actividad 4. Roles de género en la pornografía.....	48
Actividad 5. La importancia del consentimiento.....	50
Actividad 6. Fantasía, deseos y prácticas	54
Actividad 7. Somos diversidad	56
Actividad 8. La pornografía desde una mirada crítica	60
Anexo 1. Eróticas porno. Glosario de categorías.....	65
Anexo 2. Recursos de asesoramiento y educación sexual en Asturias	71
Anexo 3. Bibliografía	73

Prólogo

Cuando desde el Consejo de la Juventud del Principado de Asturias me pidieron que prologara esta guía, me pareció una magnífica oportunidad para contribuir, aunque sea muy modestamente, a la tarea de la educación cívica a la que ya de por sí contribuye esta guía.

En efecto, la sociedad en general, y los sujetos que participan en el proceso educativo en particular, deben ser conscientes de que la educación sexual es una parte importante de la educación que como ciudadanos presentes y futuros deben recibir nuestros niños y niñas. No solo porque la sexualidad es un elemento de nuestra personalidad a cuyo libre desarrollo debe contribuir la educación, sino también porque, como pone de relieve esta guía, la pornografía actúa como una “mala” escuela de sexualidad y civismo entre nuestros adolescentes que, al consumirla, perpetúan y amplifican estereotipos sociales de dominación y desigualdad en las antípodas de una educación en los valores democráticos de convivencia y en el respeto a los derechos y libertades individuales como prescribe el artículo 27.2 de nuestra Constitución.

En contra de lo que muchos piensan y pretenden imponer con absurdas y peligrosas imágenes icónicas como la del “pin” parental, la educación sexual es una responsabilidad compartida de las familias y la sociedad, y no es solo una cuestión privada intra-familiar. Lo privado, en este caso, se convierte en algo de trascendencia pública en la medida en que es necesaria para la educación de nuestros niños y niñas en los valores cívico-constitucionales antes mencionados. Así lo ha establecido nuestra legislación educativa desde hace ya más de una década al introducir en el currículo de las enseñanzas obligatorias, a la par que se legislaba sobre igualdad de género, la educación afectivo-sexual. Y ello, tal y como razonó ya en 1976 el Tribunal Europeo de Derechos Humanos en su Sentencia Kjeldsen y otros contra Dinamarca, no vulnera el derecho de los padres a elegir la formación moral para sus hijos que esté de acuerdo con sus convicciones, siempre que, como es el caso de esta guía, dicha educación se dirija a proporcionarles una información científica, objetiva, y por tanto mejor y más correcta que la que adquieren informalmente sobre la sexualidad, en este caso a través de la pornografía que consumen cada vez a edades más tempranas a través de los dispositivos de comunicación móviles.

No hay razón, pues, para que no se cumpla lo que está previsto en la ley y para que los docentes contribuyan con los contenidos de la educación afectivo-sexual al libre desarrollo personal de sus educandos, así como al aprendizaje de la convivencia democrática y respetando la igualdad y demás derechos individuales también en esta faceta de su personalidad. Ni lo sensible de la materia, ni la falta de tiempo durante el curso escolar o de preparación específica para su impartición por los docentes son argumentos válidos para dejar de enseñar lo que por mandato de la ley democrática debe ser enseñado.

Esta guía viene, precisamente, a ayudar en esa tarea de formación específica, para que quienes tienen la responsabilidad directa o delegada de impartir esas enseñanzas sobre sexualidad lo hagan como se debe: con objetividad, con rigor científico y con racionalidad. Ojalá haya más iniciativas como ésta y la guía tenga el uso y difusión que por su valor esencial e instrumental se merece.

Benito Aláez Corral

Catedrático de Derecho Constitucional de la Universidad de Oviedo.



0

INTRODUCCIÓN

La pornografía como escuela

La llegada de Internet a los hogares ha supuesto un gran impulso para la visibilidad e influencia social de la pornografía, cambiando por completo la naturaleza del fenómeno (Barba y Montes, 2007). Hoy en día, la industria pornográfica es una de las más rentables a nivel mundial. Con producción y distribución constante en prácticamente todo el mundo, ofrece multitud de contenidos a los que acceden, a cada segundo, millones de personas a través de la red. Las dimensiones de la oferta son ilimitadas porque los videos no se sustituyen, sino que se acumulan cada vez más. Además, no encontramos pornografía única y exclusivamente cuando queremos acceder a ella, ya que cualquier sitio web puede contenerla en forma de *banners*, publicidad o enlaces engañosos. **Internet** posibilita así un **acceso universal e inmediato a una pornografía variada y disponible veinticuatro horas al día** con tan solo hacer un clic. En muchas ocasiones, esta pornografía es gratuita, gracias a la publicidad que contienen la mayoría de webs porno.

PornHub, el único portal de distribución mundial gratuita de videos pornográficos que realiza informes públicos de su actividad anual, permi-

te hacerse una idea de las dimensiones de este negocio. En 2019 recibió 42 billones de visitas, 115 millones de visitas al día. Cada minuto recibe 80.032 visitas, 77.861 búsquedas y 219.985 vistas de video, y se cargaba un promedio de 2,8 horas de contenido. Concretamente, nuestro país ocupa el puesto número 12 en el ranking de consumo global de pornografía en la red. Si prestamos atención a cómo se accede a esta pornografía, las estadísticas dicen que principalmente se hace a través del móvil: el 76,6 % se hace desde *smartphones*, frente al 16,3 % desde ordenadores y el 7,1 % desde *tablets* (Pornhubinsights, 2019). Teniendo en cuenta estos datos, y que son las personas **adolescentes y jóvenes** las principales usuarias de los servicios que ofrece Internet, podemos intuir que también son ellas las que **más porno consumen**: el 61 % del consumo es de personas entre 18 y 34 años (Pornhubinsights, 2019). Además, debemos ser conscientes de que para ingresar en las páginas pornográficas solo hace falta confirmar que somos mayores de dieciocho años y que el consumo comienza mucho antes.

Hoy en día, sabemos que las **edades de inicio de consumo de pornografía son muy reducidas**. El

último estudio, publicado por la ONG en favor de la infancia *Save the Children*, señala que el 53,8 % de las personas encuestadas ha accedido por primera vez a la pornografía antes de los 13 años, y un 8,7 % antes de los 10 años. Sitúa, así, la **edad media** en torno a los **12 años**, antes de los 12 años para los chicos y los 12 años y medio para las chicas (Sanjuán, 2020). La familiaridad con el uso de Internet ha facilitado esta situación. Por esa razón, al igual que hablamos de “nativos digitales” para referirnos a las personas que han nacido y crecido con acceso a Internet, algunos estudios comienzan a denominar a esta **generación** también como “**porno-nativa**”: jóvenes que han crecido con acceso instantáneo a grandes portales de porno en Internet y que acceden antes a la pornografía audiovisual que a su propia sexualidad (Iglesias y Zein, 2018). Una generación cuyas **prácticas, gustos y preferencias sexuales tienen que ver más con las experiencias observadas en el porno que con las experiencias vividas**.

El **visionado de porno** por parte de las personas jóvenes es, además, **frecuente**: el 68,2 % de adolescentes ha visto pornografía en los últimos 30 días, llegando a consumir los chicos el doble que las chicas (81,6 % y 40,4 % respectivamente). Ellos confirman buscar porno casi a diario, mientras que ellas expresan variaciones entre el consumo semanal o mensual (Sanjuán, 2020: 27). Lo que está claro es que conviven con la pornografía cotidianamente, accediendo a ella a través de web gratuitas con sus teléfonos móviles y en la intimidad.

Cabría preguntarse entonces ¿cómo influye la pornografía en la construcción y el desarrollo de las sexualidades de estas personas jóvenes?, ¿qué expectativas, deseos y subjetividades produce?, ¿qué impacto está teniendo en sus relaciones interpersonales?

A pesar del carácter masturbatorio con el que se produce la pornografía comercial, es necesari-

rio tener en cuenta que también se ha convertido en uno de los **principales lugares en los que las personas más jóvenes**, desde la intimidad e inmediatez que proporciona la red, **buscan información relacionada con la sexualidad**, dados los escasos recursos educativos que normalmente tienen a su disposición, tanto en el plano escolar como familiar. En el estudio “Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales”, en el que se analizan las dimensiones y características del impacto de la pornografía en Internet sobre adolescentes y jóvenes en el Estado español, un 15,5 % de las personas encuestadas reconocen no haber recibido nunca educación afectivo-sexual y un 14,6 % no contesta a esta cuestión, lo que puede incrementar este porcentaje. Además, solo un 21,9 % manifiesta haber recibido esta formación y reconoce que fue satisfactoria para contestar a sus preguntas, curiosidades e intereses. Cuando se les pregunta sobre las alternativas para resolver estas dudas, las respuestas son las amistades (72,8 %) e Internet (69,1 %), que aparece como un agente con una importancia indiscutible (Ballester y Orte 2019: 26-28). En este sentido, algunos estudios afirman que **Internet ha modificado la influencia que siempre ha tenido el grupo de iguales en la obtención de información respecto a la sexualidad**, porque ahora son las amistades las que funcionan como el agente que recomienda los vídeos o páginas pornográficas adecuadas (Ballester, Orte y Pozo, 2014; Ballester y Orte 2019). Así, se accede a la pornografía a partir de búsquedas sencillas y recomendaciones directas del grupo de iguales, siendo esta “la principal vía por la que se tiene contacto con la pornografía” (Sanjuán 2020: 23).

Los motivos que se destacan como relevantes para consumir pornografía entre las personas jóvenes encuestadas son: en primer lugar, para masturbarse (43,9 %) y, en segundo lugar, por curiosidad (40,4 %), siendo el tercer motivo aprender sobre sexo (25,4 %) (Ballester y Orte 2019: 33). Al preguntar específicamente por la pornografía como

La pornografía ofrece una visión completamente distorsionada de la sexualidad humana

fuente de aprendizaje, el 40 % la reconoce como tal (Sanjúan 2020: 61). Gracias al contacto con el alumnado de secundaria a través del programa de educación afectivo-sexual “Ni ogros ni princesas”, promovido por las Consejerías de Salud y de Educación del Principado de Asturias y la Dirección General Igualdad, hemos podido obtener algunos datos sobre por qué consumen pornografía los y las jóvenes de entre 15 y 16 años, siendo las respuestas más frecuentes similares a las que presenta este estudio. En primer lugar, explican que **ven porno para excitarse y masturbarse**. En segundo lugar, **por curiosidad**, frente al tabú que sigue suponiendo el sexo en sus entornos cotidianos, y, en tercer lugar, **para aprender**, tanto de prácticas sexuales como de anatomía, muchas veces, con el objetivo de poder **satisfacer mejor a sus parejas**. En este sentido, podemos observar que el porno está funcionando como uno de los principales educadores sexuales de la juventud, quien cree encontrar en las producciones pornográficas soluciones a las numerosas dudas que les asaltan y que nadie resuelve.

El problema es que **hemos convertido al porno en una escuela** que actúa de forma pedagógica enseñándonos cómo tener sexo, con quién, en qué situaciones, en qué lugares, con qué partes del cuerpo o para qué. El porno naturaliza y normaliza unos tipos de prácticas, de cuerpos, de relaciones e imaginarios simbólicos cargados de estereotipos, lo que acaba generando una **visión completamente distorsionada de la sexualidad humana**. Sin embargo, casi la mitad de adolescentes (48 %) lo validan como fuente de aprendizaje sobre sexualidad (los chicos un 12 % más que las chicas) y para el 30 % es la única fuente de información (Sanjúan 2020: 65). Nuestra labor será, por tanto, la de enseñar y facilitar el camino para desaprender lo aprendido, desmitificar la información que ofrecen las narraciones pornográficas y ayudar a filtrarla críticamente a través de una educación sexual de calidad.

Esta guía pretende ofrecer **herramientas** para que **profesionales del ámbito educativo y familias** puedan comprender **cómo está influyendo la pornografía en la construcción del imaginario sexual de las personas jóvenes**. También, facilita una serie de **recursos didácticos y actividades** para acompañar una reflexión crítica sobre ella desde la **educación sexual**, lo que implica hablar sobre **cuerpos, identidades, deseos, placeres, relaciones, sentimientos y emociones**. También sobre **derechos y respeto**, porque la educación sexual conlleva siempre una serie de aprendizajes en **valores éticos** fundamentales como son la **igualdad**, la **diversidad**, el **consentimiento**, el **placer compartido** o los **buenos tratos**.

1

¿Qué nos cuenta la pornografía sobre la sexualidad?

Hoy en día, **la pornografía** se ha convertido en la **principal herramienta de producción de imaginarios sexuales colectivos** y, por lo tanto, funciona como una ficción naturalizada que **cataloga, define y regula los cuerpos, las identidades y las eróticas contemporáneas**. Sus discursos influyen en la forma en la que se entienden las prácticas eróticas, la corporalidad, las relaciones, los afectos, las posiciones diferenciadas de los géneros, los deseos y los placeres. El porno establece qué es lo “normal”, lo deseable y lo que se espera de las personas como sujetos sexuales.

En el artículo “Estudio de la nueva pornografía y relación sexual en jóvenes” (Ballester, Orte y Pozo, 2014) se detallan algunas de las cuestiones que más inquietan a las personas jóvenes en el proceso de descubrimiento y formación de su sexualidad y cuyas respuestas pretenden buscar en la pornografía:

“¿Cómo se inicia una relación sexual? ¿Cuáles son los preliminares aceptables y efectivos? ¿Cómo se puede crear un ambiente adecuado? ¿Cómo son los cuerpos, en detalle? ¿Qué prácticas son habitua-

les? ¿Qué se puede hacer? ¿Qué partes del cuerpo se deben estimular y cómo se hace? ¿Qué accesorios puedo o debo utilizar (ropa, lubricantes, juegos, etc.)? ¿Cómo es la respuesta que se espera de un hombre o de una mujer (sonidos, frases, caricias, rudeza vs. suavidad, intensidad aceptable, etc.)? ¿Cuánto dura una relación aceptable?” (2014: 172).

Partiendo de estas preguntas, podemos observar que las dudas que se pretenden resolver tienen que ver tanto con conocimientos corporales y técnicas sexuales, como con pautas de comportamiento erótico y expectativas acordes con el género. Por esta razón, vamos a analizar qué respuestas está ofreciendo el porno como sistema de representación sobre estas cuestiones.

1.1 EL GUIÓN PORNOGRÁFICO

Una de las principales características de la pornografía contemporánea es que ofrece una amplia oferta de prácticas eróticas, así como mayores detalles asociados a la conducta sexual, al tiem-

po que produce una reducción de las relaciones interpersonales, la corporalidad o el placer (Ballester y Orte 2019: 63). En primer lugar, se caracteriza por el **esquematismo psicológico de los personajes**, quienes se convierten en puras abstracciones sin personalidad, y por la **pobre calidad formal de sus guiones y argumentos** (Acosta de Arriba, 2011: 29). El porno **simplifica los procesos de seducción, los diálogos y las demandas expresadas** durante cualquier encuentro erótico, ciñendo las relaciones de los personajes a las diferentes prácticas que realizan y **omitiendo toda la parte comunicativa, afectiva y emocional**.

En segundo lugar, a través del encuadre de cámara, la pornografía produce una **fragmentación absoluta del cuerpo**, simplificando y **reduciendo la sexualidad a la genitalidad**. Los cuerpos, la totalidad de la piel como órgano de placer, quedan reducidos así a penes, vaginas, anos y bocas que interactúan entre sí de diferentes formas, en un primerísimo plano. Es curioso que esta forma de representar la sexualidad recibe en el argot pornográfico el nombre de *“medical shot”* (plano médico, en inglés), que indica el gusto por este tipo de **mirada genital y clínica del sexo**, similar a la que tendría un o una profesional de la ginecología o la urología (Giménez, 2007: 145). También es necesario tener en cuenta que, a pesar de mostrar prácticas muy variadas, las historias suelen reproducir un **modelo sexual coitocéntrico y finalista**, centrado en el orgasmo. La mayoría de las representaciones pornográficas reproducen un esquema narrativo concreto. **El inicio** suele consistir en la presentación superficial de los personajes, quienes rápidamente inician los mal llamados **“preliminares”** (incluyen tocamientos, sexo oral, masturbaciones, juegos de poder, etc.). **El nudo** suele ser la **penetración** (pene-vagina/pene-ano), la cual se convierte en **la parte con más peso de la narración**. Por último, **el desenlace** suele corresponderse con la **eyaculación masculina**, normalmente fuera del cuerpo, en pechos, cara o boca. Este **esquema cerrado y re-**

petitivo de cómo deben relacionarse los cuerpos que reproduce el porno hegemónico se centra en mostrar sistemáticamente a hombres penetradores y mujeres penetradas a través de diferentes posturas, muchas veces acrobáticas, que dependen más de las necesidades de hacer visible esta acción frente a la cámara que del propio placer o necesidades sexuales de las actrices y actores participantes (Gubern, 2005)¹.

Este **guion pornográfico**, que centra y reduce los encuentros eróticos a lo genital y, sobre todo a la penetración, y cuyo desenlace es el orgasmo, está profundamente **arraigado en el imaginario de las personas jóvenes** y es entendido como la forma correcta de llevar a cabo una relación sexual. Cuando preguntamos al alumnado qué entienden por “sexo”, la respuesta más frecuente suele ser “follar” y cuando profundizamos sobre qué es “follar” el esquema que reproducen se parece bastante al que representa la pornografía. En primer lugar, señalan que existen una serie de “preliminares” o “entremeses” (tocamientos, masturbaciones, sexo oral) que anteceden a lo que de verdad es follar: la penetración (“el plato principal”). Además, se entiende que el fin último es llegar al orgasmo (“el postre”). Se tiene así una visión mitificada de la sexualidad donde lo importante es lo genital, sus tamaños y funcionalidades.

También es necesario tener en cuenta que, a pesar de representar este tipo de sexualidad basada

¹ Un dato curioso sobre la influencia que tiene esta forma de representación pornográfica en el imaginario colectivo es que la depilación genital femenina se popularizó con el porno de los años noventa con la intención de conseguir una visión más epidérmica de la penetración, al haber ausencia de vello. Hoy en día, esta práctica está completamente normalizada, incluso hasta convertirse en una exigencia social.



en el contacto pene-vagina-ano-boca, no es nada frecuente que los actores y actrices usen protección. Esto influye en la **normalización de prácticas de riesgo**, es decir, aquellas que pueden tener un impacto negativo sobre la salud (Ballester, Orte y Pozo, 2014; Ballester y Orte, 2019). En la mayoría de las narraciones pornográficas **los actores no usan preservativo**, lo que señala que su uso es innecesario, superfluo o poco importante para evitar embarazos e infecciones de transmisión sexual (ITS). En ocasiones, incluso, prácticas como el sexo anal son presentadas como alternativas al condón, lo que solo evitaría el embarazo, pero no el contagio de infecciones. Este imaginario afecta a la visión que tienen las personas jóvenes sobre el preservativo: si bien **tienen claro que es importante para disfrutar de encuentros seguros**, lo siguen percibiendo como **algo que resta placer o algo incómodo**, que “corta el rollo” durante el encuentro erótico. Así, sabemos que “el 46,1 % de adolescentes no utiliza siempre métodos de protección, y el 13,7 % no lo hace nunca o casi nunca” (Sanjuán 2020: 46). En este sentido, será necesario hacer una pedagogía en la que el placer no aparezca solo asociado a cuestiones fisiológicas, sino a la salud, la tranquilidad y el bienestar.

1.2 PORNOGRAFÍA Y ROLES DE GÉNERO

Si analizamos los roles que se llevan a cabo en función del género y los imaginarios simbólicos que produce la pornografía hegemónica, vemos que se escenifican comportamientos siempre mediados por **significaciones de género estereotipadas y relaciones de poder patriarcales**.

Los **hombres** aparecen representados como **sujetos activos**, deseantes, quienes llevan la iniciativa y dominantes, mostrando muchas veces formas violentas de practicar sexo. Esos actores son con los que debe identificarse el espectador, al que también se presupone masculino y heterosexual. Se valora en ellos, principalmente, **el tamaño y**

la funcionalidad de su pene: la duración de la erección y el control eyaculatorio. Es curioso, por ejemplo, que los rostros de los actores no aparecen siempre frente a la cámara, lo que nos revela que lo único verdaderamente importante son sus penes². En consecuencia, la única categoría pornográfica que hace referencia a los cuerpos de los hombres en el porno hegemónico es la de “penes grandes”, siendo uno de los grandes tabúes, precisamente, los penes pequeños o flácidos. **Los penes pornográficos siempre se muestran en posición erecta**, ya que las elipsis narrativas y los distintos cortes temporales a través de la edición eliminan el estado natural de los mismos, generando unas **expectativas muy difíciles de cumplir** respecto a la duración de las erecciones.



² El hecho de no mostrar los rostros de los actores también funciona como estrategia para que los usuarios de las escenas puedan imaginar esos penes como suyos y así implicarse más en la ficción. Este tipo de filmación se denomina POV, siglas de Point of View (punto de vista, en inglés). Lo que muestra la cámara se confunde con la mirada del protagonista de la escena, con la intención de meter al espectador en su piel.

Estereotipos de género y relaciones de poder patriarcales





La lógica pornográfica también introduce un nuevo estado del acto heterosexual en el que la literalidad del semen funciona como signo que da credibilidad al placer masculino, frente a la lógica sexual reproductora que ha indicado a lo largo de la historia que las eyaculaciones tienen que producirse en el interior de la vagina (Williams, 1989). Por eso, la mayor parte de las producciones finalizan con **eyaculaciones espectaculares**, normalmente sobre el cuerpo de las mujeres, con el objetivo de **confirmar el orgasmo de los hombres**. Esta es la finalidad última de la pornografía: que el deseo, la excitación y el placer de los usuarios a los que está destinada sean satisfechos. En este aspecto, vuelve a ser muy significativo que el plano eyaculatorio se denomine en la jerga pornográfica como “*money shot*” (plano del dinero, en inglés), lo que viene a confirmar la **centralidad del placer y el orgasmo masculino para la industria**.

Los hombres que vemos en el porno encarnan una **masculinidad hegemónica** (Connell, 2007; Connell y Messerschmidt, 2005), la cual conlleva una posición dominante de los hombres y una subordinación de las mujeres y otros sujetos feminizados, generando situaciones de desigualdad. Esta masculinidad hegemónica se caracteriza, precisamente, por rechazar todo aquello relacionado con lo “femenino” y por promover valores o comportamientos asociados a la masculinidad, como la fuerza, la valentía, el vigor, el rechazo de lo emocional o la agresividad.

En contraposición, las mujeres aparecen normalmente como **sujetos pasivos y sumisos** cuya principal función es estar **al servicio del deseo y la mirada masculina**. Sus cuerpos son muchos más visibles para la audiencia y su **placer** suele estar **supeditado al de los hombres e interpretado en clave masculina**. Ellas disfrutan haciendo largas felaciones y siendo penetradas de manera repetitiva, cuando sabemos que la penetración no es la práctica más placentera para una gran parte de mujeres, ya que hasta aproximadamente el 70% necesita de una estimulación directa del clítoris para llegar al orgasmo (Hite, 2004). Además, su **excitación se dramatiza** siempre a través de una serie de gritos y gemidos, cuya **intención** es la de **excitar al espectador y despertar aún más su deseo**. En este sentido, un estudio realizado por la Universidad de Central Lancashire, en Reino Unido, ha demostrado que los ruidos que hacen la mayoría de mujeres en su vida real cuando practican sexo no son siempre una expresión directa de su excitación sexual, sino que suelen ser intencionados para manipular el comportamiento de los hombres. Un 92% de las mujeres participantes manifiestan que los utilizan para fortalecer la autoestima de sus acompañantes y un 66% admiten usarlos para agilizar el orgasmo y la eyaculación masculina (Brewer y Hendrie, 2011). En la pornografía hegemónica sucede lo mismo. Existe una gran **falta de interés por la representación del orgasmo femenino** porque las escenas siempre se centran en el de los hombres.

Las mujeres están ahí para complacer y satisfacer, listas para ser penetradas, con una disponibilidad sexual permanente. Sus **cuerpos** aparecen como **fetiches al servicio de la mirada masculina** y existen numerosas categorías en las que son ofrecidos a modo de catálogo. Además, en muchas ocasiones y cada vez más, se ejerce sobre ellas diferentes **formas de dominación simbólica y de violencia física**. Es muy significativo, por ejemplo,

el **lenguaje extremadamente machista** que usan los portales de porno para referirse a las mujeres que aparecen en sus grabaciones presentándolas como “putas”, “guarras” o “zorras”. También que se sigan invisibilizando completamente cuestiones como la menstruación, un tabú social considerado todavía como algo impuro, contaminante y vergonzante. Asimismo, algunas producciones porno están destinadas directamente a mostrar **la humillación de las mujeres como espectáculo** (maltrato físico, asfixia, dolor), convirtiendo la violencia misógina en el principal hilo conductor de las narraciones.

De acuerdo con lo anterior, la pornografía hegemónica está enfocada hacia un consumo masculino y heterocentrado. Ofrece constantemente **representaciones estereotipadas** que, a base de repetirse, **legitiman y normalizan un imaginario donde la sexualidad masculina es la protagonista y la femenina aparece al servicio de esta**, reforzando así las jerarquías de género que invaden la esfera social. Además, hay una idea no explícita de que son ellos los que deben guiar y enseñar a las mujeres cómo llevar a cabo la práctica sexual, aceptando ellas cualquier demanda. El sexo se muestra, por tanto, como lo que los hombres les hacen a las mujeres o lo que las mujeres hacen por y para los hombres, lo que es bastante preocupante si tenemos en cuenta que las expectativas acordes al género operan de manera decisiva en la iniciación sexual. Las respuestas sexuales y comportamientos de los hombres y mujeres que aparecen en la pornografía hegemónica **reproducen mitos muy arraigados socialmente** como, por ejemplo, que ellos siempre tienen más deseo sexual y deben llevar la iniciativa o que ellas tienen que permanecer pasivas, pero siempre dispuestas y disponibles para complacerlos.

El **consumo de pornografía también está diferenciado en términos de género**. Según la última encuesta de Pornhub, concretamente en España, se conecta a esta plataforma un **68 % de hombres** frente a un **32 % de mujeres** (Pornhubinsights, 2019). Respecto a las personas jóvenes, un 86,9 % de los chicos y un 54,8 % de las chicas han mirado pornografía a lo largo de los últimos años. Además, **ellos empiezan a mirar pornografía a edades inferiores** (Ballester y Orte, 2019: 30-31). También el **patrón de búsqueda activa es más frecuente en chicos**: el 33,1 % busca pornografía directamente y el 62,4 % se deja ayudar por los amigos (Ballester y Orte, 2019: 34). En este sentido, es importante tener en cuenta que el **acceso a la pornografía** se presenta en los chicos como “una especie de **rito de iniciación a la madurez, al deseo sexual y a la socialización masculina**” (Sanjuán 2020, 25). Si las generaciones anteriores intercambiaban revistas o películas pornográficas, ahora se comparten memes, gifs, fotos o vídeos, en ocasiones, con el único objetivo de entretener o hacer reír (Sanjuán 2020, 23). Por el contrario, si atendemos al visionado por parte de **las chicas**, el 34,7 % dice **encontrarla sin buscarla** y solo el 17,4 % afirma buscarla activamente³. El porcentaje de mujeres que se autoexcluyen del consumo de pornografía es alto, del 28,0 % (Ballester y Orte, 2019: 34-35). También el



³ Según este estudio, en esta declaración también “puede haber un sesgo de deseabilidad social; es decir, es posible que una parte de los chicos y las chicas encuestadas se hayan dejado influir por lo que consideran socialmente mejor aceptado” (Ballester y Orte, 2019: 35). Esto sucede también en el aula. Cuando alguna persona, normalmente un chico, saca el tema de la pornografía, ellos confiesan abiertamente que la consumen, mientras que ellas dicen saber de que va, pero expresan que se la han encontrado de manera fortuita. Aquí está presente esa deseabilidad social y la doble moral que sigue existiendo respecto a la sexualidad femenina, ya que si confiesan que ven porno abiertamente pueden ser tildadas de “putas” o “guarras”, mientras que si afirman no haberla visto nunca puede serlo de “mojigatas” o “estrechas”.



grado de satisfacción tras ver porno es **distinto**: mientras que ellos quedan satisfechos a menudo (50,3%) y alguna vez (41,5 %), ellas solo lo hacen el 20,5 % y el 42,5 %, respectivamente (Sanjuán 2020: 38).

Cuando se les pregunta a las personas jóvenes directamente si creen que los **contenidos** que muestra la pornografía son **violentos**, la mayoría contesta que sí (el 72 %), aunque son ellas las que más perciben los **roles de poder jerárquicos**: el 55 % de chicas niega que sea igualitaria, frente al 31,1 % de chicos. Más de la mitad (59,4 %) afirma también que prefiere videos en los que no haya jerarquías de poder, especialmente las chicas (Sanjuán 2020: 37-38). Respecto a la percepción de los **efectos negativos** de la pornografía también existen diferencias significativas, pero quizás no las esperadas. Es curioso que cuando se les pregunta a las personas jóvenes por dichos efectos en sus vidas, el 28,2 % de las mujeres no ven nada negativo, frente al 46,6 % de los hombres (Ballester y Orte, 2019: 46). Como los mayores consumidores de porno online, son los chicos los que más perciben que les afecta. Si atendemos a estos efectos negativos o no deseados destacan que a la pajera le pueda molestar que vean porno ⁴ o el aburrimiento que puede producir en pareja, debido a la monotonía frente a la diversidad de eróticas pornográficas (Ballester y Orte, 2019: 47). En este sentido, **a pesar de mostrar roles tan estereotipados y relaciones de poder tan jerárquicas**, este **no parece ser uno de los principales problemas que están percibiendo las personas jóvenes**. Comprobamos así esta capacidad de la pornografía, junto con otros discursos mediáticos, de normalizar sus representaciones hasta el punto de que acabemos considerando que son “naturales” o “normales”. Es significativo que el 85% de adolescentes heterosexuales percibe sus relaciones sexuales como igualitarias, porque buscan el placer de las dos personas. Sin embargo, el 5,4 % de chicas reconoce que su principal motivación es satisfacer los deseos del chico, y, en general,



⁴ Es curioso cómo la pareja es uno de los principales motivos que condiciona la búsqueda de pornografía. Si se tiene una relación, el consumo se reduce o cesa por completo. De hecho, “parece haber una regla no escrita al respecto. Si se tiene pareja y se sigue viendo pornografía, lo pueden valorar como un consumo sin sentido y abusivo (Sanjuán, 2020: 26).

buscan satisfacer el deseo propio y el de la pareja un 8,6 % más que ellos. Los chicos, a su vez, expresan preocupación por excitarse con prácticas que no son aprobadas moralmente (Sanjuán 2020: 43). De esta forma, vemos que la pornografía está afectando a cómo se construyen las identidades y expectativas de género de las personas jóvenes a partir de ideas estereotipadas que reproducen las asimetrías de poder patriarcales.

1.3 PORNOGRAFÍA Y DIVERSIDAD

A pesar de lo que se suele creer, la pornografía hegemónica contemporánea no muestra solo hombres musculosos y mujeres atractivas con pechos grandes. Este imaginario se reproducía compulsivamente en los años noventa, pero, actualmente, convive con representaciones donde se muestran mujeres y hombres con corporalidades mucho más variadas. La pornografía es una de las industrias más rentables del sistema capitalista y lo que pretende es ampliar constantemente sus nichos de mercado. Dicen que en la variedad está el gusto. En este caso, está el dinero. Las **categorías** de los contenidos pornográficos que podemos encontrar en cualquier página gratuita son de dos tipos. Unas hacen referencia a las prácticas eróticas que se ponen en escena⁵ y otras **a los cuerpos, las identidades o las orientaciones de las actrices**. En estas últimas, encontramos categorías como culonas, peludas⁶, tetas pequeñas, tetonas, rubias, morenas o pelirrojas, gordas, delgadas, altas, bajas, tatuadas o embarazadas. También hay etiquetas que referencian la edad, como las de colegialas, jovencitas, maduras o MILF⁷. El porno ofrece así un **amplio catálogo de cuerpos femeninos** que son ofrecidos como un “surtido de **objetos de deseo**” (Gallardo y Serrano, 2010: 195). Por el contrario, y como se ha comentado anteriormente, solo existe una categoría que hace referencia a los cuerpos de los hombres: la de “pollas grandes”⁸. Esto también facilita la **diversidad corporal masculina**, ya que el criterio de selección de los actores depende exclusivamente del tamaño y funcionalidad de su pene, por lo que pueden ser más musculosos o delgados, más altos o bajos, más viejos o jóvenes.



⁵ El Anexo I contiene un glosario donde se explican diferentes prácticas eróticas características de la pornografía contemporánea.

⁶ Este término hace referencia sólo al pelo del pubis, ya que es prácticamente inexistente el porno en que aparezcan mujeres con pelo en las piernas, en las axilas o el pecho.

⁷ Siglas de la expresión inglesa “Madres a las que me gustaría Follarme”, literalmente, “madres a las que me gustaría follarme”, que hace referencia a mujeres maduras atractivas.

⁸ En la pornografía hegemónica heterosexual, la mayoritaria. En el porno gay hegemónico sí existe una mayor objetualización del cuerpo de los hombres y encontramos categorías tales como jovencitos, musculosos, maduros, osos, latinos, negros o asiáticos.

Otras de las clasificaciones que podemos encontrar en la pornografía hegemónica están relacionadas con **la raza o la procedencia de las actrices**, en categorías como “árabes”, “asiáticas”, “latinas” o “negras”. De ellas, se desprende un **fuerte etnocentrismo**, ya que, aunque no se explicita, el imaginario pornográfico asume los rasgos fenotípicos calificados como “blancos” como los no marcados o neutros (Gallardo y Serrano, 2010:193). **Lo blanco es lo predeterminado y la diferencia se señala siempre de forma estereotipada.** Las **mujeres asiáticas**, por ejemplo, suelen ser representadas como seres **infantiles, sumisos y serviciales**, reproduciendo sistemáticamente este rol, en muchas escenas, con hombres blancos. Por el contrario, es prácticamente imposible encontrar emparejados a **hombres asiáticos** con mujeres blancas, ya que estos son considerados **poco viriles desde la mirada occidental**. Los mismos clichés encontramos en la **categoría de “árabes”** en la que se muestran normalmente a **mujeres con hiyab**, velo que usan las mujeres musulmanas y que cubre su cabeza y pecho, por lo que vemos como el porno **confunde etnia con religión**.

Las **mujeres negras** también disponen de una categoría propia: “*ebony*” (ébano). En ella, son representadas como **seres hipersexuales, exóticos y “más salvajes”**, algo similar a lo que sucede con la categoría “*latinas*”. Por otro lado, si accedemos a la categoría “*interracial*” vemos que suele contener casi siempre prácticas entre mujeres blancas y **hombres negros**, que también son presentados a través de **estereotipos raciales que perpetúan mitos** como los **penes gigantes** o la **hipermasculinización** asociada con la violencia y la agresividad, remitiendo, de nuevo, a esta idea de salvajismo y animalidad. De esta forma, la industria pornográfica sostiene un **sistema de colonialidad**, una **opresión simbólica** a través de un imaginario **que perpetúa las jerarquías raciales y étnicas**, proyectando y recreado las fantasías que las personas blancas tienen sobre las que no lo son.

Respecto a la **diversidad sexual**, en el porno hegemónico podemos encontrar categorías que hacen referencia a **la orientación** (“lesbianas”) y **la identidad de género** (“mujeres trans”). Ambas **representan a los sujetos** a los que hacen referencia **de forma estereotipada**.

Por un lado, **las mujeres lesbianas** aparecen como meros objetos de la mirada masculina. Las prácticas sexuales entre mujeres son frecuentes, sin embargo, el sexo que suelen practicar funciona normalmente como preludeo “al sexo verdadero” que, en un determinado momento de la secuencia, viene a solucionar un hombre mediante la penetración. En los casos en los que la inclusión del actor en la escena no se produce de manera literal, se presupone que se encuentra al otro lado de la pantalla, ya que las actrices suelen estar más preocupadas de mirar directamente a la cámara, para interpelar a ese receptor (hombre-heterosexual), que de proporcionarse placer entre ellas. Además, el sexo oral se practica con la “lengua completamente sacada, lo que prioriza la visión de la cámara sobre el placer de la actividad; las largas uñas falsas impiden una masturbación mutua efectiva; la ropa, el maquillaje y el peinado utilizados están diseñados de forma específica para que sean atractivos para los hombres hetero” (Hill-Meyer, 2016: 241). **Se distorsiona así la imagen de las mujeres lesbianas y del lesbianismo**, que aparece representado como un simple “apetito transitorio”, una “consecuencia del vicio, de la falta de un hombre-pene, de un impulso momentáneo o del aburrimiento sin más” (Ruiz Román, 2008: 223-224).

También es necesario apuntar que **las mujeres son representadas** en el imaginario pornográfico **como inherentemente bisexuales**, así como tanto el lesbianismo como la bisexualidad son interpretados como juegos eróticos secundarios, siempre al servicio del placer del hombre. Por el contrario, la **homosexualidad y bisexualidad en los hombres aparecen como un tabú**, ya que las

prácticas sexuales entre ellos no suelen estar presentes. Aunque compartan escena con una mujer, no suelen interactuar o mantener contacto físico entre sí, a menos que compartan una felación o una penetración. La virilidad y la masculinidad hegemónica que pretende representar pasan, precisamente, por evitar siempre ese contacto. Por ejemplo, es habitual que los actores de pornografía heterosexual no protagonicen ni participen en producciones de porno gay, ya que ambos mercados se presentan claramente diferenciados.

De esta forma, para encontrar relaciones sexuales entre hombres debemos acudir, específicamente, al **porno gay** que reproduce prácticas, pautas de comportamiento y relaciones de poder similares a las representadas en el porno heterosexual. Seguimos encontrando una **visión completamente coitocéntrica y falocéntrica de la sexualidad** ya que los cuerpos de los actores y sus interacciones giran en torno a sus penes, sus dimensiones y sus penetraciones. Asimismo, se fomenta una **imagen hipermasculinizada y estereotipada de los hombres**, quienes demuestran su virilidad a través de la exhibición de atributos físicos como la musculatura. La representación de esta masculinidad hiperbólica hace que los actores tiendan a evitar cualquier tipo de gestualidad ambigua o “pluma”⁹. La relación homosexual sigue siendo representada como una **dicotomía entre penetrar (rol activo) o ser penetrado (rol pasivo)** y el cambio de roles durante las escenas no suele ser muy frecuente, ya que se siguen representando **dinámicas de dominación y sometimiento y sumisión muy marcadas**. En lo único que se puede observar un cambio significativo del porno gay respecto del heterosexual es que hay una **mayor presencia del preservativo** en las narraciones, lo que implica una mayor representación de los riesgos de las ITS¹⁰. Esto está relacionado con la creencia estereotipada que sigue vinculando la homosexualidad con el VIH/Sida, que llegó a denominarse “la enfermedad gay”, cuando sabemos que, en realidad, este virus puede ser contraído

por cualquier persona, independientemente de su orientación sexual.

Por otra parte, si prestamos atención a la presencia de **personas trans** en el porno hegemónico se limita a categorías como la de “*shemale*”, una expresión despectiva que se emplea para comercializar el porno de mujeres trans en la industria tradicional (Hill-Meyer, 2016: 237). Las formas de representación suelen ser, de nuevo, estereotipadas. Nos encontramos con **mujeres siempre hiperfeminizadas** a través del maquillaje, los tacones, la depilación o los pechos grandes. Además, se hace una **diferenciación clara entre mujeres operadas**, aquellas que se han sometido a una cirugía de reasignación genital, y **no operadas**, donde la presencia del pene implica un comportamiento similar al de los penes del porno heterosexual: siempre erectos, con capacidad para penetrar y eyacular. Este **imaginario es completamente reduccionista** respecto a las múltiples y diversas realidades y vivencias de las personas trans. Al mismo tiempo, mientras las mujeres trans aparecen simplemente como un cliché o como fetiche al servicio del deseo masculino heteronormativo, **las representaciones de hombres trans son inexistentes**, así como las de personas no binarias. Tampoco aparecen representadas las **personas con alguna discapacidad y/o diversidad funcional**, y las pocas veces que lo hacen es al servicio de una mirada que las cosifica, objetualiza y retrata como una anomalía.

⁹ En las únicas ocasiones en las que esto se permite es cuando aparecen personajes muy jóvenes.

¹⁰ Entre las categorías del porno gay encontramos el término “bareback” (“a pelo”, en inglés) para referirse a las prácticas sin preservativo. Esto no quiere decir que solo encontremos sexo sin protección aquí, pero sí da cuenta de una mayor presencia de esta problemática.



Teniendo en cuenta lo anterior, podemos afirmar que la pornografía hegemónica, además de **machista**, es profundamente **etnocentrista, lesbófila, homófoba, transfoba y capacitista**, como la sociedad que la crea y la consume. La diversidad está ahí, pero aparece representada desde una perspectiva que privilegia el deseo blanco, masculino y heterosexual y que fetichiza al resto de sujetos, quienes aparecen como otorgadores inagotables de placer, pero sin derecho al mismo. Esto podría explicar la percepción de las personas jóvenes homosexuales y bisexuales sobre la pornografía. Según el último estudio presentado por la ONG *Save the Children*, la consideran “ajena, machista y sin referentes con los que identificarse” (Sanjuán 2020, 36).

1.4 LÍMITES DIFUSOS DEL CONSENTIMIENTO Y SIMPLIFICACIÓN DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES

El consentimiento es el acuerdo para participar en un acto sexual: es una manera de establecer que las partes involucradas en la relación sexual lo hacen de forma deseada y consciente y, para ello, siempre es necesario establecer ciertas normas, saber comunicar cómo queremos relacionarnos y respetar los límites de las demás personas. Cualquier relación no consentida es violencia sexual y está condenada como un delito. En la pornografía **la idea de consentimiento es problemática**, porque si algo caracteriza a los cuerpos pornográficos es que normalmente presentan una **disponibilidad absoluta**. Como se ha comentado anteriormente, los personajes, los guiones y los argumentos no están muy elaborados y **se simplifican los procesos de seducción y comunicativos que requiere todo encuentro erótico**. En el porno las cosas pasan así: una mujer está en su casa, suena el timbre, abre la puerta y aparece un repartidor de pizzas. En la siguiente escena ella le está ha-

ciendo una felación. Los personajes son retratados como **máquinas sexuales en excitación permanente** y no suelen mostrar resistencia ante las propuestas sexuales. Dominados por sus impulsos y deseos, siempre quieren sexo, sea en el lugar que sea y con quien sea, siempre están preparados y lubricados. Además, **se reducen al mínimo las emociones** y las **relaciones aparecen descontextualizadas**. Vemos a personas que interactúan eróticamente, pero no sabemos cómo son, ni qué sienten, más allá de querer producir (rápidamente) y mantener (constantemente), la excitación de la audiencia. Este modo de representación hace que los encuentros eróticos aparezcan asociados a ideas como la **inmediatez**, la **disponibilidad** o el **fácil acceso** y que se **invisibilicen los diferentes pactos y consensos** que deben ser gestionados durante los encuentros eróticos.

Además, cuando algún personaje muestra alguna negativa ante la práctica sexual, acaba siendo excitado y gozando de la actividad. De esta forma, se **naturaliza la insistencia** como método para conseguir que un “no” se acabe convirtiendo en un “sí”. Esta dinámica aparece mucho más con hombres que convencen a mujeres, aunque, en ocasiones, también son ellas las que fuerzan situaciones para mantener relaciones sexuales con padres, hermanos, cuñados o vecinos.

El porno también **erotiza escenas donde hay un claro abuso de poder**: profesores, padres, jefes que quieren sexo con sus alumnas, hijas o empleadas y que lo acaban consiguiendo por la fuerza, bajo coacción o chantaje emocional, hasta que al final **las víctimas acceden** y, además, **acaban disfrutando de la relación**. En ocasiones, también aparecen mujeres maduras que convencen a hombres jóvenes. Asimismo, **presenta como deseables prácticas sexuales en las que es imposible el consentimiento previo**: sexo con mujeres muy borrachas y drogadas, dormidas o inconscientes, quienes por no estar en un estado lúcido son incapaces de expresar un consentimiento ex-

plicito, activo y voluntario durante la escena. De igual forma, podemos consumir **escenas de gran violencia** donde **lo que se pone en escena es la humillación como espectáculo**. Nos encontramos con mujeres castigadas, amarradas, que gritan o lloran, cuyos rostros expresan dolor y que son sometidas y penetradas violentamente por hombres que parecen sentir una indiferencia absoluta por el sufrimiento ajeno. Es problemático que solo este tipo de escenificaciones sean incluidas dentro de la categoría de **“violaciones”**, quedando fuera el resto de situaciones de coacción, chantaje o imposibilidad de dar un consentimiento activo. De esta forma, **la pornografía contribuye a reproducir el guion social sobre la violación**, como una situación donde hay violencia física, con personas desconocidas y en lugares oscuros o apartados, cuando sabemos que la mayor parte de las agresiones sexuales son cometidas por parte de personas conocidas o del entorno cercano de la víctima.

La pregunta que debemos hacernos entonces es cómo son percibidas estas imágenes (donde no hay comunicación, ni consentimiento o donde el malestar o el dolor no interrumpen la escena), y cómo influyen en las formas de relacionarse con sus acompañantes sexuales de las personas jóvenes. Es significativo que cuando se les pregunta por prácticas que han llevado a cabo imitando la pornografía, los chicos reconocen haberlo hecho “de mutuo acuerdo con sus parejas mucho más que ellas, casi un 24 % de diferencia” (Sanjuán 2020: 53). También es extremadamente preocupante que no siempre haya consentimiento previo y explícito de la pareja: el 12,2 % de los chicos ha mantenido relaciones de este tipo, frente al 6,3 % de las chicas (Sanjuán 2020: 54). En este sentido, frente a la **normalización de la ausencia de consentimiento para llevar a cabo una práctica erótica compartida** es importante hacer pedagogía sobre la **importancia** de la **comunicación**, la **negociación**, el **respeto** y la **empatía**, para **prevenir** la **violencia sexual** en las relaciones de parejas jóvenes.

Hacer pedagogía sobre la importancia de la comunicación, la negociación, el respeto y la empatía.



SCENE

6

TAKE

5

ROLL

2

DATE

SOUND

2

El porno como ficción y la educación sexual como alternativa

No se puede negar la influencia y el impacto que tienen las imágenes en la construcción de las identidades contemporáneas. Nos rodean imágenes que afectan a nuestras conductas y maneras de pensar, pero no podemos relacionarlas directamente con nuestros comportamientos individuales. Pensar que las imágenes modelan por completo nuestros actos es reduccionista y borraría toda libertad individual (Marzano, 2006). Las respuestas ante las imágenes siempre son diversas y no simples mecanismos automáticos que excluyen toda capacidad crítica. Por esta razón, si la pornografía es capaz de normalizar la violencia entre las personas jóvenes es porque no se les ofrecen **herramientas para poder interpretarla críticamente**. También tenemos que tener en cuenta que este tipo de imaginarios violentos (machistas, racistas o diversóforos) no se encuentran solo en la pornografía, sino que convivimos diariamente con ellos y son difundidos en diversas manifestaciones culturales que invaden la esfera social.

Lo que es necesario transmitir a las personas jó-

venes es que la pornografía, como cualquier otra representación cinematográfica, es una **ficción** y, por lo tanto, **pone en escena situaciones que no son reales**. Lo que vemos no es lo que sucede en realidad: nos sitúa en el terreno de la imaginación. Y esa es su principal función, porque **el porno no está hecho para educar, sino para producir fantasías** que generen excitación en las audiencias. Debemos mostrar que el porno plantea un modelo de **sexualidad hiperbólica**, donde los tamaños, los tiempos, las poses, las relaciones de poder o las formas de violencia son exageradas y desproporcionadas. A nadie se le ocurriría aprender a conducir viendo películas de acción de carreras de coches, y tampoco dejaríamos que fueran las encargadas de la educación vial de las personas jóvenes. Visionar pornografía puede resultar placentero, pero **no podemos tomarla como modelo**. Sin embargo, el 54,1 % de adolescentes cree que el porno ofrece ideas para sus propias experiencias sexuales y al 54,9 % le gustaría poner en práctica lo que han visto. En mayor medida los chicos, quienes ven más por-

Las familias piensan que sus hijos e hijas no ven porno

nografía y la imitan más (Sanjuán 2020: 44). **El 36 % de quienes la consumen con más frecuencia no distingue entre la ficción de la pornografía y sus propias experiencias sexuales** (Sanjuán 2020: 35-36).

La **pornografía hegemónica** plantea un doble problema. Por un lado, **reproduce un único modelo de sexualidad** (machista, etnocentrista y diversófono) y, por otro, es la **principal fuente de información sobre la sexualidad** que tienen las personas jóvenes, convirtiéndose en un poderoso **agente educador**. Tenemos que ser conscientes de que se está accediendo al porno para resolver las inquietudes que tienen sobre la sexualidad. A veces porque no se atreven a preguntar a las personas adultas, otras porque las respuestas son insatisfactorias. Lo que está claro es que la mayor parte de la información que reciben sobre este tema, les llega a través de Internet o del grupo de iguales, quienes también acabarán recomendando Internet como principal canal informativo. Y si a Internet le preguntamos sobre sexualidad, los primeros resultados que nos ofrece proceden del imaginario pornográfico.

Tratar de negar esta realidad es contraproducente. Es frecuente que las **familias** y el **profesorado piensen que sus hijos, hijas o alumnado no ven porno**, sin ser conscientes de que lo que realmente pasa es que no lo están contando. Según el estudio “Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales”, el 15,1 % lo mantiene en secreto y el 43,3 % lo ha hablado en algún momento solo con amigos, amigas o parejas. Las personas adultas no son un referente para hablar de este tema y se quedan al margen de las vivencias sexuales adolescentes. Tan solo un 2,1 % declara que sus familias saben que miran porno (Ballester y Orte, 2009: 49). Por otro lado, muchas veces, **se aborda el visionado de pornografía** por parte de adolescentes **desde la perspectiva del control**, del sorprender (“pillar viendo porno”), para después castigar, restringir y prohibir el ac-

ceso. En este aspecto, tanto si sabemos que están viendo porno, como si pensamos que no, o si tienen el acceso restringido desde sus dispositivos de uso cotidiano, como si no, es importante ser conscientes de que hay muchas probabilidades de que el imaginario pornográfico esté presente en sus vidas, principalmente a partir de la adolescencia o pre-adolescencia. En este sentido, es necesario **dialogar**, saber qué les genera curiosidad, con el objetivo de poder acompañar y **resolver las dudas**. Desde este punto de vista, la mejor **herramienta para contrarrestar los mensajes que transmite la pornografía** hegemónica es una **educación sexual** que permita ampliar y diversificar la idea de sexualidad que esta propone.

La **educación sexual** como **derecho humano** es una idea ampliamente reconocida por distintos organismos y tratados internacionales (ONU, 2010). Así, aparece concebida como parte del mismo derecho a la educación o, más a menudo, como garantía y condición para el cumplimiento de otros derechos humanos fundamentales como son el derecho a la libertad, la vida, la salud, la igualdad, los derechos sexuales y reproductivos, de no discriminación o información (ONU, 2010: 7-8). La Declaración de los Derechos Sexuales, elaborada en el 13º Congreso Mundial de Sexología de Valencia (1997) y aprobada por la Asociación Mundial de Sexología (WAS), en el XIV Congreso Mundial de Sexología en Hong Kong (1999), recoge el **derecho a la educación sexual integral** como algo indispensable, que debería implicar a todas las instituciones sociales (Asociación Mundial de Sexología, 1999). Así, no tener una educación sexual de calidad se convierte en una **vulneración de los derechos de las personas jóvenes** y tiene consecuencias negativas tanto para ellas como para la sociedad en general.

Para ser conscientes de la importancia que tiene la educación sexual tenemos que tener en cuenta que **la sexualidad es algo inherente en las personas** a lo largo de sus vidas y en continua

evolución: **somos seres sexuados** y desde que nacemos hasta que morimos **tenemos intereses y comportamientos sexuales**. Por esta razón, es preciso comprender que nos referimos a una esfera fundamental de la vida que está presente en todas las edades, manifestándose de formas diferentes, y en todo el cuerpo, no sólo en los genitales. La sexualidad **incluye aspectos biológicos, psicológicos, sociales y culturales** y tiene que ver con cómo construimos y vivimos nuestras **identidades**, nuestra **imagen corporal**, nuestras **relaciones interpersonales**, nuestros **afectos, sentimientos, placeres y emociones**. Cada persona es diferente y, por lo tanto, vive su sexualidad y la expresa de formas distintas (diferentes orientaciones, diferentes expresiones de género, diferentes eróticas).

En este sentido, cuando hablamos de educación sexual nos referimos a una educación centrada en que las personas aprendan a **conocerse, a aceptarse y a expresarse de forma que sean felices** (de la Cruz, 2003; de la Cruz, Ramírez y Carmona, 2008). **Conocerse** significa aprender cómo somos y cómo funcionamos (anatomía, mecanismos de la reproducción, fisiología del placer). Incluye también conocer a los demás en sus diferencias. **Aceptarse** es estar a gusto con cómo eres. Por eso, hay que explicar que todo el mundo es único y peculiar y que las sexualidades son diversas. Cuando nos conocemos y conocemos a las demás personas, es más fácil aceptarse. Cuando existen modelos de identificación variados, también. Por último, que las personas aprendan a **expresar su erótica** de modo que sean felices, significa que aprendan a disfrutar (antes, durante y después) desde el deseo y evitando las consecuencias no deseadas. La educación sexual es así una herramienta de **empoderamiento y prevención**, ya que permite ser conscientes y reaccionar ante los posibles riesgos y formas de violencia. Con estos objetivos claros, la tarea debería ser **compartida**, y no una competencia exclusiva de la sexología. Para ello, es necesario que se impliquen las **fa-**

milias, el **profesorado** y **otros agentes sociales** significativos en el acompañamiento de las sexualidades de las personas jóvenes.

En una campaña publicitaria para advertir sobre los riesgos a los que se ve expuesta la infancia en Internet, elaborada recientemente por el gobierno neozelandés, uno de los videos trata con humor el tema de la pornografía¹¹. Un actor y una actriz porno pican desnudos en la puerta de una casa para decirle a una madre atónita:

– “Hola, tu hijo nos ha estado mirando por Internet. Ya sabes, en su portátil, el iPad, la PlayStation, su móvil, el tuyo o la tele. Normalmente actuamos para adultos, pero su hijo es solo un niño. Puede que no sepa cómo funcionan las relaciones en la vida real y nosotros ni siquiera hablamos del consentimiento, vamos directamente al grano. No actuaríamos así en la vida real”.

Entonces la madre se para, se da cuenta de lo ocurrido, se dirige a su hijo y le dice:

– “Parece que es hora de tener una charla sobre las diferencias que hay entre lo que ves en Internet y las relaciones en la vida real. ¡Sin juicios!”.

34 Esta guía pretende facilitar esta tarea, ofreciendo una serie de actividades didácticas diseñadas para **reflexionar críticamente** con personas jóvenes, **a partir de 16 años**, acerca de los diversos **mitos y falsas creencias relacionadas con la sexualidad que propone la pornografía**. Es importante tener en cuenta que se plantea como un **complemento** para trabajar específicamente este tema, pero **siempre dentro de un marco más amplio de educación sexual**, ya que usarla como recurso único podría conseguir el efecto contrario al que deseamos. Si nuestro acercamiento a la educación sexual se hace solo a través de la pornografía, aunque sea para revisarla, se podría interpretar que este tipo de representaciones tienen más importancia de la que tienen en realidad. De esta forma, proponemos utilizarla cuando intuyamos que existe un **consumo pornográfico** que pueda estar **afectando de forma negativa y distorsionando la idea de sexualidad** que tienen las personas jóvenes. Consideramos que acompañar en el análisis crítico de cómo la pornografía presenta las eróticas, el género, el consentimiento, las diferencias raciales, étnicas, sexuales y corporales o las relaciones interpersonales es mucho más efectivo que desear un mundo sin ella. Si las personas jóvenes están viendo porno, debemos facilitar una educación sexual mediática que les ayude a gestionar estos contenidos, porque “prohibir no les protegerá eternamente. En cambio, una **actitud crítica ante la información** que reciben, lo que ven y lo que comparten, es una **herramienta que acompañará toda la vida**” (Sanjuán 2020: 52). Es hora de romper el tabú y potenciar el diálogo.



11 youtu.be/94mINLDSWIK





3

Unidad didáctica para repensar la pornografía

OBJETIVOS

- 1.** Proporcionar competencias para abordar la pornografía desde la perspectiva de la educación sexual.
- 2.** Facilitar herramientas basadas en la educación mediática que otorguen una capacidad crítica sobre los contenidos que muestra la pornografía.
- 3.** Identificar la pornografía como una ficción que distorsiona y reduce la idea de sexualidad.
- 4.** Reflexionar sobre los falsos mitos y creencias que la pornografía normaliza sobre los cuerpos, las eróticas y los roles de género y sexuales.
- 5.** Analizar los modos de relación que presenta la pornografía y cómo afectan en las relaciones interpersonales y afectivas de las personas jóvenes.
- 6.** Promover el respeto por la diversidad sexual, corporal, de género, de orientación o identitaria.
- 7.** Educar en el consentimiento y fomentar un modelo de sexualidad basado en la autonomía, la comunicación, la empatía, el placer compartido y los buenos tratos.

Actividad 1. LOS CUERPOS EN LA PORNOGRAFÍA

Duración: 30 min

Materiales: Láminas con siluetas de cuerpos.

Desarrollo: El principal **objetivo** de esta actividad es **revisar cómo se representan los cuerpos en la pornografía y cómo puede estar afectando** estos modelos **a la percepción de las propias corporalidades de las personas jóvenes**. Para ello, dividiremos al alumnado en varios grupos y a cada uno le facilitaremos dos siluetas de cuerpos en las que tendrán que ir apuntando cómo creen que son los cuerpos que suele presentar el porno. Las preguntas que podemos hacer para facilitar y dirigir el debate son:

- » ¿Cómo son los cuerpos de los hombres y las mujeres que aparecen en la pornografía?, ¿consideramos que muestran una visión estereotipada?
- » ¿Qué ideales de belleza proponen?, ¿representan la realidad de cuerpos que existen realmente?, ¿qué tipos de cuerpos no están presentes en la pornografía?
- » ¿Cuáles son las zonas erógenas de esos cuerpos?, ¿podemos señalarlas?, ¿son los genitales los principales protagonistas?, ¿qué tamaños tienen?, ¿cómo se comportan?, ¿se parecen los genitales que presenta el porno a los nuestros?
- » ¿Solo se puede sentir placer a través de la estimulación genital?, ¿qué otras zonas del cuerpo pueden darnos placer?, ¿existen otras zonas erógenas?
- » ¿Influyen estas imágenes de cuerpos estereotipados e inalcanzables en nuestra autoestima?, ¿pensamos que deberíamos parecer nos más a ellas?

Tras la reflexión de los diferentes grupos (**15 min**), ponemos las conclusiones en común (**15 min**).

Cuestiones en las que profundizar:



- » A partir de la adolescencia, empiezan a tener importancia aspectos como la deseabilidad, agrandar a los demás, ajustarse a unos modelos físicos, de conducta o de belleza, con el afán de integrarse en el mundo adulto, gustar, ser aceptados y sentirse importantes. Los **modelos irreales** que presenta el porno pueden convertirse así en **elementos de presión**. Es necesario abordar diferentes problemáticas que pueda estar causando en las personas jóvenes: preocupación por el aspecto, la imagen corporal, por gustar al resto, por encajar, baja autoestima, miedos, inseguridades.
- » Como contrapartida se debe poner en valor la **diversidad corporal** y promover **patrones corporales libres de estereotipos**, mostrando la variedad existente en términos de tamaño, peso, formas,

color de piel, movilidades o funcionalidades (**cada cuerpo es distinto y todos son válidos**). Es necesario **ofrecer contextos** en los que **aprender a quererse, valorarse y gustarse**, independientemente de los cánones de belleza que imponga la sociedad, para que las personas jóvenes adquieran una imagen más positiva de sí mismas y de las demás.

» También hay que explicar la **diversidad de formas, tamaños, colores o funcionalidades que tienen los genitales** en particular, para superar así los mensajes estereotipados que presenta la pornografía en donde encontramos

Una **actividad complementaria** que podemos ofrecer, en este aspecto, es invitar a las personas jóvenes a que apunten en un papel al menos 3 cosas que les gusten de ellas mismas. Pueden ser más y estar relacionadas con rasgos físicos, con su personalidad o con sus capacidades (**10 min**).

Una vez que cada persona tenga identificadas sus virtudes, podemos pedir al resto del grupo que las complete: ¿qué nos gusta de las otras personas?, ¿qué cosas nos parecen positivas?, ¿qué cualidades y capacidades tienen?, ¿qué partes de sus cuerpos nos parecen atractivas o bellas? Siempre deben ser cosas positivas. (**15-20 min**).

El **objetivo** es que cada persona aprenda a **identificar** y a **poner en valor lo positivo** que tiene, así como los rasgos positivos del resto de personas. Esto favorece el **conocimiento propio** y el de las demás y permite **mejorar el autoconcepto** y comprender que **todas las personas tienen cualidades positivas**. Asimismo, mejora la **confianza** y la **comunicación del grupo**.

únicamente penes grandes y erectos y vulvas depiladas y con los labios vaginales recogidos y simétricos. Todos los genitales son distintos: **todos los penes y todas las vulvas tienen sus peculiaridades**. Además, existen los **genitales intersexuales**. Durante el desarrollo de las criaturas en el útero, las células a partir de las cuales se forman los genitales (penes y vulvas) son muy parecidas. A medida que el feto crece se diferencian, generando una amplia gama de genitales diferentes. Hay personas que tienen genitales completamente masculinos, otras tienen genitales completamente femeninos y luego existen personas que tienen puntos intermedios entre ambos polos.

» Frente a la **visión genitalizada y coitocéntrica** que ofrece el porno, que invisibiliza y reduce a lo anecdótico otro tipo de prácticas y juegos sexuales, es necesario poner en evidencia que se puede disfrutar y sentir placer a través de la **estimulación de la totalidad del cuerpo** y de diferentes formas.

» Llamamos **zonas erógenas** a las diferentes partes del cuerpo que, al ser estimuladas, pueden generar una respuesta de placer o excitación sexual. La **piel** es el órgano más grande del cuerpo con **capacidad para dar placer**. Compuesta por numerosas terminaciones nerviosas, toda la superficie corporal puede funcionar como zona erógena. Sin embargo, existen algunas zonas que comúnmente suelen tener más sensibilidad: los genitales, la zona anal, los pechos y pezones, el cuello, los labios, los lóbulos de las orejas, la espalda... Es importante tener en cuenta que **cada cuerpo es distinto** y no todas las zonas erógenas son las mismas para todas las personas. Existen preferencias personales que solo pueden ser descubiertas mediante la **exploración del propio cuerpo**. Además, es necesario recordar que el órgano que mayor relación tienen con el placer es el **cerebro**.

Como **actividad complementaria** podemos volver a ofrecer unas nuevas siluetas vacías y animar al grupo a que marque cuáles creen que son las zonas erógenas de los cuerpos reales para compararlas luego con las que indica el porno y comprobar así (y de forma visual) cuánto las reduce (15-20 min).



Actividad 2. EL SEXO EN EL PORNO vs. EL SEXO REAL

Duración: 30 min.

Materiales: Ordenador, proyector o TV. Video “Porn Sex vs Real Sex: The Differences Explained With Food”. Puedes encontrarlo aquí:



<https://www.youtube.com/watch?v=kd45B4MLHC4>

Desarrollo: Esta actividad parte del visionado del video “Porn Sex vs Real Sex: The Differences Explained With Food” (Sexo en el porno vs. Sexo real: las diferencias explicadas con comida), en que aparecen reflejadas diferentes **ideas estereotipadas que promueve la pornografía** como producto de ficción, **frente a las realidades que reflejan los datos estadísticos**. Algunos de los temas que trata son:

- » El pene de los actores porno mide entre 15 y 20 cm y el pene estándar entre 12 y 17 cm.
- » Mientras que en el porno apenas aparece pelo en el pubis, en la vida real un 65% de las mujeres y un 85% de los hombres sí tienen.
- » Las vaginas en el porno son parecidas. Sin embargo, las reales son de formas, tamaños y colores diversos.
- » La mayoría de personas necesitan para excitarse entre 10 y 12 minutos, en el porno es al instante.
- » Los actores porno tardan mucho en eyacular, en la vida real el 75% de los hombres lo hace en 3 min.
- » Aunque parezca que las actrices tienen siempre orgasmos al ser penetradas, al 71% de las mujeres no les pasa.
- » A diferencia del porno solo un 11,5% de mujeres ha tenido experiencias lésbicas y solo un 40% ha practicado sexo anal. Solo el 22% permitiría la eyaculación facial y solo el 30% se la tragaría. El porcentaje de mujeres que ha hecho un trio es inferior al 20% y a pesar de que el porno haya puesto de moda la eyaculación femenina, solo un 6% lo consigue normalmente.

Cuestiones en las que profundizar:



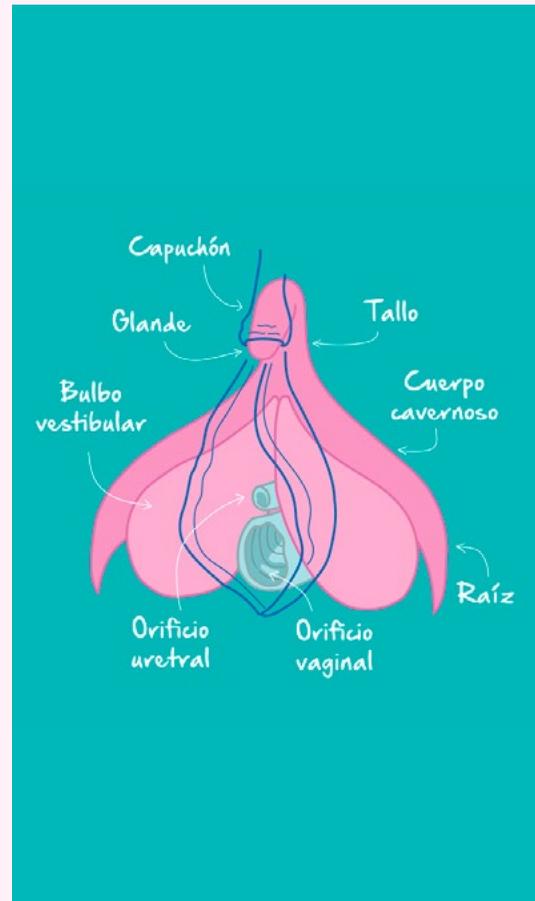
- » Existe una gran **diversidad** de tamaños, formas y funcionalidades de los **genitales**. Todos los penes y todas las vulvas son diferentes y tienen sus particularidades.
- » También es importante recordar que **el tamaño del pene no influye** en el **placer sexual**

(ni en el propio, ni en el de la persona con la que mantenemos relaciones). Este mito, derivado del porno, dice que cuanto más grande es el pene, mejor funciona y mayor es el placer, lo que es totalmente falso. Si pensamos en el coito pene-vagina, por ejemplo, el tamaño tiene poca importancia, porque la **vagina es un órgano flexible** que se expande o se contrae, adaptándose así al tamaño. Además, el conducto vaginal **solo tiene sensibilidad en el primer tercio**, en el que se produce una **estimulación interna del clítoris**.

» El **clítoris** es un órgano con más de 8.000 terminaciones nerviosas y su única función es **dar placer**. Es mucho mayor de lo que se suele pensar, porque una gran parte del clítoris está oculta. La parte que sí podemos ver se llama **glánde** y se encuentra recubierta por un tejido llamado **capuchón**, formado al encontrarse los labios menores de la vulva. Una vez en el interior, el clítoris también está compuesto por el **tallo**, que se divide en dos **cuerpos cavernosos**. Estos terminan, a su vez, en dos **raíces**. A ambos lados, también encontramos los **bulbos vestibulares** que se extienden a través y por detrás de los labios, pasando por la uretra y el canal vaginal hasta el ano. Todo el clítoris está compuesto por **tejido eréctil** y se hincha llenándose de sangre durante la **excitación**. El 70% de las mujeres necesita de una **estimulación directa** del clítoris para llegar al **orgasmo**: está estimulación puede ser externa (del glánde) o interna (a través del primer tercio de la vagina).

» El placer no tiene que ser siempre por vía genital. **Todo el cuerpo tiene la capacidad de dar placer**. Existen muchos tipos de eróticas (la penetración es una más) y cada persona tiene preferencias distintas.

» El **vello púbico** es el **pelo que protege los genitales**. Es algo natural y sus principales fun-



Puedes ampliar la información sobre el clítoris con este video:

<https://www.youtube.com/watch?v=uw39UvxnJCQ&t=3s>



ciones son evitar la entrada de ciertas infecciones, amortiguar y evitar daños e irritaciones y mantener una temperatura estable y adecuada, especialmente en las vulvas.

» Es necesario recordar que **el porno presenta situaciones que no son reales**: las cosas no pasan tal y como las observamos en pantalla. Las actrices y actores preparan y estimulan sus cuerpos previamente, se lubrican, se hidratan, descansan. Así, las eróticas que vemos representadas no son fieles a la realidad. Las erecciones no son constantes y las eyaculaciones se pueden producir en momentos donde la escena no lo requiera. La pornografía tiene millones de recursos para corregir estas realidades que, finalmente, quedan reducidas a las “tomas falsas”. Por ejemplo, se utilizan imágenes-tipo de primeros planos eyaculatorios que pueden incorporarse al montaje final, se emplean fármacos para mantener las erecciones o semen falso, sobre todo en escenas de “faciales” y “creampies” para evitar riesgos en las actrices. **Las funcionalidades de los genitales que muestra el porno no son reales**, por eso no podemos esperar que los nuestros se comporten de la misma forma.

» **La excitación** no aparece por arte de magia ni es un proceso rápido para facilitar el coito, sino un **proceso individual y diverso** en cada persona. Se alimenta de los diferentes estímulos eróticos que nos rodean y se manifiesta en una serie de cambios en nuestra anatomía y fisiología (el ritmo cardíaco se acelera, sube la presión arterial, la musculatura se tensa, los genitales se llenan de sangre, se produce la erección y la lubricación) y a su vez en un aumento de nuestro deseo.

» **El objetivo último de los encuentros eróticos** no tiene por qué ser exclusivamente llegar al orgasmo, sino **experimentar distintos placeres** y, sobre todo, **encontrarse a gusto**.

» El imaginario pornográfico presenta **roles estereotipados de género y relaciones de poder jerárquicas entre hombres y mujeres**. Los **cuerpos** de ellas son mucho más **cosificados** que los de los ellos y la **sexualidad femenina** suele ser representada desde una mirada que privilegia las **fantasías de los hombres**, más que el placer de las mujeres.

» La **eyaculación femenina** es una **respuesta fisiológica** del cuerpo de las personas con vulva, en la que se expulsa un fluido producido por las glándulas de Skene y almacenado en la próstata femenina, durante la estimulación de las mismas. La eyaculación es expulsada por unos canales ubicados alrededor del meato urinario, y su número es variable en función de la persona. Ha sido invisibilizada a lo largo de la historia y poco estudiada por la ciencia médica occidental, lo que la convirtió en un tipo de práctica que generaba miedo, vergüenza, auto-represión o ridiculización de las mujeres que la experimentaban. Incluso, algunas fueron intervenidas quirúrgicamente. También es importante saber que se puede eyacular hacia dentro, por lo que el líquido prostático es absorbido por la vejiga y expulsado con la orina. Esa es la razón por la que, a veces, justo tras el orgasmo, las mujeres u otras personas con vulva, tienen la necesidad de orinar rápidamente (Torres, 2015). Recientemente la eyaculación femenina o *squirting* se ha popularizado y normalizado a partir de su inclusión en la pornografía hegemónica, convirtiéndose en una categoría cada vez más popular. Esto ha generado nuevos mitos. Por ejemplo, que los mejores orgasmos se experimentan cuando eyaculas. En este sentido, debemos volver a recordar que el **placer no lo da solo el orgasmo o la eyaculación**, sino que depende de muchas otras cuestiones como estar cómodas, relajadas o sentirse a gusto y que **generar nuevas obligaciones u obsesiones** puede hacer que **olvidemos lo más importante: disfrutar**.

Actividad 3. LO QUE EL PORNO OLVIDA

Duración: 50 min.

Materiales: Tarjetas y rotuladores.

Desarrollo: Para completar la actividad anterior y seguir profundizando en el análisis de los diferentes mitos que presenta la pornografía, proponemos prestar atención a aquellas cosas que no representa o que muestra de forma distorsionada: ¿Qué sucede en mis encuentros eróticos y nunca veo representado en la pornografía? o, al revés, ¿qué veo normalizado en el porno y a mí no me pasa? Para ello, se repartirán unas tarjetas en las que apuntarán las distintas ideas y que recogeremos de forma anónima, para después ponerlas en común. El **objetivo** es **construir un mapa que ofrezca una visión más real de la sexualidad** con la que sentir una mayor identificación. Si la pornografía deforma y omite parte de la realidad es importante **poner en valor todo aquello que deja fuera y revisar lo que aparece distorsionado**.

Diferentes ideas que pueden aparecer o que podemos proponer para completar la información:

- » Se reducen los procesos de seducción. No hay ligue ni tonto. Se reduce la comunicación y la esfera afectiva.
- » Se olvida de muchas prácticas eróticas porque se centra en la penetración: los besos, las caricias, los masajes, los juegos. Las posturas son muchas veces complicadas.
- » Los genitales siempre están erectos y lubricados. Nunca vemos que se use lubricante. Los penes siempre son grandes y nunca aparecen en una posición que no sea erecta. Las vaginas nunca tienen problemas con la penetración.
- » El orgasmo en el porno siempre llega. Los protagonistas no tienen días malos, ni se sentirán desconcentrados o desconectados: sus cuerpos siempre están preparados para el orgasmo, algo que no pasa en el sexo real.
- » Presenta como algo fácil tener sexo ocasional. Cualquier momento, lugar e incluso persona parece perfecta para tener un encuentro erótico, cuando en la realidad no es algo tan sencillo. Sucede lo mismo con el sexo en grupo, que se presenta como algo excitante y fácil de realizar, cuando en realidad requiere de muchos cuidados.
- » Las actrices y actores nunca tienen imprevistos. Nunca les cuesta desvestirse, ni pierden el equilibrio, a pesar de las posturas complicadas que llevan a

cabo. Nunca se dan cabezazos, ni tienen un calambre. Jamás necesitan detener la acción para ir al baño o para hidratarse, a pesar de estar realizando una actividad física intensa. En el porno no se descansa.

- » El sexo anal o las dobles penetraciones son presentadas como algo que no requiere cierta preparación.
- » No vemos pelo en los pubis, sobre todo en los femeninos.
- » No se representa la menstruación.
- » No se suele usar preservativo. No vemos el proceso para colocarlo y para integrar esta práctica dentro del contexto erótico.
- » Las actrices y actores porno nunca tienen vergüenza, se desnudan con facilidad y parecen no tener complejos.
- » Las prácticas nunca se detienen. No vemos los diferentes procesos de comunicación que implica una relación erótica para que sea satisfactoria para las dos partes.
- » La violencia es presentada como algo excitante.
- » No vemos mujeres masculinas ni hombres femeninos.
- » La diversidad LGTBI no aparece representada.

Cuestiones en las que profundizar:



En función de los temas que vayan surgiendo.

También podemos usar el resto de actividades que contiene esta guía para abordar en algunos temas específicos.

» **La erótica se expresa de muchas formas** y cada cual debe ser libre de elegir en cada momento la que le haga feliz. Las expresiones de la erótica cumplen distintas funciones y todas son válidas:

- **Divertirse**, tanto de forma individual como en pareja.
- **Conocerse, quererse y disfrutar.**
- **Comunicarse, relacionarse, dar y recibir afecto.**
- **Reproducirse.**

» Las **posturas** que suele mostrar la pornografía no buscan tanto el placer de las personas que participan en la escena como una **buena filmación de la penetración.**

» Los **genitales** son de formas, tamaños y colores **diversos** y tienen distintas funcionalidades. Un **pene grande no es garantía de más placer.** De hecho, la vagina sólo tiene sensibilidad en su primer tercio, por lo que es irrelevante que la penetración realizada sea más o menos profunda y el pene más o menos grande. El **clítoris**, normalmente invisibilizado en la pornografía, es un órgano complejo que tiene un papel fundamental en el **placer** y el **orgasmo femeninos.**

» **El objetivo último de los encuentros eróticos** no tiene por qué ser exclusivamente llegar al orgasmo, sino **experimentar distintos placeres** y, sobre todo, **encontrarse a gusto.** No todas las relaciones incluyen o acaban con un orgasmo, y no por ello dejan de ser placenteras.

» El **sexo en grupo o el sexo casual** no son

tan sencillos como los muestra la pornografía, requieren de **comunicación** para que sean seguros, consensuados y satisfactorios para todas las personas implicadas.

» Algunas de las prácticas que presenta el porno no pueden realizarse sin una **preparación corporal**. El problema es que esta no aparece representada tras el montaje de las escenas. Prácticas como el sexo anal o las dobles penetraciones requieren de **estimulación, dilatación y lubricación** previas. El ano no tiene lubricación propia, por lo que es necesario utilizar algún tipo de lubricante (mejor de base agua) que ayude a prevenir el riesgo de que se produzca algún desgarro molesto o doloroso.

» La **pornografía es una ficción** que omite muchas de las partes que implica toda relación sexual. Hay un fuera de cámara que no vemos representado. Hay que insistir en que **se reproduce un guion** que se revisa, estableciendo pactos y consensos previos a las acciones que se van a filmar, aunque los cortes de cámara nos impidan ver toda esta parte relacionada con la comunicación. Es necesario dejar claro que lo que muestra el porno tiene poco que ver con lo que sucede en realidad y que tratar de reproducirlo no tiene sentido.

» La **invisibilización del vello corporal** manda el mensaje de que los cuerpos, sobre todo los de las mujeres, son problemáticos de la manera que son naturales. Es necesario contrarrestar este mandato social que relaciona el vello con la falta de higiene o de atractivo y que produce sentimientos de inadecuación en muchas chicas con el objetivo de **mejorar su autoconcepto y autoestima**. La normalización de la depilación del **vello púbico** surge con la pornografía. Las actrices comienzan a depilarse, cada vez más, para facilitar el visionado de la penetración que el pelo impide. De esta forma, no se trata de una **cuestión de higiene o salud**, sino más bien todo lo contrario. La moda de la depilación integral ha supuesto un aumento de los condilomas genitales propios del virus del papiloma humano (HPV), así como de otras infecciones como herpes, hongos o sífilis. De todas formas, el **debate** social en torno a la depilación **no debería girar en torno a la prohibición o demonización** (cada mujer es libre de hacer lo que quiera), sino en analizar por qué el hecho de romper con los parámetros estéticos que impone el género coloca a las mujeres en una situación de vulnerabilidad, represión y violencia.

» El **estigma social hacia la menstruación** condiciona las vivencias que las mujeres tienen de este **proceso fisiológico natural**. La regla sigue siendo un tabú (la sangre no aparece representada ni siquiera en los anuncios de compresas) y las veces que es representada aparece como algo sucio. Esto hace que muchas mujeres reaccionen negativamente al ciclo menstrual: sientan asco, miedo, vergüenza por sangrar y manchar la ropa o rechazo a los cambios hormonales, emocionales y físicos. De esta forma, es necesario **acabar con los mitos y falsas creencias sobre la menstruación** y **ofrecer información** para que las niñas conozcan su propio cuerpo y sepan qué es lo que les está ocurriendo antes de que tengan su primera menarquia.

» Es imprescindible potenciar las **relaciones sexuales sin riesgos**, promoviendo la **protección** e insistiendo en el **uso del preservativo** para prevenir embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual. Es importante recordar que para no tener problemas

es básico familiarizarse con su colocación. Si la persona tiene un pene puede hacerlo sobre este directamente, también sobre cualquier objeto con una forma similar.

» Es importante dejar claro que “la marcha atrás” (penetración sin protección con eyaculación externa) no es un método anticonceptivo, ya que **el líquido preseminal puede contener espermatozoides** y por lo tanto existe riesgo de embarazo. Además, tampoco previene de ITS. También hay que recordar que para **relaciones sexuales** orales se puede utilizar una **barrera de látex**. Se puede realizar con un condón, cortando la punta y un lado para que quede un rectángulo que se debe sostener con ambas manos sobre el genital, manteniendo la boca sólo en este espacio.

» Hay que tener presente que **la capacidad de sentir placer no depende exclusivamente de una cuestión fisiológica**, sino de las vivencias que experimentemos durante el proceso. Es necesario pensar las relaciones eróticas como un continuo en el que deben de ser placenteras antes y durante, pero también después. **Las relaciones eróticas son más placenteras, agradables y positivas si son seguras.** Sentir confianza y seguridad permite poner toda la atención en lo que se hace y en las sensaciones que se van teniendo, lo que aumenta la satisfacción.

» Los **roles de género** que presenta la pornografía son **totalmente estereotipados**. Los hombres aparecen como los que tienen el poder y dominan la situación. Las mujeres como seres más sumisos y serviciales. Así, pone en escena fantasías donde la **sexualidad masculina es la protagonista** y la femenina está al servicio de esta. Para profundizar más en este tema utiliza la **Actividad 4**.

» La pornografía **reduce los procesos de seducción y la comunicación** que tienen que pro-

**Las relaciones
eróticas
son más
placenteras,
agradables y
positivas si
son seguras.**

ducirse durante cualquier relación sexual. Muchas veces **no representa el consentimiento** y se normaliza la **violencia sexual**. Para profundizar más en este tema utiliza la **Actividad 5**.

» Las **personas LGTBI** aparecen **representadas en el porno de forma estereotipada** y al servicio de la mirada masculina y heterosexual. Las identidades y las eróticas de las mujeres lesbianas, bisexuales y trans o de los hombres

gais son diversas. Cada persona es distinta y existen muchas formas de tener relaciones sexuales con personas de tu mismo sexo. No hay un patrón. Cada cual tiene sus gustos y particularidades eróticas. Además, existen realidades que nunca aparecen en la pornografía como los hombres trans, las personas de género no binario o las personas intersexuales.

» Es fundamental reconocer que **existen tantas sexualidades como personas hay en el mundo y que cada una tiene sus gustos y preferencias eróticas y todas son válidas**, siempre que tengan en cuenta a la persona con la que nos estamos relacionando. El único límite a la libertad personal cuando nos referimos a la sexualidad es el derecho de la otra persona. Es importante tomar conciencia de nuestros deseos y necesidades afectivas y sexuales en un **ambiente de diálogo, libre de estereotipos y tabúes**, respetando el deseo y las particularidades sexuales de las demás personas. La educación sexual debe descansar en la **diversidad** y ser representativa de la pluralidad de realidades que existen en la sociedad: relacionadas con las **orientaciones** (heterosexual, homosexual, bisexual, pansexual, asexual), con las **identidades** (existen personas cis, trans y no binarias), con las **expresiones de género** (femeninas o masculinas, independientemente del sexo asignado al nacer o de la orientación sexual, o andróginas) o con las **corporalidades** (diversidad de aspectos físicos y de funcionalidades). Es importante, por lo tanto, facilitar **información sobre todas estas realidades y fomentar un clima de respeto hacia la diversidad**, poniendo en valor las diferencias para que todas las personas puedan sentirse libres de expresarse tal y como deseen y como se sientan. Para profundizar más en este tema utiliza la **Actividad 7**.

Actividad 4. ROLES DE GÉNERO EN LA PORNOGRAFÍA

Duración: 45 min.

Materiales: Ordenador, proyector o TV. Escena serie *Euphoria* de HBO.

Temporada 1, capítulo 1. [27:06-28:43]

Desarrollo: Para realizar esta actividad se proyectará una escena de la serie *Euphoria*, de gran éxito entre el público adolescente. En ella, una pareja aparece besándose, excitados, se dicen que se gustan. De repente, él se abalanza sobre ella y la coge del cuello. Se produce un corte en la narración y la voz *en off* de la chica explica que:

– “El planeta entero ve porno. Eso es así. Si hoy mismo os metierais en los 20 videos de Pornhub esto es básicamente lo que veríais”.

Aparecen una serie abstracciones pornográficas donde se insulta a las mujeres, se las agarra por el cuello, se les dan ordenes. Entones la chica dice:

– “Estas mierdas no pasan porque sí”.

De repente, se vuelve al momento donde se había detenido la escena y ella se levanta, empuja a su acompañante y le dice que por qué la trata así. A lo que él pregunta:

– ¿Qué he hecho?

Y ella dice:

– “Me estabas aplastando, no podía respirar”.

Él contesta:

– “Creía que te gustaba”.

– “Por qué coño me iba a gustar”, responde ella.

Él le pide perdón. Ella dice que no se lo esperaba. Él dice que nunca le haría daño. Ella dice:

– “No lo hagas más, sin preguntarme antes o sin que yo te lo pida”.

Preguntas para facilitar el debate: ¿Cómo se representa a las mujeres y a los hombres en la pornografía?, ¿qué actitudes tienen? ¿en qué se diferencian?, ¿qué lenguaje se utiliza para referirse a ambos?, ¿cómo afectan estos estereotipos a nuestras relaciones? ¿Nos sorprende la situación que retrata este video? El objetivo de esta actividad es **reflexionar críticamente sobre las ideas estereotipadas que presenta el porno**, sobre **cómo deben comportarse y qué expectativas deben tener los hombres y las mujeres** respecto a los **encuentros eróticos**.

Cuestiones en las que profundizar:



» Es primordial desmitificar los roles y estereotipos de género que presenta la pornografía. Para ello, es necesario explicar qué es el

género y poner en evidencia que las concepciones que tenemos de hombres y mujeres no son innatas o naturales, sino expresiones culturales adquiridas a través de un proceso de socialización en el que las personas construyen sus identidades a partir de un sistema binario (hombre-mujer) que establece unas normas que definen qué es la masculinidad y qué es la feminidad. El género es una mentira que a base de repetirse acabamos creyendo que es verdad. No tenemos porque seguir sus estrictas normas. Las personas somos diversas y también las formas de expresar nuestro género.

» **Los roles de género asociados a los comportamientos eróticos que presenta el porno son totalmente estereotipados.** Los hombres aparecen como héroes activos, dominantes, fuertes y sin emociones y las mujeres como princesas pasivas y serviciales. Es necesario desnaturalizar estas ideas que relacionan directamente la masculinidad con la potencia, la actividad, el uso de la fuerza o la insistencia. Mitos como que “los chicos necesitan más sexo” o que “quieren sexo todo el tiempo”, conducen a la sensación de que no pueden resistir sin él o que pueden (y tienen) que insistir o presionar para conseguirlo. De igual forma, la asociación de la feminidad con una actitud pasiva, sumisa y complaciente obstaculiza la expresión de los deseos y las necesidades sexuales personales y conlleva posicionar el placer masculino por encima del propio.

» Las chicas llegan a las primeras experiencias sexuales creyendo que sentir placer es secundario, porque lo importante es agrandar y ser fuente de placer para el otro. Si la sexualidad de las mujeres está representada habitualmente para complacer la mirada masculina y heterosexual es necesario **transmitir otro tipo de mensajes que potencien el placer, la experimentación, la autoexploración y el**

disfrute propio, así como proponer **modelos que expresen conductas y actitudes más positivas e igualitarias**.

» Hay que **reflexionar críticamente sobre la objetualización y cosificación** del cuerpo y la sexualidad femenina que hace la pornografía y sobre las **violencias que ejerce contra las mujeres**.

» Los roles estereotipados de género que produce la pornografía pueden llevar a **malentendidos y situaciones no placenteras**. Todas las personas somos distintas y a cada una nos gustan unas cosas. Por eso, es importante no dar por sentado estas premisas y poner la **comunicación en el centro** de nuestros encuentros sexuales.

» Es necesario propiciar una **mayor flexibilidad en los roles sexuales** y educar a las personas en **valores de igualdad, respeto y responsabilidad**, además de favorecer una adecuada **comunicación y negociación** de la actividad sexual, independientemente del género.

Para profundizar más y ampliar el debate sobre los diferentes roles que presenta la pornografía y cómo pueden afectar a la forma en la que entendemos nuestros encuentros sexuales de forma negativa, también podemos usar este **material complementario**: <https://www.youtube.com/watch?v=QPtoEKlOrIU> Un fragmento del programa de televisión Salvados, en el que varias personas jóvenes hablan sobre este tema en primera persona. Este video también ayuda a introducir una idea imprescindible: la importancia del consentimiento para establecer relaciones sanas, seguras, consensuadas y satisfactorias.



Actividad 5. LA IMPORTANCIA DEL CONSENTIMIENTO

Duración: 60 min.

Materiales: Ordenador, proyector o TV. Video “Consent. It’s simple as tea”. Puedes encontrarlo aquí:



<https://www.youtube.com/watch?v=bTfH73sPsrs&t=2s>

Desarrollo: Esta actividad pretende abordar los límites difusos del consentimiento sexual que aparecen en la pornografía y presentar la **ética del consentimiento como un requisito fundamental para garantizar una sexualidad positiva y placentera** para todas las personas.

En primer lugar, se proyectará el video “Consent. It’s simple as tea” (El consentimiento. Simple como el té) en el que se explica a través de la metáfora de hacer y tomar té qué es el consentimiento y cómo debe ser (voluntario, en un estado lúcido, reversible –puede cambiar en cualquier momento–, específico, tiene que actualizarse). Tras el visionado, se comentará qué les ha parecido, qué destacarían de lo que han visto y cómo definirían el consentimiento (**15 min**). A través de las diferentes aportaciones debe quedar claro que el **consentimiento es la forma que tenemos de establecer que todas las partes involucradas en la relación sexual lo hagan de forma deseada, consciente y sana**.

Teniendo claro qué es el consentimiento, ¿en qué momentos no está claro en la pornografía?, ¿se nos ocurre alguna situación?



Para profundizar más en este tema podemos ayudarnos de una serie de títulos de entrada a vídeos pornográficos, recogidos de plataformas online muy visitadas, en los que se explicita que no ha habido consentimiento para establecer la relación sexual. El objetivo es **identificar cuáles son las causas por las que no se ha podido establecer un acuerdo previo**. Dividiremos al grupo en subgrupos en los que analizarán los diferentes títulos para comentarlos luego con el resto de la clase. En el análisis, se valorará si el título transmite o no consentimiento y los argumentos para justificar esas respuestas (**20 min**). Después pondremos todas las ideas en común y reflexionaremos sobre las diferentes situaciones de violencia sexual que conllevan estas escenas (**25 min**).

La lista de títulos de la que podemos ayudarnos es:

- » “No aceptará un no como respuesta”
- » “Emborracha a su amiga para compartirla con todos”
- » “Se la mete por sorpresa”
- » “Grita y llora de dolor y se lo hace por la fuerza”
- » “Se folla a su novia con cámara oculta”

Cuestiones en las que profundizar:



“No aceptará un no como respuesta”:

Podemos ahondar en el **uso de la insistencia como recurso para conseguir sexo**, poniendo en evidencia que puede convertirse en una **forma de**

coaccionar o chantajear emocionalmente a la otra persona.

- » **Preguntas para el debate:** ¿Si tengo que convencer persistentemente a alguien para mantener relaciones sexuales hay consentimiento?, ¿alguna vez hemos insistido en llevar a cabo una práctica que la otra persona ya había rechazado previamente?, ¿cuando alguien nos dice que “no”, pensamos que puede significar “sí”?, ¿decimos a veces “no”, cuando en realidad queremos decir “sí”?, ¿decimos que “no”, para que la otra persona sea más insistente?, ¿existen roles de género que normalizan que los hombres sean insistentes?, ¿pensamos que las mujeres que dicen “sí” a la primera se infravaloran?, ¿se nos educa diferente a la hora de ligar, de tomar la iniciativa?

Es necesario trabajar la **asertividad** y la **capacidad de decir “no”**, así como la **habilidad de saber cómo gestionarlo y aceptarlo**. También es fundamental detectar situaciones en las que se puede dar un falso consentimiento, es decir, que la persona no realice una práctica de forma deseada, sino por diferentes presiones inducidas por el modelo sexual imperante. Por eso, hay que insistir en que el **consentimiento** no puede ser forzado de ninguna forma y siempre **tiene que ser activo, voluntario y consciente**.

“Emborracha a su amiga para compartirla con todos”.

Esta frase permite introducir la idea de la **imposibilidad de dar consentimiento por parte de personas en estados no lúcidos** (dormidas, borrachas o drogadas).

- » **Preguntas para el debate:** ¿Buscamos el consentimiento de la misma forma cuando hay alcohol o drogas de por medio?, ¿puede consentir una persona que no es consciente de lo que hace o lo que le hacen?

Aquí es importante dejar claro que **en situaciones en las que la persona no esté consciente** o no se encuentre bien, **lo fundamental es ponerla a salvo**, no iniciar o continuar con la actividad sexual.

“Se la mete por sorpresa”:

A partir de esta frase se puede destacar la **importancia** que tiene la **comunicación** en la sexualidad.

» **Preguntas para el debate:** ¿Fomentamos la comunicación con nuestras parejas sexuales o presuponemos el consentimiento? Cuando no nos gusta algo que nos está realizando ¿lo decimos?, ¿expresamos nuestro rechazo? o ¿sentimos miedo de que pueda sentir mal y nos callamos? Y ¿si algo nos gusta?, ¿explicamos qué nos da placer y cómo y qué no?, ¿nos sentimos libres a la hora de expresar nuestros deseos y apetencias sexuales?

Para que todas las personas involucradas en la relación sexual la disfruten, es necesario aprender a **comunicar positivamente nuestras necesidades y deseos** y a **respetar los de las otras personas**. Debemos dejar claro que se tiene derecho a decir que “no” en cualquier momento de la relación, y esta decisión debe ser aceptada. También que se tiene que poder decir que “sí” a deseos y prácticas que queramos realizar desde la libertad y sin miedo a ser juzgadas por normas sociales, principalmente las mujeres y las minorías sexuales. **Las prácticas que no se realicen de forma deseada y consentida por ambas partes son violencia.**

“Grita y llora de dolor y se lo hace por la fuerza”: A través de esta frase se puede

visibilizar que **existen numerosas formas de decir que “no”**, tanto verbales como físicas. Si tu acompañante llora o expresa dolor lo importante es detener la acción y asegurarse de que está bien.

» **Preguntas para el debate:** ¿La responsabilidad de decir “no” o de detener la acción siempre la tiene una sola persona? Si noto que la otra persona no está cómoda, pero tampoco dice que “no”, ¿debo parar?, ¿cómo podemos garantizar que a las personas que participamos en la relación sexual nos está gustando lo que hacemos?, ¿cómo puedo comunicar lo que me gusta y lo que no?

Hay que insistir en la necesidad de establecer una **comunicación positiva, empática y basada en el placer compartido**, frente a la falta de sensibilidad que conlleva mantener una relación sexual desoyendo que la otra persona no se encuentra cómoda, lo está pasando mal o no está siendo consciente de lo que sucede. Esa conducta no tiene que ver con la sexualidad, sino con la violencia. En los encuentros eróticos deben de estar de acuerdo todas las personas implicadas para que sean placenteros. Hay que resaltar que **la mejor forma de asegurar el consentimiento no es esperar la ausencia de un “no”, sino que exista la presencia de un “sí”**: entusiasta, consciente, voluntario, sin coacción y con participación activa.

Puedes trabajar más el tema del consentimiento sexual a partir de la guía/fanzine Con-Sentido. Puedes encontrarla en:

http://www.cmpa.es/v_juventud/informacion/informacion-ver.asp?cod=33461&te=6084&idage=39406&vap=0



“Se folla a su novia con cámara oculta”: A través de esta frase podemos analizar las **formas de violencia sexual** que se producen **en el entorno de las nuevas tecnologías**.

» **Preguntas para el debate:** ¿Conocemos algún caso en el que se hayan distribuido imágenes de la intimidad sexual de una persona sin su consentimiento?, ¿alguna vez nos ha llegado o hemos compartido este tipo de contenidos?, ¿cuál es la respuesta social ante esta situación?, ¿cómo se trata a la víctima?, ¿cómo creemos que se siente?, ¿cómo se trata a la persona que comete la agresión?, ¿cómo respondemos como grupo ante esto?

El **Código Penal**, el artículo 197.7, **incluye como delitos grabar y compartir imágenes de carácter sexual sin consentimiento** de la persona que los protagoniza, hayan sido tomadas estas sin conocimiento de la víctima o con su consentimiento, pero en el ámbito privado, atentando de este modo contra su dignidad e intimidad. También es importante aclarar que se le adjudica la autoría del delito, tanto a la persona que ha recibido el material en primera persona y lo difunde (pena de 2 a 5 años de prisión), como a quienes reciban esas imágenes y las vuelven a reenviar (pena de entre 3 meses a 1 año o multa de 6 a 12 meses). Además, se recoge una agravación de la pena para los supuestos en que la divulgación de imágenes se lleve a cabo por la persona con la que se mantiene una relación afectiva, aún sin convivencia.

Debemos transmitir a las personas jóvenes que, **si reciben fotos o imágenes de carácter sexual de otra persona deben borrarlas**, no difundirlas o utilizarlas sin permiso. Lo correcto, si conocemos a la víctima, es avisarla, para que pueda actuar lo antes posible. También debemos mandar **mensajes que no culpen a la víctima**: la responsabilidad la tiene la persona que ha enviado los contenidos sin su consentimiento. Hay que ser conscientes de que este tipo de **práctica** está **fuertemente**

marcada por el género. Las chicas son las más violentadas. La difusión masiva de contenidos eróticos donde aparecen mujeres víctimas de un sexting mal gestionado, y la justificación del castigo psicológico y social que reciben éstas después, es un claro ejemplo de ello.

Puedes profundizar más sobre las violencias que se producen en los contextos digitales y adquirir herramientas pedagógicas para potenciar un uso positivo, responsable y basado en los buenos tratos de las TRICS en guías como:

- **Nuevos modelos de comunicación en parejas jóvenes: propuesta para la intervención en contextos socioeducativos**

http://www.cmpa.es/datos/2/GUIA_DEFINITIVA_NUEVOS_MODELOS_COM82.pdf

- **Conectar sin que nos raye**

http://andujar.es/fileadmin/pdfs/Mujer/GUIA_conectar_sin_que_nos_raye.pdf

- **Nuevos espacios de seducción**

[http://www.cmpa.es/datos/2/Espacios_Seducion_\(Web\)48.pdf](http://www.cmpa.es/datos/2/Espacios_Seducion_(Web)48.pdf)



Estas frases también deben servir para reflejar **el problema social que existe con la violencia machista y la cultura de la violación**. Es necesario que se dejen de normalizar y aceptar la violencia sexual y los abusos hacia las mujeres, que van desde la violación (la más visible) hasta tocamientos no deseados, acoso callejero, coacciones, chistes o insultos. Para ello, hay que **reivindicar los buenos tratos y las relaciones interpersonales igualitarias, sanas** y que descansen en el **respeto mutuo**. Se debe favorecer el desarrollo de **habilidades** como el **autoconocimiento**, la **empatía** y la **comunicación asertiva**, para que se pueda negociar y consensuar de una manera positiva y libre cómo y bajo qué circunstancias la actividad sexual será llevada a cabo. Es necesario **hacer valer los deseos propios** y **respetar los de las demás** personas. También es importante enseñar a **reconocer situaciones de abuso** y cómo afrontar situaciones de presión del grupo o de la pareja.

Finalmente, es fundamental relacionar la sexualidad directamente con la **ética del consentimiento**, difundiendo la idea de que cualquier relación sexual es más sana y satisfactoria si existe un **acuerdo explícito** y si está basada en la **libertad** y el **respeto mutuo**. Todas las personas tenemos el derecho de mantener las relaciones que queramos, con quien queramos y en el momento que queramos, siempre y cuando estas sean pactadas, compartidas y disfrutadas en igualdad y con seguridad.

Como **actividad complementaria** podemos recuperar los títulos pornográficos y animar a cada grupo a hacer una propuesta de video diferente, cambiando el título por uno donde haya consentimiento.

Asimismo, lo completará con una breve sinopsis de cómo sería la escena de ese título, utilizando como ejes argumentales la igualdad, la diversidad sexual y los buenos tratos **(30 min)**.

Actividad 6. FANTASÍAS, DESEOS Y PRÁCTICAS

Duración: 20 min.

Desarrollo: ¿Qué son las fantasías?, ¿y los deseos?, ¿en que se diferencian?, ¿y en qué se diferencian, además, de las prácticas que llevamos a cabo? Cuando vemos porno para excitarnos o para masturbarnos ¿en cuál de estos tres ámbitos interviene la pornografía? El objetivo de esta actividad es que el alumnado aprenda a diferenciar las fantasías de los deseos y de las prácticas. Para ello, podemos dividir la pizarra en tres partes e ir apuntando las ideas que se vayan aportando de cada noción.

Cuestiones en las que profundizar:



» Las **fantasías** son pensamientos agradables, estimulantes o excitantes que activan nuestra mente en “clave erótica”, pudiendo servir tanto para hacer nuestras vidas diarias más emocionantes, como para potenciar, enriquecer y hacer más satisfactorios los encuentros reales con otras personas o las prácticas masturbatorias. Las fantasías se caracterizan porque pertenecen al mundo del pensamiento: son **representaciones no destinadas a realizarse, a veces ni siquiera es posible**. La principal característica de las fantasías es que son situaciones no reales que tienen que ver con el **juego** y que permiten **imaginar lo prohibido sin sufrir las consecuencias negativas** que conllevaría hacerlas en realidad. En el juego infantil se ve muy claro. Cuando una criatura imagina que vuela como un pájaro, que huye de monstruos gigantes o que le dispara a alguien disfruta de esa situación porque sabe que no es real y que no lo será. En nuestras fantasías siempre tenemos cierto **control** que, aunque la fantasía trate de perderlo, **permite la seguridad y la relajación**, fundamentales para conseguir placer.

» El **deseo**, por el contrario, es algo que también recreamos en nuestra imaginación pero que **sí nos gustaría realizar**. Los estímulos sensoriales que nos llegan a través de la vista, el tacto o el olfato y los estímulos internos, las fantasías sexuales, potencian el deseo y las ganas de iniciar una actividad sexual individual o compartida.

» Si queremos convertir el deseo en una **práctica**, y queremos, además, hacerlo en compañía, todo se complica mucho más, porque tienen que entrar en juego diferentes valores para establecer **relaciones éticas** (consentidas, seguras, igualitarias). Una cosa es

el **terreno de la imaginación** (las fantasías) y otro el **terreno de la realidad** (las prácticas).

» Es importante **ubicar la pornografía en el terreno de las fantasías**, de la **ficción**, porque su principal objetivo es excitar a las audiencias para ganar dinero, ofreciendo fantasías, muchas veces, para facilitar la masturbación.

» En este sentido, debemos recordar que el **autoerotismo o masturbación** es una expresión de la sexualidad y una manera de conocer el propio cuerpo y sus puntos de placer, lo que ayuda también a compartirlos con otras personas. Además, es una de las prácticas más seguras, ya que no implica embarazos ni ITS. Sentir **sensaciones placenteras**, siempre que no se perjudique a nadie, es absolutamente **natural y sano**. La sexualidad comienza en cada persona y es una decisión personal compartirla con otras personas. También hay que transmitir que está bien no masturbarse si no se desea. Cada persona decide cómo se relaciona con su propio cuerpo.

» Una vez tengamos claras las diferencias entre fantasías, deseos y prácticas podemos **reflexionar críticamente sobre las fantasías que proporciona el porno** y los imaginarios machistas, heteronormativos, racistas o capacitistas a los que están asociadas. También sobre cómo influye esto en nuestros deseos y en nuestras prácticas y en cómo nos hace sentir eso.

Actividad 7: SOMOS DIVERSIDAD

Duración: 45 min.

Materiales: Imágenes de personas diversas conocidas por el grupo: Influencers, youtubers, instagrammes, etc.

Desarrollo: Para realizar esta actividad dividiremos al grupo en subgrupos y les daremos una serie de imágenes en las que aparecen representadas algunas personas conocidas en Internet, con corporalidades, orientaciones, identidades y expresiones de género diversas. A partir de ellas, el alumnado debe imaginar la historia de esas personas, pensando en quiénes son, dónde viven, qué hacen, qué cosas buenas les han sucedido, cuáles han sido sus problemas, cómo son sus relaciones, su vida y su vida sexual, en particular. A partir de los resultados obtenidos podemos detectar, en su caso, prejuicios e ideas estereotipadas y generar un debate sobre los modelos hegemónicos y los diferentes mecanismos de discriminación que producen, por motivos de orientación, identidad, etnia, raza, corporalidad o diversidad funcional. El objetivo es generar un espacio en que **poner en valor la diversidad**, mientras se incentiva la **reflexión sobre los prejuicios**, el **estigma**, la **discriminación**, la **igualdad** y la **desigualdad de derechos y oportunidades**.

Cuestiones en las que profundizar:



- » La **diversidad humana** es un hecho. Todas las personas somos distintas y tenemos vivencias, gustos y expresiones diferentes. Cada persona tiene su propia biografía sexual, por lo que es necesario aprender a valorarnos con nuestras peculiaridades.
- » En el ámbito de la sexualidad es necesario tener una **mirada interseccional** que tenga en cuenta las diferentes variables (de género, raza, etnia, orientación, edad, entre otras) que configuran nuestras sexualidades, identidades y eróticas. No es lo mismo ser un hombre blanco heterosexual (privilegio-privilegio-privilegio) que un hombre negro gay (privilegio-opresión-opresión) o una mujer lesbiana y con diversidad funcional (opresión-opresión-opresión).
- » La **orientación sexual** u **orientación del deseo** hace referencia a nuestras preferencias eróticas, a quién nos atrae. Existen orientaciones diferentes (heterosexualidad, homosexualidad, bisexualidad, pansexualidad, asexualidad) y todas las personas tienen derecho a vivir libremente la suya según sus preferencias. Es necesario **eliminar prejuicios** y facilitar recursos para el conocimiento y la **aceptación de la orientación propia** (afecto, acompañamiento, referentes diversos/igualitarios), así como para el **reconocimiento y respeto** de las orientaciones de las demás personas.

ORIENTACIONES

HETEROSEXUALIDAD: Capacidad de sentir atracción afectiva, emocional, romántica y sexual por personas de distinto sexo.

HOMOSEXUALIDAD: Capacidad de sentir atracción afectiva, emocional, romántica y

sexual por personas del mismo sexo. Hay hombres gais, quienes se sienten atraídos por otros hombres, y mujeres lesbianas, quienes se sienten atraídas por otras mujeres.

BISEXUALIDAD: Capacidad de sentir atracción afectiva, emocional, romántica y sexual por personas de un sexo diferente al suyo y del mismo. Esto no implica que sea con la misma intensidad, al mismo tiempo, de la misma forma, ni que sienta atracción por todas las personas.

PANSEXUALIDAD: Capacidad de sentir atracción afectiva, emocional, romántica y sexual por otras personas con independencia de su sexo, género, orientación sexual, identidad sexual o expresión de género. Puede considerarse una orientación sexual por sí misma o como una rama dentro de la bisexualidad.

ASEXUALIDAD: Ausencia de atracción sexual hacia otras personas, aunque puedan establecerse relaciones afectivas, emocionales y románticas. No implica necesariamente no tener libido, no practicar sexo o no poder sentir excitación.

» La heterosexualidad, además de una orientación, es una norma social. Por eso, hablamos de heteronormatividad para referirnos a una institución (valores, normas y creencias) que designa a la heterosexualidad como la única orientación sexual natural, normal, aceptable y válida y, por tanto, niega, descalifica, discrimina e invisibiliza otras orientaciones, expresiones e identidades de género. La heteronormatividad hace que presupongamos la heterosexualidad en las personas. Al pensar en los influencers de la actividad, ¿hemos caído en la “presunción de heterosexualidad”?

» Las identidades hacen referencia a lo que somos y cómo vivimos eso que somos. El sexo es la condición biológica y genética por la cual nacemos con caracteres sexuales masculinos, femeninos o combinados (intersexualidad). Esto incluye los órganos sexuales internos y externos, los cromosomas o las hormonas. Nuestro sexo no determina nuestra identidad ni la orientación de nuestro deseo sexual. Cuando hablamos de género nos referimos a los roles socialmente construidos, los comportamientos, expectativas, actividades y atributos que una sociedad considera apropiados para los hombres y las mujeres. Lo que se considera masculino y femenino viene determinado por el marco cultural o histórico concreto en el que la persona nace y crece. Ser hombre o mujer no solo es un estado biológico, sino también social y legal.

» El binarismo de género y sexual es un sistema de pensamiento y clasificación que considera que la realidad humana es reducible a dos categorías excluyentes: hombre/mujer, masculino/femenino, homosexual/heterosexual. Sin embargo, este binarismo no es tan cerrado y tan rígido como nos han hecho pensar: existen realidades, vivencias, cuerpos, experiencias y sexualidades diversas.

» La identidad de género es el sentimiento de ser hombre o mujer o de un género no binario. Este proceso de identificación afecta al modo en que sentimos y expresamos emocionalmente nuestro género. Existen personas cis, cuyas identidades coinciden con el sexo y género asignados al nacer y personas trans, cuyas identidades de género no coinciden. La identidad de una persona la define la persona y esta debe ser tratada como se siente.

» La expresión de género es algo distinto a la orientación. Es la forma en que las personas expresan de forma externa el género. Ello in-

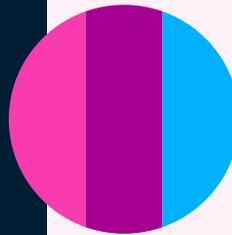
cluye vestimenta, comportamientos, intereses o afinidades. Los atributos que se etiquetan como femeninos o masculinos pueden variar dependiendo de la cultura. Nos sirve para explicar que un chico puede ser muy femenino y una chica muy masculina sin por ello sentir que no son un hombre o una mujer.

Hay formas muy diversas de ser una persona trans, igual que una persona cis, y los procesos de transición son variados y peculiares.

TRANSEXUALIDAD: este término hace referencia a las personas trans que buscan que su apariencia física y genital se parezca a los códigos sexuales y de género en los que se sienten y conciben a sí mismas. Para ello, modifican sus características sexuales, a nivel genital y físico general. El proceso de transición se basa en la adaptación corporal mediante tratamientos hormonales, pudiendo finalizar en una cirugía de afirmación.

NO BINARIAS: Personas cuyas identidades no pueden ser concebidas dentro del espectro normativo y binario del género: masculino/hombre y femenino/mujer.

ANDROGINIA: Una persona es andrógina cuando su expresión de género es una mezcla de las características y expresiones de género masculinas y femeninas



INTERSEXUALIDAD: La intersexualidad no es una identidad, sino un conjunto de variaciones del cuerpo que tienen que ver con el sexo. Las personas intersexuales nacen con características sexuales que no se ajustan completamente a los estándares definidos culturalmente para los dos sexos (macho-hembra). Hay muchos tipos de variaciones (anatómicas, cromosómicas, hormonales, gonadales) y diferentes grados. El problema es que esta diversidad ha sido considerada tradicionalmente como una patología y, muy a menudo, ha sido la medicina y las familias las que en el momento del nacimiento deciden operar y asignar un sexo a estas personas para “normalizar” su situación.

Desde el activismo intersexual se reivindica el derecho a vivir la intersexualidad sin necesidad de registrar el sexo de nacimiento en un sistema binario y que sea la persona quien vaya definiendo su identidad, si es que lo necesita.

» Es necesario **luchar contra** las diferentes formas de **rechazo, discriminación, invisibilización y odio** irracional contra las personas lesbianas, gais, trans, bisexuales, intersexuales, asexuales.

» Hablamos de **colonialidad** para referirnos a los modos de producción del imaginario colonial en la actualidad, principalmente, a través de los medios de comunicación. La colonialidad favorece el pensamiento, los discursos y las imágenes occidentales (etnocentrismo) y las relaciones jerárquicas establecidas durante el colonialismo a través de representaciones sesgadas en las que los sujetos no blancos son anulados y fetichizados. Así, los cuerpos e identidades no blancas son muchas veces, o bien invisibilizadas, o mostradas a partir de prejuicios y estereotipos. Será necesario **reflexionar sobre cómo se ven otras razas, etnias o culturas desde la mirada blanca** y sobre las numerosas **ideas erróneas** que esto conlleva.

» La **gordofobia** es una idea interiorizada, y normalmente inconsciente, que lleva a rechazar, discriminar y minusvalorar a las personas con sobrepeso u obesidad. Existen numerosos **prejuicios sobre las personas gordas**: que no están sanas, que no se ejercitan o que no son ágiles, que son vagas, feas o solo deseables en tanto fetiche. El estigma, la discriminación y el acoso al que tienen que enfrentarse tiene efectos muy dolorosos. Aunque este problema afecta a todo el mundo, ya que la promoción de cánones de belleza asociados a la delgadez en medios de comunicación es constante, la gordofobia tiende a tener un mayor impacto en mujeres que en hombres.

» El **capacitismo** es una forma de discriminación social y material contra las personas con alguna discapacidad y/o diversidad funcional. Se refiere a los **prejuicios** y los **estereotipos** que llevan a **menospreciar** a estas personas

y se plasma en leyes y estructuras materiales (arquitectónicas, urbanísticas, institucionales) que suponen una barrera para este colectivo. El capacitismo señala como problema fundamental la idea generalizada de que las **personas con discapacidad y/o diversidad funcional o neurodiversidad** son una desviación de la normalidad y que, por tanto, no tienen los mismos derechos que el resto de seres humanos.

El término **diversidad funcional** busca sustituir a otros como “minusválido” o “discapacitado”, de carácter negativo y estigmatizante. Entendiendo que existen personas con capacidades diversas, diferentes entre sí, entenderíamos que existe una diversidad funcional, como una diversidad cultural o sexual.

De la misma forma, el término **neurodiversidad** trata de resignificar la noción de discapacidad intelectual y de mostrar que en el campo neurológico también existen variaciones y diferencias. Nuestros cerebros y sus funcionamientos también son diversos.

» Tenemos que ser conscientes de que nuestra labor es siempre la de acompañar para que las personas aprendan a conocerse, aceptarse y expresarse de una forma que les genere satisfacción y bienestar. Para ello, tenemos que **contemplar, respetar y ser conscientes de la diversidad**, no marcando pautas, sino ofreciendo infinitas posibilidades para que todas las personas puedan sentirse identificadas con alguna y hacer su propia receta. En este sentido, tenemos que tratar de **revisar nuestros propios prejuicios**, mitos o estereotipos para no trasladarlos como si se tratase de una cuestión objetiva. No debemos de imponer nuestras creencias o formas de ver el mundo (mediadas siempre por nuestro contexto) sobre otras personas (que pueden tener contextos distintos).

Actividad 8. LA PORNOGRAFÍA DESDE UNA MIRADA CRÍTICA

Como cierre se propone una actividad en la que identificar algunas frases como verdaderas o como falsas. De esta forma, se hará un repaso por las cuestiones tratadas anteriormente con el objetivo de evaluar si hay que profundizar más en alguna y completar la información.

Las frases que podemos proponer son:

- » La pornografía es una ficción que no representa la complejidad de la sexualidad humana, sino situaciones que no son reales. (VERDADERO)
- » Las zonas erógenas más importantes son los genitales. (FALSO)
- » Todos los genitales son distintos: tienen formas, tamaños y colores diversos (VERDADERO)
- » Si no hay penetración no hay sexo. (FALSO)
- » El clítoris es un órgano que tiene un papel fundamental en el placer femenino. (VERDADERO)
- » El objetivo de los encuentros eróticos no tiene por qué ser exclusivamente llegar al orgasmo, sino experimentar distintos placeres y, sobre todo, encontrarse bien. (VERDADERO)
- » El uso del preservativo no ayuda a que los encuentros sean más seguros y satisfactorios. (FALSO)
- » Cada persona es diferente y vive su sexualidad y la expresa de formas distintas (diferentes orientaciones, diferentes expresiones de género, diferentes eróticas). (VERDADERO)
- » Cada cuerpo es distinto (en términos de tamaño, peso, formas, color de piel, movibilidades o funcionalidades) y todos son válidos. (VERDADERO)
- » Los chicos necesitan más sexo que las chicas, por eso consumen más porno. (FALSO)
- » Los roles de género asociados a los comportamientos eróticos que presenta el porno son estereotipados y las relaciones de poder entre hombres y mujeres asimétricas. (VERDADERO)
- » Las mujeres lesbianas son y se comportan siempre como muestra el porno. (FALSO)



- » Las personas bisexuales consumen más porno porque son más promiscuas.
(FALSO)
- » La identidad de una persona la define la persona y esta debe ser tratada como se siente. (VERDADERO)
- » Las fantasías son pensamientos agradables, estimulantes o excitantes que activan nuestra mente en “clave erótica”, no cosas que se quieran realizar.
(VERDADERO)
- » El consentimiento es la forma que tenemos de establecer que todas las partes involucradas en la relación sexual lo hagan de forma deseada, consciente y sana. (VERDADERO)
- » La insistencia para que un “no” se convierta en un “sí” es un buen método para ligar. (FALSO)
- » Es necesario comunicar positivamente nuestras necesidades y deseos y respetar los de las otras personas. (VERDADERO)
- » El sexo siempre es mejor cuando lo haces con alguien en quien confías y que te trata con respeto. (VERDADERO)
- » En la pornografía se observa la posibilidad de hacer cualquier cosa, por muy violenta que sea y con cualquier tipo de riesgo, como si estos no existieran.
(VERDADERO)
- » Los buenos tratos nos hacen tener relaciones más satisfactorias.
(VERDADERO)
- » La pornografía es un buen lugar para buscar información sobre la sexualidad.
(FALSO)



Como **actividad complementaria** de cierre puedes usar el video “6 mitos (y alguno más) sobre el porno”. Puedes encontrarlo aquí:

<https://www.youtube.com/watch?v=swWW9WduqTw>



XXX

CATEGORIAS

- Amateur
- BDSM
- Bukkake
- Creampie
- Cuckold
- Facial
- Felching
- Fisting
- GangBang

Eróticas porno. Glosario de categorías

La pornografía ha inventado, a lo largo de la historia, una serie de **prácticas eróticas que se han ido integrando y popularizando en el imaginario colectivo**. Muchas veces las personas jóvenes conocen estas prácticas, por lo que es importante que las personas adultas también lo hagan para facilitar el acompañamiento. Una de las principales características de la pornografía contemporánea es que tiende a compartimentar sus producciones para hacer mucho más sencilla su distribución y comercialización. El consumo en solitario de pornografía ha favorecido su división en numerosos subgéneros que facilitan que esta pueda adaptarse con una mayor precisión a los gustos de cada persona usuaria. En las páginas porno se puede recurrir a una barra de búsqueda a través de la cual se nos proporciona una serie de vídeos de acuerdo al término buscado. Pero, además, estas páginas suelen incluir una pestaña de **“categorías”** donde se compartimentan los contenidos en función de los cuerpos e identidades de las actrices, como se ha analizado anteriormente en la guía, y de las prácticas eróticas que se llevan a cabo. Este anexo pretende explicar algunas de las eróticas más significativas que presenta la pornografía hegemónica.

CATEGORÍAS PORNOGRÁFICAS MÁS FRECUENTES

(por orden alfabético)

AMATEUR: representaciones eróticas grabadas con medios caseros y por personas que no son profesionales dentro de la industria pornográfica o que están empezando en ella.

ANAL: término para referirse a la penetración anal, sea con el pene, dedos o juguetes sexuales. En la pornografía hegemónica siempre son las mujeres las que son penetradas analmente, mientras que la penetración anal de los hombres heterosexuales sigue siendo un gran tabú.

BDSM: Acrónimo de siglas que corresponden a las palabras Bondage, Disciplina, Dominación y Sumisión- Sadismo y Masoquismo, términos que a su vez derivan de los apellidos del Marqués de Sade y Leopold von Sacher-Masoch respectivamente, autores de obras en las que se narran relaciones sexuales que parten de la ecuación amo-esclavo. El BDSM puede incluir prácticas como el *spanking* (azotes), *bondage* y *shibari* (juegos de sumisión con cuerdas), inmovilizaciones, mordazas, cera corporal, pinzas corporales, collares de sumisión,

entre otras. Se ha popularizado recientemente por la trilogía de libros *50 sombras de Grey*, de la escritora británica E. L. James, y cada vez tiene una mayor visibilidad dentro de la industria pornográfica. Sin embargo, tanto en un caso, como en el otro, se representa una idea bastante distorsionada de lo que la comunidad internacional BDSM propone. El principal objetivo de las prácticas BDSM es que sean SSC, siglas de *Safe* (seguro), *Sane* (sensato) and *Consensual* (consensuado). Lo que las caracteriza es que se escenifican roles de dominación y sumisión pactados, es decir, todas las partes implicadas aceptan realizar determinadas prácticas estableciendo ciertos límites¹². También es fundamental tener en cuenta que la comunidad BDSM destaca que el placer no surge del acto violento en sí o del dolor, sino del juego con los roles de poder. En el porno hegemónico cuando se incluye el BDSM se suelen mostrar roles de poder que perpetúan las jerarquías patriarcales, ya que normalmente las mujeres aparecen como las sumisas y los hombres como los dominantes. También se omite el previo consentimiento entre las partes durante la narración y, en muchas ocasiones, las escenas BDSM son ofrecidas por las propias plataformas porno como si se tratase de violaciones y asociadas a esta categoría.

¹² Se establecen, por ejemplo, palabras de seguridad, de rápida dicción, sonoras y significativas para quien las debe recordar, ya que durante las sesiones pueden generarse elementos de fantasía y juegos de rol que simulan la protesta del sumiso/a. Estas palabras de seguridad funcionan como un sistema de comunicación que permite dejar claro el deseo de no continuar.



BUKKAKE: (Del japonés *bukkakeru* que significa arrojar agua o salpicar). Es una práctica de sexo grupal y un género pornográfico mediante el cual varios hombres eyaculan sobre una persona, normalmente una mujer. Su origen se remonta a la era dinástica japonesa del siglo VII antes de Cristo y se empleaba como un castigo sexual hacia las mujeres que habían cometido “delitos de infidelidad”, por lo que tiene una fuerte connotación de humillación. En los años 90, la pornografía japonesa recupera esta práctica con la intención de mostrar escenas impactantes, a la vez que transgredía las leyes de censura niponas que prohibían mostrar imágenes de penetración. Finalmente, esta práctica se ha popularizado en la industria pornográfica a nivel global convirtiéndose en una categoría específica. Suele ser común que el *bukkake* aparezca también como desenlace de prácticas o encuentros sexuales tales como los *gang bangs* o las orgías.

CORRIDAS: videos en los que vemos eyaculaciones masculinas. En el argot pornográfico este tipo de planos se llaman “*money shot*” (plano del dinero, en inglés).

CREAMPIE: práctica erótica consistente en la eyaculación en el interior de la vagina o el ano para luego retirar el pene y observar cómo es expulsado el semen. La eyaculación interna es muy poco frecuente en la pornografía, ya que el semen suele salir disparado para confirmar el placer masculino, siendo este plano el principal en las narraciones porno (*money shot*). Cuando esto sucede se recurre al *creampie*: las vaginas o los anos se abren para que desde un primerísimo plano se filme y pueda ser visto el goteo que verifique la presencia del semen.

CUCKOLD: (del inglés, cornudo). Este término hace referencia a escenas en las que hombres observan como su pareja practica sexo con una o varias personas a la vez y siente excitación y satisfacción con ello.

DOBLES PENETRACIONES: práctica erótica que consiste en que dos personas penetran simultáneamente a una tercera. Puede llevarse a cabo con el pene o con juguetes sexuales e incluye tres variantes: penetración vaginal doble (se introducen al mismo tiempo dos penes diferentes dentro de la misma vagina) penetración anal doble (lo mismo, pero en el ano), y doble penetración vaginal y anal simultáneamente.

FACIAL: término para referirse a la eyaculación facial. Esta práctica se popularizó con la pornografía de los años 90 hasta convertirse en una práctica emblemática del porno hegemónico. Las eyaculaciones en gran parte de sus narrativas van a parar a las caras de las actrices.

FELCHING: práctica erótica que consiste en succionar con la boca el semen de la vagina o el ano tras la realización de un *creampie* (eyaculación interna).

FISTING: Práctica sexual consistente en la introducción parcial o total de la mano en la vagina (*fisting* vaginal) o el ano (*fisting* anal).

GANG BANG: Es un tipo particular de orgía en la que una mujer o un hombre mantiene relaciones sexuales con tres o más hombres/mujeres por turnos o al mismo tiempo, llegando a incluir un número indefinido de participantes. A diferencia de las orgías, una única persona recibe el placer del resto de los participantes, pero entre ellos no existe intercambio alguno. Esta práctica ha adquirido una enorme popularidad desde principios del siglo XXI y la industria pornográfica ha generado una competición por lograr el récord de participantes en un *gang bang*.

GARGANTAS PROFUNDAS: Acto sexual que consiste en la introducción total del pene en la boca de la mujer (u hombre, en el caso del porno gay) que practica la felación hasta llegar a la garganta, lo que en muchas ocasiones produce un reflejo de arcada. Aparece como técnica de felación a

partir de la película porno estadounidense, estrenada en 1972, *Deep Throat* (Garganta profunda, en inglés), escrita y dirigida por Gerard Damiano. El *film* cuenta la historia de Linda, una joven que no consigue llegar al orgasmo ni excitarse como le gustaría. Por esta razón, acude al Doctor Young, un sexólogo que, al examinarla, descubre que tiene el clítoris en la garganta y que le recomienda probar “la garganta profunda”, a través de la cual logra tener los orgasmos que anhelaba. Actualmente, esta técnica de felación es muy frecuente en la pornografía, incluso hasta el punto de popularizar socialmente expresiones como “sin arcada no hay mamada”.

HENTAI: (del japonés, pervertido o transformación). Es un subgénero de animación dentro del anime (manga) que muestra secuencias sexuales explícitas. Es muy variado en cuanto a las actividades eróticas y los personajes que participan ellas, ya que se somete a pocas restricciones al tratarse de dibujos animados. Así, explora más abiertamente la ciencia ficción. De nuevo, las leyes de censura en Japón tienen que ver con la aparición de este género pornográfico ya que la prohibición de mostrar los genitales hace que se busquen otras formas de generar contenidos pornográficos sin incurrir en un delito. Por ejemplo, esta prohibición incluía solamente los genitales adultos, con lo que los infantiles sí podían representarse. Además, incluía la prohibición en humanos, pero no en otro tipo de criaturas fantásticas y personajes ficticios. Así, la propia censura ha dado lugar a una serie de representaciones que actualmente se encuentran entre los clichés más distintivos de este subgénero pornográfico. Por un lado, la presencia de personajes muy jóvenes o de aspecto infantil y, por otro, la representación de un bestiario hipersexualizado (personajes fantásticos con órganos sexuales descontextualizados y de tamaños imposibles y capacidades inhumanas). Este subgénero produce también una gran cantidad de materiales que contienen violencia extrema. Además, del *Hentai* heterosexual, existen otras dos categorías

que hacen alusión a la orientación homosexual: el *Yaoi*, donde los protagonistas son hombres que tienen relaciones con otros hombres, y el *Yuri*, donde son mujeres que tienen relaciones con otras mujeres.

SQUIRTING: o eyacuación femenina. Es una respuesta fisiológica del cuerpo de las mujeres en la que se expulsa líquido eyaculatorio, producido por las glándulas de Skene y almacenado en la próstata femenina, durante la estimulación de las mismas. Ha sido invisibilizada a lo largo de la historia y poco estudiada por la ciencia médica occidental, lo que la convirtió en un tipo de práctica que generaba miedo, vergüenza, auto-represión o ridiculización de las mujeres que la experimentan. Recientemente se ha popularizado con su inclusión en la pornografía hegemónica, convirtiéndose en una categoría cada vez más consultada. Esto nos hace pensar que la pornografía también ha influido en la aceptación y normalización de ciertos tabúes.

PISSING: práctica erótica que consiste en orinar sobre otra persona. Comúnmente se conoce como lluvia dorada.

PORNO-VENGANZA: este término hace referencia a la divulgación de material audiovisual y gráfico explícitamente sexual en plataformas online sin el consentimiento de alguna de las personas que aparecen y cuyo principal propósito suele ser humillar o intimidar a las mujeres que aparecen en ellos. La divulgación no autorizada de contenido sexual en Internet para el entretenimiento público es un delito. Sin embargo, a través del término porno-venganza aparece una categoría más dentro de lo que podemos consumir en las webs pornográficas y se utiliza para recrear la idea de que la persona que sale en el contenido no sabe que la cámara la está grabando o que la filmación no ha sido consensuada, aunque el sexo sí lo sea.

PÚBLICO: prácticas eróticas en espacios públicos (parques, playas, calles, etc).

SNOWBALLING: práctica en la que se pasa de boca a boca el semen a la pareja o a una tercera persona, tras realizar una felación con final eyaculatorio o un *felching*.

SWALLOW: (del inglés, tragar). Hace referencia a tragar el semen.

VOUYEUR: (del francés, el que ve). Los contenidos muestran escenas en las que una persona observa a otra u otras manteniendo prácticas eróticas de carácter privado, sin que participe en la actividad observada. También hay materiales en los que se recrea la situación de intromisión a través de la cámara, colocadas en baños o dormitorios.

WEBCAMS: personas, principalmente mujeres, que transmiten contenidos eróticos a través de las cámaras de sus ordenadores.

Recursos de asesoramiento y educación sexual en Asturias

ASEXOVI (Información y contacto)

Correo: asexovi@cruzroja.es // **Teléfono:** 678 438 978

Cruz Roja Española. Asamblea local de Oviedo. C/Martínez Vigil, nº36. Oviedo.

SOI SEX (Información y contacto)

Correo: soisex@gijon.es // **Teléfono:** 985 18 10 95

Oficina de información juvenil de Gijón. C/Francisco Tomás y Valiente, 1. Gijón.

ASEXORA - Programa de asesoramiento gratuito por correo

Correo: asexora@cmpa.es

GRUPO DE SALUD DEL CMPA (Consejo de Moredá del Principáu d'Asturies)- Información y contacto

Correo: salud@cmpa.es // **Teléfono:** 985250065

C/Fuertes Acevedo, 10. Oviedo.

Bibliografía

- » Acosta de Arriba, Rafael. 2011. “Del fauno al sexting. Un largo, promiscuo y húmedo viaje”. *Sexología y sociedad* 45: 26-33.
- » Asociación Mundial de Sexología. 1999. *Declaración de los Derechos Sexuales*. 14º Congreso Mundial de Sexología. Hong Kong: Asamblea General de la Asociación Mundial de Sexología.
- » Ballester, Lluís y Carmen Orte. 2019. *Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales*. Barcelona: Octaedro.
- » Ballester, Lluís, Carmen Orte y Rosario Pozo. 2014. “Estudio de la nueva pornografía y relación sexual en jóvenes”. *Anduli. Revista Andaluza de Ciencias Sociales* 13: 165-178.
- » Barba, Andrés y Javier Montes. 2007. *La ceremonia del porno*. Barcelona: Anagrama.
- » Brewer, Gayle y Colin Hendrie. 2011. “Evidence to Suggest that Copulatory Vocalizations in Women Are Not a Reflexive Consequence of Orgasm”. *Archives of Sexual Behavior* 40: 559-564.
- » Connell, R. W. 2007. “La organización social de la masculinidad”. *Masculinidad/es. Poder y crisis*. Ed. Teresa Valdés y José Olavarría. Santiago de Chile: Ediciones de las mujeres. 31- 48.
- » Connell, R. W. y James. W. Messerschmidt. 2005. “Hegemonic masculinity. Rethinking the concept”. *Gender & Society*, 19(6): 829-859.
- » De la Cruz, Carlos. 2003. *Educación de las sexualidades. Los puntos de partida de la educación sexual*. Madrid: Cruz Roja Juventud.
- » De la Cruz, Carlos, María Victoria Ramírez y Ana Belén Carmona. 2008. *Educación sexual desde la familia*. Madrid: CEAPA.
- » Gallardo Saborido, Emilio J. y Carmen Serrano Murillo. 2010. “Panopticum eroticum digitale: taxonomías pornográficas en red”. *XOy1#ensayos sobre género y ciberespacio*. Coord. Remedios Zafrá. Madrid: Briseño. 190-204.
- » Giménez, Fabián. 2007. *¿Qué hacer después de la orgía? El destino de la imagen en la cultura contemporánea*. México: CNIDIAP.
- » Gubern, Román. 2005. *La imagen pornográfica y otras perversiones ópticas*. Barcelona: Anagrama.
- » Hill-Meyer, Tobi. 2016. “Donde las mujeres trans no están: la lenta inclusión de las mujeres trans en el porno feminista y queer”. *Porno feminista. Las políticas de producir placer*. Ed. Tristan Taormino, Celine Parreñas Shimizu,



<https://www.pornhub.com/insights/2019-year-in-review>

Constance Penley y Mireille Miller-Young. Barcelona: Melusina. 234-248.

» Hite, Shere. 2004. *The Hite Report. A Nationwide Study of Female Sexuality*. New York: Seven Stories Press.

» Iglesias, Analía y Martha Zein. 2018. *Lo que esconde el agujero. El porno en tiempos obscenos*. Madrid: Catarata.

» Marzano, Michela. 2006. *La pornografía o el agotamiento del deseo*. Buenos Aires: Manantial.

» Organización de Naciones Unidas, ONU. 2010. *Informe del Relator Especial de las Naciones Unidas sobre el derecho a la educación (dedicado a la educación sexual integral)* (No. A/65/162).

» Pornhubinsights. 2019. “2019 Year in Review”.

» Ruiz Román, Paloma. 2008. “Una pornografía de ellas sin ellas la representación de la sexualidad lesbiana en Internet”. *Lesbianas: discursos y representaciones*. Coord. Lucas Platero. Barcelona: Melusina. 213-232.

» Sanjuán, Cristina. 2020. *(Des)información sexual: pornografía y adolescencia*. Save the Children España

» Torres, Diana J. 2015. *Coño Potens. Manual sobre su poder, su próstata y sus fluidos*. Tafalla: Txalaparta.

» Williams, Linda. 1989. *Hard Core: Power, Pleasure, and the “Frenzy of the Visible”*. Berkeley/Los Ángeles: University of California Press.



 CONSEJO DE LA ABOGACÍA DE LA ABUNDANCIA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
cmpa.es



Guía sobre

SEXUALIDAD

DESPEJA
TUS DUDAS

PARA
JÓVENES

2020



**¿Alguna vez has tenido dudas en torno a la sexualidad que nadie te ha respondido?
¿Has buscado en Internet porque no sabías dónde preguntar?**

Te presentamos "Despeja tus dudas", una guía sobre sexualidad para jóvenes que te ayudará a conocerte mejor, saber cómo actuar en torno al amor, la diversidad sexual, el deseo... y también a identificar las violencias sexuales y conocer algunas medidas de prevención que puedes tomar.

Te contamos todo esto y mucho más a través de cuatro bloques temáticos que podrás diferenciar por su color e icono correspondiente.



Puedes empezar por el bloque que más te interese. Hemos tratado de que sea una guía práctica y amena, porque aprender también puede ser divertido.

Por eso te vas a encontrar con sopas de letras, crucigramas o test. Puedes ver las soluciones en la última página de la guía.

Si tienes dudas o quieres más información, puedes encontrarnos en nuestras redes sociales (@dialogasex) o en **www.dialogasex.es**

Deseamos que la disfrutes y, sobre todo, que te sea útil.

IDEA & CONTENIDO

Dialogasex

Lara Herrero Barba

M^a Luisa López Municio

M^a Eugenia Martín Domínguez

Laura Santamaría Ibáñez

www.dialogasex.es

ARTE & DISEÑO

Laura Asensio

www.lauraasensio.com

FOTOGRAFÍA

AdobeStock

IMPRESIÓN

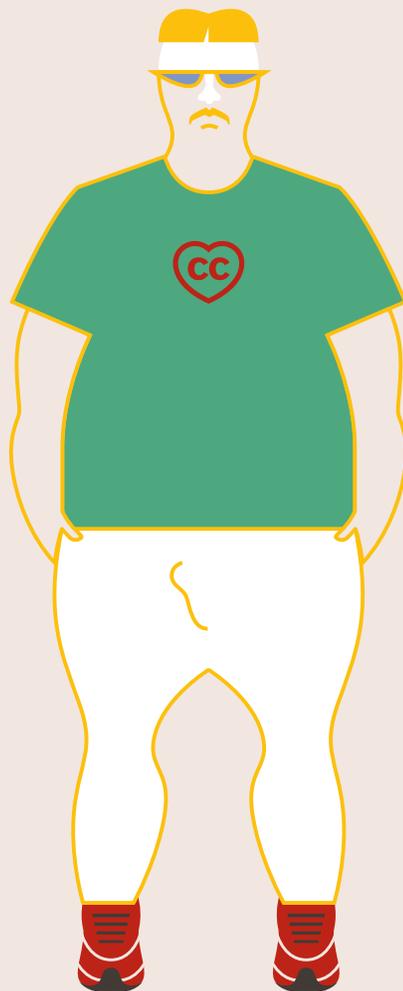
Angelma



DL VA 254-2021



Ayuntamiento de
Valladolid



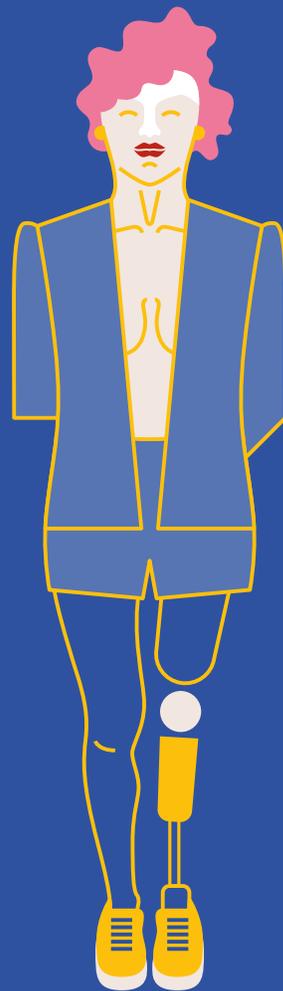
¿CONOCES TU CUERPO? ¿Y OTROS CUERPOS?

Averigüemos cuánto sabes.

Responde Verdadero o Falso, si estás de acuerdo o no con estas afirmaciones:

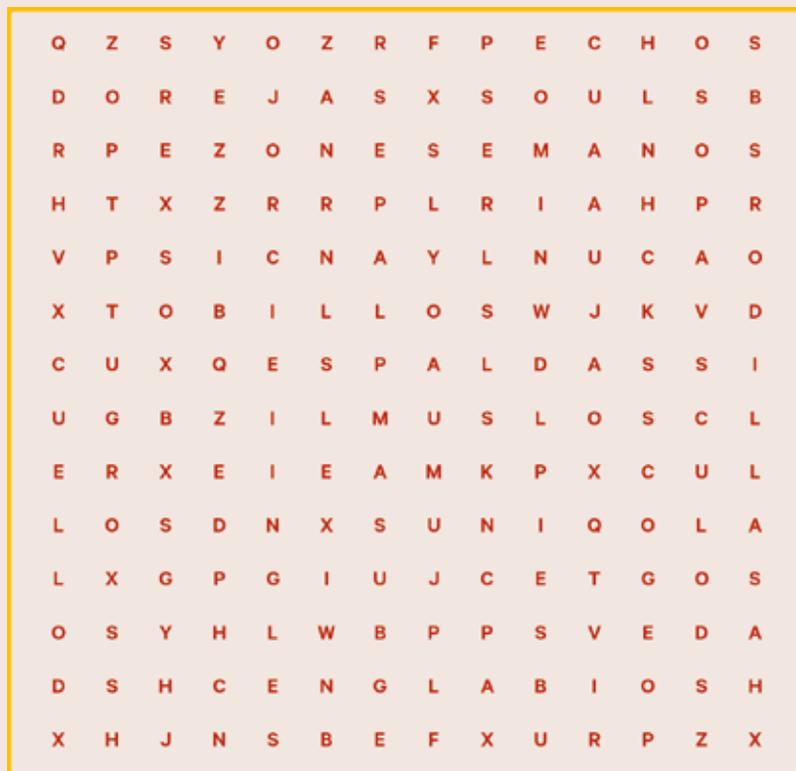
- | | V | F |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1 A todas las personas les gusta más que les estimulen los genitales que otra zona del cuerpo, como el cuello, los pies o el culo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 La identidad sexual es la percepción subjetiva que cada persona tiene en cuanto al hecho de sentirse hombre o mujer. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 Perder la virginidad significa tener relaciones sexuales con penetración por primera vez. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 El primer coito siempre duele, es normal. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 El clítoris puede llegar a medir 12 cm. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 No es aconsejable mantener relaciones sexuales con la menstruación. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 Se puede experimentar el mismo placer con un pene pequeño que con uno grande. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

¿Has dudado? ¿Has acertado? ¿Te has equivocado?
Seguro que algunas cuestiones te han generado curiosidad, ojea las siguiente páginas para salir de dudas.





Encuentra catorce zonas del cuerpo con las que podemos experimentar placer:



Todo tu cuerpo está preparado para el placer y no sólo los genitales, ¡dispones de dos metros cuadrados de piel para disfrutar!



LA VIRGINIDAD NO EXISTE

¿Qué significa “perder la virginidad”? ¿Y hacerlo por primera vez?

¿Una mujer que nace sin himen será virgen de por vida?

¿Un hombre gay que no practica la penetración vaginal es un eterno virgen?

La virginidad no es un término médico ni científico. Muchas personas lo utilizan para referirse a la primera vez que se practica el coito (penetración vaginal). Otras también lo usan para referirse al momento en el que se les rompe el himen (fina membrana flexible que se localiza a la entrada de la vagina compuesta por aberturas para permitir la salida de la menstruación, cuya función es la de proteger ante agentes externos a la vagina).

La realidad es que para cada persona la primera vez o perder la virginidad significa algo diferente, siendo siempre algo único e irrepetible.

Mi primera vez fue un morreo con Julia

Perdí la virginidad al masturbarme por primera vez

Dejé de ser virgen cuando tuve mi primer orgasmo

Yo cuando dormí por primera vez con mi novia



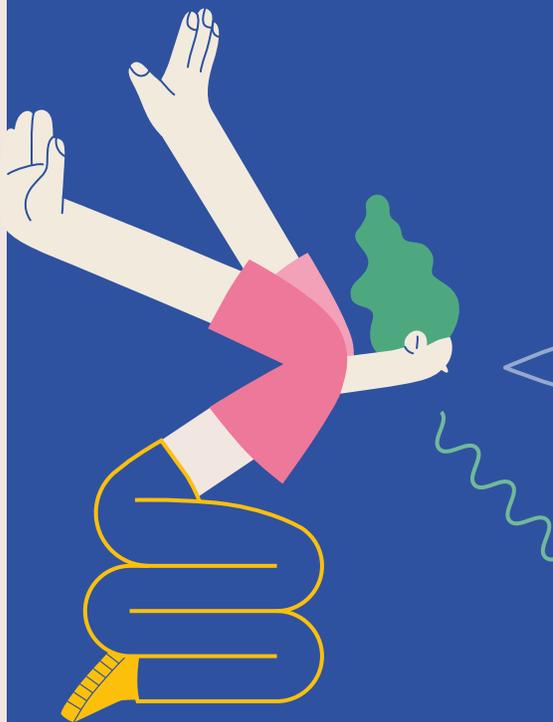


EL PRIMER COITO

no tiene por qué ser doloroso si...

- Estoy segura o seguro de que quiero practicarlo y también de que quiere hacerlo la otra persona.
- Conozco mi cuerpo, sé lo que me gusta, dónde y cómo comunicarlo.
- Sé cómo van a responder mis genitales: si tengo vulva es importante que lubrique, y si tengo pene tiene que estar erecto. Para esto tengo que estar excitado/a.
- Conozco los posibles riesgos y métodos para evitarlos: el preservativo femenino o masculino es el único método anticonceptivo que evita embarazos no planificados e Infecciones de Transmisión Genital (ITG).
- Me tomo mi tiempo y lo dejo para otro momento si no estoy disfrutando.

¿CÓMO SÉ SI ESTOY PREPARADA O PREPARADO?





SALIDA
¿Tengo deseo?

SI

NO

¿Siento presión porque mi pandilla ya lo ha hecho?

NO

SI

Me siento presionada o presionado por la persona con la que voy a hacerlo

NO

SI

Conozco las posibles consecuencias



¡Será mejor esperar!



¿Tengo métodos anticonceptivos?

SI

NO

Echa un ojo al bloque
¿Hay qué tener algún cuidado?

Pág. 39



SI

NO

¿Sé usarlos?

SI

Sé dónde puedo comprarlos

NO



[bit.ly/Preservativo Masculino](https://bit.ly/PreservativoMasculino)



[bit.ly/Preserv Femenino](https://bit.ly/PreservFemenino)

Farmacias, supermercados, máquinas expendedoras

...



El clítoris no es un botón, ¡es un iceberg!

SOPHIA WALLACE

La parte visible del clítoris sólo mide unos milímetros, pero internamente puede llegar a medir entre nueve y doce centímetros. Su mayor tamaño lo alcanza cuando se produce la excitación y se llena de sangre, al igual que el pene.

El clítoris es el único órgano del cuerpo humano cuya función es, en exclusiva, proporcionar placer.

Este órgano que forma parte de la vulva tiene unas ocho mil terminaciones nerviosas y es por esto que resulta tan sensible al contacto.

Aunque sólo existe un tipo de orgasmo (el que se da a nivel cerebral), existen muchas maneras de lograrlo, y la estimulación del clítoris es la práctica mediante la cual un gran porcentaje de personas lo alcanza.

A muchas les resulta molesto tocarlo directamente y prefieren hacerlo sobre la ropa interior o alrededor del mismo, ya que sus raíces hacen que toda la vulva sea muy receptiva.



Echa un ojo al vídeo
"Entre mis labios, mi clítoris"

bit.ly/MiClitoris

Mi pene es muy grande y aún no he podido practicar la penetración con ninguna chica porque al intentarlo les duele.



Para practicar la penetración es importante que la vulva esté lubricada (y para ello es necesario que esté excitada y lo que esté experimentando le dé placer). Si no hay lubricación, puede utilizarse un lubricante artificial. Te aconsejo paciencia e ir poco a poco. También podéis realizar otras prácticas.

Creo que tengo una malformación en la vulva. Mis labios internos sobresalen mucho.



Las vulvas que he visto en el porno no se parecen en nada a la mía. Estoy asustada.



Cada vulva es diferente. La pornografía es ficción y muestra una visión distorsionada de la realidad. Tu vulva es única, como tu rostro, tus manos o tu cabello.



Me da vergüenza tener relaciones sexuales porque mi pene es pequeño, ¿puedo disfrutar y hacer disfrutar, aunque mida poco?

El tamaño no importa. Tu pene tiene la misma sensibilidad sea del tamaño que sea. Lo importante es el disfrute, así como saber qué te gusta, cómo y saber comunicarlo si mantienes relaciones sexuales con alguien.

He ido a la consulta de ginecología y me ha dicho que no es necesario que me haga una citología porque soy lesbiana, pero me ha sonado raro, ¿es así?



Todas las mujeres debemos hacernos revisiones periódicas para controlar nuestra salud sexual independientemente de la orientación sexual



bit.ly/SaludLes

EL PLACER IMPORTA





LA REGLA



» Si la menstruación te impide llevar una vida normal, acudir a clase, hacer ejercicio o si tienes que medicarte para acabar con los dolores que te produce, consulta a tu médico/a por si algo no va bien.

» La copa menstrual puede usarse desde tu primera regla. Puedes llevarla puesta 12 horas. Te ahorrarás dinero porque puede durarte hasta 10 años. Es más respetuosa con el medio ambiente y con tu vagina. Las primeras veces que la uses, puede que no todo salga bien, pero como todo ¡es cuestión de práctica!

» ¿Sabías que, de media, la sangre que expulsas cada día son unos 40 ml.?

» La regla puede acompañar a las personas en torno a 40 años de su vida fértil, no es un proceso feo, sucio o asqueroso; sino un signo de vida y salud.



MI CUERPO
mi elección

SEXO BIOLÓGICO

El sexo biológico son las características biológicas y físicas que nos diferencian a nivel sexual. Se va construyendo a través de un proceso conocido como sexuación, en el que se suceden una serie de niveles:

	♂	♀
CROMOSÓMICO	XY	XX
GONADAL	Testículos	Ovarios
GENITAL	Pene	Vulva
HORMONAL	Andrógenos	Estrógenos

Además, existen otros caracteres sexuales secundarios, como la voz, el vello facial, el desarrollo de las mamas, etc.

Este proceso de sexuación, a pesar de lo aparente, no da como resultado un modelo binario (hombre/mujer). Nos podemos encontrar variaciones cromosómicas como son XXY/ XO. A nivel gonadal, nos podemos encontrar con personas con gónadas mixtas (ovotestis). A nivel genital, podemos encontrar características anatómicas masculinas y femeninas a la vez, estaríamos hablando de las personas intersexuales. En cuanto a los caracteres sexuales secundarios, nos vamos a encontrar a mujeres que presentan vello facial y hombres imberbes, hombres con una distribución de la grasa corporal típicamente femenina y con pechos muy desarrollados y mujeres sin apenas pecho, hombres con una voz aguda y mujeres con voz grave, e incluso a nivel hormonal, vemos mujeres con unos niveles altos de testosterona y hombres con niveles altos de estrógenos.

Cada persona es una combinación única e irrepitable de rasgos masculinos y femeninos en distinto grado, intensidad o proporción, resultando de estas combinaciones tantas formas de ser hombres y mujeres como personas sexuadas existen en el mundo.



Echa un ojo al documental
"El cazador de cerebros"

bit.ly/IdentidadSex





El proceso de sexuación también abarca la experiencia de identificarse en relación con el sexo y el género, es decir, la

IDENTIDAD SEXUAL

La Identidad sexual es la percepción subjetiva que cada persona tiene en cuanto al hecho de sentirse hombre, mujer o de género no binario, está relacionada con la vivencia del propio cuerpo, la sexualidad y la expresión de género. Cuando la identidad sexual no se corresponde con el sexo asignado al nacer, hablamos de personas transexuales y cuando la identidad se corresponde con el sexo asignado hablamos de personas cissexuales.

Utilizamos **Trans*** (con asterisco) como un término inclusivo que abarca las diferentes identidades sexuales, cuerpos y expresiones de género. Además, Trans* es un término elegido por sus protagonistas, a diferencia del término *transexualidad* que surge en un contexto biomédico con un matiz patologizador. Las personas trans son muy diversas en la manera de vivirse y comportarse. Cada una elegirá su propio itinerario como el cambio de nombre, su expresión de género o llevar a cabo alguna modificación corporal como hormonación, cirugías, etc.



Echa un ojo al vídeo interactivo
TRANS*HAPPY
bit.ly/Transhappy

MITO & REALIDAD

Todas las personas trans tienen disforia de género. Este término médico hace referencia al malestar y angustia que sufren las personas que no se identifican con el sexo asignado al nacer, pero no todas las personas trans tienen disforia de género.

Hormonan a menores sin conocer las consecuencias. A los/as menores trans, si así lo desean, les pueden administrar bloqueadores hormonales en la pubertad para que no desarrollen los caracteres sexuales secundarios del sexo asignado al nacer, informando a menores y familias de todo el proceso.

Las personas trans quieren cambiar de sexo. No, tienen muy claro cuál es su sexo percibido o sentido, lo que hacen algunas personas trans es modificar algunos de sus caracteres sexuales secundarios y a veces primarios para que las demás personas las leamos como se perciben realmente.

El tránsito social es el momento en el que cambian de sexo. No, durante el tránsito social la persona pasa a ser reconocida socialmente de acuerdo a su identidad sexual sin que ello implique una modificación en su cuerpo.

EXPRESIÓN DE GÉNERO

El género es una construcción cultural que interiorizamos a través de la socialización diferenciada, marcándonos desde los primeros años de vida unos estereotipos de género descriptivos (cómo debemos ser) y unos roles de género prescriptivos (cómo debemos comportarnos). Siguiendo estos estereotipos a los chicos se les asocia con mayor agresividad o dificultad para expresar emociones, y a las chicas con mayor sensibilidad o debilidad, entre otras muchas características.

La expresión de género hace referencia a la apariencia de las personas que se refleja a través de su aspecto físico o de su comportamiento. Así, cada género, siguiendo como criterio la anatomía genital, tiene asociadas unas características que hacen que su transgresión genere un “castigo social”, es decir, la exclusión o el rechazo hacia quienes no cumplan o transgreden los mandatos de género impuestos en cada contexto cultural.



Existen tantas maneras de ser hombre y de ser mujer, como mujeres y hombres en el mundo. Son hombres/mujeres de verdad:

- Un chico que gesticula mucho.
- Una mujer que no se preocupa por su aspecto físico.
- Un hombre que se pinta las uñas.
- Una chica que no se depila.
- Un chico que llora en público.
- Una mujer que prioriza su carrera profesional frente a otros aspectos de su vida.
- Un hombre que tiene poco deseo sexual.
- Una chica que habla abiertamente de masturbarse.
-
-
-
-

Completa la lista. No hay respuestas incorrectas.

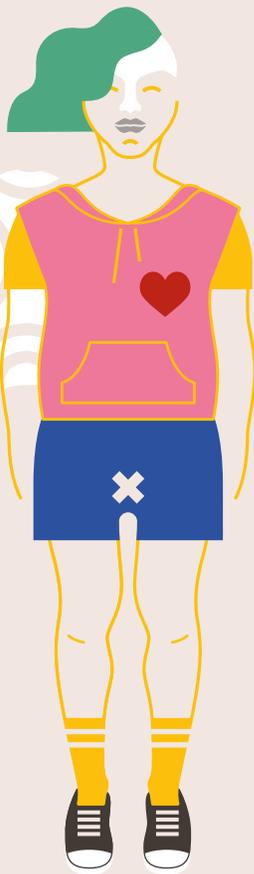




HABLAR DE SEXUALIDAD ES HABLAR DE DIVERSIDAD

La diversidad sexual alude a la pluralidad de cuerpos, de orientaciones del deseo, de identidades sexuales y/o formas de expresión de género.

¿Y tú donde te sitúas?



IDENTIDAD SEXUAL

Hombre

No binario

Mujer

ORIENTACIÓN SEXUAL

Heterosexual

Homosexual

Bisexual

Pansexual

Asexual

SEXO BIOLÓGICO

Macho

Intersexual

Hembra

EXPRESIÓN DE GÉNERO

Masculino

Género fluido

Femenino

**La diversidad sexual es la norma
y no la excepción.**

¿CÓMO NOS RELACIONAMOS?

Averigüemos cuánto sabes.

Responde Verdadero o Falso, según lo que consideres:

- 1 Puedo estar enamorada/o de más de una persona a la vez. V F
- 2 Que mi pareja tenga un poco de celos significa que de verdad me quiere. V F
- 3 Reenviar una fotografía erótica sin consentimiento es delito. V F
- 4 El enamoramiento es pasajero. El amor tiene fases y el enamoramiento es solo la primera. V F
- 5 Para que una relación erótica sea placentera siempre tiene que haber orgasmo. V F
- 6 El coito no es la única forma de tener relaciones sexuales, ni tiene por qué ser la mejor. V F
- 7 Es normal que a veces alguna práctica erótica provoque dolor. V F

Las relaciones son un tema que genera muchas dudas y contradicciones. A continuación, te contamos algunas cuestiones que esperamos te ayuden, ¡echa un vistazo!





ENAMORAMIENTO

Los primeros enamoramientos suelen llegar durante la pubertad. Y sí, has leído bien, los primeros, porque seguramente a lo largo de tu vida te enamores más de una vez de diferentes personas. Aunque a veces habrás escuchado “el amor de mi vida” como algo que se atribuye a una única persona, debemos saber que esto no es real. A lo largo de la vida tendremos muchos amores y cada uno lo viviremos de una manera diferente. Esto es debido a que no será lo mismo con una persona que con otra, a que las personas crecemos y vamos adquiriendo nuevos aprendizajes... Pero lo más probable es que a lo largo de tu recorrido vital tengas “bastantes amores de tu vida” y entre esos amores habrá familiares, amistades, parejas, etc. Durante tu vida vas a relacionarte con muchas personas y de diferentes maneras. Por ello, es importante que aprendas a comunicarte, a expresar y dar valor a tus deseos, a empatizar y a ver a tu pareja como un/a compañero/a con los mismos derechos y deberes que tú y, en ningún caso, como alguien que te pertenece o alguien por quien puedas decidir. El hecho de que nos vayamos a enamorar más de una vez a lo largo de la vida implica que también nos desenamorem y esto puede ser doloroso. Pero ¿por qué?

Se nos ha enseñado que las relaciones de pareja para ser buenas tienen que ser muy duraderas, parece que cuanto más tiempo mejor será tu relación o, incluso, si dura toda la vida habremos alcanzado el éxito en este ámbito. Y esto no siempre es cierto, lo importante de una relación de pareja es sentir que estás donde deseas estar, sentir que esa pareja te aporta cosas positivas y sentir que os acompañáis y no os obstaculizáis en vuestro desarrollo vital. No tiene ningún sentido valorar una relación por su duración, ni mantenerla si no se disfruta.

Por tanto, es importante aprender a desvincularse y a desenamorarse desde el respeto, considerándolo una oportunidad para que cada una/o siga creciendo en la dirección que desee. Poner fin a una relación de pareja en la que no se está bien, se puede vivir como un fracaso, pero desde aquí te queremos chivar que a la larga será un éxito.

Al desvincularse es habitual que se sufra, ya que dejar una relación implica dejar ir a una persona a la que has querido mucho. Pero con el tiempo esas heridas sanan y puedes quedarte con grandes recuerdos y aprendizajes. Lo positivo es saber escuchar lo que te dice tu voz interior, pero siempre siendo responsables y empáticos/as con los sentimientos del otro/a.

CURIOSIDADES



» Según investigaciones como la de Helen Fisher, el enamoramiento tiene una duración aproximada de 6 meses.

» Cuando nos enamoramos producimos una serie de sustancias (dopamina, feniletilamina, oxitocina, etc.) en una cantidad mucho mayor a la habitual y eso hace que nos sintamos más felices

» El amor tiene diferentes fases y el enamoramiento es tan solo la primera, en las siguientes la intensidad de algunos sentimientos disminuye, pero se empiezan a vivir otros también muy satisfactorios.





MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

Son algunos mandatos de cómo se supone que tienen que ser las relaciones de pareja o cómo se deben construir. Estos mitos aparecen constantemente en películas, series, canciones, etc. y siguen perpetuándose. Debemos tener presente que, como su nombre indica, son mitos y, por tanto, no son realidades.

A continuación, enumeramos algunos de los mitos del amor romántico y debajo unas frases que se ajustan en mayor medida a las realidades de las parejas.

¡Existen muchos mitos más! Prueba a teclear en un buscador: *Mitos de amor romántico*.



» **Relaciona
cada mito
con su
realidad:**

MITOS

- A Todas las personas tenemos una media naranja.
- B No se puede ser feliz sin pareja.
- C Los celos son una muestra de amor y compromiso.
- D El amor verdadero es eterno. Por eso, las relaciones exitosas son las más duraderas.
- E Te lo perdono todo porque te quiero.

REALIDAD

- 1 No tiene sentido valorar el éxito de una relación de pareja en función de su durabilidad, lo que hay que valorar es la calidad de dicha relación.
- 2 Tener o no pareja es una decisión que debe tomarse de forma consciente y desde el deseo. La felicidad depende de uno/a mismo/a.
- 3 Todas las personas somos naranjas enteras, no estamos incompletas. No necesitamos a nadie para sentirnos bien y ser felices, pero como seres sociales buscamos a otras personas que nos aporten experiencias positivas.
- 4 En la pareja, como en otros ámbitos, se deben marcar límites, y promover el respeto mutuo.
- 5 No son amor. Son miedo, inseguridades y desconfianza. Además, muchas veces derivan en relaciones de control donde uno o ambos miembros de la pareja pierden libertades.





La orientación sexual o del deseo responde a:

¿QUIÉN NOS GUSTA? ¿HACIA QUIÉNES SENTIMOS ATRACCIÓN?



Es la atracción hacia otra persona que incluye lo emotivo, lo romántico, lo sexual y lo afectivo.

Debemos tener presente que:



- » La orientación sexual no es una elección, sino una condición del hecho de ser sexuado.
- » No hay orientaciones del deseo más válidas o mejores que otras.
- » La orientación sexual de las personas ha de ser respetada.
- » No debemos presuponer la heterosexualidad de todas las personas porque nos equivocaremos unas cuantas veces.
- » La orientación sexual nada tiene que ver con la identidad, ni con la expresión de género.

En las últimas décadas han surgido nuevas etiquetas con las que las personas buscan identificarse, esto no es más que la muestra de la gran pluralidad que se da dentro de la propia diversidad sexual.



- 1 Siente atracción por las personas de otro sexo.
- 2 Siente atracción por las personas independientemente de su sexo.
- 3 No siente atracción sexual por otras personas.
- 4 Mujer que se siente atraída sexualmente por otras mujeres.
- 5 Siente atracción por las personas de su mismo sexo.
- 6 Siente atracción tanto por hombres como por mujeres.
- 7 Únicamente sienten atracción por personas con las que se ha generado un vínculo previo.





RELACIONES 3.0

Las redes sociales son el medio de comunicación más frecuente para relacionarnos, y además un medio donde se promueven modelos de referencia a través de youtubers, videoclips, etc.

Gracias a las nuevas tecnologías tenemos la posibilidad de conocer gente nueva, relacionarnos desde cualquier parte del mundo en cualquier momento. Por ejemplo, existe una gran diversidad de APP de ligue y pueden ser positivas si se hace un buen uso de ellas.

Valora los siguientes aspectos de las aplicaciones de ligue como positivos o negativos:

1 Puedes tener un mayor número de interacciones, aunque es posible que el número de vinculaciones sea menor.



2 El número de personas a las que se puede conocer es mucho mayor.



3 Puedes hacerte una idea de cómo es alguien sin necesidad de interactuar.



4 Inviertes menos tiempo y menos esfuerzo en conocer a alguien.



5 La interacción será recíproca.



6 Puedes sentir exclusión si no recibes *match*.



7 Puede generar adicción.



Párate a pensar peligros que pueden surgir por mantener prácticas eróticas online

Tengo en mi móvil fotos de mi pareja desnuda, podría dejárselo a alguien y que por error las vea

Y en sus posibles soluciones::

Tras acabar el juego de intercambio de imágenes borrasé las fotos que hayamos compartido.



Mira la guía **SEXTING POSITIVO** de Soraya Calvo & María Rodríguez bit.ly/GuiaSexting

SEXTORSIÓN es una de las posibles consecuencias negativas del sexting y se refiere a cuando una persona amenaza a otra con enviar los contenidos de carácter sexual que se poseen de ella. Esto es denunciable, debemos tener claro que en ningún caso la persona culpable es la que decidió enviar las fotos, sino quien se cree con derecho de reenviarlas sin permiso.

VULNERACIÓN DE LA INTIMIDAD

Alguien que posee material sexualmente explícito de una persona decide reenviarlo sin su consentimiento. Es un delito.

GROOMING es cuando una persona adulta se hace pasar por un/a menor para conseguir material sexualmente explícito o un encuentro erótico.





MODELOS DE RELACIÓN

Además de un único modelo de belleza, los programas de televisión, el cine, la publicidad, las series o la música nos muestran un modelo relacional muy rígido.

¿Qué modelo de relación nos ofrecen programas como *La isla de las tentaciones*, *Mujeres y hombres y viceversa* o *First Dates*?

¿Cuántas parejas de televisión conoces que tengan una relación no monógama?

¿Crees que en algunos programas dan más importancia a una infidelidad que a la violencia psicológica en una pareja en la que suceden ambas cosas?

¿Cuántas series nos muestran a protagonistas bisexuales?

¿Qué opinas sobre lo que dice Maluma en la canción *Hawaii* con esta letra: *Deja de mentirme. La foto que subiste con él diciendo que era tu cielo. Bebé, yo te conozco tan bien, sé que fue para darme celos?*

A pesar de todo, tenemos la capacidad de interpretar lo que nos rodea y no dejarnos llevar, ¿te apetece intentarlo?



Encuentra las nueve prácticas eróticas que aparecen en esta sopa de letras:





¿Para qué crees que se tienen relaciones eróticas?

Piensa y escribe tu respuesta antes de seguir leyendo

MITO

Es normal que algunas veces las prácticas eróticas duelan.

Si no hay orgasmo, la relación erótica pierde calidad.

El orgasmo es más placentero para los hombres.

Las erecciones son fundamentales para que un chico pueda tener una relación erótica.

Si una relación sexual se queda en los preliminares no sería una relación sexual completa.

Si a un hombre le gusta estimular su ano significa que es gay.

REALIDAD

Ninguna práctica erótica debe doler. Si duele lo mejor es que paremos. A veces puede haber dolor debido a los nervios, falta de lubricación... Aconsejamos buscar la causa del dolor y solucionarla para poder continuar.

No hay por qué llegar al orgasmo en todos los encuentros. Puede haber relaciones eróticas muy placenteras sin necesidad de alcanzar el orgasmo. Pero si nunca conseguimos el orgasmo, debemos consultar la causa.

No, el orgasmo es una forma de placer subjetiva en la que influyen varios factores, independientemente de si eres hombre o mujer.

A veces, a pesar de existir deseo, la erección no se consigue. Hay que buscar cuál es la causa, y si es algo puntual, recordar que no es necesaria para muchas prácticas eróticas.

Una relación sexual completa es algo subjetivo y no implica la obligatoriedad del coito.

Las prácticas eróticas no definen la orientación sexual.

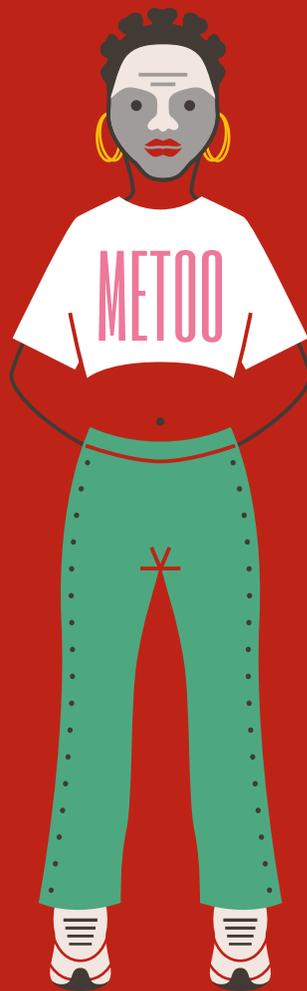
¿DÓNDE EMPIEZA LA VIOLENCIA?

Responde Verdadero o Falso, si estás de acuerdo con estas afirmaciones:

- 1 Una relación sana es aquella en la que mi pareja se preocupa por mí, por saber dónde voy, con quién y qué hago.
- 2 Una relación sexual termina cuando el hombre eyacula, tal y como muestra la pornografía.
- 3 Un tipo de violencia es la sumisión química.
- 4 Lo más frecuente es que una violación se produzca por asalto, por una persona desconocida.
- 5 Mi relación de pareja es sana porque comunicamos lo que nos molesta haciéndolo desde la empatía y la equidad.
- 6 El 90% de las mujeres prostituidas son víctimas de trata con fines de explotación.
- 7 Si mi pareja inicia las relaciones sexuales, pero a la mitad quiere parar, he de hacerlo, de lo contrario sería una violación.

V F

Vamos a reflexionar sobre las violencias sexuales para así conocerlas y evitarlas.





Si sabes diferenciar la realidad de la ficción, ¿por qué no lo haces con el porno?

Encuentra las 8 diferencias entre el porno y la realidad:



ILUSTRACIONES: RAÚL ALLÉN.

»
Echa un ojo a la campaña de sensibilización
Porno es ficción de Dialogasex
bit.ly/Pornoficción



#pornoeficción #quenotevacilen



¿DÓNDE EMPIEZA LA VIOLENCIA?

31

GUÍA SOBRE SEXUALIDAD



VIOLENCIAS SEXUALES

¿Cuáles de las siguientes situaciones consideras que son violencia sexual?

- Forzar a alguien a practicar una felación.
- Quitarse el preservativo en medio de una relación sexual sin avisar.
- Mantener relaciones sexuales con una persona que está inconsciente por el alcohol.
- Penetrar analmente a alguien sin su consentimiento.
- Una relación erótica en la que piden parar y no se para.
- Que una persona adulta toque y/o fotografíe los genitales de una menor.
- Una persona frota sus genitales con otra en el autobús.
- Envío reiterado de una fotografía de los genitales sin haberlo solicitado.
- Chantajear a alguien para tener relaciones.
- Tráfico de personas con fines de explotación sexual.

Todas las situaciones representan algún tipo de violencia sexual. Recuerda siempre la importancia del deseo, consentimiento y consenso.





- AGRESIÓN
- ACOSO
- SUMISIÓN QUÍMICA
- ABUSO
- TRATA
- EXHIBICIONISMO
- ABUSO INFANTIL
- VIOLACIÓN
- ...



La violencia sexual es todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de ésta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo.



**ORGANIZACIÓN
MUNDIAL
DE LA SALUD**





El Precio de tu Deseo

Test

* Datos de la ONU recogidos entre 2015 y 2019.

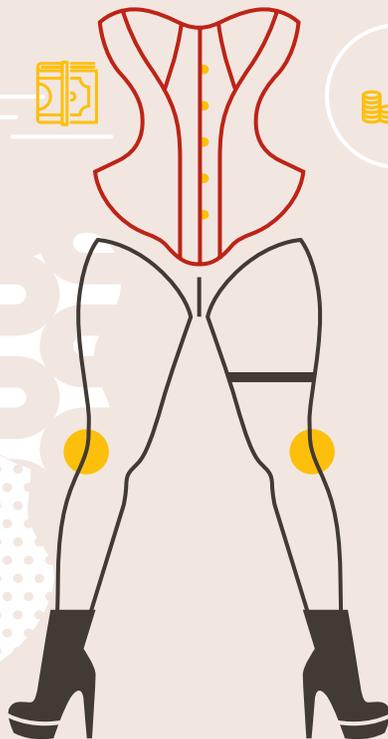
- 1 ¿Qué puesto ocupa España a nivel europeo en demanda de prostitución?
 A 5º puesto
 B 3º puesto
 C 1º puesto
- 2 Y ¿a nivel mundial?
 A 3º puesto
 B 10º puesto
 C 21º puesto
- 3 Porcentaje de prostitución que es trata:
 A 50%
 B 90%
 C 75%
- 4 Porcentaje de víctimas de trata con fines de explotación sexual que son mujeres:
 A Entre el 60% y el 70%
 B Más del 90%
 C Entre el 20 y el 40%
- 5 Porcentaje de hombres que reconocen haber demandado prostitución en España:
 A 23%
 B 65%
 C 39%
- 6 Puesto que ocupa la prostitución en el ranking de negocios que más dinero mueven en el mundo:
 A 1º puesto
 B 2º puesto
 C 5º puesto



La sexualidad a través de la prostitución no contempla el deseo, el consentimiento, la amatoria, la equidad, la igualdad, la reciprocidad ni los placeres compartidos.

Si el 90% de la prostitución es trata, hablaremos de trata en términos generales. Y si más del 90% de las víctimas de trata con fines de explotación sexual son mujeres, hablaremos de mujeres víctimas de trata.

La trata de personas es un delito recogido en el código penal. A través de su práctica se vulneran derechos humanos. Entre los derechos sexuales y reproductivos que no se respetan, se encuentra: el derecho a la igualdad y a la no discriminación, el derecho a la libertad y a la seguridad, el derecho a la atención a la protección de la salud o el derecho a no ser sometido/a a torturas ni maltrato.



DESEO, CONSENTIMIENTO & CONSENSO

Estas frases demuestran solo consentimiento, solo deseo, o ambas. Enlázalas:

- | | |
|---------------------------|--|
| 1 Solo consentimiento. | A Me gustaría que me masturbases aquí mismo. |
| 2 Solo deseo. | B Quiero tener relaciones eróticas contigo, pero no aquí. |
| 3 Consentimiento y deseo. | C Voy a tener relaciones contigo, aunque no quiera, pero me da miedo decirte que no por si me dejas. |

Toda práctica erótica ha de ser consentida, consensuada y deseada. Para ello, es muy importante que tengamos una buena comunicación y no nos de vergüenza ni preguntar, ni solicitar lo que deseamos. Y, sobre todo, tenemos que tener muy en cuenta lo que nos transmiten.

El consenso » Las prácticas eróticas son muy variadas y, por ello, no basta con que acordemos tener una relación erótica. También tendremos que acordar de qué tipo, de qué manera... Esto no supone que tengamos que planearlo todo de antemano, sino que durante la relación tenemos que escuchar a la otra persona, estar atentos o atentas a lo que nos dice y ser leales a los acuerdos.





Echa un ojo a estos vídeos sobre el consentimiento y recuerda: **¡SOLO SI ES SI!**



bit.ly/ConsentimientoSex



bit.ly/Solosiessi

Si la persona está borracha o bajo los efectos de alguna droga no puede mostrar su consentimiento.

Si la persona está dormida no puede mostrar consentimiento, ni deseo, ni puede establecer consenso.

Tener pareja no implica que las relaciones eróticas siempre sean deseadas o consentidas. Igual que sucede fuera de la pareja es necesario que haya deseo y consentimiento para realizar prácticas eróticas.

Empezar una práctica erótica supone que, en cualquier momento, cualquiera de las personas puede expresar su deseo de parar y esto tiene que implicar el fin de esta práctica.





ÉTICA DE LAS RELACIONES

Es importante que establezcamos relaciones en la que yo me sienta bien, pero también la(s) otra(s) persona(s).

Te invitamos a descubrir si tu(s) relación(es) es(son) igualitaria(s).

Lee cada uno de los ítems y suma un punto por cada situación con la que te identifiques.

- Puedes ser tú mismo/a estando con tu(s) pareja(s).
- Aunque no siempre opinéis igual, respeta tu punto de vista.
- Tenéis confianza para hablar y debatir sobre cualquier asunto.
- Me siento con libertad para desvincularme de mi(s) pareja(s) en cualquier momento.
- Tengo mis propios espacios y tiempos, y mi(s) pareja(s) los suyos.
- Me preocupo por mi placer y bienestar sexual y por el de mi(s) pareja(s).
- Cada uno/a toma sus propias decisiones y en conjunto las relativas a la pareja.
- Nadie se siente ni más ni menos. Nos relacionamos desde la misma posición.
- Me aseguro de que mi(s) pareja(s) y yo queramos lo mismo, y si no es así, llegamos a consensos equitativos.
- Escucho los deseos de mi(s) pareja(s) y los atiendo.
- Resolvemos los conflictos desde la empatía, el respeto y la escucha activa.
- Comunicamos nuestras preocupaciones de manera asertiva.
- Consensuamos las formas en las que prevenir las posibles consecuencias no deseadas de las relaciones eróticas.
- No cargo contra mi(s) pareja(s) mis frustraciones.
- Respeto la intimidad de mi(s) pareja(s).

Total

Seguro que tienes algún punto, ¿pero has logrado sumar 15 puntos? Si no, te animamos a leer estos tips.

bit.ly/Ética



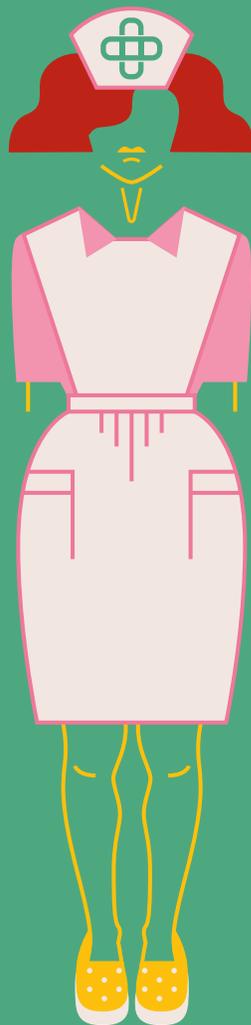
¿HAY QUÉ TENER ALGÚN CUIDADO?

Vamos a ver cuánto sabes.
Responde Verdadero o Falso:

- 1 El preservativo no es el único método que puede prevenirnos de una Infección de Transmisión Genital (ITG) en un coito.
- 2 Todas las ITG se transmiten mediante fluidos sexuales y/o sangre.
- 3 Los preservativos tienen fecha de caducidad.
- 4 Para la prevención de ITG debemos usar preservativo o barrera de látex cuando practiquemos sexo oral.
- 5 Una persona con VIH puede no transmitirlo siempre y cuando su carga viral sea indetectable.
- 6 Si compartimos juguetes sexuales existe riesgo de transmisión de ITG.

Pues sí, ¡hay que tener cuidado! Es importante tener en cuenta algunas cuestiones relacionadas con la prevención.

V F





PRESERVATIVOS

El preservativo es el único método anticonceptivo que aparte de proteger de embarazos no deseados, previene de ITG. Para su buen uso es fundamental que los coloquemos correctamente y que no estén caducados.

Existen dos tipos de preservativo:

- » Preservativo para colocar en el pene.
- » Preservativo para colocar en la vagina.



En ocasiones el preservativo se puede romper o puede quedarse dentro de la vagina (la causa de esto suele ser una mala colocación o la pérdida de la erección). En ambos casos podemos recurrir a la píldora de emergencia y, después, a realizarnos los análisis de ITG.

bit.ly/Preservativo
Masculino



bit.ly/Preserv
Femenino



bit.ly/
Erotización



¿SABÍAS QUE...

...el preservativo femenino se puede colocar hasta 8 horas antes de tener relaciones sexuales?

...el preservativo masculino se debe retirar antes de que el pene pierda la erección?

...el preservativo masculino se debe colocar con el pene erecto?

...los preservativos son necesarios para el sexo oral, para el sexo anal y para el coito?

...el gasto que conllevan los preservativos sería justo compartirlo con la pareja?

... no se deben utilizar dos preservativos a la vez?

...en una relación erótica lésbica hay que usar barrera de látex?

...si el preservativo está mal puesto tiene mayor probabilidad de romperse?

...en los preservativos masculinos existen diferentes tallas?

... no solo existen preservativos de látex?

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN GENITAL

Las Infecciones de Transmisión Genital (ITG) son aquellas que se producen por contacto genital. Tradicionalmente se han llamado también enfermedades venéreas, ETS o ITS (Enfermedades/Infecciones de Transmisión Sexual); actualmente, el término correcto es ITG ya que sabemos que no todo lo sexual es genital y, de esta manera, podemos delimitar más el significado de estas siglas.

Por ello, ITG es la abreviatura utilizada en esta guía.

Las herramientas que tenemos para protegernos de las ITG son los preservativos (coitos, felaciones y sexo anal), las barreras de látex (cunnilingus) y los dedos de látex (para masturbación). Aunque para las enfermedades que se transmiten mediante el contacto piel con piel no existe ninguna herramienta que ofrezca una protección absoluta.

Además, es importante que, si hemos tenido alguna relación en la que podemos haber contraído una ITG, acudamos a nuestro/a médico/a para que nos realice los análisis pertinentes. Estos análisis son gratuitos.



Echa un ojo al apartado
RECURSOS de
www.dialogasex.es



PRESERVATIVO



BARRERA DE LÁTEX



DEDAL DE LÁTEX





SITUACIONES EMBARAZOSAS

Para evitar embarazos se utilizan los métodos anticonceptivos.

Existen métodos anticonceptivos hormonales (anulan la ovulación), los métodos de barrera (no dejan que los espermatozoides pasen al óvulo) y los métodos quirúrgicos (conllevan una intervención quirúrgica y en ocasiones son irreversibles).

Es importante hablar con nuestro/a médico/a de familia antes de empezar a utilizar un anticonceptivo hormonal para que pueda aconsejar el más adecuado para cada persona, debido a que éstos suelen tener efectos secundarios para la persona que los toma.

¿Te has dado cuenta de que todos los métodos anticonceptivos son para mujeres excepto el preservativo masculino?

Apuesta por la corresponsabilidad.

Si el método que utilizamos para prevenir embarazos falla, se puede recurrir a:

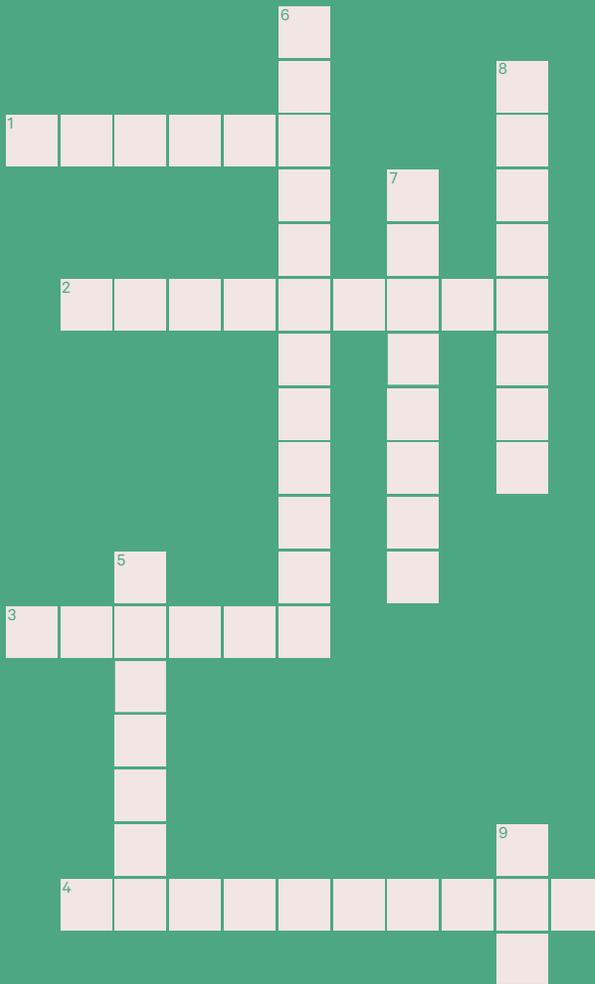
» **La píldora de emergencia**

» **Interrupción voluntaria del embarazo (aborto).**



Echa un ojo al apartado
RECURSOS de
www.dialogasex.es

- 1 Se coloca en la piel como si de una tirita se tratase. Se cambia semanalmente
- 2 Cúpula de látex o silicona con un anillo flexible que se inserta en la vagina. Para su eficacia, hay que utilizarlo con crema espermicida.
- 3 Redondo y flexible, se introduce en la vagina. Se cambia mensualmente.
- 4 Método quirúrgico practicado en los testículos.
- 5 Anticonceptivo oral. Debe tomarse una pastilla al día.
- 6 Método de barrera, habitualmente de látex. Existe su versión para el pene y su versión para la vagina.
- 7 Método quirúrgico practicado en las trompas de Falopio.
- 8 Varilla de 40 mm. de largo y 2 de grosor que se coloca en el brazo debajo de la piel.
- 9 Se coloca en el cuello del útero. Existe la versión hormonal y la versión de cobre.





CONSULTORIO

¿Las personas homosexuales deben utilizar preservativo?

Sí, porque al igual que en las relaciones heterosexuales existe riesgo de transmitir y/o contraer ITG.

Se nos ha roto el preservativo realizando un coito, ¿qué puedo hacer para no quedarme embarazada?

En caso de que hayan pasado menos de 72 horas deberás tomarte la “píldora de emergencia” o “del día después”, aunque es recomendable tomarla cuanto antes.

Si han pasado más de 72 horas, deberás esperar a la próxima menstruación y en caso de ausencia de ésta realizar un test de embarazo. Si éste fuese positivo y no deseas el embarazo podrás recurrir a la interrupción voluntaria.

Además, es conveniente que ambas personas os hagáis análisis médicos para descartar la transmisión de ITG. Aunque para esto se deben esperar unos meses debido al periodo ventana, que es el periodo que existe entre contraer la infección y que ésta se puede detectar en los análisis. Por ello es mejor que planifiques este tema con tu médico/a de cabecera.



¿Puede tener VIH por haber abrazado a una persona con VIH?

No, el VIH no se trasmite por el contacto piel con piel. Además, ni si quiera las ITG que se transmiten por el contacto piel con piel se transmiten mediante los abrazos.

¿Qué debo saber antes de empezar a usar un método anticonceptivo?

Es importante que antes de decidirte por un método anticonceptivo conozcas bien su forma de uso. Además, debes saber que los métodos anticonceptivos hormonales pueden causar efectos secundarios. Es importante que los conozcas para poder decidir el más conveniente.

Para más información te animamos a consultar con tu médico/a de familia que será quien mejor te pueda ayudar. Además, tu historia clínica en algunas ocasiones puede ser decisiva en la elección de uno u otro método.

Si tengo dudas o dificultades eróticas, si tengo dudas sobre mi orientación o identidad sexual o quiero iniciar el tránsito social.

DIALOGASEX

Asesoría sexológica gratuita para jóvenes de entre 16 y 30 años de Valladolid
Tlf. 629 018 309
asesoria@dialogasex.es
www.dialogasex.es

Si soy víctima de violencia de género o violencia sexual. Si conozco a alguien que lo es y quiero informarme. Si soy agresor.

ADAVASYMT

Asistencia psicológica gratuita, información, atención a víctimas, asistencia legal gratuita.
Teléfono 24 horas: 606 79 23 98
adavasymtvalladolid@gmail.com
www.adavasymt.org

POLICÍA 112

También puedo acudir para denunciar o informarme sobre delitos como la sextorsion.

Si necesito información sobre el VIH/SIDA.

COMITÉ CIUDADANO ANTISIDA

Tlf. 983 35 89 48
Tlf. 690 24 35 32
info@ccasv.org - www.ccasv.org

Si quiero informarme sobre una interrupción voluntaria del embarazo.

CENTRO DE SALUD

Acude al trabajador social o pide cita con tu médico o médica.

GINEMÉDICA

Tlf. 983 479 950
info@ginemedica.com
www.ginemedica.com

Si quiero informarme sobre los pasos a dar ante una agresión por delitos de odio.

MOVIMIENTO CONTRA LA INTOLERANCIA

Tlf. 983 37 45 07 - valladolidmci@gmail.com

Si quiero saber más sobre sexualidad mediante vídeos, guías, libros, etc.

www.dialogasex.es/multimedia-bibliografia

Aquí encontrarás recursos sobre diferentes temas en torno a la educación sexual.

Si quiero más información.

Dialogasex
Asociación de Gerología

dialogasex@gmail.com
www.dialogasex.es

@dialogasex



SOLUCIONES

Pág. 5: ¿Conoces tu cuerpo?

1 F - 2 V - 3 F - 4 F - 5 V - 6 F - 7 V

Pág. 17: ¿Cómo nos relacionamos?

1 V - 2 F - 3 V - 4 V - 5 F - 6 V - 7 F

Pág. 21: Mitos del amor romántico

1 D - 2 B - 3 A - 4 E - 5 C

Pág. 23: Crucigrama

1 Heterosexual - 2 Pansexual - 3 Asexual -
4 Lesbiana - 5 Homosexual - 6 Bisexual -
7 Demisexual

Pág. 29: ¿Dónde empieza la violencia?

1 F - 2 F - 3 V - 4 F - 5 V - 6 V - 7 V

Pág. 34: El Precio de tu deseo

1 C - 2 A - 3 B - 4 B - 5 C - 6 B

Pág. 36

1 C - 2 B - 3 A

Pág. 39 - ¿Hay que tener algún cuidado?

1 F - 2 F - 3 V - 4 V - 5 V - 6 V

Pág. 43 - Crucigrama

1 Parche - 2 Diafragma - 3 Anillo - 4
Vasectomía - 5 Píldora - 6 Preservativo - 7
Ligadura - 8 Implante - 9 DIU

Pág. 30 : Las 8 diferencias

1. Práctica erótica:

Porno: coito. / Realidad: masturbación.

2. Placer:

Porno: masculino. / Realidad: compartido.

3. Roles de género:

Porno: Dominación masculina y sumisión masculina. Ella es el objeto de deseo. / Realidad: Nadie está por encima y si se desea, se consensua.

4. Comunicación de los deseos:

Porno: Ausencia de comunicación, el hombre hace lo que desea. / Realidad: Existe comunicación para que todas las partes disfruten.

5. Modelos de belleza:

Porno: modelos que cumplen con los cánones de belleza imperantes. Poco realistas.
Realidad: cuerpos diversos.

6. Genitales:

Porno: penes de gran tamaño. Depilación como una obligación.

Realidad: diversidad en el tamaño y forma de los penes. Depilación como una opción.

7. Responsabilidad y salud:

Porno: Ausencia de métodos anticonceptivos.
Realidad: presencia de métodos anticonceptivos y productos para favorecer la satisfacción (como lubricante artificial).

8. Dinámica relacional:

Porno: ausencia de afectos.
Realidad: presencia de afectos.



Ayuntamiento de
Valladolid

Asociación de Sexología
Dialogasex



www.dialogasex.es



I. DISPOSICIONES GENERALES

JEFATURA DEL ESTADO

14630 *Ley Orgánica 10/2022, de 6 de septiembre, de garantía integral de la libertad sexual.*

FELIPE VI

REY DE ESPAÑA

A todos los que la presente vieren y entendieren.

Sabed: Que las Cortes Generales han aprobado y Yo vengo en sancionar la siguiente ley orgánica:

ÍNDICE

Preámbulo.

Título preliminar. Disposiciones generales.

Artículo 1. Objeto y finalidad.

Artículo 2. Principios rectores.

Artículo 3. Ámbito de aplicación.

Título I. Investigación y producción de datos.

Artículo 4. Investigación y datos.

Artículo 5. Órgano responsable.

Artículo 6. Fomento de la investigación en materia de violencia sexual.

Título II. Prevención y detección.

Capítulo I. Medidas de prevención y sensibilización.

Artículo 7. Prevención y sensibilización en el ámbito educativo.

Artículo 8. Prevención y sensibilización en el ámbito sanitario, sociosanitario y de servicios sociales.

Artículo 9. Campañas institucionales de prevención e información.

Artículo 10. Medidas de prevención en el ámbito digital y de la comunicación.

Artículo 11. Prevención y sensibilización en el ámbito publicitario.

Artículo 12. Prevención y sensibilización en el ámbito laboral.

Artículo 13. Prevención y sensibilización en la Administración Pública, los organismos públicos y los órganos constitucionales.

Artículo 14. Prevención y sensibilización en el ámbito castrense.

Artículo 15. Prevención y sensibilización en instituciones residenciales y en centros penitenciarios, de detención, o de internamiento involuntario de personas.

Artículo 16. Espacios públicos seguros.

Artículo 17. Partidos políticos y organizaciones sociales.

Capítulo II. Detección de las violencias sexuales.

Artículo 18. Responsabilidad institucional de detección de las violencias sexuales.

Artículo 19. Detección y respuesta en el ámbito educativo.

Artículo 20. Detección e intervención en el ámbito sanitario.

Artículo 21. Detección e intervención en el ámbito sociosanitario y en el sistema de servicios sociales.

Artículo 22. Detección de casos de mutilación genital femenina, trata de mujeres con fines de explotación sexual y matrimonio forzado.

Título III. Formación.

Artículo 23. Garantía de especialización profesional a través de la formación.

Artículo 24. Formación en el ámbito docente y educativo.

Artículo 25. Formación del sector sanitario, sociosanitario y de servicios sociales.

Artículo 26. Formación de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad.

Artículo 27. Formación en las Carreras Judicial y Fiscal y de todo el personal al servicio de la Administración de Justicia.

Artículo 28. Formación en el ámbito de la abogacía.

Artículo 29. Formación en el ámbito forense.

Artículo 30. Formación en el ámbito penitenciario y otros centros de internamiento o custodia.

Artículo 31. Formación del personal en el exterior.

Artículo 32. Medidas relativas a la evaluación, verificación y acreditación de centros y de títulos universitarios.

Título IV. Derecho a la asistencia integral especializada y accesible.

Capítulo I. Alcance y garantía del derecho.

Artículo 33. El derecho a la asistencia integral especializada y accesible.

Artículo 34. Derecho a la información.

Artículo 35. Servicios de asistencia integral especializada y accesible.

Artículo 36. Garantía de los derechos de las víctimas en situación administrativa irregular.

Artículo 37. Acreditación de la existencia de violencias sexuales.

Capítulo II. Autonomía económica, derechos laborales y vivienda.

Artículo 38. Derechos laborales y de Seguridad Social.

Artículo 39. Programa específico de empleo.

Artículo 40. Derechos de las funcionarias públicas.

Artículo 41. Ayudas económicas a las víctimas de violencias sexuales.

Artículo 42. Acceso a la vivienda.

Título V. Actuación de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad.

Artículo 43. Actuación policial especializada.

Artículo 44. Investigación policial.

Artículo 45. Protección efectiva de las víctimas en riesgo.

Artículo 46. Colaboración policial.

Título VI. Acceso y obtención de justicia.

Capítulo I. Actuaciones fundamentales para la acreditación del delito.

Artículo 47. Unidades de valoración forense integral.

Artículo 48. Práctica forense disponible, accesible y especializada.

Capítulo II. Protección, acompañamiento y seguridad de las víctimas.

Artículo 49. Información y acompañamiento en el ámbito judicial.

Artículo 50. Protección de datos y limitaciones a la publicidad.

Artículo 51. Asistencia de Embajadas y Oficinas Consulares.

Título VII. Derecho a la reparación.

Artículo 52. Alcance y garantía del derecho a la reparación.

Artículo 53. Indemnización.

Artículo 54. Pensión de orfandad y prestación de orfandad.

Artículo 55. Completa recuperación y garantías de no repetición.

Artículo 56. Fondos para la reparación a las víctimas.

Artículo 57. Reparación simbólica y enfoque reparador integral transformador.

Título VIII. Medidas para la aplicación efectiva de la ley orgánica.

Artículo 58. Estructura institucional.

Artículo 59. Colaboración para una intervención coordinada.

Artículo 60. Estrategia estatal de prevención y respuesta a las violencias machistas.

Artículo 61. Mesa de coordinación estatal sobre violencias sexuales.

Disposición adicional primera. Aprobación de la Estrategia estatal de prevención y respuesta a las violencias machistas.

Disposición adicional segunda. Financiación de costes para la Seguridad Social con cargo a los Presupuestos Generales del Estado.

Disposición adicional tercera. Evaluación de la aplicación de la ley orgánica.

Disposición adicional cuarta. Sistema de financiación de las políticas públicas en materia de violencia contra las mujeres en el marco del Pacto de Estado Contra la Violencia de Género.

Disposición adicional quinta. Evaluación y monitoreo de la actividad de las instituciones en materia de violencia contra las mujeres.

Disposición transitoria única. Aplicación de medidas.

Disposición final primera. Modificación de la Ley de Enjuiciamiento Criminal, aprobada por Real Decreto de 14 de septiembre de 1882.

Disposición final segunda. Modificación de la Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio, reguladora del Derecho a la Educación.

Disposición final tercera. Modificación de la Ley 34/1988, de 11 de noviembre, General de Publicidad.

Disposición final cuarta. Modificación de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal.

Disposición final quinta. Modificación de la Ley 35/1995, de 11 de diciembre, de ayudas y asistencia a las víctimas de delitos violentos y contra la libertad sexual.

Disposición final sexta. Modificación de la Ley Orgánica 4/2000, de 11 de enero, sobre derechos y libertades de los extranjeros en España y su integración social.

Disposición final séptima. Modificación de la Ley Orgánica 5/2000, 12 de enero, reguladora de la responsabilidad penal de los menores.

Disposición final octava. Modificación de la Ley 38/2003, de 17 de noviembre, General de Subvenciones.

Disposición final novena. Modificación de la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.

Disposición final décima. Modificación de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres.

Disposición final undécima. Modificación de la Ley 20/2007, de 11 de julio, del Estatuto del trabajo autónomo.

Disposición final duodécima. Modificación de la Ley 4/2015, de 27 de abril, del Estatuto de la víctima del delito.

Disposición final decimotercera. Modificación de la Ley Orgánica 14/2015, de 14 de octubre, del Código Penal Militar.

Disposición final decimocuarta. Modificación del texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores, aprobado por Real Decreto Legislativo 2/2015, de 23 de octubre.

Disposición final decimoquinta. Modificación del texto refundido de la Ley del Estatuto Básico del Empleado Público, aprobado por Real Decreto Legislativo 5/2015, de 30 de octubre.

Disposición final decimosexta. Modificación del texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social, aprobado por Real Decreto Legislativo 8/2015, de 30 de octubre.

Disposición final decimoséptima. Naturaleza y rango jurídico.

Disposición final decimoctava. Título competencial.

Disposición final decimonovena. Competencias autonómicas.

Disposición final vigésima. Especialización en violencias sexuales.

Disposición final vigesimoprimera. Asistencia jurídica gratuita a las víctimas de violencias sexuales.

Disposición final vigesimosegunda. Fondo de bienes decomisados por delitos contra la libertad sexual.

Disposición final vigesimotercera. Modificaciones reglamentarias.

Disposición final vigesimocuarta. Habilitación para el desarrollo reglamentario.

Disposición final vigesimoquinta. Entrada en vigor.

PREÁMBULO

I

La ciudadanía supone el ejercicio de todo un conjunto de derechos humanos ligados a la libertad y a la seguridad, que están íntimamente relacionados con la libertad de movimiento y de uso de los espacios, pero también con las relaciones personales y la capacidad de decisión sobre el propio cuerpo. El acceso efectivo de las mujeres y las niñas a estos derechos ha sido históricamente obstaculizado por los roles de género establecidos en la sociedad patriarcal, que sustentan la discriminación de las mujeres y penalizan, mediante formas violentas, las expresiones de libertad contrarias al citado marco de roles.

Este estado de cosas se sitúa en abierta contradicción con el orden de valores que establece nuestra Constitución, que en su artículo 1.1 declara que son valores superiores de nuestro ordenamiento la libertad y la igualdad, mandata, en consecuencia, a los poderes públicos en el artículo 9.2 a promover las condiciones para que la libertad y la igualdad del individuo y de los grupos en que se integra sean reales y efectivas, reconoce en su artículo 10 la dignidad de la persona, los derechos inviolables que le son inherentes y el derecho al libre desarrollo de la personalidad como fundamentos del orden político y la paz social, consagra en su artículo 14 el principio de igualdad, y a continuación garantiza, en los artículos 15 y 17, los derechos a la vida y la integridad física y a la libertad y seguridad.

En su expresión física y también simbólica, las violencias sexuales constituyen quizá una de las violaciones de derechos humanos más habituales y ocultas de cuantas se cometen en la sociedad española, que afectan de manera específica y desproporcionada a las mujeres y a las niñas, pero también a los niños.

Se consideran violencias sexuales los actos de naturaleza sexual no consentidos o que condicionan el libre desarrollo de la vida sexual en cualquier ámbito público o privado, lo que incluye la agresión sexual, el acoso sexual y la explotación de la prostitución ajena, así como todos los demás delitos previstos en el Título VIII del Libro II de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal, orientados específicamente a proteger a personas menores de edad. La presente ley orgánica pretende dar respuesta especialmente a las violencias sexuales cometidas en el ámbito digital, lo que comprende la difusión de actos de violencia sexual a través de medios tecnológicos, la pornografía no consentida y la extorsión sexual. Asimismo, entre las conductas con impacto en la vida sexual, se consideran violencias sexuales la mutilación

genital femenina, el matrimonio forzado, el acoso con connotación sexual y la trata con fines de explotación sexual. Por último, en coherencia con las recomendaciones de la Relatora Especial de Naciones Unidas sobre violencia contra las mujeres, sus causas y sus consecuencias, se incluye el homicidio de mujeres vinculado a la violencia sexual, o feminicidio sexual, como la violación más grave de los derechos humanos vinculada a las violencias sexuales, que debe ser visibilizada y a la que se ha de dar una respuesta específica.

Las violencias sexuales vulneran el derecho fundamental a la libertad, a la integridad física y moral, a la igualdad y a la dignidad de la persona y, en el caso del feminicidio sexual, también el derecho a la vida. Estas violencias impactan en el derecho a decidir libremente, con el único límite de las libertades de las otras personas, sobre el desarrollo de la propia sexualidad de manera segura, sin sufrir injerencias o impedimentos por parte de terceros y exentas de coacciones, discriminación y violencia.

En los últimos años, gracias a las movilizaciones y acciones públicas promovidas por el movimiento feminista, las violencias sexuales han obtenido una mayor visibilidad social y se ha puesto de manifiesto la envergadura de los desafíos a que se enfrentan los poderes públicos para su prevención y erradicación.

Las violencias sexuales no son una cuestión individual, sino social; y no se trata de una problemática coyuntural, sino estructural, estrechamente relacionada con una determinada cultura sexual arraigada en patrones discriminatorios que debe ser transformada. Al mismo tiempo que se inflige un daño individual a través de la violencia sobre la persona agredida, se repercute de forma colectiva sobre el conjunto de las mujeres, niñas y niños que reciben un mensaje de inseguridad y dominación radicado en la discriminación, y sobre toda la sociedad, en la reafirmación de un orden patriarcal. Por ello, la respuesta a estas violencias debe emerger del ámbito privado y situarse indiscutiblemente en la esfera de lo público, como una cuestión de Estado.

Las consecuencias físicas, psicológicas y emocionales de las violencias sexuales pueden afectar gravemente o incluso impedir la realización de un proyecto vital personal a las mujeres y las niñas, que se pueden ver sometidas a las relaciones de poder que sustentan este tipo de violencias. En el caso de los niños, las violencias sexuales también son fruto de relaciones de poder determinadas por el orden patriarcal, tanto en el ámbito familiar como en otros ámbitos de tutela adulta. Si bien la protección genérica de la infancia y la adolescencia frente a los diferentes tipos de violencia viene establecida en otras normas, resulta imprescindible complementar mediante esta ley dicho suelo básico con medidas específicas para garantizar la protección de las niñas y niños menores de dieciocho años frente a las violencias sexuales.

A contrario sensu, resulta también imprescindible dar respuesta a la indefensión específica sufrida por las mujeres mayores debido a la persistencia de esquemas patriarcales.

Además de la edad, otros factores determinan que no todas las víctimas de violencias sexuales cuenten con las mismas oportunidades de vivir sin violencia y de obtener una respuesta adecuada en su búsqueda de apoyo, protección y justicia. Esta ley orgánica adopta la interseccionalidad como concepto básico para describir las obligaciones del Estado frente a las discriminaciones y su impacto. La discriminación por motivos de género está unida de manera indivisible a otros factores de discriminación como la discapacidad, el origen racial o étnico, la orientación sexual, la identidad sexual, la clase social, la situación administrativa, el país de procedencia, la religión, la convicción u opinión o el estado civil.

Esta ley orgánica pretende impulsar la prevención de las violencias sexuales y garantizar los derechos de todas las víctimas, poniendo las bases para la eliminación de los obstáculos añadidos que algunas encuentran por los factores de discriminación descritos. Para asegurar la prevención, una respuesta efectiva a las víctimas y la sanción proporcional de estas conductas, se confiere una importancia central a la puesta en marcha de medidas integrales e interdisciplinarias de actuación institucional y profesional especializada y coordinada.

II

España ha ratificado los principales tratados y convenios internacionales de derechos humanos que establecen la obligación de actuar con la debida diligencia frente a todas las formas de violencia contra las mujeres, entre ellas las violencias sexuales. Cabe destacar la Convención para la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer de Naciones Unidas, el Convenio sobre prevención y lucha contra la violencia contra la mujer y la violencia doméstica del Consejo de Europa (Convenio de Estambul) y el Convenio sobre la lucha contra la trata de seres humanos del Consejo de Europa (Convenio de Varsovia).

El Convenio de Estambul establece la obligación de las administraciones públicas de actuar desde el enfoque de género frente a la violencia contra las mujeres, que define de manera amplia como «todos los actos de violencia basados en el género que implican o pueden implicar para las mujeres daños o sufrimientos de naturaleza física, sexual, psicológica o económica, incluidas las amenazas de realizar dichos actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, en la vida pública o privada».

Este marco internacional de promoción y protección de los derechos humanos, incluida la lucha contra toda clase de discriminación y violencia que sufren las mujeres y las niñas, encontró un nuevo impulso con la aprobación de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030 de Naciones Unidas, que, en su objetivo 5, establece entre sus metas eliminar todas las formas de violencia contra todas las mujeres y las niñas en los ámbitos público y privado, el matrimonio infantil, precoz y forzado y la mutilación genital femenina.

Respecto a la prevención y respuesta específica a las violencias sexuales contra niñas y niños, España asumió compromisos concretos derivados de la ratificación del Convenio del Consejo de Europa para la protección de los niños contra la explotación y el abuso sexual (Convenio de Lanzarote) y de la aprobación de la Directiva 2011/93/UE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 13 de diciembre de 2011, relativa a la lucha contra los abusos sexuales y la explotación sexual de los menores y la pornografía infantil y por la que se sustituye la Decisión marco 2004/68/JAI del Consejo.

En cumplimiento de las obligaciones internacionales y de la Constitución, desde 2004, en España se han desarrollado importantes avances normativos y de políticas públicas para promover la igualdad de género y combatir la violencia contra las mujeres. La Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, supuso un gran paso adelante para garantizar una respuesta integral y coordinada frente a la violencia contra las mujeres cometida en el ámbito de las relaciones afectivas.

A pesar de los avances, el abordaje integral de las violencias sexuales, cometidas contra las mujeres, las niñas y los niños, en cualquier ámbito de relaciones o por parte de desconocidos, constituye, actualmente, un desafío pendiente al que esta ley pretende dar respuesta.

Mecanismos de Naciones Unidas, como el Comité para la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW) o el Grupo de trabajo sobre discriminación contra la mujer en la legislación y en la práctica, han recomendado a España la ampliación del marco normativo para incluir un abordaje integral frente a esta violencia, el impulso de acciones para eliminar los estereotipos de género que sustentan la violencia sexual, la puesta en marcha de recursos asistenciales adecuados para las víctimas y la recopilación de datos estadísticos sobre estas violencias para el desarrollo de políticas públicas eficaces.

Por su parte, el Comité sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de Naciones Unidas ha recomendado a España que adopte todas las medidas apropiadas para combatir la violencia de género contra las mujeres con discapacidad psicosocial y para prevenir, investigar y ofrecer reparaciones por las violaciones de sus derechos humanos, enjuiciando a las personas responsables. Asimismo, el Comité de los Derechos del Niño de Naciones Unidas ha recomendado a nuestro país que se investiguen activamente los casos de explotación y de abusos sexuales de niños, se

enjuicie a los autores y se asegure que reciban las sanciones apropiadas en caso de que se demuestre su culpabilidad; y que se adopte un marco nacional de coordinación entre administraciones e instituciones para responder adecuadamente a situaciones de violencia contra los niños, malos tratos o descuido, prestando especial atención a sus dimensiones de género.

Por su parte, la Recomendación General 35 (2017) del CEDAW sobre la violencia por razón de género contra la mujer desarrolla el alcance de las obligaciones de los Estados frente a todas las formas de violencia contra las mujeres y las niñas causadas por agentes estatales o particulares, entre ellas las violencias sexuales, y afirma que deben abarcar la obligación de prevenir, investigar, enjuiciar y sancionar a los responsables y garantizar la reparación a las víctimas.

El Pacto de Estado contra la Violencia de Género adoptado en el Congreso de los Diputados y en el Senado, cuya aprobación culminó en diciembre de 2017 con los acuerdos alcanzados entre el Gobierno y el resto de administraciones, autonómicas y locales, también reconoció la magnitud de los desafíos para la prevención y la adecuada respuesta frente a las violencias sexuales y estableció medidas transversales.

Por último, ha de señalarse que el primer informe de evaluación de la aplicación por parte de España del Convenio de Estambul, realizado por el Grupo de Expertos en Acción contra la Violencia contra las Mujeres y la Violencia Doméstica (GREVIO) del Consejo de Europa, expresa su preocupación por la concentración de esfuerzos en la violencia en el seno de la pareja en detrimento de otras formas de violencia, en particular la violencia sexual, el matrimonio forzado y la mutilación genital femenina, cuestiones a las que esta ley hace frente.

El GREVIO identifica una serie de cuestiones que requieren acción urgente, tales como fortalecer las medidas para prevenir y combatir la violencia que afecta a mujeres expuestas a discriminación interseccional; reforzar la formación de profesionales como agentes policiales, trabajadores de la salud y docentes, y evaluar las diferentes capacitaciones disponibles para el poder judicial; mejorar la prestación de servicios de apoyo, en particular mediante la adopción de medidas efectivas para garantizar una provisión de alojamiento suficiente; o reforzar el marco legal sobre violencia psicológica, acoso, violencia sexual, acoso sexual y mutilación genital femenina. Todo ello son cuestiones a las que la ley da respuesta.

Esta ley orgánica pretende dar cumplimiento a las mencionadas obligaciones globales en materia de protección de los derechos humanos de las mujeres, las niñas y los niños frente a las violencias sexuales, integrándose también en la política exterior española; y, siguiendo el mandato del artículo 9.2 de la Constitución, remover los obstáculos para la prevención de estas violencias, así como para garantizar una respuesta adecuada, integral y coordinada que proporcione atención, protección, justicia y reparación a las víctimas. Para ello, esta ley orgánica extiende y desarrolla para las violencias sexuales todos aquellos aspectos preventivos, de atención, sanción, especialización o asistencia integral que, estando vigentes para otras violencias, no contaban con medidas específicas para poder abordar de forma adecuada y transversal las violencias sexuales. Además, como novedad, se desarrolla el derecho a la reparación, como uno de los ejes centrales de la responsabilidad institucional para lograr la completa recuperación de las víctimas y las garantías de no repetición de la violencia.

III

Esta ley orgánica consta de un título preliminar, ocho títulos, cinco disposiciones adicionales, una disposición transitoria, y veinticinco disposiciones finales, adoptando una perspectiva integral y novedosa en el ámbito de las violencias sexuales que se materializa en la modificación de las disposiciones del ordenamiento jurídico necesarias para llevar a efecto los objetivos y principios de esta ley orgánica.

Los principios rectores establecidos en el Título Preliminar tienen como fundamento último un enfoque respecto de la respuesta institucional que coloca a las víctimas en una

posición de titulares de derechos humanos y a las administraciones públicas en la posición de garantes de los mismos, como titulares de obligaciones. Asimismo, incluye la perspectiva de género e interseccionalidad como prisma desde el que garantizar que todas las acciones judiciales, medidas de protección y de apoyo y servicios para las víctimas, se adecúan a sus diversas necesidades y respetan y fortalecen su autonomía, con especial atención a las víctimas menores de edad y con discapacidad.

El Título I establece medidas de mejora de la investigación y la producción de datos sobre todas las formas de violencia sexual, con el fin de estudiar sus causas estructurales y sus efectos, su frecuencia y los índices de condena, así como la eficacia de las medidas adoptadas para aplicar esta ley orgánica.

El Título II prevé actuaciones para la prevención y la detección de las violencias sexuales como base fundamental para su erradicación. Así, el Capítulo I dispone medidas de prevención y sensibilización contra las violencias sexuales en el ámbito educativo, sanitario y sociosanitario, digital y de la comunicación, publicitario, laboral, de la Administración Pública y castrense, así como en lugares residenciales y de privación de libertad; en tanto el Capítulo II prevé el desarrollo de protocolos y formación para la detección de las violencias sexuales en tres ámbitos fundamentales: el educativo, el sanitario y el sociosanitario, con el fin de identificar y dar respuesta a las violencias sexuales más ocultas, como la mutilación genital femenina, la detección de casos de aborto y esterilizaciones forzados.

El Título III, sobre formación, establece las medidas de formación necesarias para garantizar la especialización de profesionales con responsabilidad directa en la prevención y detección de la violencia sexual, así como en la atención integral, la protección y la justicia, como una de las principales garantías de aplicación de esta ley orgánica. Contiene medidas de formación en el ámbito docente y educativo, sanitario, sociosanitario y de servicios sociales y de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad. Asimismo, se prevé la formación en las Carreras Judicial y Fiscal y de letrados de la Administración de Justicia, en el ámbito de la abogacía, en el ámbito forense y, por último, en el penitenciario. Además, se regula la formación del personal en el exterior.

El Título IV, sobre el derecho a la asistencia integral especializada y accesible, se divide en dos capítulos.

El Capítulo I define el alcance y garantía de este derecho, que comprenderá, al menos, la información y orientación a las víctimas, la atención médica y psicológica, tanto inmediata y de crisis como de recuperación a largo plazo, la atención a las necesidades económicas, laborales, de vivienda y sociales, el asesoramiento jurídico previo y a la asistencia jurídica gratuita en los procesos derivados de la violencia, el seguimiento de sus reclamaciones de derechos, los servicios de traducción e interpretación y la asistencia especializada en el caso de mujeres con discapacidad, las niñas y los niños.

Este capítulo desarrolla las recomendaciones del Consejo de Europea en términos de servicios apropiados y estándares mínimos. Concretamente, se promueve la creación, entre otros, de los «centros de crisis», como servicios públicos interdisciplinarios de atención permanente, que ofrecen asistencia en crisis para víctimas de violencias sexuales, sus familiares, y personas del entorno. También se establecen los servicios de asistencia integral a víctimas de trata y explotación sexual como recursos específicos para dar respuesta a este perfil de víctimas con necesidades específicas.

Respecto a las víctimas menores de edad, en este capítulo se establecen las bases para la implementación en España del modelo Children's House anglosajón o Barnahus escandinavo (Casa de Niños y Niñas), que desde hace una década se está extendiendo a otros países europeos. Este modelo sitúa en el centro de la intervención a la niña o al niño víctima de violencias sexuales, lo cual requiere la participación conjunta y coordinada, en un lugar específico, adaptado y adecuado a sus necesidades, del conjunto de profesionales que intervienen en la ruta de atención y de obtención de justicia. En el plano de la justicia, este modelo da respuesta a dos importantes objetivos: reduce drásticamente las fuentes de victimización secundaria para el niño o la niña y, al

ofrecer mayores garantías de obtener un testimonio en condiciones de seguridad y tranquilidad, aumenta las posibilidades de concluir satisfactoriamente la investigación de hechos, de por sí complejos de acreditar.

El Capítulo II del Título IV prevé medidas para garantizar la autonomía económica de las víctimas con el fin de facilitar su recuperación integral a través de ayudas y medidas en el ámbito laboral y de empleo público que concilien los requerimientos de la relación laboral o del empleo público con las circunstancias de aquellas trabajadoras o funcionarias que sufran violencias sexuales. Estas ayudas serán compatibles con las establecidas en la Ley 35/1995, de 11 de diciembre, de ayudas y asistencia a las víctimas de delitos violentos y contra la libertad sexual; con las previstas en el Real Decreto 1369/2006, de 24 de noviembre, por el que se regula el programa de renta activa de inserción para desempleados con especiales necesidades económicas y dificultad para encontrar empleo; y con las establecidas en la Ley 19/2021, de 20 de diciembre, por la que se establece el ingreso mínimo vital. También serán compatibles con la percepción de las indemnizaciones establecidas por sentencia judicial.

El Título V regula la actuación de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad. Concretamente, prevé la obligación de una actuación policial especializada y mejoras relativas a la calidad de la atención en el proceso de denuncia, la investigación exhaustiva y la protección efectiva de mujeres, niñas y niños en riesgo.

El Título VI aborda el acceso y la obtención de justicia, y consta de dos capítulos.

El Capítulo I, sobre actuaciones fundamentales para la acreditación del delito, prevé la especialización en violencia sexual de las unidades de valoración forense integral que asisten a los Juzgados de Violencia sobre la Mujer. Asimismo, establece la obligación de especialización del personal médico forense que realice los exámenes de interés legal.

El Capítulo II establece medidas judiciales de protección y acompañamiento reforzado para las víctimas, así como medidas sobre protección de datos y limitación a la publicidad. Se aborda también la protección frente a las violencias sexuales de las mujeres españolas en el exterior.

El Título VII consagra el derecho a la reparación como un derecho fundamental en el marco de obligaciones de derechos humanos; derecho que comprende la indemnización por daños y perjuicios materiales y morales que corresponda a las víctimas de violencias sexuales de acuerdo con las normas penales sobre responsabilidad civil derivada de delito, las medidas necesarias para su completa recuperación física, psíquica y social y las garantías de no repetición, así como acciones de reparación simbólica.

Asimismo, en aras de garantizar una completa recuperación y de establecer garantías de no repetición, se establece que las administraciones podrán garantizar ayudas complementarias destinadas a las víctimas que, por especificidad o gravedad de las secuelas derivadas de la violencia, no encuentren una respuesta adecuada o suficiente en la red de recursos de atención o recuperación. Para financiar dichas ayudas, se podrán emplear los bienes, efectos y ganancias decomisados por los jueces y tribunales a los condenados por los delitos previstos en el artículo 127 bis del Código Penal.

El Título VIII prevé medidas fundamentales para garantizar la aplicación efectiva de la ley. Establece la obligación de desarrollarla a través de una Estrategia estatal y de evaluar su eficacia e impacto, para lo cual se pondrán en marcha mecanismos de recogida de datos. También prevé un sistema integral de respuesta institucional en el que la Administración General del Estado, en particular, el Ministerio de Igualdad, a través de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género, impulsará la creación de políticas públicas dirigidas a ofrecer tutela a las víctimas de las violencias contempladas en la presente ley orgánica.

Por último, se introducen cinco disposiciones adicionales referidas a la aprobación de la Estrategia estatal de prevención y respuesta a las violencias machistas; a la financiación del coste que de las medidas introducidas por esta ley orgánica se deriva para la Seguridad Social mediante transferencia de los Presupuestos Generales del Estado; a la evaluación de la aplicación de la ley orgánica; al sistema de financiación de

las políticas públicas en materia de violencia contra las mujeres en el marco del Pacto de Estado contra la Violencia de Género; y a la evaluación y monitoreo de la actividad de las instituciones en materia de violencia contra las mujeres. Además se introducen una disposición transitoria única y veinticinco disposiciones finales.

La disposición final primera modifica la Ley de Enjuiciamiento Criminal, aprobada por Real Decreto de 14 de septiembre de 1882, siendo lo más relevante la incorporación de la figura de la revocación de la renuncia de la acción civil cuando los efectos del delito fueran más graves de lo previsto inicialmente, lo que es habitual en delitos contra la libertad sexual.

Las disposiciones finales segunda y tercera modifican, respectivamente, la Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio, reguladora del Derecho a la Educación, y la Ley 34/1988, de 11 de noviembre, General de Publicidad, para adaptarlas a las previsiones de la presente ley orgánica.

La disposición final cuarta modifica la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal. Como medida más relevante, elimina la distinción entre agresión y abuso sexual, considerándose agresiones sexuales todas aquellas conductas que atenten contra la libertad sexual sin el consentimiento de la otra persona, cumpliendo así España con las obligaciones asumidas desde que ratificó en 2014 el Convenio de Estambul. Este cambio de perspectiva contribuye a evitar los riesgos de revictimización o victimización secundaria. También se introduce expresamente como forma de comisión de la agresión sexual la denominada «sumisión química» o mediante el uso de sustancias y psicofármacos que anulan la voluntad de la víctima. Igualmente, y en línea con las previsiones del Convenio de Estambul, se introduce la circunstancia cualificatoria agravante específica de género en estos delitos.

Por último, se reforman otros preceptos de dicho Código relacionados con la responsabilidad de las personas jurídicas, la suspensión de la ejecución de penas en los delitos de violencia contra la mujer, el perjuicio social y los delitos de acoso, incluido el acoso callejero.

La disposición final quinta modifica la Ley 35/1995, de 11 de diciembre, de ayudas y asistencia a las víctimas de delitos violentos y contra la libertad sexual, para garantizar la protección de las víctimas de violencias sexuales.

La disposición final sexta modifica el artículo 31 bis de la Ley Orgánica 4/2000, de 11 de enero, sobre derechos y libertades de los extranjeros en España y su integración social, para evitar la incoación de expediente administrativo sancionador en el caso de las mujeres víctimas de violencias sexuales que denuncien su situación, como ya ocurre en el caso de víctimas de violencia de género.

La disposición final séptima modifica la Ley Orgánica 5/2000, 12 de enero, reguladora de la responsabilidad penal de los menores.

La disposición final octava modifica el artículo 2 de la Ley 38/2003, de 17 de noviembre, General de Subvenciones, para excluir del concepto de subvenciones las ayudas económicas a las víctimas de violencias sexuales concedidas según lo establecido en el artículo 40 de dicha ley.

La disposición final novena modifica la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, con el objetivo de dar cumplimiento al Pacto de Estado contra la violencia de género.

Las disposiciones finales décima y undécima adaptan a la presente norma, respectivamente, la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, y la Ley 20/2007, de 11 de julio, del Estatuto del Trabajo Autónomo.

La disposición final duodécima modifica la Ley 4/2015, de 27 de abril, del Estatuto de la víctima del delito, para garantizar la protección de las víctimas de violencias sexuales, así como su acceso a los servicios de asistencia y apoyo.

La disposición final decimotercera modifica la Ley Orgánica 14/2015, de 14 de octubre, del Código Penal Militar, tipificando las violencias sexuales y el acoso sexual en este ámbito.

Por su parte, las disposiciones finales decimocuarta y decimoquinta modifican, respectivamente, el texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores, aprobado por Real Decreto Legislativo 2/2015, de 23 de octubre, y el Estatuto Básico del Empleado Público, aprobado por el Real Decreto Legislativo 5/2015, de 30 de octubre, con el fin de introducir diversos derechos laborales para las víctimas de violencias sexuales, en la línea de lo previsto en la normativa actual para las víctimas de violencia de género.

Las novedades en el plano laboral se reflejan asimismo en la modificación de la Ley General de la Seguridad Social, aprobada por Real Decreto Legislativo 8/2015, que lleva a cabo la disposición final decimosexta.

La disposición final decimoséptima establece los preceptos de la ley que tienen carácter orgánico, y las disposiciones finales decimoctava y decimonovena recogen los títulos competenciales en los que se ampara la norma y las competencias autonómicas.

Las disposiciones finales vigésima y vigesimoprimera prevén modificaciones legislativas futuras en materia de especialización judicial y de garantía, a las víctimas de delitos contra la libertad sexual, del derecho a la asistencia jurídica gratuita.

La disposición final vigesimosegunda prevé la creación, en el plazo de un año desde la entrada en vigor de la norma, de un fondo de bienes decomisados por delitos contra la libertad sexual destinado a financiar las medidas de reparación a las víctimas. Por su parte, la disposición final vigesimotercera se refiere a la futura modificación del reglamento de ayudas a las víctimas de delitos violentos y contra la libertad sexual, aprobado por Real Decreto 738/1997, de 23 de mayo.

Finalmente, la disposición final vigesimocuarta se refiere al desarrollo reglamentario de la norma por parte del Gobierno y la disposición final vigesimoquinta regula la entrada en vigor de la norma.

IV

La presente ley orgánica se adecua a los principios de buena regulación previstos en el artículo 129 de la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas. Dicho precepto dispone que, en el ejercicio de la iniciativa legislativa y la potestad reglamentaria, las administraciones públicas actuarán de acuerdo con los principios de necesidad, eficacia, proporcionalidad, seguridad jurídica, transparencia y eficiencia.

En virtud de los principios de necesidad y eficacia, la iniciativa normativa debe estar justificada por una razón de interés general, basarse en una identificación clara de los fines perseguidos y ser el instrumento más adecuado para garantizar su consecución.

En este sentido, la norma viene justificada por una razón de interés general tan poderosa como es la necesidad de erradicar las violencias sexuales que sufren las mujeres de todas las edades y los niños. Esta es una realidad innegable en nuestro país, como ilustran, entre otros, los datos aportados por la Macroencuesta sobre Violencia Contra la Mujer del año 2019. El porcentaje de mujeres de 16 o más años residentes en España que han sufrido violencia sexual fuera del ámbito de la pareja a lo largo de la vida es del 6,5%. Es decir, 1.322.052 mujeres han sufrido este tipo de violencia y el 0,5% (103.487) en los últimos 12 meses.

Un 2,2% (453.371 mujeres) del total de mujeres de 16 o más años residentes en España han sido violadas alguna vez en su vida. Estos datos son en realidad una aproximación de mínimos, pues se trata de la prevalencia revelada, pero debe tenerse en cuenta que es probable que las mujeres que han sufrido los casos más graves no sean capaces de contarlo en una encuesta como esta debido al trauma que supone. En el caso de las niñas menores de 16 años, el porcentaje es del 3,4%, lo que se traduce en unas 703.925 niñas víctimas de violencias sexuales. Además, el 12,4% de las mujeres que han sufrido violencia sexual fuera de la pareja dice que en alguna de las agresiones sexuales participó más de una persona. Finalmente, casi en el 50% (40,6%) de los casos, la violencia se repitió más de una vez.

Además, esta ley orgánica se basa en una identificación clara de los fines perseguidos, toda vez que los identifica de forma expresa en el apartado 3 de su artículo 1.

Asimismo, al tratarse de una norma compleja que abarca un ámbito particular pero amplio de la violencia contra las mujeres, la regulación por una ley *ad hoc* exhaustiva constituye el instrumento más adecuado para garantizar la consecución de dichos fines.

En virtud del principio de proporcionalidad, la iniciativa que se proponga deberá contener la regulación imprescindible para atender la necesidad a cubrir con la norma, tras constatar que no existen otras medidas menos restrictivas de derechos, o que impongan menos obligaciones a los destinatarios. En este sentido, la norma es respetuosa con el principio de intervención mínima del Derecho penal y al mismo tiempo facilita el acceso de las víctimas de violencias sexuales a los derechos garantizados, de lo que resulta ilustrativa, en particular, la regulación de las formas de acreditar la existencia de violencias sexuales.

A fin de garantizar el principio de seguridad jurídica, esta ley orgánica introduce un marco normativo estable, predecible, integrado, claro y de certidumbre, que facilita su conocimiento y comprensión y, en consecuencia, la actuación y toma de decisiones, todo ello en coherencia con el resto del ordenamiento jurídico, nacional y de la Unión Europea, así como con las obligaciones asumidas por nuestro país a nivel internacional, en particular mediante la ratificación del Convenio de Estambul. Ello queda patente en las disposiciones finales que operan las modificaciones necesarias en otras normas a fin de garantizar la coherencia interna, así como la necesaria actualización del ordenamiento jurídico.

En aplicación del principio de transparencia, se han puesto a disposición de la ciudadanía los documentos propios del proceso de elaboración de la norma, como su memoria del análisis de impacto normativo, elaborado de acuerdo con lo establecido en el Real Decreto 931/2017, de 27 de octubre, por el que se regula la Memoria del Análisis de Impacto Normativo, y se ha posibilitado que las potenciales personas destinatarias tengan una participación activa en la elaboración de la norma, mediante los trámites de audiencia e información pública. Así mismo, se ha recabado de manera directa el criterio de nueve organizaciones y asociaciones representativas de intereses relacionados con el ámbito objetivo de la norma.

Por último, en aplicación del principio de eficiencia, la iniciativa normativa evita la imposición de cargas administrativas y racionaliza, en su aplicación, la gestión de los recursos públicos.

V

La presente ley orgánica se dicta al amparo de las competencias exclusivas atribuidas al Estado por los títulos competenciales recogidos en los artículos 149.1. 1.^a, 2.^a, 4.^a, 5.^a, 6.^a, 7.^a, 13.^a, 16.^a, 17.^a, 18.^a, 21.^a, 27.^a, 29.^a, 30.^a y 31.^a de la Constitución.

TÍTULO PRELIMINAR

Disposiciones generales

Artículo 1. *Objeto y finalidad.*

1. El objeto de la presente ley orgánica es la garantía y protección integral del derecho a la libertad sexual y la erradicación de todas las violencias sexuales.

2. La finalidad de la presente ley orgánica es la adopción y puesta en práctica de políticas efectivas, globales y coordinadas entre las distintas administraciones públicas competentes, a nivel estatal y autonómico, que garanticen la sensibilización, prevención, detección y la sanción de las violencias sexuales, e incluyan todas las medidas de protección integral pertinentes que garanticen la respuesta integral especializada frente a todas las formas de violencia sexual, la atención integral inmediata y recuperación en

todos los ámbitos en los que se desarrolla la vida de las mujeres, niñas, niños y adolescentes, en tanto víctimas principales de todas las formas de violencia sexual.

3. En particular, las medidas de protección integral y de prevención estarán encaminadas a la consecución de los siguientes fines:

a) Mejorar la investigación, la recolección, la recopilación y la producción de datos sobre todas las formas de violencia sexual de forma sistemática y desagregada, con el fin de estudiar y analizar su situación, sus causas estructurales y sus efectos, su frecuencia y los índices de condena, así como la eficacia de las medidas adoptadas para aplicar esta ley orgánica.

b) Fortalecer las medidas de sensibilización ciudadana y de prevención, promoviendo políticas eficaces de sensibilización y formación en los ámbitos educativo, laboral, digital, publicitario y mediático, entre otros.

c) Garantizar los derechos de las víctimas de violencias sexuales exigibles ante las administraciones públicas asegurando una atención integral inmediata, un acceso rápido, transparente y eficaz a los servicios establecidos al efecto, así como una recuperación en todos los ámbitos en los que desarrollan sus vidas.

d) Garantizar la autonomía económica de las víctimas con el fin de facilitar su empoderamiento y su recuperación integral a través de ayudas y medidas en el ámbito laboral, en el empleo público y en el ámbito del trabajo autónomo, que concilien los requerimientos en estos ámbitos con las circunstancias de aquellas trabajadoras por cuenta ajena y por cuenta propia y empleadas públicas que sufran violencias sexuales.

e) Garantizar la reparación integral de las víctimas de las violencias sexuales, incluida su recuperación, su empoderamiento y la restitución económica y moral de las mismas.

f) Establecer un sistema integral de tutela institucional en el que la Administración General del Estado, a través de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género, en colaboración con el Observatorio Estatal de Violencia sobre la Mujer, así como los Observatorios existentes en los diferentes ámbitos autonómicos y siempre respetando el nivel competencial de cada institución, impulse la adopción de políticas públicas dirigidas a ofrecer tutela a las víctimas de las violencias contempladas en la presente ley orgánica, impulsando en todo momento la autonomía de estas mujeres para desarrollar su proyecto de vida.

g) Fortalecer el marco legal vigente para asegurar una protección integral a las víctimas de violencias sexuales, de acuerdo con lo establecido en la Ley 4/2015, de 27 de abril, del Estatuto de la víctima del delito.

h) Promover la colaboración y participación de las entidades, asociaciones y organizaciones que desde el movimiento feminista y la sociedad civil actúan contra las violencias sexuales.

i) Garantizar la adecuada formación y capacitación de las personas profesionales que intervienen en el proceso de información, atención, detección, protección y tratamiento de las víctimas, incidiendo en las características y necesidades de las víctimas menores de edad y con discapacidad.

j) Asegurar el principio de transversalidad de las medidas, de manera que en su aplicación se tengan en cuenta las necesidades y demandas específicas de las víctimas de violencias sexuales.

Artículo 2. Principios rectores.

A efectos de la presente ley orgánica, serán principios rectores de la actuación de los poderes públicos los siguientes:

a) Respeto, protección y garantía de los derechos humanos y fundamentales. La actuación institucional y profesional llevada a cabo en el marco de la presente ley orgánica se orientará a respetar, proteger y garantizar los derechos humanos previstos en los tratados internacionales de derechos humanos.

b) Diligencia debida. La respuesta ante las violencias sexuales se extenderá a todas las esferas de la responsabilidad institucional tales como la prevención, protección, asistencia, reparación a las víctimas y promoción de la justicia, y estará encaminada a garantizar el reconocimiento y ejercicio efectivo de los derechos.

c) Enfoque de género. Las administraciones públicas incluirán un enfoque de género fundamentado en la comprensión de los estereotipos y las relaciones de género, sus raíces y sus consecuencias en la aplicación y la evaluación del impacto de las disposiciones de la ley orgánica, y promoverán y aplicarán de manera efectiva políticas de igualdad entre mujeres y hombres y para el empoderamiento de las mujeres y las niñas.

d) Prohibición de discriminación. Las instituciones públicas garantizarán que las medidas previstas en esta ley orgánica se apliquen sin discriminación alguna por motivos de sexo, género, origen racial o étnico, nacionalidad, religión o creencias, salud, edad, clase social, orientación sexual, identidad sexual, discapacidad, estado civil, migración o situación administrativa, o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.

e) Atención a la discriminación interseccional y múltiple. En aplicación de la presente ley orgánica, la respuesta institucional tendrá en especial consideración a las víctimas de violencias sexuales afectadas por otros factores superpuestos de discriminación, tales como el origen racial o étnico, la nacionalidad, la discapacidad, la orientación sexual, la identidad sexual, la edad, la salud, la clase social, la migración, la situación administrativa u otras circunstancias que implican posiciones más desventajosas de determinados sectores para el ejercicio efectivo de sus derechos.

f) Accesibilidad. Se garantizará que todas las acciones y medidas que recoge esta ley orgánica sean concebidas desde la accesibilidad universal, para que sean comprensibles y practicables por todas las víctimas, de modo que los derechos que recoge se hagan efectivos para víctimas con discapacidad, en situación de dependencia, con limitaciones idiomáticas o diferencias culturales, para mujeres mayores y para niñas y niños.

g) Empoderamiento. Todas las políticas que se adopten en ejecución de la presente ley orgánica pondrán los derechos de las víctimas en el centro de todas las medidas, adoptando un enfoque victimocéntrico y dirigiéndose en particular a respetar y promover la autonomía de las víctimas y a dar herramientas para empoderarse en su situación particular y evitar la revictimización y la victimización secundaria.

h) Participación. En el diseño, aplicación y evaluación de los servicios y las políticas públicas previstas en esta ley orgánica, se garantizará la participación de las víctimas de violencias sexuales y de las entidades, asociaciones y organizaciones del movimiento feminista y la sociedad civil, incluidas las organizaciones sindicales y empresariales, con especial atención a la participación de las mujeres desde una óptica interseccional.

i) Equidad territorial. Todas las políticas que adopten las administraciones públicas para la ejecución de la presente ley han de tener como objetivo asegurar la equidad en el acceso a los servicios y recursos en los territorios de su competencia, considerando especialmente las zonas rurales y periferias urbanas.

j) Cooperación. Todas las políticas que se adopten en ejecución de la presente ley orgánica se aplicarán por medio de una cooperación efectiva entre todas las administraciones públicas, instituciones y organizaciones implicadas en la lucha contra las violencias sexuales. En el seno de la Conferencia Sectorial de Igualdad podrán adoptarse planes y programas conjuntos de actuación entre todas las administraciones públicas competentes con esta finalidad.

Artículo 3. *Ámbito de aplicación.*

1. El ámbito de aplicación objetivo de esta ley orgánica comprende las violencias sexuales, entendidas como cualquier acto de naturaleza sexual no consentido o que condicione el libre desarrollo de la vida sexual en cualquier ámbito público o privado, incluyendo el ámbito digital. Se considera incluido en el ámbito de aplicación, a efectos estadísticos y de reparación, el feminicidio sexual, entendido como homicidio o asesinato

de mujeres y niñas vinculado a conductas definidas en el siguiente párrafo como violencias sexuales.

En todo caso se consideran violencias sexuales los delitos previstos en el Título VIII del Libro II de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal, la mutilación genital femenina, el matrimonio forzado, el acoso con connotación sexual y la trata con fines de explotación sexual. Se prestará especial atención a las violencias sexuales cometidas en el ámbito digital, lo que comprende la difusión de actos de violencia sexual, la pornografía no consentida y la infantil en todo caso, y la extorsión sexual a través de medios tecnológicos.

2. La presente ley orgánica es de aplicación a las mujeres, niñas y niños que hayan sido víctimas de violencias sexuales en España, con independencia de su nacionalidad y de su situación administrativa; o en el extranjero, siempre que sean de nacionalidad española, pudiendo a estos efectos recabar la asistencia de embajadas y oficinas consulares prevista en el artículo 51, todo ello sin perjuicio de lo establecido en la Ley Orgánica 6/1985, de 1 de julio, del Poder Judicial, respecto a la competencia de los tribunales españoles.

3. En el caso de la violencia ejercida contra niñas, niños y adolescentes, las disposiciones contenidas en esta ley orgánica deberán estar alineadas con lo establecido en la Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de Protección Integral de la Infancia y la Adolescencia frente a la Violencia.

4. En el marco de la legislación vigente, habrá que tomar en consideración, junto con la libertad sexual, la protección frente a las violencias sexuales cometidas contra menores o contra personas con capacidad jurídica modificada, como manifestación de la dignidad de la persona humana y el derecho que todo ser humano tiene a un libre desarrollo de su personalidad, sin intervenciones traumáticas en su esfera íntima por parte de terceras personas.

TÍTULO I

Investigación y producción de datos

Artículo 4. *Investigación y datos.*

1. La Administración General del Estado y las comunidades autónomas con competencias en la materia, realizarán estudios, encuestas y trabajos de investigación sobre las causas, características, extensión, índices de condena y consecuencias de las violencias sexuales incluidas en esta ley orgánica, así como sobre los protocolos de actuación y prácticas de detección y prevención de los centros educativos y las administraciones y sobre las perspectivas y necesidades de las víctimas, para evaluar la amplitud, la evolución, las tendencias en todas las formas de violencia sexual y, en su caso, las nuevas formas de violencia sexual, tanto en el ámbito privado como en el público, especialmente en los ámbitos familiar, laboral y educativo. Todos los estudios, encuestas y trabajos de investigación e informes resultantes serán de libre acceso y publicados de forma periódica en las plataformas digitales de las administraciones públicas que los hayan realizado.

Se incorporarán datos estadísticos proporcionados por el Consejo General del Poder Judicial de forma trimestral, desglosado por tribunales, provincias y partidos judiciales con el fin de disponer de una información integral de la evolución de estos de forma similar a como se prevé en la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.

2. La Administración General del Estado, en colaboración con las comunidades autónomas y las Entidades Locales, realizará y mantendrá actualizado un mapa de recursos de atención a las víctimas de violencias sexuales.

Artículo 5. Órgano responsable.

A efectos de lo dispuesto en el artículo anterior, la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género, con el apoyo del Observatorio Estatal de Violencia sobre la Mujer, o los organismos estatales y autonómicos competentes en políticas de igualdad, actuará como órgano permanente de recogida y análisis de la información sobre las distintas formas de violencia sexual, y en particular:

- a) Elaborará y ofrecerá, en su ámbito competencial, información actualizada acerca de las distintas formas de violencia sexual que se producen en España o contra víctimas españolas que se encuentren en el extranjero.
- b) Elaborará recomendaciones destinadas a la inclusión de nuevos indicadores sobre violencia sexual en los estudios, encuestas y demás trabajos de investigación, elaborados, promovidos o impulsados por centros, públicos y privados, encargados del estudio y seguimiento de las diferentes formas de violencia contra las mujeres, incluida la macroencuesta de violencia contra la mujer.
- c) Promoverá el análisis de los factores más relevantes que producen y reproducen las violencias sexuales, desde un enfoque de género e interseccional.
- d) Elaborará recomendaciones y propuestas de acción destinadas a la erradicación de las violencias sexuales que se pondrán a disposición del departamento competente en materia de igualdad, las comunidades autónomas y las entidades locales. Estas recomendaciones y propuestas estarán dirigidas tanto a las administraciones públicas como a empresas y particulares.
- e) Impulsará la coordinación interministerial y la cooperación con otras instituciones y órganos de carácter académico y social.

Artículo 6. Fomento de la investigación en materia de violencia sexual.

Las administraciones públicas competentes en materia de investigación fomentarán la investigación relativa a las violencias sexuales, con especial énfasis en los instrumentos de detección, prevención, así como la efectividad de las medidas de protección, incluidas las violencias relacionadas con formas de discriminación interseccional o múltiple.

TÍTULO II**Prevención y detección****CAPÍTULO I****Medidas de prevención y sensibilización****Artículo 7. Prevención y sensibilización en el ámbito educativo.**

1. El sistema educativo español incluirá, dentro de sus principios de calidad, la integración de contenidos basados en la coeducación y en la pedagogía feminista sobre educación sexual e igualdad de género y educación afectivo-sexual para el alumnado, apropiados en función de la edad, en todos los niveles educativos y con las adaptaciones y apoyos necesarios para el alumnado con necesidades educativas específicas, respetando en todo caso las competencias en materia de educación de las comunidades autónomas y en colaboración con el ámbito sanitario.

2. Los currículos de todas las etapas educativas no universitarias incluirán contenidos formativos sobre el uso adecuado y crítico de internet y las nuevas tecnologías, destinados a la sensibilización y prevención de las violencias sexuales, la protección de la privacidad y los delitos cometidos a través de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación promoviendo una educación en la ciudadanía digital

mediante la consecución de competencias digitales adaptadas a nivel correspondiente del tramo de edad.

3. Las administraciones educativas impulsarán, en las universidades de su respectiva competencia, la inclusión de los anteriores contenidos formativos en los planes de estudios conducentes a la obtención de títulos universitarios oficiales en los que resulte coherente conforme a las competencias inherentes a los mismos.

4. Los servicios de inspección educativa, u órganos que las administraciones educativas competentes determinen, velarán por el cumplimiento y aplicación de lo previsto en los apartados 1 y 2 de este artículo en todos los ámbitos del sistema educativo.

Artículo 8. Prevención y sensibilización en el ámbito sanitario, sociosanitario y de servicios sociales.

Las administraciones sanitarias, sociosanitarias y de servicios sociales competentes, en el seno del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud y del Consejo Territorial de Servicios Sociales y del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia, promoverán la adopción de medidas para la prevención y sensibilización de las violencias sexuales sobre las personas usuarias de los recursos sanitarios, sociosanitarios y de servicios sociales, respetando, en todo caso, las competencias en estas materias de las comunidades autónomas.

Artículo 9. Campañas institucionales de prevención e información.

1. Con el fin de prevenir las violencias sexuales, tanto en el ámbito público como en el privado, incluyendo el ámbito digital, las administraciones públicas, en el marco de sus respectivas competencias, impulsarán las siguientes campañas:

a) Campañas de concienciación dirigidas a toda la población orientadas a combatir los estereotipos de género y las creencias que sustentan las violencias sexuales.

b) Campañas de concienciación y sensibilización dirigidas específicamente a hombres, adolescentes y niños para erradicar los prejuicios basados en roles estereotipados de género, así como para contribuir activamente a la prevención de todas las formas de violencia recogidas en la presente ley orgánica, así como de la demanda de toda clase de servicios vinculados con la explotación sexual y de la pornografía que naturaliza la violencia sexual.

c) Campañas generales de información dirigidas a mujeres, así como a niñas y niños, que faciliten la identificación de las distintas situaciones del ciclo de la violencia de género e incluyan información sobre los derechos, pautas de actuación y recursos disponibles en caso de conocer o sufrir violencias sexuales.

d) Campañas de concienciación y sensibilización destinadas a desincentivar la demanda de toda clase de servicios vinculados con la explotación sexual, la prostitución y de la pornografía que naturaliza la violencia sexual, así como sobre las consecuencias que tiene para las mujeres prostituidas.

e) Campañas de concienciación y sensibilización dirigidas a la sociedad que resalten la importancia de la promoción de los grupos de mujeres, supervivientes o feministas como herramientas indispensables para la concienciación y cambio.

f) Campañas de concienciación y sensibilización dirigidas específicamente a hombres, adolescentes y niños para promocionar la toma de responsabilidad en los grupos de iguales, pudiendo ser así agentes de cambio.

2. Las campañas se realizarán de manera que sean accesibles a la población, tomando en consideración circunstancias tales como la edad, la discapacidad, el idioma, el medio rural, la insularidad o la eventual residencia en el extranjero de nacionales españolas. Para ello, tendrán especial divulgación en los medios de comunicación de titularidad pública y en los centros educativos, sociales, sanitarios, laborales, culturales y deportivos.

Artículo 10. *Medidas de prevención en el ámbito digital y de la comunicación.*

1. Los poderes públicos, en el ámbito de sus respectivas competencias, promoverán, respetando en todo caso la libertad de expresión, la independencia y la libre prestación de servicios, las siguientes medidas que contribuyan a prevenir las violencias sexuales en el ámbito de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, incluyendo la apología de estas conductas:

a) Acuerdos con prestadores de servicios de la sociedad de la información establecidos en España para que participen en la elaboración y aplicación de planes y medidas de prevención y sensibilización en el ámbito digital, y fomenten buenas prácticas en relación con el tratamiento de los casos.

b) Formación del personal de los medios de comunicación con el fin de capacitarlo para informar sobre las violencias sexuales con objetividad, sin estereotipos de género, con pleno respeto a la dignidad de las víctimas y su derecho a la libertad, el honor, la intimidad, la propia imagen y la protección de datos.

c) La adopción de acuerdos de autorregulación que, contando con mecanismos de control preventivo y de resolución extrajudicial de controversias, contribuyan a la prevención de las violencias sexuales y a la sensibilización del personal de los medios de comunicación sobre el tema.

2. Las administraciones educativas competentes y las universidades impulsarán la inclusión, en los planes de estudios conducentes a la obtención de los títulos universitarios oficiales de las profesiones relacionadas con los medios de comunicación, de contenidos dirigidos a la sensibilización y formación en materia de violencias sexuales, con particular atención a los estereotipos de género y a los derechos de las víctimas.

3. La Agencia Española de Protección de Datos garantizará la disponibilidad de un cauce accesible y seguro de denuncia de la existencia de contenidos ilícitos en Internet que comportaran un menoscabo grave del derecho a la protección de datos personales.

Artículo 11. *Prevención y sensibilización en el ámbito publicitario.*

1. Se considerará ilícita la publicidad que utilice estereotipos de género que fomenten o normalicen las violencias sexuales contra las mujeres, niñas, niños y adolescentes, así como las que supongan promoción de la prostitución en los términos establecidos en la Ley 34/1998, de 11 de noviembre, General de Publicidad.

2. Las administraciones públicas promoverán la adopción de acuerdos de autorregulación con las asociaciones del ámbito publicitario, con el fin de garantizar que la prevención de las violencias sexuales se integre como uno de los objetivos de los códigos de conducta publicitaria. A efectos de lo anterior, se promoverá que las plantillas de las empresas de este sector reciban formación sobre esta materia.

3. Las administraciones educativas competentes y las universidades impulsarán la inclusión, en los planes de estudios conducentes a la obtención de los títulos universitarios o títulos de formación profesional oficiales relacionados con la publicidad, de contenidos dirigidos a la prevención, sensibilización y formación en materia de violencias sexuales. Se prestará particular atención a los estereotipos de género.

Artículo 12. *Prevención y sensibilización en el ámbito laboral.*

1. Las empresas deberán promover condiciones de trabajo que eviten la comisión de delitos y otras conductas contra la libertad sexual y la integridad moral en el trabajo, incidiendo especialmente en el acoso sexual y el acoso por razón de sexo, en los términos previstos en el artículo 48 de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, incluidos los cometidos en el ámbito digital.

Asimismo, deberán arbitrar procedimientos específicos para su prevención y para dar cauce a las denuncias o reclamaciones que puedan formular quienes hayan sido víctimas de estas conductas, incluyendo específicamente las sufridas en el ámbito digital.

2. Las empresas podrán establecer medidas que deberán negociarse con los representantes de las personas trabajadoras, tales como la elaboración y difusión de códigos de buenas prácticas, la realización de campañas informativas, protocolos de actuación o acciones de formación.

De las medidas adoptadas, de acuerdo con lo dispuesto en el párrafo anterior, podrá beneficiarse la plantilla total de la empresa cualquiera que sea la forma de contratación laboral, incluidas las personas con contratos fijos discontinuos, con contratos de duración determinada y con contratos en prácticas. También podrán beneficiarse las becarias y el voluntariado. Asimismo, podrán beneficiarse de las anteriores medidas aquellas personas que presten sus servicios a través de contratos de puesta a disposición.

Las empresas promoverán la sensibilización y ofrecerán formación para la protección integral contra las violencias sexuales a todo el personal a su servicio.

Las empresas deberán incluir en la valoración de riesgos de los diferentes puestos de trabajo ocupados por trabajadoras, la violencia sexual entre los riesgos laborales concurrentes, debiendo formar e informar de ello a sus trabajadoras.

3. Las empresas que adecúen su estructura y normas de funcionamiento a lo establecido en esta ley orgánica serán reconocidas con el distintivo de «Empresas por una sociedad libre de violencia de género». Cabe valoración de la retirada de este distintivo cuando se den circunstancias que así lo justifiquen.

4. Por real decreto se determinará el procedimiento y las condiciones para la concesión, revisión periódica y retirada del distintivo al que se refiere el apartado anterior, las facultades derivadas de su obtención y las condiciones de difusión institucional de las empresas que lo obtengan.

Artículo 13. *Prevención y sensibilización en la Administración Pública, los organismos públicos y los órganos constitucionales.*

1. En el marco de lo establecido en la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, y en la legislación autonómica, las administraciones públicas, los organismos públicos y los órganos constitucionales deberán promover condiciones de trabajo que eviten las conductas que atenten contra la libertad sexual y la integridad moral en el trabajo, incidiendo especialmente en el acoso sexual y el acoso por razón de sexo, incluidos los cometidos en el ámbito digital. Asimismo, deberán arbitrar procedimientos o protocolos específicos para su prevención, detección temprana, denuncia y asesoramiento a quienes hayan sido víctimas de estas conductas.

2. Las administraciones públicas competentes y sus organismos vinculados o dependientes promoverán la información y sensibilización y ofrecerán formación para la protección integral contra las violencias sexuales al personal a su servicio, autoridades públicas y a los cargos públicos electos.

3. Se establecerán medidas y campañas de prevención, concienciación y promoción de la denuncia para la prevención de casos de mutilación genital femenina, trata de mujeres con fines de explotación sexual y matrimonio forzado, incluyendo las operaciones de colaboración entre agentes y entidades nacionales e internacionales, por medio de acuerdos bilaterales o multilaterales que favorezcan el intercambio de información para lograr dicho fin dentro del marco de la cooperación internacional al desarrollo.

Artículo 14. *Prevención y sensibilización en el ámbito castrense.*

El Ministerio de Defensa incluirá en sus planes de formación de los mandos y en la instrucción y adiestramiento de la tropa y marinería, suboficiales y oficiales, medidas de prevención y sensibilización frente a las violencias sexuales, incluidas específicamente las cometidas en el ámbito digital. Estas medidas se dirigirán tanto al personal civil del

Ministerio de Defensa como al personal militar, teniendo en cuenta, en particular, el personal que se encuentra destacado en el exterior.

Artículo 15. *Prevención y sensibilización en instituciones residenciales y en centros penitenciarios, de detención, o de internamiento involuntario de personas.*

Las administraciones públicas, en el ámbito de sus respectivas competencias, impulsarán medidas destinadas a promover las condiciones que eviten las conductas contra la libertad sexual y la integridad moral en instituciones residenciales, en centros penitenciarios, de detención, o de internamiento involuntario de personas. Asimismo, deberán arbitrar procedimientos específicos para su prevención y para dar cauce a las denuncias o reclamaciones que puedan formular quienes hayan sido víctimas de estas conductas.

Será necesario prever protocolos específicos de detección de prácticas de violencia sexual en estas instituciones y articular un procedimiento de investigación de los casos detectados, garantizando siempre el acompañamiento y protección de las víctimas de la violencia y la tramitación de las denuncias o reclamaciones que puedan.

Asimismo, deberán arbitrar procedimientos específicos para su prevención, estableciendo las medidas necesarias para que las instituciones residenciales sean un entorno seguro, libre de violencias, partiendo de la necesaria formación específica en materia de violencia sexual del personal que trabaja en esos centros.

Artículo 16. *Espacios públicos seguros.*

1. La Administración General del Estado y las comunidades autónomas con competencias en la materia, apoyarán a las Entidades Locales para que desarrollen políticas urbanísticas y de seguridad con enfoque de género que garanticen que los espacios públicos de los municipios sean seguros y accesibles para todas las mujeres, las niñas y los niños.

2. Las empresas integrarán la perspectiva de género en la organización de los espacios de sus centros de trabajo con el fin de que resulten seguros y accesibles para todas las trabajadoras.

Artículo 17. *Partidos políticos y organizaciones sociales.*

Los partidos políticos y las organizaciones sociales legalmente constituidas deben tener un protocolo para prevenir, detectar y combatir la violencia machista. Se debe informar del mismo y se realizarán acciones para sensibilizar a sus miembros. Periódicamente, se evaluará y se revisará el funcionamiento y la aplicación de los procedimientos establecidos en el protocolo.

CAPÍTULO II

Detección de las violencias sexuales

Artículo 18. *Responsabilidad institucional de detección de las violencias sexuales.*

1. Las administraciones públicas competentes en materia educativa, sanitaria, sociosanitaria y social, desarrollarán, en el marco de sus respectivas competencias, actuaciones encaminadas a la detección e identificación de situaciones de violencia sexual. Para ello, promoverán la elaboración de protocolos específicos de detección, actuación y derivación en el ámbito educativo, social y sanitario, con especial atención a las víctimas menores de edad y con discapacidad.

2. Sin perjuicio de lo establecido en los artículos 262 y 264 de la Ley de Enjuiciamiento Criminal, aprobada por Real Decreto de 14 de septiembre de 1882, en cuanto al deber de denunciar, cuando las violencias sexuales detectadas afecten a niñas o niños, la responsabilidad institucional conllevará el cumplimiento del deber de

comunicación previsto en el Título II de la Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia.

3. Las víctimas y quienes conocieran alguna situación de violencia sexual que afecte al derecho fundamental a la protección de datos personales podrán comunicarla a la Agencia Española de Protección de Datos, o a las autoridades autonómicas de protección de datos, sin perjuicio de la salvaguarda del principio de reserva de jurisdicción y la necesaria preferencia de la jurisdicción penal sobre la Administración en el conocimiento de aquellos hechos que pueden constituir una infracción penal.

4. Todos los poderes públicos actuarán con la diligencia debida con el fin de que las víctimas de violencia puedan acceder a un ejercicio efectivo de los derechos previstos en esta ley y en los Convenios Internacionales contra la violencia de género.

Artículo 19. *Detección y respuesta en el ámbito educativo.*

Las administraciones educativas, en el ámbito de sus respectivas competencias y en el marco de la conferencia sectorial correspondiente, promoverán la aplicación, permanente actualización y difusión de protocolos que contengan pautas de actuación para la prevención, detección y erradicación de las violencias sexuales en el ámbito educativo, tanto público como privado, y para cada uno de los niveles educativos, incluido el ámbito universitario, en el marco de lo establecido en la legislación en materia de universidades que resulte de aplicación. Tales protocolos impulsarán actividades continuadas de prevención y sistemas de detección precoz e intervención para casos de violencias sexuales, de acuerdo con los principios rectores de la presente ley orgánica.

Artículo 20. *Detección e intervención en el ámbito sanitario.*

1. Las administraciones sanitarias, en el seno del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud, promoverán la adecuada formación del personal sanitario y no sanitario para la detección de las violencias sexuales y propondrán las medidas que estimen necesarias a fin de optimizar la contribución del ámbito sanitario para la detección y respuesta frente a las violencias sexuales.

2. En los Planes Nacionales de Salud que proceda se contemplará un apartado de prevención, detección e intervención integral frente a las violencias sexuales.

3. La Comisión contra la Violencia de Género del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud se ocupará del apoyo técnico y la orientación de las medidas sanitarias necesarias para implementar lo dispuesto en este precepto, así como de la evaluación y proposición de las medidas necesarias para que el sector sanitario contribuya a la prevención, detección y respuesta diligente frente a estas violencias.

4. La Comisión contra la Violencia de Género elaborará, con implicación del Observatorio de Salud de las Mujeres, un protocolo común de actuaciones desde los servicios sanitarios en materia de violencias sexuales que incluya pautas de detección e intervención, tanto frente a las violencias recientes como a las producidas en el pasado. Las comunidades autónomas con competencias sobre la materia podrán crear protocolos análogos en el ámbito de su territorio.

5. El protocolo común de actuaciones será el marco desde el que actualizar y mejorar los protocolos sanitarios autonómicos existentes, asegurando una actuación homogénea y adecuada del personal sanitario en el conjunto del Estado.

Artículo 21. *Detección e intervención en el ámbito sociosanitario y en el sistema de servicios sociales.*

1. Las administraciones públicas, en el ámbito de sus respectivas competencias y en el seno del Consejo Territorial de Servicios Sociales y del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia, y del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud promoverán los procedimientos y la adecuada formación del personal sociosanitario y del

sistema de los servicios sociales generales para la detección de las violencias sexuales, que deberá incluir tanto los espacios residenciales como los ambulatorios.

2. En los planes de servicios sociales, de prevención de las situaciones de dependencia y de prevención de deficiencias y de intensificación de discapacidades, así como en otros en los que proceda, se contemplará un apartado de prevención, detección e intervención integral frente a las violencias sexuales.

Artículo 22. *Detección de casos de mutilación genital femenina, trata de mujeres con fines de explotación sexual y matrimonio forzado.*

Los poderes públicos establecerán protocolos de actuación que permitan la detección y atención de casos de mutilación genital femenina, de trata de mujeres con fines de explotación sexual y de matrimonio forzado, para lo cual se procurará la formación específica necesaria para la especialización profesional, pudiendo incluirse acciones específicas en el marco de la cooperación internacional al desarrollo.

TÍTULO III

Formación

Artículo 23. *Garantía de especialización profesional a través de la formación.*

1. La especialización profesional se garantizará, en todos los niveles de la Administración, a través de la formación inicial obligatoria y la formación continua que deberán recibir todos los sectores profesionales mencionados en el presente Título, especialmente, aquellos que intervienen, directa o indirectamente en la prevención, detección, reparación y respuesta a las violencias sexuales, en la atención a las víctimas que tienen relación directa con los agresores, con especial atención a la formación del personal que tenga un contacto directo y habitual con menores de edad.

2. En aplicación de esta ley orgánica, el Gobierno, en colaboración con las comunidades autónomas, elaborará un programa marco de formación y de reciclaje de los sectores profesionales mencionados en el presente Título que abarque, además de los aspectos específicos relacionados con cada sector, los estereotipos de género, el trauma y sus efectos y la responsabilidad en la reducción de la victimización secundaria. Se prestará particular atención a la situación y necesidades de las víctimas de discriminación interseccional.

3. Las administraciones públicas fomentarán y promoverán la formación especializada de los sectores previstos en este Título, con especial incidencia en la formación de los profesionales en ejercicio.

Artículo 24. *Formación en el ámbito docente y educativo.*

1. Las administraciones educativas competentes y las universidades impulsarán la inclusión de contenidos dirigidos a la capacitación para la prevención, sensibilización, detección y formación en materia de violencias sexuales en los planes de estudios de los títulos universitarios oficiales que conducen al ejercicio de profesiones docentes.

2. En la formación continua del profesorado de los ámbitos y niveles educativos no universitarios y del personal de administración y servicios se incorporarán contenidos dirigidos a la capacitación para sensibilizar y prevenir las violencias sexuales, en particular en el entorno digital.

3. En la formación permanente del profesorado universitario y del personal de administración y servicios se incorporarán contenidos dirigidos a la capacitación para la prevención, sensibilización y detección en materia de violencias sexuales.

Artículo 25. *Formación del sector sanitario, sociosanitario y de servicios sociales.*

1. Las administraciones educativas competentes y las universidades impulsarán la incorporación de contenidos formativos para la prevención, detección, intervención y apoyo a las víctimas de violencias sexuales en los planes de estudios de los títulos universitarios o títulos de formación profesional oficiales del ámbito de las ciencias de la salud y del ámbito de los servicios sociales en los que resulte coherente conforme a las competencias inherentes a los mismos.

2. Asimismo, las administraciones públicas competentes se asegurarán de que los planes de formación continua de las personas trabajadoras del Sistema Nacional de Salud y de la red de servicios sociales se incluyan temas dedicados a la sensibilización y formación en materia de prevención, detección y actuación en casos de violencias sexuales, así como en el tratamiento de las víctimas de violencias sexuales y sus derechos.

Artículo 26. *Formación de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad.*

1. Las administraciones públicas competentes adoptarán las medidas necesarias para garantizar que, en el temario de acceso a los cuerpos de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, autonómicos y locales, se incluyan temas dedicados a la perspectiva de género en la función policial, así como a las medidas de protección integral contra las violencias sexuales.

2. Asimismo, las administraciones públicas competentes se asegurarán de que, tanto en la formación inicial para el alumnado de nuevo ingreso, como en la formación permanente y continua para la promoción interna y de actualización, se incluyan temas dedicados a la sensibilización y formación en materia de prevención, detección, sanción y erradicación de las violencias sexuales, así como en el tratamiento de las víctimas de violencias sexuales y sus derechos.

3. En la formación del personal de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado desplazado en países en conflicto se incluirá formación específica sobre prevención, detección y respuesta a las violencias sexuales.

Artículo 27. *Formación en las Carreras Judicial y Fiscal y de todo el personal al servicio de la Administración de Justicia.*

1. El Ministerio de Justicia, el Consejo General del Poder Judicial y la Fiscalía General del Estado adoptarán las medidas necesarias para garantizar que, en el temario de acceso a las Carreras Judicial y Fiscal, así como al Cuerpo de Letrados de la Administración de Justicia y otro personal al servicio de la Administración de Justicia, se incluyan temas dedicados a la igualdad entre hombres y mujeres desde una perspectiva interseccional, y en especial, a la protección integral contra todas las violencias sexuales, considerando la situación de las mujeres, niñas, niños y adolescentes afectados por formas múltiples e interrelacionadas de discriminación, como las mujeres con discapacidad o inmigrantes, entre otras.

2. El Ministerio de Justicia, en colaboración en su caso con la Fiscalía General del Estado, el Consejo General del Poder Judicial y las comunidades autónomas con competencias al respecto, asegurarán que, en la formación inicial y continua de los integrantes de la Carrera Judicial, del Ministerio Fiscal y demás personal al servicio de la Administración de Justicia se incluya transversalmente la perspectiva de género y, en especial, las obligaciones del sistema de justicia en relación con las violencias sexuales, considerando el derecho al acceso a la justicia de las mujeres, niñas, niños y adolescentes afectados por formas múltiples e interrelacionadas de discriminación.

Artículo 28. *Formación en el ámbito de la abogacía.*

1. Las administraciones públicas, en colaboración con el Consejo General de la Abogacía Española y los Colegios de la Abogacía, así como el Consejo General de

Procuradores de España y los Colegios Oficiales de Procuradores, garantizarán una formación adecuada, periódica y gratuita de los letrados y procuradores encargados de asistir a víctimas de violencias sexuales, en materia de igualdad, perspectiva de género y protección integral contra todas las violencias sexuales, considerando en particular el derecho al acceso a la justicia de las mujeres, niñas, niños y adolescentes afectados por formas múltiples e interrelacionadas de discriminación, como las mujeres con discapacidad o inmigrantes, entre otras.

2. Los Colegios de la Abogacía, exigirán para el ejercicio del turno de oficio cursos de especialización en violencia de género que incluirán como línea de formación una específica en violencias sexuales.

Artículo 29. *Formación en el ámbito forense.*

1. El Ministerio de Justicia adoptará las medidas necesarias para garantizar que, en el temario de acceso al Cuerpo Nacional de Médicos Forenses, se incluyan temas dedicados a la igualdad y la no discriminación por razón de género desde una perspectiva interseccional, y en especial, a la protección integral contra todas las violencias sexuales, considerando la situación de las mujeres, niñas, niños y adolescentes afectados por formas múltiples e interrelacionadas de discriminación, como las mujeres con discapacidad o inmigrantes, entre otras.

2. Las administraciones públicas, en el ámbito de sus respectivas competencias, asegurarán que los Institutos de Medicina Legal, en la formación inicial y continua de los equipos multidisciplinares de profesionales integrados en las unidades de valoración forense integral y de los equipos psicosociales especializados que asistan a los juzgados, incluyan transversalmente la perspectiva de género, así como la capacitación para la identificación de las violencias sexuales.

3. Asimismo, se garantizará la formación para una adecuada especialización de todo el personal del Cuerpo Nacional de Médicos Forenses que realice la valoración de circunstancias y daños ocasionados en casos de violencias sexuales, considerando especialmente la situación de mujeres, niñas, niños y adolescentes afectados por formas múltiples e interrelacionadas de discriminación.

Artículo 30. *Formación en el ámbito penitenciario y otros centros de internamiento o custodia.*

1. Las administraciones públicas competentes en materia penitenciaria asegurarán que, en la formación inicial, continua y para la promoción y la capacitación profesional de quienes trabajan en los centros penitenciarios y de menores infractores, se incluya transversalmente la perspectiva de género, así como medidas dirigidas a su formación respecto a la protección integral contra las violencias sexuales en el ámbito de sus funciones, considerando la situación de las mujeres, niñas, niños y adolescentes afectados por formas múltiples e interrelacionadas de discriminación, como las mujeres con discapacidad o inmigrantes, entre otras.

2. Asimismo, se garantizará esta formación al personal que preste sus servicios en los centros de internamiento de personas extranjeras y otros centros de custodia o acogida, incluidos los de estancia temporal y los de menores de edad.

Artículo 31. *Formación del personal en el exterior.*

El Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación proporcionará formación inicial y continua al personal funcionario y contratado localmente que se encargue, en el ámbito de la asistencia consular o en cualesquiera otras funciones, de la atención a las víctimas españolas de violencias sexuales en el extranjero.

Artículo 32. *Medidas relativas a la evaluación, verificación y acreditación de centros y de títulos universitarios.*

1. En las actividades de evaluación, verificación y acreditación de planes de estudios de títulos universitarios se tendrá en cuenta el grado de cumplimiento de lo previsto en este Título.

La ausencia de los contenidos en materia de igualdad de género y de prevención y erradicación de las violencias sexuales sin justificación apropiada podrá dar lugar a un informe desfavorable motivado del correspondiente órgano de verificación o evaluación.

2. Las universidades establecerán un itinerario formativo en materia de prevención de la violencia contra las mujeres y de promoción de la igualdad entre mujeres y hombres, evaluable y acreditable por la Agencia Nacional de Evaluación de la Calidad y Acreditación o la autoridad competente del Ministerio de Educación y Formación Profesional o, en su caso, los órganos competentes de las comunidades autónomas, en los planes de estudios conducentes a la obtención de títulos universitarios oficiales en los que resulte coherente conforme a las competencias inherentes a los mismos.

TÍTULO IV

Derecho a la asistencia integral especializada y accesible

CAPÍTULO I

Alcance y garantía del derecho

Artículo 33. *El derecho a la asistencia integral especializada y accesible.*

1. Todas las personas comprendidas en el apartado 2 del artículo 3 de esta ley orgánica tienen derecho a la asistencia integral especializada y accesible que les ayude a superar las consecuencias físicas, psicológicas, sociales o de otra índole, derivadas de las violencias sexuales. Este derecho comprenderá, al menos:

a) Información y orientación sobre sus derechos y recursos, en los términos previstos en el artículo 34.

b) Atención médica especializada en los centros sanitarios y psicológica, tanto inmediata, como de emergencia y crisis en centros 24 horas, de acompañamiento y de recuperación integral en el largo plazo.

c) Los servicios de salud mental que se presten a las mujeres víctimas de violencias sexuales deberán ser diseñados con perspectiva de género y derechos humanos y deberán garantizar el consentimiento libre e informado de la mujer para cualquier tratamiento médico. Para ello, se le deberán facilitar los apoyos que pueda necesitar para ejercer ese derecho, así como para la adopción de decisiones sobre su propia vida.

d) Atención a las necesidades económicas, laborales, de vivienda y sociales, tanto inmediata, como de emergencia y crisis en centros 24 horas, de acompañamiento y de recuperación integral en el largo plazo, en los términos establecidos en el artículo 35.

e) Asesoramiento jurídico previo y asistencia jurídica gratuita en los procesos derivados de la violencia, en los términos previstos en la legislación de asistencia jurídica gratuita.

f) Seguimiento de sus reclamaciones de derechos.

g) Servicios de traducción e interpretación, incluidos los servicios de lengua de signos, subtítulos, guías intérpretes, así como otro personal especializado de apoyo para la comunicación.

h) Asistencia personal, como un recurso disponible para las mujeres con discapacidad que fortalezca su autonomía ante todas las actuaciones judiciales, las medidas de protección y de apoyo y los servicios para las víctimas.

i) Atención especializada, en el caso de niñas y niños víctimas de violencias sexuales y de víctimas de trata y explotación sexual.

2. En los instrumentos y procedimientos de cooperación entre la Administración General del Estado y las comunidades autónomas en las materias reguladas en este Título se incluirán compromisos de aportación de recursos financieros suficientes destinados a las comunidades autónomas referidos específicamente a la prestación de los servicios.

3. Los servicios sociosanitarios, así como el Instituto de las Mujeres y los organismos de igualdad de las comunidades autónomas orientarán y valorarán los programas y acciones que se lleven a cabo en el marco del derecho a la asistencia integral especializada y accesible y emitirán recomendaciones para su mejora.

4. Los servicios de información y orientación, atención psicosocial inmediata, telefónica y en línea, asesoramiento jurídico 24 horas, los servicios de acogida y asistencia social integral, consistentes en orientación jurídica, psicológica y social destinadas a las víctimas de violencias sexuales, así como los centros de crisis 24 horas, tendrán carácter de servicios esenciales.

En caso de que concurra cualquier situación que dificulte el acceso o la prestación de tales servicios, las administraciones públicas competentes adoptarán las medidas necesarias para garantizar su normal funcionamiento y su adaptación, si fuera necesario, a las necesidades específicas de las víctimas derivadas de la situación de estado de alarma u otra situación excepcional.

Igualmente, se garantizará el normal funcionamiento y prestación del sistema de seguimiento por medios telemáticos del cumplimiento de las medidas cautelares y penas de prohibición de aproximación en materia de violencia de género.

5. Los servicios de salud mental que se presten a las mujeres víctimas de violencias sexuales deberán ser diseñados con perspectiva de género y derechos humanos y deberán garantizar el consentimiento libre e informado de la mujer para cualquier tratamiento médico. Para ello, se le deberán facilitar los apoyos que pueda necesitar para ejercer ese derecho, así como para la adopción de decisiones sobre su propia vida.

Artículo 34. *Derecho a la información.*

1. Las víctimas de violencias sexuales tienen derecho a recibir plena información y asesoramiento adecuado a su situación personal, a través de los servicios, organismos u oficinas que dispongan las administraciones públicas.

Dicha información comprenderá las medidas contempladas en esta ley orgánica relativas a su protección y seguridad y a los derechos y ayudas en ella previstos, así como la referente al lugar de prestación de los servicios de atención, emergencia y crisis, apoyo y recuperación integral.

A tal efecto las administraciones públicas competentes desplegarán, financiarán y asegurarán los servicios de información y asesoramiento especializados que consideren necesarios para hacer efectivo tal derecho.

2. Se garantizará, a través de los medios necesarios, el acceso integral de las mujeres con discapacidad, así como de las niñas y los niños víctimas de violencias sexuales, a la información sobre sus derechos y sobre los recursos existentes. Esta información deberá ofrecerse en formato accesible y comprensible adaptado a las circunstancias de edad y discapacidad, incluyendo sistemas tales como la lengua de signos u otras modalidades u opciones de comunicación, incluidos los sistemas alternativos y aumentativos. En su caso, se proporcionará, además, a la persona representante de la víctima o a quien tenga atribuida su guarda, protección o defensa, sin perjuicio del deber de atención inmediata e información previsto en el artículo 16.4 de la Ley Orgánica 8/2021 de protección integral de la infancia y adolescencia frente a la violencia, y el derecho de los niños, niñas y adolescentes a estar acompañados de una persona de su confianza previsto en el artículo 17.2 de la misma ley.

3. Asimismo, se articularán los medios necesarios para que las víctimas de violencias sexuales que, por sus circunstancias personales, sociales o idiomáticas, puedan tener dificultades para el acceso a la información, tengan garantizado el ejercicio efectivo de este derecho, garantizando siempre que la información esté disponible en las reconocidas como lenguas propias de cada territorio.

Artículo 35. *Servicios de asistencia integral especializada y accesible.*

1. Las administraciones públicas, en el ámbito de sus respectivas competencias, promoverán el derecho a la asistencia integral especializada y accesible, en los términos expresados en los artículos anteriores, mediante la disponibilidad de los siguientes servicios:

a) Centros de crisis 24 horas: servicios que brindan atención psicológica, jurídica y social. Bajo criterios de atención permanente y actuación urgente, proveerán apoyo y asistencia en situaciones de crisis para víctimas, familiares y personas del entorno. Estos centros incluyen el acompañamiento y la información telefónica y presencial las 24 horas del día todos los días del año.

b) Servicios de recuperación integral: servicios interdisciplinarios de recuperación psicológica y acompañamiento social, educativo, laboral y jurídico que trabajan para apoyar la recuperación psicológica de las víctimas en el largo plazo, así como para atender las mencionadas necesidades de acompañamiento.

c) Servicios de atención a víctimas de trata y explotación sexual: servicios que comprenden, al menos, asistencia psicológica, atención jurídica y asesoramiento social en su propio idioma.

d) Servicios de atención especializada a niñas y niños víctimas de violencias sexuales: servicios adaptados y adecuados a sus necesidades, que proveen asistencia psicológica, educativa y jurídica, y que se constituyen en el lugar de referencia para las víctimas, al que se desplaza el conjunto de profesionales intervinientes en los procesos asistenciales y judiciales.

2. En todos los casos, el acceso a estos servicios será gratuito y se respetará la dignidad, la confidencialidad y el derecho a la protección de datos de carácter personal de las víctimas y de terceras personas.

3. Estos servicios actuarán coordinadamente y en colaboración con los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad, los órganos judiciales competentes, los servicios sanitarios y sociosanitarios, las unidades de valoración forense y las instituciones encargadas de prestar asistencia jurídica a las víctimas del ámbito geográfico correspondiente y, en su caso, las Oficinas de Asistencia a las Víctimas del Delito.

4. Se garantizará la disponibilidad de estos servicios a través de la previsión de un número suficiente de centros, con personal suficiente y cualificado, y de un reparto equitativo de los mismos que asegure la accesibilidad a las mujeres de las zonas rurales y alejadas de los núcleos urbanos de gran densidad.

Artículo 36. *Garantía de los derechos de las víctimas en situación administrativa irregular.*

Las víctimas de violencias sexuales en situación administrativa irregular, de acuerdo con la legislación de extranjería, gozarán de los derechos reconocidos en esta ley orgánica en igualdad de condiciones con el resto de las víctimas. Asimismo, tendrán derecho a la residencia y trabajo en los términos previstos para las autorizaciones por circunstancias excepcionales en la Ley Orgánica 4/2000, de 11 de enero, reguladora de los derechos y libertades de los extranjeros en España y su integración social en aquellos supuestos no regulados en esta norma y que serán desarrollados reglamentariamente.

Artículo 37. *Acreditación de la existencia de violencias sexuales.*

1. A estos efectos, también podrán acreditarse las situaciones de violencias sexuales mediante informe de los servicios sociales, de los servicios especializados en igualdad y contra la violencia de género, de los servicios de acogida destinados a víctimas de violencias sexuales de la Administración Pública competente, o de la Inspección de Trabajo y de la Seguridad Social, en los casos objeto de actuación inspectora; por sentencia recaída en el orden jurisdiccional social; o por cualquier otro título, siempre que ello esté previsto en las disposiciones normativas de carácter sectorial que regulen el acceso a cada uno de los derechos y recursos.

En el caso de víctimas menores de edad, y a los mismos efectos, la acreditación podrá realizarse, además, por documentos sanitarios oficiales de comunicación a la Fiscalía o al órgano judicial.

2. El Gobierno y las comunidades autónomas, en el marco de la Conferencia Sectorial de Igualdad, diseñarán, de común acuerdo, los procedimientos básicos que permitan poner en marcha los sistemas de acreditación de las situaciones de violencias sexuales.

3. Los datos personales, tanto de las víctimas como de terceras personas, contenidos en los citados documentos serán tratados con las garantías establecidas en la normativa de protección de datos personales.

CAPÍTULO II

Autonomía económica, derechos laborales y vivienda

Artículo 38. *Derechos laborales y de Seguridad Social.*

1. Las trabajadoras víctimas de violencias sexuales tendrán derecho, en los términos previstos en el texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores, aprobado por Real Decreto Legislativo 2/2015, de 23 de octubre, a la reducción o a la reordenación de su tiempo de trabajo, a la movilidad geográfica, al cambio de centro de trabajo, a la adaptación de su puesto de trabajo y a los apoyos que precisen por razón de su discapacidad para su reincorporación, a la suspensión de la relación laboral con reserva de puesto de trabajo y a la extinción del contrato de trabajo.

El período de suspensión tendrá una duración inicial que no podrá exceder de seis meses, salvo que de las actuaciones de tutela judicial resultase que la efectividad del derecho de protección de la víctima requiriese la continuidad de la suspensión. En este caso, el juez podrá prorrogar la suspensión por períodos de tres meses, con un máximo de dieciocho meses.

2. Las víctimas de violencias sexuales tendrán derecho a la protección por desempleo en los términos previstos en el texto refundido de la Ley de Seguridad Social, aprobado por Real Decreto Legislativo 8/2015, de 30 de octubre, y en la Ley Orgánica 4/2000, de 11 de enero, sobre derechos y libertades de los extranjeros en España y su integración social.

3. Las empresas que formalicen contratos de interinidad, siempre que el contrato se celebre con una persona desempleada, para sustituir a trabajadoras víctimas de violencia sexual que hayan suspendido su contrato de trabajo o ejercitado su derecho a la movilidad geográfica o al cambio de centro de trabajo tendrán derecho a una bonificación del 100% de las cuotas empresariales a la Seguridad Social por contingencias comunes durante todo el período de suspensión de la trabajadora sustituida o durante seis meses en los supuestos de movilidad geográfica o cambio de centro de trabajo. Cuando se produzca la reincorporación, esta se realizará en las mismas condiciones existentes en el momento de la suspensión del contrato de trabajo, garantizándose los ajustes razonables que se puedan precisar por razón de discapacidad.

4. Las ausencias o faltas de puntualidad al trabajo motivadas por la situación física o psicológica derivada de las violencias sexuales se considerarán justificadas y serán remuneradas cuando así lo determinen los servicios sociales de atención o servicios de salud, según proceda, sin perjuicio de que dichas ausencias sean comunicadas por la trabajadora a la empresa a la mayor brevedad.

5. A las trabajadoras por cuenta propia víctimas de violencias sexuales que cesen en su actividad para hacer efectiva su protección o su derecho a la asistencia social integral se les considerará en situación de cese temporal de la actividad, en los términos previstos en el texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social, aprobado por Real Decreto Legislativo 8/2015, de 30 de octubre, y se les suspenderá la obligación de cotización durante un período de seis meses que les serán considerados como de cotización efectiva a efectos de las prestaciones de Seguridad Social. Asimismo, su situación será considerada como asimilada al alta.

A los efectos de lo previsto en el párrafo anterior, se tomará una base de cotización equivalente al promedio de las bases cotizadas durante los seis meses previos a la suspensión de la obligación de cotizar.

Artículo 39. *Programa específico de empleo.*

1. En el marco de los planes anuales de empleo a los que se refiere el artículo 11 del texto refundido de la Ley de Empleo, aprobado por Real Decreto Legislativo 3/2015, de 23 de octubre, se incluirá un programa de acción específico para las víctimas de violencias sexuales inscritas como demandantes de empleo. Este programa incluirá medidas para favorecer el inicio de una nueva actividad por cuenta propia.

2. Las trabajadoras desempleadas que hayan sufrido violencias sexuales, así como las trabajadoras autónomas que hubiesen cesado su actividad por ser víctimas de violencias sexuales, tendrán derecho, en el momento de demandar un empleo, a participar en las ayudas de contenido económico a que se refiere el artículo 41, así como a participar en programas específicos de inserción laboral.

Artículo 40. *Derechos de las funcionarias públicas.*

1. Las funcionarias públicas víctimas de violencias sexuales tendrán derecho a la reducción o a la reordenación de su tiempo de trabajo, a la movilidad geográfica de centro de trabajo y a la excedencia en los términos que se determinen en su legislación específica.

2. Las ausencias totales o parciales al trabajo motivadas por la situación física o psicológica derivada de la violencia sexual sufrida por una mujer funcionaria se considerarán justificadas y serán remuneradas cuando así lo determinen los servicios sociales de atención o los servicios de salud, según proceda, sin perjuicio de que dichas ausencias sean comunicadas por las funcionarias a su Administración a la mayor brevedad.

3. La acreditación de las circunstancias que dan lugar al reconocimiento de los derechos de movilidad geográfica de centro de trabajo, excedencia y reducción o reordenación del tiempo de trabajo se realizará en los términos establecidos en el artículo 37.

Artículo 41. *Ayudas económicas a las víctimas de violencias sexuales.*

1. Cuando las víctimas de violencias sexuales careciesen de rentas superiores, en cómputo mensual, al salario mínimo interprofesional, excluida la parte proporcional de dos pagas extraordinarias, recibirán una ayuda económica equivalente a seis meses de subsidio por desempleo.

En el supuesto de víctimas de violencias sexuales dependientes económicamente de la unidad familiar, cuando ésta no obtenga rentas superiores, excluida la parte

proporcional de dos pagas extraordinarias, a dos veces el salario mínimo interprofesional, recibirán en todo caso la ayuda económica descrita en este artículo.

2. El importe de la ayuda podrá percibirse, a elección de la víctima, en un pago único o en seis mensualidades. Dicha ayuda podrá prorrogarse por una sola vez, siempre que sigan sin superarse los umbrales económicos descritos en el apartado 1.

Cuando la víctima de la violencia sexual tuviera reconocida oficialmente una discapacidad en grado igual o superior al 33%, el importe será equivalente a doce meses de subsidio por desempleo, prorrogables por una sola vez, siempre que se mantengan las condiciones que dieron lugar a la concesión inicial.

En el caso de que la víctima tenga personas a cargo, su importe podrá alcanzar el de un período equivalente al de dieciocho meses de subsidio, o de veinticuatro meses si la víctima o alguno de los familiares que conviven con ella tiene reconocida oficialmente una discapacidad en grado igual o superior al 33%, en los términos que establezcan las disposiciones de desarrollo de la presente ley orgánica. Dicha ayuda será igualmente prorrogable por una sola vez, en los mismos términos que los anteriores, siempre que se mantengan las condiciones que dieron lugar a la concesión inicial.

3. Por real decreto se regulará el procedimiento de concesión de estas ayudas, financiadas con cargo a los Presupuestos Generales del Estado. En cualquier caso, la concurrencia de las circunstancias de violencia se acreditará de conformidad con lo establecido en el artículo 37.

4. Estas ayudas serán compatibles con la percepción de las indemnizaciones acordadas por sentencia judicial, o, alternativamente, con cualquiera de las ayudas previstas en la Ley 35/1995, de 11 de diciembre, de ayudas y asistencia a las víctimas de delitos violentos y contra la libertad sexual. Igualmente, serán compatibles con las ayudas previstas en el Real Decreto 1369/2006, de 24 de noviembre, por el que se regula el programa de renta activa de inserción para desempleados con especiales necesidades económicas y dificultad para encontrar empleo; con las ayudas establecidas en la Ley 19/2021, de 20 de diciembre, por la que se establece el ingreso mínimo vital, y con la percepción de las ayudas que establezcan las comunidades autónomas en este ámbito material.

5. Las víctimas acreditadas de violencia sexual tendrán la consideración jurídica de víctimas de violencia de género a los efectos del artículo 2.2.c) del Real Decreto 1369/2006, de 24 de noviembre, por el que se regula el programa de renta activa de inserción para desempleados con especiales necesidades económicas y dificultad para encontrar empleo.

Artículo 42. *Acceso a la vivienda.*

Las administraciones públicas promoverán el acceso prioritario de las víctimas de violencias sexuales al parque público de vivienda y a los programas de ayuda de acceso a la vivienda, en los términos que se establezcan.

Asimismo, promoverán el acceso prioritario de las víctimas de violencias sexuales a los establecimientos residenciales y otros centros de atención a las personas en situación de dependencia.

TÍTULO V

Actuación de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad

Artículo 43. *Actuación policial especializada.*

1. Las unidades de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado especializadas en la prevención de la violencia de género y en el control de la ejecución de las medidas judiciales adoptadas, así como las policías autonómicas y las policías locales que hayan acordado asumir dichas competencias, ampliarán su trabajo especializado a las violencias sexuales y desarrollarán protocolos de intervención y asistencia a víctimas en

colaboración con los centros especializados en materia de igualdad y contra la violencia sexual y de género.

2. Se adaptarán todas las herramientas y protocolos policiales de trabajo para la recogida de información, la coordinación, la valoración del riesgo, la prevención, la atención, el seguimiento y la protección de las víctimas. En particular, para la protección de las víctimas menores de edad se estará a lo dispuesto en el artículo 50 de la Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y a la adolescencia frente a la violencia. Para ello, los órganos judiciales y los servicios sociosanitarios y los centros educativos facilitarán a los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad del Estado toda aquella información de la que se deriven elementos que permitan determinar la existencia de un riesgo para la integridad de la víctima o de su entorno.

3. Las víctimas de violencias sexuales tendrán derecho a ser atendidas por personal expresamente formado en materia de género y violencias sexuales, que brindará una respuesta con el mayor grado de sensibilidad, calidad, celeridad y eficacia posible, evitando actuaciones que representen un incremento de la victimización y la duplicación o repetición de las intervenciones. En los casos de víctimas menores de edad, la atención policial y la investigación serán conducidas por unidades especializadas en la investigación y prevención de situaciones de violencia contra la infancia y la adolescencia y preparadas para una correcta y adecuada intervención ante tales casos.

4. Con la finalidad de hacer efectiva la protección de las víctimas, las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado deberán coordinarse y colaborar con los cuerpos de policía de las comunidades autónomas que desarrollen las funciones de protección de las personas y bienes y el mantenimiento del orden y la seguridad ciudadana dentro de su territorio, en los términos previstos en sus Estatutos de Autonomía, en la Ley Orgánica 2/1986, de 13 de marzo, de Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, y en sus leyes de policía.

5. El Ministerio del Interior, en el ámbito de sus competencias, promoverá la realización de estudios, informes y estadísticas tendentes a delimitar la magnitud de la violencia sexual en España.

Artículo 44. *Investigación policial.*

Las administraciones públicas competentes arbitrarán todos los medios disponibles, incluidas las técnicas más avanzadas, para garantizar la eficacia de las investigaciones realizadas por las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad a fin de verificar y acreditar los hechos que puedan constituir violencia sexual, siempre preservando la integridad e intimidad de las víctimas.

Las distintas Fuerzas y Cuerpos de Seguridad que actúen en un mismo territorio colaborarán, dentro de su ámbito competencial, para lograr un eficaz desarrollo de sus funciones en el ámbito de la lucha contra la violencia sexual, en los términos previstos en la Ley Orgánica 2/1986, de 13 de marzo, de Fuerzas y Cuerpos de Seguridad.

Las administraciones públicas, en el ámbito de sus competencias, potenciarán la labor de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad mediante el desarrollo de herramientas tecnológicas interoperables que faciliten la investigación de los delitos.

Artículo 45. *Protección efectiva de las víctimas en riesgo.*

1. Las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad y las policías autonómicas y locales competentes desplegarán medidas de evaluación del riesgo y de protección orientadas a garantizar la no repetición de la violencia y a brindar protección efectiva ante represalias o amenazas, haciendo posible que las mujeres, niñas y niños vivan en condiciones de libertad y seguridad. Estas medidas se podrán mantener en los casos de sobreesimiento provisional, siempre respetando el derecho a la intimidad de las víctimas, si se valora su necesidad.

2. En el mismo sentido, a través de las unidades especializadas, se deberá vigilar y controlar el cumplimiento exacto de las medidas acordadas por los órganos judiciales encaminadas a la protección de la víctima a través de la vigilancia de los investigados o condenados o el control de localización a través de dispositivos telemáticos de control del cumplimiento de penas y medidas de seguridad de alejamiento, cuando su utilización sea acordada mediante resolución judicial.

Artículo 46. *Colaboración policial.*

El Gobierno, a través de acuerdos con las comunidades autónomas y las Entidades Locales, promoverá la formación y la colaboración de las policías autonómicas y locales con la finalidad de mejorar la respuesta policial frente a las distintas formas de violencia sexual, especialmente en lo relativo a la primera atención y a la protección de víctimas en situación de riesgo. Para ello, revisará y actualizará los acuerdos y protocolos en materia de colaboración entre los diferentes Cuerpos y Fuerzas de Seguridad.

TÍTULO VI

Acceso y obtención de justicia

CAPÍTULO I

Actuaciones fundamentales para la acreditación del delito

Artículo 47. *Unidades de valoración forense integral.*

1. Las unidades de valoración forense integral, adscritas a los Institutos de Medicina Legal o a otros órganos competentes, en su caso, se ocuparán también de los casos de violencias sexuales contra las mujeres, niñas y niños, para lo cual serán reforzadas y se garantizará su presencia en todo el territorio del Estado. Su intervención se producirá desde las primeras fases del proceso, incluido el servicio de guardia.

2. La Administración General del Estado y las comunidades autónomas que hayan asumido competencias en materia de justicia ordenarán a las unidades de valoración forense integral que diseñen protocolos de actuación global e integral en casos de violencia sexual. En dichos protocolos se tendrán en cuenta, en particular, las necesidades y derechos de las víctimas, con atención específica a las sometidas a formas de discriminación múltiple, especialmente a las víctimas menores de edad y con discapacidad. Asimismo, se establecerán protocolos para realizar los informes de valoración, que incluirán el daño social.

3. Dichas unidades realizarán una valoración de la gravedad de la situación y del riesgo de reiteración de la violencia a efectos de gestionar el riesgo y garantizar, en su caso, la coordinación de la seguridad y el apoyo a las víctimas.

Artículo 48. *Práctica forense disponible, accesible y especializada.*

1. La Administración General del Estado y las administraciones de las comunidades autónomas, en el ámbito de sus respectivas competencias, garantizarán la disponibilidad del personal médico forense para asegurar que el examen y las actuaciones de interés legal se practiquen a las víctimas sin demoras y conjuntamente con el reconocimiento ginecológico o médico preceptivo y todo aquel estudio médico necesario. En todo caso, se evitará la reiteración de reconocimientos salvo que resultaren estrictamente indispensables para la investigación.

2. Sin perjuicio de lo dispuesto en los artículos 363 y 778.3 de la Ley de Enjuiciamiento Criminal, aprobada por Real Decreto de 14 de septiembre de 1982, la recogida de muestras biológicas de la víctima y otras evidencias, incluidas imágenes, que puedan contribuir a la acreditación de las violencias sexuales, que se realizará previo consentimiento informado, no estará condicionada a la presentación de denuncia

o al ejercicio de la acción penal. Las muestras biológicas y evidencias que se recojan por el centro sanitario se conservarán debidamente para su remisión, garantizando la cadena de custodia y del modo más inmediato posible, al Instituto de Medicina Legal. El plazo y demás condiciones de conservación se determinará mediante protocolos científicos por los organismos competentes.

3. Se garantizará la especialización adecuada del personal del Cuerpo Nacional de Médicos Forenses que intervenga en los casos de violencias sexuales con el fin de asegurar la calidad de su intervención y la no victimización secundaria, especialmente en los casos de víctimas menores de edad.

CAPÍTULO II

Protección, acompañamiento y seguridad de las víctimas

Artículo 49. *Información y acompañamiento en el ámbito judicial.*

1. Sin perjuicio de las competencias atribuidas a las Oficinas de Asistencia a la Víctima reguladas en la Ley 4/2015, de 27 de abril, del Estatuto de la víctima del delito, se promoverá su formación específica y refuerzo de las mismas a través de los medios materiales y personales necesarios para contribuir adecuadamente a la información y acompañamiento de las víctimas de violencias sexuales.

2. Las Oficinas de Asistencia a las Víctimas proporcionarán información general y sobre la interposición de la denuncia y el proceso penal, así como sobre el derecho a recibir indemnización y sobre cómo obtener asistencia letrada gratuita.

3. También realizarán el acompañamiento a las víctimas que lo soliciten a lo largo del proceso judicial, con las especificidades necesarias en caso de víctimas con discapacidad.

4. Asimismo, y para apoyar esta labor, se impulsará la suscripción de protocolos de colaboración entre las Oficinas de Asistencia a las Víctimas y los servicios de atención integral especializada previstos en el artículo 35, con el objetivo de alcanzar una adecuada coordinación que dé respuesta a las necesidades de las mujeres, niñas y niños y sus procesos de recuperación y acceso a la justicia.

5. La Administración General del Estado y las comunidades autónomas, en el ámbito de sus respectivas competencias, tomarán medidas específicas para garantizar la protección, acompañamiento y seguridad de las víctimas de violencias sexuales menores de edad.

Artículo 50. *Protección de datos y limitaciones a la publicidad.*

1. En las actuaciones y procedimientos relacionados con la violencia sexual se protegerá la intimidad de las víctimas, y en especial sus datos personales.

2. La Agencia Española de Protección de Datos ejercerá las funciones y potestades que le corresponden de acuerdo con lo previsto en el artículo 47 de la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, con el fin de garantizar una protección específica de los datos personales de las mujeres en los casos de violencia sexual, especialmente cuando esta se perpetúe a través de las tecnologías de la información y la comunicación.

3. El juzgado o tribunal competente podrá acordar, de oficio o a instancia de parte, que las vistas se desarrollen a puerta cerrada y que las actuaciones sean reservadas.

4. La Agencia garantizará la disponibilidad de un canal accesible y seguro de denuncia de la existencia de contenidos ilícitos en Internet que comportaran un menoscabo grave del derecho a la protección de datos personales.

Artículo 51. *Asistencia de Embajadas y Oficinas Consulares.*

Las Embajadas y Oficinas Consulares de España en el exterior, dentro de sus deberes generales de protección a los españoles y españolas en el exterior, asistirán a las víctimas de violencia sexual, proporcionándoles orientación y acompañamiento de manera prioritaria dentro de sus capacidades. Se entenderá asimismo que se encuentran amparadas por el Protocolo Interministerial de Actuación para la Atención de las Mujeres Españolas Víctimas de Violencia de Género en el Exterior. Las Embajadas y Oficinas Consulares, en coordinación con la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género, facilitarán, en su caso, la repatriación de las víctimas a España.

TÍTULO VII

Derecho a la reparación

Artículo 52. *Alcance y garantía del derecho a la reparación.*

Las víctimas de violencias sexuales tienen derecho a la reparación, lo que comprende la indemnización a la que se refiere el artículo siguiente, las medidas necesarias para su completa recuperación física, psíquica y social, las acciones de reparación simbólica y las garantías de no repetición. Para garantizar este derecho, y sin perjuicio de las competencias autonómicas en la materia, se elaborará un programa administrativo de reparación a las víctimas de violencias sexuales que incluya medidas simbólicas, materiales, individuales y colectivas.

Artículo 53. *Indemnización.*

1. La indemnización por daños y perjuicios materiales y morales que corresponda a las víctimas de violencias sexuales de acuerdo con las leyes penales sobre la responsabilidad civil derivada del delito, deberá garantizar la satisfacción económicamente evaluable de, al menos, los siguientes conceptos:

- a) El daño físico y psicológico, incluido el daño moral y el daño a la dignidad.
- b) La pérdida de oportunidades, incluidas las oportunidades de educación, empleo y prestaciones sociales.
- c) Los daños materiales y la pérdida de ingresos, incluido el lucro cesante.
- d) El daño social, entendido como el daño al proyecto de vida.
- e) El tratamiento terapéutico, social y de salud sexual y reproductiva.

2. La indemnización será satisfecha por la o las personas civil o penalmente responsables, de acuerdo con la normativa vigente.

Artículo 54. *Pensión de orfandad y prestación de orfandad.*

En los casos de muerte en el marco de alguna de las conductas previstas en el apartado 1 del artículo 3, los hijos e hijas de las víctimas, cualquiera de sea la naturaleza de su filiación, por naturaleza o por adopción, podrán percibir una pensión, o, en su caso, una prestación de orfandad, de acuerdo con lo dispuesto en el texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social, aprobado por el Real Decreto Legislativo 8/2015, de 30 de octubre.

Artículo 55. *Completa recuperación y garantías de no repetición.*

1. Las administraciones públicas garantizarán las medidas necesarias para procurar la completa recuperación física, psíquica y social de las víctimas a través de la red de recursos de atención integral previstos en el título IV. Asimismo, promoverán el restablecimiento de su dignidad y reputación, la superación de cualquier situación de

estigmatización y el derecho de supresión aplicado a buscadores en Internet y medios de difusión públicos.

2. Las administraciones públicas podrán establecer ayudas complementarias destinadas a las víctimas que, por la especificidad o gravedad de las secuelas derivadas de la violencia, no encuentren una respuesta adecuada o suficiente en la red de recursos de atención y recuperación, quienes podrán recibir ayudas adicionales para financiar los tratamientos sanitarios adecuados, incluyendo los tratamientos de reconstrucción genital femenina, si fueran necesarios.

3. Con el objetivo de cumplir las garantías de no repetición, las administraciones públicas, en el marco de sus respectivas competencias, impulsarán las medidas necesarias para que las víctimas de violencias sexuales cuenten, en todo momento, con protección efectiva ante represalias o amenazas, según lo previsto en el Título IV.

4. Para dar cumplimiento a lo dispuesto en el apartado anterior, las administraciones públicas promoverán programas específicos dirigidos a favorecer la reinserción y prevenir la reincidencia de las personas condenadas por delitos contra la libertad sexual.

Artículo 56. *Fondos para la reparación a las víctimas.*

1. La Administración General del Estado y las administraciones de las comunidades autónomas con competencias en la materia recibirán fondos para hacer efectivo el derecho a la reparación de las víctimas, resultantes de la ejecución de los bienes, efectos y ganancias decomisados por los jueces y tribunales a los condenados por los delitos previstos en el artículo 127 bis del Código Penal.

2. Estos fondos podrán destinarse a financiar las ayudas establecidas en el artículo 55.2 de esta ley orgánica, así como medidas de inserción laboral y fomento de la autonomía económica, dirigidas prioritariamente a las víctimas de explotación sexual y trata con fines de explotación sexual, en coordinación con las comunidades autónomas y las entidades locales.

Artículo 57. *Reparación simbólica y enfoque reparador integral transformador.*

1. La reparación simbólica para las víctimas de violencias sexuales incluirá, por parte de los poderes públicos, el reconocimiento de la violencia y declaraciones institucionales que restablezcan la dignidad y reputación de las víctimas siempre desde un enfoque reparador integral transformador.

2. Las administraciones públicas promoverán el compromiso colectivo contra las violencias sexuales y el respeto por las víctimas.

3. Los poderes públicos promoverán acciones de rechazo a las violencias sexuales y adoptarán las medidas necesarias para evitar la repetición del delito.

TÍTULO VIII

Medidas para la aplicación efectiva de la ley orgánica

Artículo 58. *Estructura institucional.*

1. La Secretaría de Estado de Igualdad y contra la Violencia de Género o el departamento competente en materia de igualdad impulsarán, en colaboración y cogobernanza con el resto de los poderes públicos tales como Comunidades y Ciudades Autónomas, Diputaciones Forales, Diputaciones Provinciales, Cabildos, Consejos Insulares y Entidades que integran la Administración Local, en el ámbito de sus competencias y con la participación de organizaciones de la sociedad civil, incluidas las organizaciones sindicales y empresariales, la propuesta, formulación, coordinación, seguimiento y evaluación de las políticas en aplicación de esta ley orgánica por parte de

la Administración General del Estado para la protección integral del derecho a la libertad sexual y para la erradicación de todas las violencias sexuales.

2. Dentro de las funciones que tienen encomendadas en materia de violencia de género la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género, las Unidades de Coordinación contra la Violencia sobre la Mujer, las Unidades de Violencia sobre la Mujer y el Observatorio Estatal de Violencia sobre la Mujer, se entenderán comprendidas todas aquellas violencias a las que se refiere esta ley orgánica.

Artículo 59. Colaboración para una intervención coordinada.

1. En el ámbito de sus competencias, las administraciones sanitarias y las educativas, la Administración de Justicia, las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, los servicios sociales y los organismos de igualdad articularán protocolos de detección, atención e intervención o derivación de las violencias sexuales que aseguren una actuación global, coordinada e integral de las distintas administraciones públicas y servicios implicados y que garanticen la actividad probatoria en los procesos que se sigan.

2. En las actuaciones previstas en este artículo se considerará de forma especial la situación de las mujeres, niñas y niños que, por sus circunstancias personales y sociales, puedan tener mayor riesgo de sufrir violencias sexuales o mayores dificultades para acceder a los servicios previstos en esta ley orgánica, prestando particular atención a las sometidas a discriminación interseccional, debido a la situación migratoria, la situación de exclusión social, la edad, o la discapacidad.

Artículo 60. Estrategia estatal de prevención y respuesta a las violencias machistas.

1. La Estrategia estatal de prevención y respuesta a las violencias machistas constituye el instrumento para el impulso, desarrollo y coordinación de las políticas y los objetivos generales establecidos en esta ley orgánica.

2. Corresponde a la Conferencia Sectorial de Igualdad su preparación, seguimiento y evaluación, garantizándose la participación de todos los departamentos ministeriales implicados y las organizaciones representativas de los intereses sociales afectados en cada una de estas fases. La aprobación de la Estrategia corresponderá al Consejo de Ministros.

3. La Estrategia tendrá carácter cuatrienal y establecerá los mecanismos de evaluación y seguimiento que se determinen.

Artículo 61. Mesa de coordinación estatal sobre violencias sexuales.

1. Se crea la Mesa de coordinación estatal sobre violencias sexuales, como órgano colegiado de consulta y asesoramiento, con el fin de servir a los agentes implicados, administraciones y asociaciones especializadas, en coordinación con el Observatorio Estatal de Violencia sobre la Mujer.

2. Reglamentariamente, se establecerá su régimen de funcionamiento, competencias y composición, garantizándose, en todo caso, la participación del conjunto de las administraciones públicas, organizaciones de mujeres, organizaciones de mujeres afectadas por las violencias sexuales, incluyendo a las pertenecientes a los grupos más vulnerables a la discriminación interseccional, y profesionales de reconocido prestigio en el ámbito del tratamiento de las violencias sexuales.

3. Este órgano deberá participar en la preparación, elaboración, ejecución y evaluación de la Estrategia estatal a la que se refiere el artículo 60, actuando en coordinación con los órganos que pudieran crear las comunidades autónomas para dicho fin.

Disposición adicional primera. *Aprobación de la Estrategia estatal de prevención y respuesta a las violencias machistas.*

En el plazo de un año desde la entrada en vigor de la presente ley orgánica, el Gobierno aprobará y pondrá en marcha la Estrategia estatal de prevención y respuesta a las violencias machistas conforme a lo establecido en el artículo 60 de esta ley orgánica que servirá para las comunidades autónomas que no dispongan de una Estrategia propia.

Disposición adicional segunda. *Financiación de costes para la Seguridad Social con cargo a los Presupuestos Generales del Estado.*

El coste que de las medidas introducidas por esta ley orgánica se deriva para la Seguridad Social se financiará mediante transferencia de los Presupuestos Generales del Estado.

Disposición adicional tercera. *Evaluación de la aplicación de la ley orgánica.*

El Gobierno, en colaboración con las comunidades autónomas, a los tres años de la entrada en vigor de esta ley orgánica, elaborará y remitirá al Congreso de los Diputados un informe en el que se hará una evaluación de los efectos de su aplicación en la lucha contra las violencias sexuales.

A estos efectos, las administraciones públicas competentes recogerán datos estadísticos sobre la actuación institucional en materia de prevención, detección, atención integral, protección, justicia y reparación, incorporando tanto la información procedente de todas las administraciones públicas e instituciones como de las organizaciones especializadas en la asistencia a las víctimas, además de la relativa a los procesos penales en materia de violencias sexuales.

Disposición adicional cuarta. *Sistema de financiación de las políticas públicas en materia de violencia contra las mujeres en el marco del Pacto de Estado Contra la Violencia de Género.*

A los efectos de garantizar la estabilidad financiera de las políticas desarrolladas por las administraciones públicas en relación a la lucha contra la violencia contra las mujeres, en el marco del Pacto de Estado Contra la Violencia de Género, el Gobierno garantizará el sistema de financiación articulado por el Pacto de Estado contra la violencia de género que permite destinar partidas presupuestarias vinculadas al Pacto y dirigidas a distintos departamentos ministeriales, a las comunidades autónomas y a las Entidades Locales. Este sistema de financiación permite transferencias directas, finalistas y condicionadas al cumplimiento de las medidas recogidas en los acuerdos del Pacto de Estado.

La Conferencia Sectorial de Igualdad fijará los criterios objetivos con arreglo a los cuales las comunidades autónomas y las Ciudades de Ceuta y Melilla podrán acceder a las cantidades de esta partida reservadas para dichas administraciones, las cuales se ejecutarán vía transferencia finalista y directa.

No obstante, la Comunidad Autónoma del País Vasco y la Comunidad Foral de Navarra se regirán, en estos aspectos financieros, por sus regímenes especiales de Concierto Económico y de Convenio.

Los acuerdos de la Conferencia Sectorial en los que se fijen los criterios objetivos de distribución, así como la distribución resultante, podrán determinar el porcentaje de las transferencias que podrá destinarse a gastos de personal y gastos corrientes de gestión vinculados al desarrollo de las actuaciones acordadas.

Con carácter excepcional, no resultará de aplicación a dichas partidas reservadas a las comunidades autónomas y las Ciudades de Ceuta y Melilla lo dispuesto en la regla Sexta del artículo 86.2 de la Ley 47/2003, de 26 de noviembre, General Presupuestaria en relación con los remanentes no comprometidos resultantes al final del ejercicio.

Disposición adicional quinta. *Evaluación y monitoreo de la actividad de las instituciones en materia de violencia contra las mujeres.*

El Gobierno, las comunidades autónomas, las Entidades que forman parte de la Administración Local, así como el Ministerio Fiscal y el Poder Judicial, en el marco de sus competencias, elaborarán informes cuatrienales de cumplimiento de las medidas en materia de violencia contra las mujeres, que serán remitidos a las Cortes Generales como medida de evaluación y rendición de cuentas sobre los procesos de implementación de la normativa y de las políticas públicas y su impacto en la violencia contra las mujeres, con especial atención a la rendición de cuentas por parte del conjunto de administraciones públicas de las medidas del Pacto de Estado contra la violencia de género y de los fondos previstos en el Pacto de Estado contra la Violencia de Género.

A estos efectos, las administraciones públicas competentes recogerán datos estadísticos, homogéneos y de manera permanente sobre la actuación institucional en materia de prevención, detección, atención integral, protección, justicia y reparación, incorporando tanto la información procedente de todas las administraciones públicas como de las organizaciones especializadas en la asistencia a las víctimas, además de la relativa a los procesos penales en materia de violencia contra las mujeres.

Disposición transitoria única. *Aplicación de medidas.*

En los procesos sobre hechos contemplados en la presente ley orgánica que se encuentren en tramitación a su entrada en vigor, los juzgados o tribunales que los estén conociendo podrán adoptar las medidas previstas en el Capítulo II del Título VI.

Disposición final primera. *Modificación de la Ley de Enjuiciamiento Criminal, aprobada por Real Decreto de 14 de septiembre de 1882.*

Se modifica la Ley de Enjuiciamiento Criminal, aprobada por Real Decreto de 14 de septiembre de 1882, en los siguientes términos:

Uno. Se añade un nuevo segundo párrafo al artículo 13 de la Ley de Enjuiciamiento Criminal, con el siguiente tenor literal:

«En la instrucción de delitos cometidos a través de internet, del teléfono o de cualquier otra tecnología de la información o de la comunicación, el juzgado podrá acordar, como primeras diligencias, de oficio o a instancia de parte, las medidas cautelares consistentes en la retirada provisional de contenidos ilícitos, en la interrupción provisional de los servicios que ofrezcan dichos contenidos o en el bloqueo provisional de unos y otros cuando radiquen en el extranjero.»

Dos. Se añade un nuevo segundo párrafo al artículo 112 de la Ley de Enjuiciamiento Criminal, pasando el actual segundo párrafo al tercer lugar, con el siguiente tenor literal:

«No obstante, aun cuando se hubiera previamente renunciado a la acción civil, si las consecuencias del delito son más graves de las que se preveían en el momento de la renuncia, o si la renuncia pudo estar condicionada por la relación de la víctima con alguna de las personas responsables del delito, se podrá revocar la renuncia al ejercicio de la acción civil por resolución judicial, a solicitud de la persona dañada o perjudicada y oídas las partes, siempre y cuando se formule antes del trámite de calificación del delito.»

Tres. Se añade un nuevo párrafo al artículo 544 bis, que queda redactado como sigue:

«En el caso de que se investigue alguno de los delitos mencionados en el artículo 3 de la Ley Orgánica de Garantía Integral de la Libertad Sexual, de

acordarse alguna de las medidas de protección de la víctima previstas en este precepto, podrá acordarse mediante resolución motivada la utilización de dispositivos telemáticos para el control de su cumplimiento.»

Cuatro. Se modifica el apartado 3 del artículo 681 que queda redactado como sigue:

«3. Queda prohibida, en todo caso, la divulgación o publicación de información relativa a la identidad de víctimas menores de edad, de víctimas con discapacidad necesitadas de especial protección y de las víctimas de los delitos de violencia sexual referidos en el artículo 3 de esta ley, así como de datos que puedan facilitar su identificación de forma directa o indirecta, o de aquellas circunstancias personales que hubieran sido valoradas para resolver sobre sus necesidades de protección, así como la obtención, divulgación o publicación de imágenes suyas o de sus familiares.»

Cinco. Se modifica el segundo párrafo del artículo 709, que queda redactado como sigue:

«El Presidente podrá adoptar medidas para evitar que se formulen a la víctima preguntas innecesarias relativas a la vida privada, en particular a la intimidad sexual, que no tengan relevancia para el hecho delictivo enjuiciado, salvo que, excepcionalmente y teniendo en cuenta las circunstancias particulares del caso, el Presidente considere que sean pertinentes y necesarias. Si esas preguntas fueran formuladas, el Presidente no permitirá que sean contestadas.»

Disposición final segunda. *Modificación de la Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio, reguladora del Derecho a la Educación.*

Se modifica la letra m) del apartado 1 del artículo 31, que queda redactada como sigue:

«m) Personalidades de reconocido prestigio en la lucha para la erradicación de la violencia sexual y de género.»

Disposición final tercera. *Modificación de la Ley 34/1988, de 11 de noviembre, General de Publicidad.*

Se modifica el párrafo a) del artículo 3, que quedará redactado como sigue:

«a) La publicidad que atente contra la dignidad de la persona o vulnere los valores y derechos reconocidos en la Constitución, especialmente a los que se refieren sus artículos 14, 18 y 20, apartado 4. Se entenderán incluidos en la previsión anterior los anuncios que presenten a las mujeres de forma vejatoria, bien utilizando particular y directamente su cuerpo o partes del mismo como mero objeto desvinculado del producto que se pretende promocionar, bien su imagen asociada a comportamientos estereotipados que vulneren los fundamentos de nuestro ordenamiento coadyuvando a generar las violencias a que se refieren la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género y la Ley Orgánica de garantía integral de la libertad sexual.

Asimismo, se entenderá incluida en la previsión anterior cualquier forma de publicidad que coadyuve a generar violencia o discriminación en cualquiera de sus manifestaciones sobre las personas menores de edad, o fomenta estereotipos de carácter sexista, racista, estético o de carácter homofóbico o transfóbico o por razones de discapacidad, así como la que promueva la prostitución.»

Disposición final cuarta. *Modificación de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal.*

Se modifica la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal, en los siguientes términos:

Uno. Se modifican los apartados 2 y 3 y se añade un nuevo apartado 4, en el artículo 36, en los siguientes términos:

«2. La pena de prisión tendrá una duración mínima de tres meses y máxima de veinte años, salvo lo que excepcionalmente dispongan otros preceptos del presente Código.

Cuando la duración de la pena de prisión impuesta sea superior a cinco años, el juez o tribunal podrá ordenar que la clasificación del condenado en el tercer grado de tratamiento penitenciario no se efectúe hasta el cumplimiento de la mitad de la pena impuesta.

En cualquier caso, cuando la duración de la pena de prisión impuesta sea superior a cinco años y se trate de los delitos enumerados a continuación, la clasificación del condenado en el tercer grado de tratamiento penitenciario no podrá efectuarse hasta el cumplimiento de la mitad de la misma:

- a) Delitos referentes a organizaciones y grupos terroristas y delitos de terrorismo del Capítulo VII del Título XXII del Libro II de este Código.
- b) Delitos cometidos en el seno de una organización o grupo criminal.
- c) Delitos del Título VII bis del Libro II de este Código, cuando la víctima sea una persona menor de edad o persona con discapacidad necesitada de especial protección.
- d) Delitos del artículo 181.
- e) Delitos del Capítulo V del Título VIII del Libro II de este Código, cuando la víctima sea menor de dieciséis años.

En los supuestos de las letras c), d) y e), si la condena fuera superior a cinco años de prisión la clasificación del condenado en el tercer grado de tratamiento penitenciario no podrá efectuarse sin valoración e informe específico acerca del aprovechamiento por el reo del programa de tratamiento para condenados por agresión sexual.

3. La autoridad judicial de vigilancia penitenciaria, previo pronóstico individualizado y favorable de reinserción social y valorando, en su caso, las circunstancias personales de la persona condenada y la evolución del tratamiento reeducador, podrá acordar razonadamente, oídos el Ministerio Fiscal, Instituciones Penitenciarias y las demás partes, la aplicación del régimen general de cumplimiento, salvo en los supuestos contenidos en el apartado anterior.

4. En todo caso, la autoridad judicial de vigilancia penitenciaria, según corresponda, podrá acordar, previo informe del Ministerio Fiscal, Instituciones Penitenciarias y las demás partes, la progresión a tercer grado por motivos humanitarios y de dignidad personal de las personas condenadas enfermas muy graves con padecimientos incurables y de las personas septuagenarias, valorando, especialmente, su escasa peligrosidad.»

Dos. Se añade un nuevo segundo párrafo al apartado 2 del artículo 83, con la siguiente redacción:

«Las anteriores prohibiciones y deberes se impondrán asimismo cuando se trate de delitos contra la libertad sexual, matrimonio forzado, mutilación genital femenina y trata de seres humanos.»

Tres. Se añade un apartado 4 al artículo 172 bis, con la siguiente redacción:

«4. En las sentencias condenatorias por delito de matrimonio forzado, además del pronunciamiento correspondiente a la responsabilidad civil, se harán, en su caso, los que procedan en orden a la declaración de nulidad o disolución del matrimonio así contraído y a la filiación y fijación de alimentos.»

Cuatro. Se modifica el apartado 1 y se añade un nuevo apartado 5 del artículo 172 ter, que quedan redactados como sigue:

«1. Será castigado con la pena de prisión de tres meses a dos años o multa de seis a veinticuatro meses el que acose a una persona llevando a cabo de forma insistente y reiterada, y sin estar legítimamente autorizado, alguna de las conductas siguientes y, de esta forma, altere el normal desarrollo de su vida cotidiana:

1.^a La vigile, la persiga o busque su cercanía física.

2.^a Establezca o intente establecer contacto con ella a través de cualquier medio de comunicación, o por medio de terceras personas.

3.^a Mediante el uso indebido de sus datos personales, adquiera productos o mercancías, o contrate servicios, o haga que terceras personas se pongan en contacto con ella.

4.^a Atente contra su libertad o contra su patrimonio, o contra la libertad o patrimonio de otra persona próxima a ella.

Cuando la víctima se halle en una situación de especial vulnerabilidad por razón de su edad, enfermedad, discapacidad o por cualquier otra circunstancia, se impondrá la pena de prisión de seis meses a dos años.»

«5 (nuevo). El que, sin consentimiento de su titular, utilice la imagen de una persona para realizar anuncios o abrir perfiles falsos en redes sociales, páginas de contacto o cualquier medio de difusión pública, ocasionándole a la misma situación de acoso, hostigamiento o humillación, será castigado con pena de prisión de tres meses a un año o multa de seis a doce meses.»

Cinco. Se modifican los apartados 1 y 4 del artículo 173, quedando redactados como sigue:

«1. El que infligiera a otra persona un trato degradante, menoscabando gravemente su integridad moral, será castigado con la pena de prisión de seis meses a dos años.

Con la misma pena serán castigados los que, en el ámbito de cualquier relación laboral o funcional y prevaliéndose de su relación de superioridad, realicen contra otro de forma reiterada actos hostiles o humillantes que, sin llegar a constituir trato degradante, supongan grave acoso contra la víctima.

Se impondrá también la misma pena al que de forma reiterada lleve a cabo actos hostiles o humillantes que, sin llegar a constituir trato degradante, tengan por objeto impedir el legítimo disfrute de la vivienda.

Cuando de acuerdo con lo establecido en el artículo 31 bis, una persona jurídica sea responsable de los delitos comprendidos en los tres párrafos anteriores, se le impondrá la pena de multa de seis meses a dos años. Atendidas las reglas establecidas en el artículo 66 bis, los Jueces y Tribunales podrán asimismo imponer las penas recogidas en las letras b) a g) del apartado 7 del artículo 33.»

«4. Quien cause injuria o vejación injusta de carácter leve, cuando el ofendido fuera una de las personas a las que se refiere el apartado 2 del artículo 173, será castigado con la pena de localización permanente de cinco a treinta días, siempre en domicilio diferente y alejado del de la víctima, o trabajos en beneficio de la comunidad de cinco a treinta días, o multa de uno a cuatro

meses, esta última únicamente en los supuestos en los que concurren las circunstancias expresadas en el apartado 2 del artículo 84.

Las mismas penas se impondrán a quienes se dirijan a otra persona con expresiones, comportamientos o proposiciones de carácter sexual que creen a la víctima una situación objetivamente humillante, hostil o intimidatoria, sin llegar a constituir otros delitos de mayor gravedad.

Los delitos tipificados en los dos párrafos anteriores sólo serán perseguibles mediante denuncia de la persona agraviada o su representante legal.»

Seis. Se modifica la rúbrica del Título VIII del Libro II, que queda redactada como sigue:

«TÍTULO VIII

Delitos contra la libertad sexual»

Siete. Se modifica el Capítulo I del Título VIII del Libro II, que queda redactado como sigue:

«CAPÍTULO I

De las agresiones sexuales

Artículo 178.

1. Será castigado con la pena de prisión de uno a cuatro años, como responsable de agresión sexual, el que realice cualquier acto que atente contra la libertad sexual de otra persona sin su consentimiento. Sólo se entenderá que hay consentimiento cuando se haya manifestado libremente mediante actos que, en atención a las circunstancias del caso, expresen de manera clara la voluntad de la persona.

2. A los efectos del apartado anterior, se consideran en todo caso agresión sexual los actos de contenido sexual que se realicen empleando violencia, intimidación o abuso de una situación de superioridad o de vulnerabilidad de la víctima, así como los que se ejecuten sobre personas que se hallen privadas de sentido o de cuya situación mental se abusare y los que se realicen cuando la víctima tenga anulada por cualquier causa su voluntad.

3. El órgano sentenciador, razonándolo en la sentencia, y siempre que no concurren las circunstancias del artículo 180, podrá imponer la pena de prisión en su mitad inferior o multa de dieciocho a veinticuatro meses, en atención a la menor entidad del hecho y a las circunstancias personales del culpable.»

Artículo 179.

Cuando la agresión sexual consista en acceso carnal por vía vaginal, anal o bucal, o introducción de miembros corporales u objetos por alguna de las dos primeras vías, el responsable será castigado como reo de violación con la pena de prisión de cuatro a doce años.

Artículo 180.

1. Las anteriores conductas serán castigadas con la pena de prisión de dos a ocho años para las agresiones del artículo 178.1 y de siete a quince años para las del artículo 179 cuando concorra alguna de las siguientes circunstancias, salvo

que las mismas hayan sido tomadas en consideración para determinar que concurren los elementos de los delitos tipificados en los artículos 178 o 179:

1.^a Cuando los hechos se cometan por la actuación conjunta de dos o más personas.

2.^a Cuando la agresión sexual vaya precedida o acompañada de una violencia de extrema gravedad o de actos que revistan un carácter particularmente degradante o vejatorio.

3.^a Cuando los hechos se cometan contra una persona que se halle en una situación de especial vulnerabilidad por razón de su edad, enfermedad, discapacidad o por cualquier otra circunstancia, salvo lo dispuesto en el artículo 181.

4.^a Cuando la víctima sea o haya sido esposa o mujer que esté o haya estado ligada por análoga relación de afectividad, aun sin convivencia.

5.^a Cuando, para la ejecución del delito, la persona responsable se hubiera prevalido de una situación de convivencia o de parentesco, por ser ascendiente, o hermano, por naturaleza o adopción, o afines, o de una relación de superioridad con respecto a la víctima.

6.^a Cuando el responsable haga uso de armas u otros medios igualmente peligrosos, susceptibles de producir la muerte o alguna de las lesiones previstas en los artículos 149 y 150 de este Código, sin perjuicio de lo dispuesto en el artículo 194 bis.

7.^a Cuando para la comisión de estos hechos el autor haya anulado la voluntad de la víctima suministrándole fármacos, drogas o cualquier otra sustancia natural o química idónea a tal efecto.

2. Si concurrieren dos o más de las anteriores circunstancias, las penas respectivamente previstas en el apartado 1 de este artículo se impondrán en su mitad superior.

3. En todos los casos previstos en este capítulo, cuando el culpable se hubiera prevalido de su condición de autoridad, agente de ésta o funcionario público, se impondrá, además, la pena de inhabilitación absoluta de seis a doce años.»

Ocho. Se modifica el Capítulo II del Título VIII del Libro II, que queda redactado como sigue:

«CAPÍTULO II

De las agresiones sexuales a menores de dieciséis años

«Artículo 181.

1. El que realizare actos de carácter sexual con un menor de dieciséis años, será castigado con la pena de prisión de dos a seis años.

A estos efectos se consideran incluidos en los actos de carácter sexual los que realice el menor con un tercero o sobre sí mismo a instancia del autor.

2. Si en las conductas del apartado anterior concurre alguna de las modalidades de agresión sexual descritas en el artículo 178, se impondrá una pena de prisión de cinco a diez años.

En estos casos, en atención a la menor entidad del hecho y valorando todas las circunstancias concurrentes, incluyendo las circunstancias personales del culpable, podrá imponerse la pena de prisión inferior en grado, excepto cuando medie violencia o intimidación o concurren las circunstancias mencionadas en el artículo 181.4.

3. Cuanto el acto sexual consista en acceso carnal por vía vaginal, anal o bucal, o en introducción de miembros corporales u objetos por algunas de las dos

primeras vías, el responsable será castigado con la pena de prisión de seis a doce años de prisión en los casos del apartado 1, y con la pena de prisión de diez a quince años en los casos del apartado 2.

4. Las conductas previstas en los apartados anteriores serán castigadas con la pena de prisión correspondiente en su mitad superior cuando concorra alguna de las siguientes circunstancias:

a) Cuando los hechos se cometan por la actuación conjunta de dos o más personas.

b) Cuando la agresión sexual vaya precedida o acompañada de una violencia de extrema gravedad o de actos que revistan un carácter particularmente degradante o vejatorio.

c) Cuando los hechos se cometan contra una persona que se halle en una situación de especial vulnerabilidad por razón de su edad, enfermedad, discapacidad o por cualquier otra circunstancia, y, en todo caso, cuando sea menor de cuatro años.

d) Cuando la víctima sea o haya sido pareja del autor, aun sin convivencia.

e) Cuando, para la ejecución del delito, el responsable se hubiera prevalido de una situación de convivencia o de una relación de superioridad o parentesco, por ser ascendiente, o hermano, por naturaleza o adopción, o afines, con la víctima.

f) Cuando el responsable haga uso de armas u otros medios igualmente peligrosos, susceptibles de producir la muerte o alguna de las lesiones previstas en los artículos 149 y 150 de este Código, sin perjuicio de lo dispuesto en el artículo 194 bis.

g) Cuando para la comisión de estos hechos el autor haya anulado la voluntad de la víctima suministrándole fármacos, drogas o cualquier otra sustancia natural o química idónea a tal efecto.

h) Cuando la infracción se haya cometido en el seno de una organización o de un grupo criminal que se dedicare a la realización de tales actividades.

5. En todos los casos previstos en este artículo, cuando el culpable se hubiera prevalido de su condición de autoridad, agente de ésta o funcionario público, se impondrá, además, la pena de inhabilitación absoluta de seis a doce años.

Artículo 182.

1. El que, con fines sexuales, haga presenciar a un menor de dieciséis años actos de carácter sexual, aunque el autor no participe en ellos, será castigado con una pena de prisión de seis meses a dos años.

2. Si los actos de carácter sexual que se hacen presenciar al menor de dieciséis años constituyeran un delito contra la libertad sexual, la pena será de prisión de uno a tres años.

Artículo 183.

1. El que a través de internet, del teléfono o de cualquier otra tecnología de la información y la comunicación contacte con un menor de dieciséis años y proponga concertar un encuentro con el mismo a fin de cometer cualquiera de los delitos descritos en los artículos 181 y 189, siempre que tal propuesta se acompañe de actos materiales encaminados al acercamiento, será castigado con la pena de uno a tres años de prisión o multa de doce a veinticuatro meses, sin perjuicio de las penas correspondientes a los delitos en su caso cometidos. Las penas se impondrán en su mitad superior cuando el acercamiento se obtenga mediante coacción, intimidación o engaño.

2. El que, a través de internet, del teléfono o de cualquier otra tecnología de la información y la comunicación contacte con un menor de dieciséis años y realice actos dirigidos a embaucarle para que le facilite material pornográfico o le muestre imágenes pornográficas en las que se represente o aparezca un menor, será castigado con una pena de prisión de seis meses a dos años.

Artículo 183 bis.

Salvo en los casos en que concurra alguna de las circunstancias previstas en el apartado segundo del artículo 178, el libre consentimiento del menor de dieciséis años excluirá la responsabilidad penal por los delitos previstos en este capítulo cuando el autor sea una persona próxima al menor por edad y grado de desarrollo o madurez física y psicológica.»

Nueve. Se suprime el Capítulo II bis del Título VIII del Libro II.

Diez. Se modifica el artículo 184, que queda redactado como sigue:

«Artículo 184.

1. El que solicitare favores de naturaleza sexual, para sí o para un tercero, en el ámbito de una relación laboral, docente, de prestación de servicios o análoga, continuada o habitual, y con tal comportamiento provocare a la víctima una situación objetiva y gravemente intimidatoria, hostil o humillante, será castigado, como autor de acoso sexual, con la pena de prisión de seis a doce meses o multa de diez a quince meses e inhabilitación especial para el ejercicio de la profesión, oficio o actividad de doce a quince meses.

2. Si el culpable de acoso sexual hubiera cometido el hecho prevaleándose de una situación de superioridad laboral, docente o jerárquica, o sobre persona sujeta a su guarda o custodia, o con el anuncio expreso o tácito de causar a la víctima un mal relacionado con las legítimas expectativas que aquella pueda tener en el ámbito de la indicada relación, la pena será de prisión de uno a dos años e inhabilitación especial para el ejercicio de la profesión, oficio o actividad de dieciocho a veinticuatro meses.

3. Asimismo, si el culpable de acoso sexual lo hubiera cometido en centros de protección o reforma de menores, centro de internamiento de personas extranjeras, o cualquier otro centro de detención, custodia o acogida, incluso de estancia temporal, la pena será de prisión de uno a dos años e inhabilitación especial para el ejercicio de la profesión, oficio o actividad de dieciocho a veinticuatro meses, sin perjuicio de lo establecido en el artículo 443.2.

4. Cuando la víctima se halle en una situación de especial vulnerabilidad por razón de su edad, enfermedad o discapacidad, la pena se impondrá en su mitad superior.

5. Cuando de acuerdo con lo establecido en el artículo 31 bis, una persona jurídica sea responsable de este delito, se le impondrá la pena de multa de seis meses a dos años. Atendidas las reglas establecidas en el artículo 66 bis, los jueces y tribunales podrán asimismo imponer las penas recogidas en las letras b) a g) del apartado 7 del artículo 33.»

Once. Se añade una letra d) que sustituye al último párrafo del artículo 189 ter, con la siguiente redacción:

«d) Disolución de la persona jurídica, conforme a lo dispuesto en el artículo 33.7 b) de este Código, pudiendo decretarse, atendidas las reglas recogidas en el artículo 66 bis, las demás penas previstas en el mismo que sean compatibles con la disolución.»

Doce. Se modifica la ubicación y el contenido del artículo 190, que pasa a incluirse en el Capítulo VI del Título VIII del Libro II y queda redactado como sigue:

«Artículo 190.

La condena de un Juez o Tribunal extranjero, impuesta por delitos comprendidos en este Título, será equiparada a las sentencias de los Jueces o Tribunales españoles a los efectos de la aplicación de la circunstancia agravante de reincidencia.»

Trece. Se modifica el apartado 1 del artículo 191, que queda redactado como sigue:

«1. Para proceder por los delitos de agresiones sexuales y acoso sexual será precisa denuncia de la persona agraviada, de su representante legal o querrela del Ministerio Fiscal, que actuará ponderando los legítimos intereses en presencia. Cuando la víctima sea menor de edad, persona con discapacidad necesitada de especial protección o una persona desvalida, bastará la denuncia del Ministerio Fiscal.»

Catorce. Se modifica el apartado 3 del artículo 192, que queda redactado como sigue:

«3. La autoridad judicial impondrá a las personas responsables de la comisión de alguno de los delitos de los Capítulos I o V cuando la víctima sea menor de edad y en todo caso de alguno de los delitos del Capítulo II, además de las penas previstas en tales Capítulos, la pena de privación de la patria potestad o de inhabilitación especial para el ejercicio de los derechos de la patria potestad, tutela, curatela, guarda o acogimiento, por tiempo de cuatro a diez años. A las personas responsables del resto de delitos del presente Título se les podrá imponer razonadamente, además de las penas señaladas para tales delitos, la pena de privación de la patria potestad o la pena de inhabilitación especial para el ejercicio de los derechos de la patria potestad, tutela, curatela, guarda o acogimiento, por el tiempo de seis meses a seis años, así como la pena de inhabilitación para empleo o cargo público o ejercicio de la profesión u oficio, retribuido o no, por el tiempo de seis meses a seis años.

Asimismo, la autoridad judicial impondrá a las personas responsables de los delitos comprendidos en el presente Título, sin perjuicio de las penas que correspondan con arreglo a los artículos precedentes, una pena de inhabilitación especial para cualquier profesión, oficio o actividades, sean o no retribuidos, que conlleve contacto regular y directo con personas menores de edad, por un tiempo superior entre cinco y veinte años al de la duración de la pena de privación de libertad impuesta en la sentencia si el delito fuera grave, y entre dos y veinte años si fuera menos grave. En ambos casos se atenderá proporcionalmente a la gravedad del delito, el número de los delitos cometidos y a las circunstancias que concurren en la persona condenada.»

Quince. Se modifica el artículo 194, que queda redactado como sigue:

«Artículo 194.

En los supuestos tipificados en los capítulos IV y V de este título, cuando en la realización de los actos se utilizaren establecimientos o locales, abiertos o no al público, se decretará en la sentencia condenatoria su clausura definitiva. La clausura podrá adoptarse también con carácter cautelar.»

Dieciséis. Se introduce un nuevo artículo 194 bis con la siguiente redacción:

«Artículo 194 bis.

Las penas previstas en los delitos de este título se impondrán sin perjuicio de la que pudiera corresponder por los actos de violencia física o psíquica que se realizasen.»

Diecisiete. Se modifica el apartado 7 del artículo 197, que queda redactado como sigue:

«7. Será castigado con una pena de prisión de tres meses a un año o multa de seis a doce meses el que, sin autorización de la persona afectada, difunda, revele o ceda a terceros imágenes o grabaciones audiovisuales de aquélla que hubiera obtenido con su anuencia en un domicilio o en cualquier otro lugar fuera del alcance de la mirada de terceros, cuando la divulgación menoscabe gravemente la intimidad personal de esa persona.

Se impondrá la pena de multa de uno a tres meses a quien habiendo recibido las imágenes o grabaciones audiovisuales a las que se refiere el párrafo anterior las difunda, revele o ceda a terceros sin el consentimiento de la persona afectada.

En los supuestos de los párrafos anteriores, la pena se impondrá en su mitad superior cuando los hechos hubieran sido cometidos por el cónyuge o por persona que esté o haya estado unida a él por análoga relación de afectividad, aun sin convivencia, la víctima fuera menor de edad o una persona con discapacidad necesitada de especial protección, o los hechos se hubieran cometido con una finalidad lucrativa.»

Dieciocho. Se modifica el apartado 2 del artículo 443, que queda redactado como sigue:

«2. El funcionario de Instituciones Penitenciarias, de centros de protección o reforma de menores, centro de internamiento de personas extranjeras, o cualquier otro centro de detención, o custodia, incluso de estancia temporal, que solicitara sexualmente a una persona sujeta a su guarda, será castigado con la pena de prisión de uno a cuatro años e inhabilitación absoluta por tiempo de seis a doce años.»

Disposición final quinta. *Modificación de la Ley 35/1995, de 11 de diciembre, de ayudas y asistencia a las víctimas de delitos violentos y contra la libertad sexual.*

Se modifica la Ley 35/1995, de 11 de diciembre, de ayudas y asistencia a las víctimas de delitos violentos y contra la libertad sexual, en los siguientes términos:

Uno. Se modifica el apartado 2 del artículo 1, que queda redactado como sigue:

«2. Se beneficiarán asimismo de las ayudas contempladas por esta ley las víctimas de violencias sexuales en el sentido de la Ley Orgánica de garantía integral de la libertad sexual, incluidas las víctimas de homicidio subsiguiente a un delito contra la libertad sexual.»

Dos. Se modifican los apartados 1 y 2 del artículo 2, que queda redactado como sigue:

«1. Podrán acceder a estas ayudas quienes, en el momento de perpetrarse el delito, sean españoles o nacionales de algún otro Estado miembro de la Unión Europea o quienes, no siéndolo, residan habitualmente en España, sean nacionales de otro Estado que reconozca ayudas análogas a los españoles en su territorio.

Asimismo, podrán acceder a las ayudas las mujeres nacionales de cualquier otro Estado que se hallen en España, cualquiera que sea su situación administrativa, cuando la afectada sea víctima de violencias sexuales en el sentido de la Ley Orgánica de garantía integral de la libertad sexual, incluidas las víctimas de homicidio subsiguiente a un delito contra la libertad sexual, o víctima de violencia de género en los términos previstos en la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de medidas de protección integral contra la Violencia de Género.

La condición de víctima de violencia de género o violencia sexual deberá acreditarse por cualquiera de los siguientes medios de prueba:

- a) A través de la sentencia condenatoria.
- b) A través de la resolución judicial que hubiere acordado como medida cautelar de protección de la víctima la prohibición de aproximación o la prisión provisional del inculpado.
- c) De la forma establecida en el artículo 23 de la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre o en el artículo 36 de la Ley Orgánica de garantía integral de la libertad sexual.

En el caso de fallecimiento consecuencia de la violencia sufrida, lo previsto en los párrafos anteriores será exigible respecto de las personas beneficiarias a título de víctimas indirectas, con independencia de la nacionalidad o residencia habitual de la víctima fallecida.

2. Podrán acceder a estas ayudas, a título de víctimas directas, las personas que sufran lesiones corporales graves o daños graves en su salud física o mental como consecuencia directa del delito, incluidas las víctimas de la violencia vicaria, prevista en el artículo 1.4. de la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, cuando su familiar o allegado menor de edad fallezca como consecuencia del delito.»

Tres. Se modifican los apartados 2 y 4 del artículo 6, quedando redactados como sigue:

«2. El importe de la ayuda se establecerá mediante la aplicación de coeficientes correctores sobre las cuantías máximas previstas en el apartado anterior, en la forma que reglamentariamente se determine y en atención a:

- a) La situación económica de la víctima y de la persona beneficiaria.
- b) El número de personas que dependieran económicamente de la víctima y de la persona beneficiaria.
- c) El grado de afectación o menoscabo que sufriera la víctima dentro de los límites de aquella situación que le correspondiera de entre las previstas por el artículo 6.1.b) de esta ley.

En el supuesto de que la afectada sea víctima de violencias sexuales en el sentido de la Ley Orgánica de garantía integral de la libertad sexual, o víctima de violencia de género en los términos previstos en el artículo 2.1 de esta ley, el importe de la ayuda, calculado de acuerdo con lo establecido en los apartados anteriores, se incrementará en un veinticinco por ciento. En los casos de muerte consecuencia de alguna de estas formas de violencia, la ayuda será incrementada en un veinticinco por ciento para beneficiarios hijos menores de edad o mayores respecto de los que se hayan establecido judicialmente medidas de apoyo.»

«4. En los supuestos de violencias sexuales y de violencias de género que causaren a la víctima daños en su salud mental, el importe de la ayuda sufragará

la reparación económica de los daños y perjuicios sufridos, debiendo ser evaluados, al menos, los siguientes conceptos:

- a) El daño físico y mental, incluido el daño a la dignidad, el dolor, el sufrimiento y la angustia emocional.
- b) La pérdida de oportunidades, incluidas las oportunidades de educación, empleo y prestaciones sociales.
- c) Los daños materiales y la pérdida de ingresos, incluido el lucro cesante.
- d) El daño social, incluida la exclusión de la familia o comunidad.
- e) El tratamiento terapéutico, social y de salud sexual y reproductiva libremente elegido por la víctima, en la cuantía máxima que reglamentariamente se determine.
- f) Las actividades domésticas y de cuidados no remuneradas.

Será procedente la concesión de esta ayuda aun cuando las lesiones o daños sufridos por la víctima no sean determinantes de incapacidad temporal.

En cualquier caso, la ayuda prevista por este apartado será compatible con la que correspondiera a la víctima si las lesiones o daños sufridos produjeran incapacidad temporal o lesiones invalidantes.»

Cuatro. Se añade un segundo párrafo al apartado 1 del artículo 7, con el siguiente tenor literal:

«No obstante, en el supuesto de violencias sexuales y de violencia de género, el plazo de prescripción será de cinco años y no afectará el transcurso del mismo desde que se produjo el hecho causante, comenzando a contarse en todo caso desde que recaiga resolución judicial firme que ponga fin provisional o definitivamente al proceso o desde el momento en que se acredite su condición de víctima conforme a lo establecido en el artículo 23 de la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, o el artículo 37 de la Ley Orgánica de garantía integral de la libertad sexual, sin perjuicio de lo establecido en el artículo 10 de la presente ley. Si no se hubiera sustanciado procedimiento judicial, el plazo de prescripción de cinco años comenzará a contar desde la comisión del hecho delictivo.»

Cinco. Se modifica la letra e) del apartado 2 del artículo 9, que queda redactada como sigue:

«e) Copia de la resolución judicial firme que ponga fin al proceso penal, ya sea sentencia, auto de rebeldía o que declare el archivo por fallecimiento de la persona culpable, o declare el sobreseimiento provisional de la causa o el sobreseimiento libre por darse los supuestos previstos por los artículos 383, 641.2.º o 637.3.º de la Ley de Enjuiciamiento Criminal, respectivamente.»

Seis. Se modifican los apartados 1, 3 y 4 del artículo 10, que quedan redactados como sigue:

«1. Podrán concederse ayudas provisionales con anterioridad a que recaiga resolución judicial firme que ponga fin al proceso penal, siempre que quede acreditada la precaria situación económica en que hubiese quedado la víctima o sus beneficiarios.

Reglamentariamente se determinarán los criterios en virtud de los cuales se considerará precaria la situación económica de la víctima del delito, a los efectos de poder acceder a la concesión de ayudas provisionales.

En los supuestos en que la víctima del delito tenga la consideración de víctima de violencias sexuales o de violencia de género, en los términos previstos en el artículo 2.1 de esta ley, podrán concederse las ayudas provisionales cualquiera que sea la situación económica de la víctima o de sus beneficiarios.»

«3. La solicitud de ayuda provisional deberá contener, además de los extremos a que se refiere el artículo 66.1 de la Ley 39/2015, de 1 de octubre, de Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas, los siguientes datos:

a) La calificación de las lesiones o daños a la salud, así como los daños a las víctimas de violencias sexuales, realizada por el órgano y mediante el procedimiento que se determine reglamentariamente.

b) Acreditación documental del fallecimiento en su caso y de la condición de beneficiario a título de víctima indirecta.

c) Informe del Ministerio Fiscal que indique la existencia de indicios razonables para suponer que el fallecimiento, las lesiones o los daños se han producido por un hecho con caracteres de delito violento, doloso o contra la libertad sexual.

4. La ayuda provisional no podrá ser superior al 80 por 100 del importe máximo de ayuda establecido por esta ley para los supuestos de muerte, lesiones corporales graves, daños graves en la salud o daños por delitos contra la libertad sexual, según corresponda.

Su cuantía se establecerá mediante la aplicación de los coeficientes correctores a los que se refiere el artículo 6.2.»

Siete. Se añaden dos párrafos al apartado 5 del artículo 15, con el siguiente tenor literal:

«Aun cuando el proceso se vea abocado a resolución que ponga fin al proceso penal por los supuestos de rebeldía, archivo por fallecimiento del culpable, o pudiera recaer sobreseimiento provisional de la causa o el sobreseimiento libre por darse los supuestos previstos por los artículos 383, 641.2.º o 637.3.º de la Ley de Enjuiciamiento Criminal, o hubiere recaído ya resolución judicial firme, siempre que existieren indicios razonables de haberse cometido los delitos objeto de aplicación de la presente ley, el Ministerio Fiscal, una vez recabado el informe forense, vendrá obligado a solicitar y recabar, incluso con la interposición de los recursos oportunos, la información relativa a la identidad de la víctima, los daños físicos y psíquicos sufridos, su conexión causal con los hechos indiciariamente constitutivos de delito y en definitiva, cualquier prueba conducente para la obtención de la ayuda pública prevista en la presente ley.

El Ministerio Fiscal actuará de la misma manera en los casos en que no se haya sustanciado proceso por haberse acreditado la violencia por medios no judiciales.»

Disposición final sexta. *Modificación de la Ley Orgánica 4/2000, de 11 de enero, sobre derechos y libertades de los extranjeros en España y su integración social.*

Se modifica el artículo 31 bis, que queda redactado como sigue:

«Artículo 31 bis. *Residencia temporal y trabajo de mujeres extranjeras víctimas de violencia de género o de violencias sexuales.*

1. Las mujeres extranjeras, cualquiera que sea su situación administrativa, tienen garantizados los derechos reconocidos en la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, en caso de que sean víctimas de violencia de género; y los derechos reconocidos en la Ley Orgánica de garantía integral de la libertad sexual, en caso de que sean víctimas de violencias sexuales; así como, en ambos casos, a las medidas de protección y seguridad establecidas en la legislación vigente.

2. Si al denunciarse una situación de violencia de género o de violencia sexual contra una mujer extranjera se pusiera de manifiesto su situación irregular, no se incoará el expediente administrativo sancionador por infracción del artículo 53.1.a), y se suspenderá el expediente administrativo sancionador que se hubiera incoado por la comisión de dicha infracción con anterioridad a la denuncia o, en su caso, la ejecución de las órdenes de expulsión o de devolución eventualmente acordadas.

3. La mujer extranjera que se halle en la situación descrita en el apartado anterior podrá solicitar una autorización de residencia y trabajo por circunstancias excepcionales a partir del momento en que se hubiera dictado una orden de protección a su favor o, en su defecto, informe del Ministerio Fiscal que indique la existencia de indicios de violencia de género o sexual. Dicha autorización no se resolverá hasta que concluya el procedimiento penal. En el momento de presentación de la solicitud, o en cualquier otro posterior a lo largo del proceso penal, la mujer extranjera, por sí misma o a través de representante, también podrá solicitar una autorización de residencia por circunstancias excepcionales a favor de sus hijos menores de edad o que tengan una discapacidad y no sean objetivamente capaces de proveer a sus propias necesidades, o una autorización de residencia y trabajo en caso de que fueran mayores de dieciséis años y se encuentren en España en el momento de la denuncia.

Sin perjuicio de lo anterior, la autoridad competente para otorgar la autorización por circunstancias excepcionales concederá una autorización provisional de residencia y trabajo a favor de la mujer extranjera y, en su caso, las autorizaciones de residencia provisionales a favor de sus hijos menores de edad o con discapacidad, o de residencia y trabajo si fueran mayores de dieciséis años, previstas en el párrafo anterior, que se encuentren en España en el momento de la denuncia. Las autorizaciones provisionales eventualmente concedidas concluirán en el momento en que se concedan o denieguen definitivamente las autorizaciones por circunstancias excepcionales.

4. Cuando el procedimiento penal concluyera con una sentencia condenatoria o con una resolución judicial de la que se deduzca que la mujer ha sido víctima de violencia de género o de violencia sexual, incluido el archivo de la causa por encontrarse el investigado en paradero desconocido o el sobreseimiento provisional por expulsión del denunciado, se notificará a la interesada la concesión de las autorizaciones solicitadas. En el supuesto de que no se hubieran solicitado, se le informará de la posibilidad de concederlas, otorgándole un plazo para su solicitud.

Si del procedimiento penal concluido no pudiera deducirse la situación de violencia de género o sexual, se incoará el expediente administrativo sancionador por infracción del artículo 53.1.a) o se continuará, en el supuesto de que se hubiera suspendido inicialmente.»

Disposición final séptima. *Modificación de la Ley Orgánica 5/2000, de 12 de enero, reguladora de la responsabilidad penal de los menores.*

Se modifica la Ley Orgánica 5/2000, de 12 de enero, reguladora de la responsabilidad penal de los menores, en los siguientes términos:

Uno. Se añade un apartado 5 al artículo 7 en los siguientes términos:

«5. Cuando la medida impuesta lo sea por la comisión de un delito de los previstos en los Capítulos I y II del Título VIII del Código Penal, el Juez impondrá de forma accesoria, en todo caso, la obligación de someterse a programas formativos de educación sexual y de educación en igualdad.»

Dos. Se modifica el apartado 2 del artículo 10, con la siguiente redacción:

«Cuando el hecho sea constitutivo de alguno de los delitos tipificados en los artículos 138, 139, 178 a 183 y 571 a 580 del Código Penal, o de cualquier otro delito que tenga señalada en dicho Código o en las leyes penales especiales pena de prisión igual o superior a quince años, el Juez deberá imponer las medidas siguientes:

a) si al tiempo de cometer los hechos el menor tuviere catorce o quince años de edad, una medida de internamiento en régimen cerrado de uno a cinco años de duración, complementada en su caso por otra medida de libertad vigilada de hasta tres años.

b) si al tiempo de cometer los hechos el menor tuviere dieciséis o diecisiete años de edad, una medida de internamiento en régimen cerrado de uno a ocho años de duración, complementada en su caso por otra de libertad vigilada con asistencia educativa de hasta cinco años. En este supuesto sólo podrá hacerse uso de las facultades de modificación, suspensión o sustitución de la medida impuesta a las que se refieren los artículos 13, 40 y 51.1 de esta ley orgánica, cuando haya transcurrido al menos, la mitad de la duración de la medida de internamiento impuesta.

c) cuando el delito cometido lo sea de los tipificados en los artículos 178 a 183 del Código Penal, las medidas previstas en los dos apartados anteriores deberán acompañarse de una medida de educación sexual y educación para la igualdad.»

Tres. Se modifica el apartado 1 del artículo 13, con la siguiente redacción:

«1. El Juez competente para la ejecución, de oficio o a instancia del Ministerio Fiscal o del letrado del menor, previa audiencia de estos e informe del equipo técnico y, en su caso, de la entidad pública de protección o reforma de menores, podrá en cualquier momento dejar sin efecto la medida impuesta, reducir su duración o sustituirla por otra, siempre que la modificación redunde en el interés del menor y se exprese suficientemente a este el reproche merecido por su conducta. Cuando el delito cometido esté tipificado en los Capítulos I y II del Título VIII del Código Penal, sólo podrá dejarse sin efecto la medida si se acredita que la persona sometida a la misma ha cumplido la obligación prevista en el apartado 5 del artículo 7.»

Cuatro. Se modifica el apartado 2 del artículo 19, con la siguiente redacción:

«2. A efectos de lo dispuesto en el apartado anterior, se entenderá producida la conciliación cuando el menor reconozca el daño causado y se disculpe ante la víctima, y ésta acepte sus disculpas, y se entenderá por reparación el compromiso asumido por el menor con la víctima o perjudicado de realizar determinadas acciones en beneficio de aquellos o de la comunidad, seguido de su realización efectiva. Todo ello sin perjuicio del acuerdo al que hayan llegado las partes en relación con la responsabilidad civil.

Cuando la medida sea consecuencia de la comisión de alguno de los delitos tipificados en los Capítulos I y II del Título VIII del Código Penal, o estén relacionados con la violencia de género, no tendrá efecto de conciliación, a menos que la víctima lo solicite expresamente y que el menor, además, haya realizado la medida accesoria de educación sexual y de educación para la igualdad.»

Disposición final octava. *Modificación de la Ley 38/2003, de 17 de noviembre, General de Subvenciones.*

Se añade una nueva letra i) al apartado 4 del artículo 2, con el siguiente tenor literal:

«i) Las ayudas económicas a las víctimas de violencias sexuales concedidas según lo establecido en el artículo 41 de la Ley Orgánica de garantía integral de la libertad sexual y en la Ley 35/1995, de 11 de diciembre, de ayudas y asistencia a las víctimas de delitos violentos y contra la libertad sexual.»

Disposición final novena. *Modificación de la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.*

La Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, se modifica en los siguientes términos:

Uno. El artículo 3 queda redactado del siguiente modo:

«Artículo 3. *Planes de sensibilización.*

1. Desde la responsabilidad del Gobierno del Estado y de manera inmediata a la entrada en vigor de esta ley, con la consiguiente dotación presupuestaria, se pondrá en marcha un Plan Estatal de Sensibilización y Prevención de la Violencia de Género con carácter permanente que como mínimo recoja los siguientes elementos:

a) Que introduzca en el escenario social las nuevas escalas de valores basadas en el respeto de los derechos y libertades fundamentales y de la igualdad entre hombres y mujeres, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad dentro de los principios democráticos de convivencia, todo ello desde la perspectiva de las relaciones de género.

b) Dirigido tanto a hombres como a mujeres, desde un trabajo comunitario e intercultural, incluyendo el ámbito de las tecnologías de la información y el digital.

c) Que contemple un amplio programa de formación complementaria y de reciclaje de los profesionales que intervienen en estas situaciones.

d) Controlado por una Comisión de amplia participación, que se creará en un plazo máximo de un mes, en la que se ha de asegurar la presencia de las víctimas y su entorno, las instituciones, los profesionales y de personas de reconocido prestigio social relacionado con el tratamiento de estos temas.

La Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género, oída la Comisión a la que se refiere el párrafo anterior, elaborará el Informe anual de evaluación del Plan Estatal de Sensibilización y Prevención de la Violencia de Género y lo remitirá a las Cortes Generales.

2. Los poderes públicos, en el marco de sus competencias, impulsarán además campañas de información y sensibilización específicas con el fin de prevenir la violencia de género.

3. Las campañas de información y sensibilización contra esta forma de violencia se realizarán de manera que se garantice el acceso a las mismas de las personas con discapacidad.»

Dos. El artículo 17 queda redactado del siguiente modo:

«Artículo 17. *Garantía de los derechos de las víctimas.*

1. Todas las mujeres víctimas de violencia de género tienen garantizados los derechos reconocidos en esta ley, sin que pueda existir discriminación en el acceso a los mismos.

2. La información, la asistencia social integral y la asistencia jurídica a las víctimas de la violencia de género, en los términos regulados en este capítulo, contribuyen a hacer reales y efectivos sus derechos constitucionales a la integridad física y moral, a la libertad y seguridad y a la igualdad y no discriminación por razón de sexo.

3. Los servicios de información y orientación, atención psicosocial inmediata, telefónica y en línea, asesoramiento jurídico 24 horas, los servicios de acogida y asistencia social integral, consistentes en orientación jurídica, psicológica y social destinadas a las víctimas de violencias contra las mujeres tendrán carácter de servicios esenciales.

En caso de que concurra cualquier situación que dificulte el acceso o la prestación de tales servicios, las administraciones públicas competentes adoptarán las medidas necesarias para garantizar su normal funcionamiento y su adaptación, si fuera necesario, a las necesidades específicas de las víctimas derivadas de la situación de dicha situación excepcional.

Igualmente, se garantizará el normal funcionamiento y prestación del sistema de seguimiento por medios telemáticos del cumplimiento de las medidas cautelares y penas de prohibición de aproximación en materia de violencia de género.»

Tres. El artículo 18 queda redactado del siguiente modo:

«Artículo 18. *Derecho a la información.*

1. Las mujeres víctimas de violencia de género tienen derecho a recibir plena información y asesoramiento adecuado a su situación personal, sin que pueda existir discriminación en el acceso a los mismos, a través de los servicios, organismos u oficinas que puedan disponer las administraciones públicas.

Dicha información comprenderá las medidas contempladas en esta ley relativas a su protección y seguridad, y los derechos y ayudas previstos en la misma, así como la referente al lugar de prestación de los servicios de atención, emergencia, apoyo y recuperación integral.

2. Se garantizará, a través de los medios necesarios, que las mujeres con discapacidad víctimas de violencia de género tengan acceso integral a la información sobre sus derechos y sobre los recursos existentes. Esta información deberá ofrecerse en formato accesible y comprensible a las personas con discapacidad, tales como lengua de signos u otras modalidades u opciones de comunicación, incluidos los sistemas alternativos y aumentativos.

3. Asimismo, se articularán los medios necesarios para que las mujeres víctimas de violencia de género que por sus circunstancias personales y sociales puedan tener una mayor dificultad para el acceso integral a la información, tengan garantizado el ejercicio efectivo de este derecho. La información deberá ser accesible para las mujeres que desconozcan el castellano o, en su caso, la otra lengua oficial de su territorio de residencia.»

Cuatro. El artículo 19 queda redactado del siguiente modo:

«Artículo 19. *Derecho a la atención integral.*

1. Las mujeres víctimas de violencia de género tienen derecho a servicios sociales de atención, de emergencia, de apoyo y acogida y de recuperación integral. La organización de estos servicios por parte de las comunidades autónomas y las Corporaciones Locales responderá a los principios de atención permanente, actuación urgente, especialización de prestaciones y multidisciplinariedad profesional.

2. La atención multidisciplinar implicará especialmente:
 - a) Información a las víctimas.
 - b) Atención psicológica.
 - c) Apoyo social.
 - d) Seguimiento de las reclamaciones de los derechos de la mujer.
 - e) Apoyo educativo a la unidad familiar.
 - f) Formación preventiva en los valores de igualdad dirigida a su desarrollo personal y a la adquisición de habilidades en la resolución no violenta de conflictos.
 - g) Apoyo a la formación e inserción laboral.
3. Los servicios adoptarán fórmulas organizativas que, por la especialización de su personal, por sus características de convergencia e integración de acciones, garanticen la efectividad de los indicados principios, asegurando, en todo caso, la disponibilidad, accesibilidad y calidad de los mismos. En todo caso, se procurará una distribución territorial equitativa de los servicios y se garantizará su accesibilidad a las mujeres de las zonas rurales y otras zonas alejadas.
4. Estos servicios actuarán coordinadamente y en colaboración con los Cuerpos de Seguridad, los Juzgados de Violencia sobre la Mujer, los servicios sanitarios y las instituciones encargadas de prestar asistencia jurídica a las víctimas del ámbito geográfico correspondiente. Estos servicios podrán solicitar al órgano judicial las medidas urgentes que consideren necesarias.
5. También tendrán derecho a la asistencia social integral a través de estos servicios sociales los menores que se encuentren bajo la patria potestad o guarda y custodia de la persona agredida, o convivan en contextos familiares en los que se cometen actos de violencia de género. A estos efectos, los servicios sociales deberán contar con personal específicamente formado para atender a los menores, con el fin de prevenir y evitar de forma eficaz las situaciones que puedan comportar daños psíquicos y físicos a los menores que viven en entornos familiares donde existe violencia de género. En particular, deberán contar con profesionales de la psicología infantil para la atención de las hijas e hijos menores víctimas de violencia de género, incluida la violencia vicaria.
6. En los instrumentos y procedimientos de cooperación entre la Administración General del Estado y la Administración de las comunidades autónomas en las materias reguladas en este artículo, se incluirán compromisos de aportación, por parte de la Administración General del Estado, de recursos financieros referidos específicamente a la prestación de los servicios.
7. Los organismos de igualdad orientarán y valorarán los programas y acciones que se lleven a cabo y emitirán recomendaciones para su mejora.»

Cinco. Se añade un artículo 19 bis con la siguiente redacción:

«Artículo 19 bis. *Derecho a la atención sanitaria.*

1. El Sistema Público de Salud garantizará a las mujeres víctimas de violencia de género, así como a sus hijos e hijas, el derecho a la atención sanitaria, con especial atención psicológica y psiquiátrica, y al seguimiento de la evolución de su estado de salud hasta su total recuperación, en lo concerniente a la sintomatología o las secuelas psíquicas y físicas derivadas de la situación de violencia sufrida. Asimismo, los servicios sanitarios deberán contar con psicólogos infantiles para la atención de los hijos e hijas menores que sean víctimas de violencia vicaria.

2. Estos servicios se prestarán, garantizando la privacidad y la intimidad de las mujeres y el respeto, en todo caso, a las decisiones que ellas tomen en relación a su atención sanitaria.

3. Asimismo, se establecerán medidas específicas para la detección, intervención y asistencia en situaciones de violencia contra mujeres con discapacidad, mujeres con problemas de salud mental, adicciones u otras problemáticas u otros casos de adicciones derivadas o añadidas a la violencia.»

Seis. El artículo 21 queda redactado del siguiente modo:

«Artículo 21. *Derechos laborales y de Seguridad Social.*

1. La trabajadora víctima de violencia de género tendrá derecho, en los términos previstos en el Estatuto de los Trabajadores, a la reducción o a la reordenación de su tiempo de trabajo, a la movilidad geográfica, al cambio de centro de trabajo, a la adaptación de su puesto de trabajo y a los apoyos que precise por razón de su discapacidad para su reincorporación, a la suspensión de la relación laboral con reserva de puesto de trabajo y a la extinción del contrato de trabajo.

2. En los términos previstos en la Ley General de la Seguridad Social y en la Ley Orgánica 4/2000, de 11 de enero, sobre derechos y libertades de los extranjeros en España y su integración social, la suspensión y la extinción del contrato de trabajo previstas en el apartado anterior darán lugar a situación legal de desempleo. El tiempo de suspensión se considerará como periodo de cotización efectiva a efectos de prestaciones de Seguridad Social y de desempleo.

3. Las empresas que formalicen contratos de interinidad, para sustituir a trabajadoras víctimas de violencia de género que hayan suspendido su contrato de trabajo o ejercitado su derecho a la movilidad geográfica o al cambio de centro de trabajo, tendrán derecho a una bonificación del 100 por 100 de las cuotas empresariales a la Seguridad Social por contingencias comunes, durante todo el período de suspensión de la trabajadora sustituida o durante seis meses en los supuestos de movilidad geográfica o cambio de centro de trabajo. Cuando se produzca la reincorporación, ésta se realizará en las mismas condiciones existentes en el momento de la suspensión del contrato de trabajo, garantizándose los ajustes razonables que se puedan precisar por razón de discapacidad.

4. Las ausencias o faltas de puntualidad al trabajo motivadas por la situación física o psicológica derivada de la violencia de género se considerarán justificadas y serán remuneradas, cuando así lo determinen los servicios sociales de atención o servicios de salud, según proceda, sin perjuicio de que dichas ausencias sean comunicadas por la trabajadora a la empresa a la mayor brevedad.

5. A las trabajadoras por cuenta propia víctimas de violencia de género que cesen en su actividad para hacer efectiva su protección o su derecho a la asistencia social integral, se les considerará en situación de cese temporal de la actividad en los términos previstos en el texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social, aprobado por el Real Decreto Legislativo 8/2015, de 30 de octubre, y se les suspenderá la obligación de cotización durante un período de seis meses, que les serán considerados como de cotización efectiva a efectos de las prestaciones de Seguridad Social. Asimismo, su situación será considerada como asimilada al alta.

A los efectos de lo previsto en el párrafo anterior, se tomará una base de cotización equivalente al promedio de las bases cotizadas durante los seis meses previos a la suspensión de la obligación de cotizar.»

Siete. El artículo 22 queda redactado del siguiente modo:

«Artículo 22. *Programa específico de empleo.*

1. En el marco de los planes anuales de empleo a los que se refiere el artículo 11 del texto refundido de la Ley de Empleo, aprobado por Real Decreto Legislativo 3/2015, de 23 de octubre, se desarrollará un programa de acción

específico para las víctimas de violencia de género inscritas como demandantes de empleo.

Este programa incluirá medidas para favorecer el inicio de una nueva actividad por cuenta propia.»

Ocho. El artículo 23 queda redactado del siguiente modo:

«Artículo 23. *Acreditación de situaciones de violencia de género.*

Las situaciones de violencia de género que dan lugar al reconocimiento de los derechos regulados en esta ley se acreditarán mediante una sentencia condenatoria por cualquiera de las manifestaciones de la violencia contra las mujeres previstas en esta ley, una orden de protección o cualquier otra resolución judicial que acuerde una medida cautelar a favor de la víctima, o bien por el informe del Ministerio Fiscal que indique la existencia de indicios de que la demandante es víctima de violencia de género. También podrán acreditarse las situaciones de violencia contra las mujeres mediante informe de los servicios sociales, de los servicios especializados, o de los servicios de acogida de la Administración Pública competente destinados a las víctimas de violencia de género, o por cualquier otro título, siempre que ello esté previsto en las disposiciones normativas de carácter sectorial que regulen el acceso a cada uno de los derechos y recursos.

En el caso de víctimas menores de edad, la acreditación podrá realizarse, además, por documentos sanitarios oficiales de comunicación a la Fiscalía o al órgano judicial.

El Gobierno y las comunidades autónomas, en el marco de la Conferencia Sectorial de Igualdad, diseñarán, de común acuerdo, los procedimientos básicos que permitan poner en marcha los sistemas de acreditación de las situaciones de violencia de género.»

Nueve. Se añade un nuevo Capítulo V sobre el "Derecho a la reparación" dentro Título II sobre los "Derechos de las mujeres víctimas de violencia de género", compuesto por el artículo 28 bis y el artículo 28 ter con la siguiente redacción:

«CAPÍTULO V

Derecho a la reparación

Artículo 28 bis. *Alcance y garantía del derecho.*

Las víctimas de violencia de género tienen derecho a la reparación, lo que comprende la compensación económica por los daños y perjuicios derivados de la violencia, las medidas necesarias para su completa recuperación física, psíquica y social, las acciones de reparación simbólica y las garantías de no repetición.

Artículo 28 ter. *Medidas para garantizar el derecho a la reparación.*

1. Las víctimas de violencia de género tienen derecho a la reparación, lo que comprende la indemnización a la que se refiere el apartado siguiente, las medidas necesarias para su completa recuperación física, psíquica y social, las acciones de reparación simbólica y las garantías de no repetición.

2. Las administraciones públicas asegurarán que las víctimas tengan acceso efectivo a la indemnización que corresponda por los daños y perjuicios, que deberá garantizar la satisfacción económicamente evaluable de, al menos, los siguientes conceptos:

- a) El daño físico y psicológico, incluido el daño moral y el daño a la dignidad.

- b) La pérdida de oportunidades, incluidas las oportunidades de educación, empleo y prestaciones sociales.
- c) Los daños materiales y la pérdida de ingresos, incluido el lucro cesante.
- d) El daño social, entendido como el daño al proyecto de vida.
- e) El tratamiento terapéutico, social y de salud sexual y reproductiva.

3. La indemnización será satisfecha por la o las personas civil o penalmente responsables, de acuerdo con la normativa vigente.

4. Las administraciones públicas garantizarán la completa recuperación física, psíquica y social de las víctimas a través de la red de recursos de atención integral previstos en el Título II. Asimismo, con el objetivo de garantizar la recuperación simbólica, promoverán el restablecimiento de su dignidad y reputación, la superación de cualquier situación de estigmatización y el derecho de supresión aplicado a buscadores en Internet y medios de difusión públicos.

Asimismo, las administraciones públicas podrán establecer ayudas complementarias destinadas a las víctimas que, por la especificidad o gravedad de las secuelas derivadas de la violencia, no encuentren una respuesta adecuada o suficiente en la red de recursos de atención y recuperación. En particular, dichas víctimas podrán recibir ayudas adicionales para financiar los tratamientos sanitarios adecuados, incluyendo los tratamientos de reconstrucción genital femenina, si fueran necesarios.

5. Con el objetivo de cumplir las garantías de no repetición, las administraciones públicas, en el marco de sus respectivas competencias, impulsarán las medidas necesarias para que las víctimas cuenten con protección efectiva ante represalias o amenazas.

6. Las administraciones públicas promoverán, a través de homenajes y de acciones de difusión pública, el compromiso colectivo frente a la violencia contra las mujeres y el respeto por las víctimas.»

Diez. El artículo 29 queda redactado del siguiente modo:

«Artículo 29. *La Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género.*

1. La Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género, adscrita al Ministerio de Igualdad o al departamento con competencias en la materia, formulará las políticas públicas en relación con la violencia de género a desarrollar por el Gobierno y elaborará la Macroencuesta de Violencia contra las Mujeres. Asimismo, coordinará e impulsará cuantas acciones se realicen en dicha materia, trabajando en colaboración y coordinación con las administraciones con competencia en la materia.

2. La persona titular de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género estará legitimada ante los órganos jurisdiccionales para intervenir en defensa de los derechos y de los intereses tutelados en esta ley en colaboración y coordinación con las administraciones con competencias en la materia.

3. Reglamentariamente se determinará el rango y las funciones concretas de la persona titular de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género.»

Once. El artículo 32 queda redactado del siguiente modo:

«Artículo 32. *Planes de colaboración.*

1. Los poderes públicos elaborarán planes de colaboración que garanticen la ordenación de sus actuaciones en la prevención, asistencia y persecución de los actos de violencia de género, que deberán implicar a las administraciones sanitarias, la Administración de Justicia, las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad y los servicios sociales y organismos de igualdad.

2. En desarrollo de dichos planes, se articularán protocolos de actuación que determinen los procedimientos que aseguren una actuación global e integral de las distintas administraciones y servicios implicados, y que garanticen la actividad probatoria en los procesos que se sigan.

3. Las administraciones con competencias sanitarias promoverán la aplicación, permanente actualización y difusión de protocolos que contengan pautas uniformes de actuación sanitaria, tanto en el ámbito público como privado, y en especial, del Protocolo aprobado por el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud.

Tales protocolos impulsarán las actividades de prevención, detección precoz e intervención continuada con la mujer sometida a violencia de género o en riesgo de padecerla.

Los protocolos, además de referirse a los procedimientos a seguir, harán referencia expresa a las relaciones con la Administración de Justicia, en aquellos casos en que exista constatación o sospecha fundada de daños físicos o psíquicos ocasionados por estas agresiones o abusos.

4. En las actuaciones previstas en este artículo se considerará de forma especial la situación de las mujeres que, por sus circunstancias personales y sociales puedan tener mayor riesgo de sufrir la violencia de género o mayores dificultades para acceder a los servicios previstos en esta ley, tales como las pertenecientes a minorías, las inmigrantes, las que se encuentran en situación de exclusión social, las mujeres con discapacidad, las mujeres mayores o aquellas que viven en el ámbito rural.»

Doce. El artículo 47 queda redactado del siguiente modo:

«Artículo 47. *Formación.*

El Gobierno, el Consejo General del Poder Judicial y las comunidades autónomas, en el ámbito de sus respectivas competencias, asegurarán una formación específica relativa a la igualdad y no discriminación por razón de sexo y sobre violencia de género en los cursos de formación de Jueces y Magistrados, Fiscales, Secretarios Judiciales, Fuerzas y Cuerpos de Seguridad y Médicos Forenses. En todo caso, en los cursos de formación anteriores se introducirá el enfoque de la discapacidad de las víctimas y se tendrá en cuenta la violencia vicaria.»

Trece. El artículo 66 queda redactado del siguiente modo:

«Artículo 66. *De la medida de suspensión del régimen de visitas, estancia, relación o comunicación con los menores.*

El Juez ordenará la suspensión del régimen de visitas, estancia, relación o comunicación del inculpado por violencia de género respecto de los menores que dependan de él. Si, en interés superior del menor, no acordara la suspensión, el Juez deberá pronunciarse en todo caso sobre la forma en que se ejercerá el régimen de estancia, relación o comunicación del inculpado por violencia de género respecto de los menores que dependan del mismo. Asimismo, adoptará las medidas necesarias para garantizar la seguridad, integridad y recuperación de los menores y de la mujer, a través de servicios de atención especializada, y realizará un seguimiento periódico de su evolución, en coordinación con dichos servicios.»

Catorce. Se da una nueva redacción a la disposición adicional segunda, con el siguiente tenor literal:

«Disposición adicional segunda. *Protocolos de actuación.*

El Gobierno y las comunidades autónomas que hayan asumido competencias en materia de justicia, organizarán en el ámbito que a cada una le es propio los servicios forenses de modo que cuenten con unidades de valoración forense integral encargadas de diseñar protocolos de actuación global e integral en casos de violencia de género. Estos protocolos deberán prestar especial atención a la violencia vicaria.»

Quince. Se añade una nueva disposición adicional vigesimosegunda, con el siguiente tenor literal:

«Disposición adicional vigesimosegunda. *Macroencuesta de violencia contra la mujer.*

La Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género realizará y publicará los resultados de la Macroencuesta de violencia contra la mujer prevista en el artículo 29 de esta ley con una periodicidad mínima trianual.»

Dieciséis. Se da una nueva redacción a la disposición adicional decimonovena, con el siguiente tenor literal:

«Disposición adicional decimonovena. *Fondo de garantía de pensiones de alimentos.*

En el marco de la protección contra la violencia económica en los términos previstos en esta ley, el Estado garantizará el pago de alimentos reconocidos e impagados a favor de los hijos e hijas menores de edad en convenio judicialmente aprobado o en resolución judicial, a través de una legislación específica que concretará el sistema de cobertura en dichos supuestos y que, en todo caso, tendrá en cuenta las circunstancias de las víctimas de violencia de género.

Para reforzar las medidas de apoyo a las víctimas de violencia económica, el Gobierno modificará la regulación actual del Fondo de Garantía de Pensiones en el sentido de mejorar su accesibilidad, su eficacia y su dotación económica, a través de la modificación del Real Decreto 1618/ 2007, de 7 de diciembre, sobre organización y funcionamiento del Fondo de Garantía del Pago de Alimentos.»

Disposición final décima. *Modificación de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres.*

Se modifica la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, en los siguientes términos:

Uno. Se modifica la letra d) del apartado 1 del artículo 37, que queda redactada como sigue:

«d) Colaborar con las campañas institucionales dirigidas a fomentar la igualdad entre mujeres y hombres y a erradicar la violencia contra las mujeres.»

Dos. Se modifica la letra d) del apartado 1 del artículo 38, que queda redactada como sigue:

«d) Colaborar con las campañas institucionales dirigidas a fomentar la igualdad entre mujeres y hombres y a erradicar la violencia contra las mujeres.»

Tres. Se modifica el artículo 48, que queda redactado como sigue:

«Artículo 48. *Medidas específicas para prevenir la comisión de delitos y otras conductas contra la libertad sexual y la integridad moral en el trabajo.*

1. Las empresas deberán promover condiciones de trabajo que eviten la comisión de delitos y otras conductas contra la libertad sexual y la integridad moral en el trabajo, incidiendo especialmente en el acoso sexual y el acoso por razón de sexo, incluidos los cometidos en el ámbito digital.

Con esta finalidad se podrán establecer medidas que deberán negociarse con los representantes de los trabajadores, tales como la elaboración y difusión de códigos de buenas prácticas, la realización de campañas informativas o acciones de formación.

2. Los representantes de los trabajadores deberán contribuir a prevenir la comisión de delitos y otras conductas contra la libertad sexual y la integridad moral en el trabajo, con especial atención al acoso sexual y el acoso por razón de sexo, incluidos los cometidos en el ámbito digital, mediante la sensibilización de los trabajadores y trabajadoras frente al mismo y la información a la dirección de la empresa de las conductas o comportamientos de que tuvieran conocimiento y que pudieran perjudicarlo.»

Cuatro. Se modifica el artículo 66, que queda redactado como sigue:

«Artículo 66. *Aplicación en las Fuerzas Armadas de las normas referidas al personal de las administraciones públicas.*

Las normas referidas al personal al servicio de las administraciones públicas en materia de igualdad, protección integral contra la violencia de género y la violencia sexual, y la conciliación de la vida personal, familiar y profesional serán de aplicación en las Fuerzas Armadas, con las adaptaciones que resulten necesarias y en los términos establecidos en su normativa específica.»

Cinco. Se modifica el artículo 68, que queda redactado como sigue:

«Artículo 68. *Aplicación de las normas referidas al personal de las administraciones públicas en las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad.*

Las normas referidas al personal al servicio de las administraciones públicas en materia de igualdad, prevención de la violencia de género y la violencia sexual, y la conciliación de la vida personal, familiar y profesional serán de aplicación en las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, adaptándose, en su caso, a las peculiaridades de las funciones que tienen encomendadas, en los términos establecidos por su normativa específica.»

Disposición final undécima. *Modificación de la Ley 20/2007, de 11 de julio, del Estatuto del trabajo autónomo.*

Se modifica la Ley 20/2007, de 11 de julio, del Estatuto del trabajo autónomo, en los siguientes términos:

Uno. Se modifica el apartado 5 del artículo 14, que queda redactado como sigue:

«5. La trabajadora autónoma económicamente dependiente que sea víctima de violencia de género o de violencias sexuales tendrá derecho a la adaptación del horario de actividad con el objeto de hacer efectiva su protección o su derecho a la asistencia social integral.»

Dos. Se modifica la letra g) del apartado 1 del artículo 15, que queda redactada como sigue:

«g) Por decisión de la trabajadora autónoma económicamente dependiente que se vea obligada a extinguir la relación contractual como consecuencia de ser víctima de violencia de género o de violencias sexuales.»

Tres. Se modifica el párrafo f) del apartado 1 del artículo 16, que queda redactado como sigue:

«f) La situación de violencia de género o de violencias sexuales, para que la trabajadora autónoma económicamente dependiente haga efectiva su protección o su derecho a la asistencia social integral.»

Disposición final duodécima. *Modificación de la Ley 4/2015, de 27 de abril, del Estatuto de la víctima del delito.*

Se modifica la Ley 4/2015, de 27 de abril, del Estatuto de la Víctima del Delito, en los siguientes términos:

Uno. Se modifica el apartado 1 del artículo 3, que queda redactado como sigue:

«1. Toda víctima tiene derecho a la protección, información, apoyo, asistencia, atención y reparación, así como a la participación activa en el proceso penal y a recibir un trato respetuoso, profesional, individualizado y no discriminatorio desde su primer contacto con las autoridades o funcionarios, durante la actuación de los servicios de asistencia y apoyo a las víctimas y, en su caso, de justicia restaurativa, a lo largo de todo el proceso penal y por un período de tiempo adecuado después de su conclusión, con independencia de que se conozca o no la identidad del infractor y del resultado del proceso.

En todo caso estará vedada la mediación y la conciliación en supuestos de violencia sexual y de violencia de género.»

Dos. Se modifica el primer párrafo y la letra m) del apartado 1 del artículo 5, que quedan redactados como sigue:

«1. Toda víctima tiene derecho, desde el primer contacto con las autoridades y funcionarios, incluyendo el momento previo a la presentación de la denuncia, a recibir, de manera inmediata, información adaptada a sus circunstancias y condiciones personales y a la naturaleza del delito cometido y de los daños y perjuicios sufridos, sobre los siguientes extremos:

m) a ser notificada de las resoluciones a las que se refiere el artículo 7. A estos efectos, la víctima podrá designar una dirección de correo electrónico o, en su defecto, una dirección postal o domicilio, al que serán remitidas las comunicaciones y notificaciones por la autoridad.»

Tres. Se modifica el apartado 1 del artículo 7, que queda redactado como sigue:

«1. Toda víctima será informada de manera inmediata de la fecha, hora y lugar del juicio, así como del contenido de la acusación dirigida contra el infractor, y se le notificarán las siguientes resoluciones:»

Cuatro. Se modifica el tercer párrafo del artículo 10, que queda redactado como sigue:

«Los hijos menores y los menores sujetos a tutela, guarda y custodia de las víctimas de violencia de género, de violencia sexual, o de personas víctimas de violencia doméstica tendrán derecho a las medidas de asistencia y protección previstas en los Títulos I y III de esta ley.»

Cinco. Se modifica el primer inciso de la letra a) del apartado 2 y el apartado 4 del artículo 23, que quedan redactados como sigue:

«a) Las características y circunstancias personales de la víctima y en particular:»

«4. En el caso de víctimas de algún delito contra la libertad sexual se aplicarán en todo caso las medidas expresadas en los párrafos a), b), c) y d) del artículo 25.1.»

Seis. Se modifican las letras b) y d) del apartado 1 del artículo 25, que quedan redactadas como sigue:

«b) Que se les reciba declaración por profesionales que hayan recibido una formación especial para reducir o limitar perjuicios a la víctima, así como en perspectiva de género, o con su ayuda.»

«d) Que la toma de declaración, cuando se trate de alguna de las víctimas a las que se refieren los números 3.º y 4.º de la letra b) del apartado 2 del artículo 23 y las víctimas de trata con fines de explotación sexual, se lleve a cabo por una persona que, además de cumplir los requisitos previstos en la letra b) de este apartado, sea del mismo sexo que la víctima, cuando esta así lo solicite, salvo que ello pueda perjudicar de forma relevante el desarrollo del proceso o deba tomarse la declaración directamente por un juez o fiscal.»

Siete. Se modifica la rúbrica y el apartado 1 del artículo 26, que quedarán redactados como siguen:

«Artículo 26. *Medidas de protección para menores, personas con discapacidad necesitadas de especial protección y víctimas de violencias sexuales.*

1. En el caso de las víctimas menores de edad, víctimas con discapacidad necesitadas de especial protección y víctimas de violencias sexuales, además de las medidas previstas en el artículo anterior se adoptarán, de acuerdo con lo dispuesto en la Ley de Enjuiciamiento Criminal, las medidas que resulten necesarias para evitar o limitar, en la medida de lo posible, que el desarrollo de la investigación o la celebración del juicio se conviertan en una nueva fuente de perjuicios para la víctima del delito. En particular, serán aplicables las siguientes:

a) Las declaraciones recibidas durante la fase de investigación serán grabadas por medios audiovisuales y podrán ser reproducidas en el juicio en los casos y condiciones determinadas por la Ley de Enjuiciamiento Criminal.

b) La declaración podrá recibirse por medio de personas expertas.»

Ocho. Se modifica el artículo 34, que quedará redactado como sigue:

«Artículo 34. *Sensibilización.*

Los poderes públicos fomentarán campañas de sensibilización social en favor de las víctimas, así como la autorregulación de los medios de comunicación social de titularidad pública y privada en orden a preservar la intimidad, la imagen, la dignidad y los demás derechos de las víctimas. Estos derechos deberán ser respetados por los medios de comunicación social.»

Disposición final decimotercera. *Modificación de la Ley Orgánica 14/2015, de 14 de octubre, del Código Penal Militar.*

Se modifica la Ley Orgánica 14/2015, de 14 de octubre, del Código Penal Militar, en los siguientes términos:

Uno. Se modifica el apartado 1 del artículo 42, que queda redactado como sigue:

«1. El militar que maltrata de obra a un superior o atentare contra su libertad sexual será castigado con la pena de seis meses a cinco años de prisión, pudiendo imponerse, además, la pena de pérdida de empleo y sin perjuicio de la pena que corresponda por los resultados lesivos producidos o las agresiones y otros atentados contra la libertad sexual efectivamente cometidos, conforme al Código Penal.»

Dos. Se modifica el artículo 47, que queda redactado como sigue:

«Artículo 47.

El superior que tratare a una persona subordinada de manera degradante, inhumana o humillante, o le agrediere sexualmente, será castigado con la pena de seis meses a cinco años de prisión, pudiendo imponerse, además, la pena de pérdida de empleo, sin perjuicio de las penas que correspondan por los resultados lesivos producidos o por la agresión sexual conforme al Código Penal.»

Tres. Se modifica el artículo 48, que queda redactado como sigue:

«Artículo 48.

El superior que, respecto de una persona subordinada, realizare actos de acoso tanto sexual y por razón de sexo como profesional, le amenazare, coaccionare, injuriare o calumniare, atentare de modo grave contra su intimidad, dignidad personal o en el trabajo, o realizare actos que supongan discriminación grave referente a la ideología, religión o creencias de la víctima, la etnia, raza o nación a la que pertenezca, su sexo, orientación o identidad sexual, razones de género, la enfermedad que padezca o su discapacidad, será castigado con la pena de seis meses a cuatro años de prisión, pudiendo imponerse, además, la pena de pérdida de empleo.»

Cuatro. Se modifica el artículo 49, que queda redactado como sigue:

«Artículo 49.

El militar que, sin incurrir en los delitos de insulto a superior o abuso de autoridad, públicamente, en lugares afectos a las Fuerzas Armadas o a la Guardia Civil o en acto de servicio, maltrata de obra a otro militar, le tratare de manera degradante, inhumana o humillante, o le agrediere sexualmente, será castigado con la pena de seis meses a tres años de prisión, sin perjuicio de las penas que le puedan corresponder por los resultados lesivos producidos o las agresiones y otros atentados contra la libertad sexual efectivamente cometidas, conforme al Código Penal.»

Disposición final decimocuarta. *Modificación del texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores, aprobado por Real Decreto Legislativo 2/2015, de 23 de octubre.*

Se modifica el texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores, aprobado por Real Decreto Legislativo 2/2015, de 23 de octubre, en los siguientes términos:

Uno. Se modifica el primer párrafo del apartado 8 del artículo 37, que quedará redactado como sigue:

«Las personas trabajadoras que tengan la consideración de víctima de violencia de género, de violencias sexuales o de terrorismo tendrán derecho, para hacer efectiva su protección o su derecho a la asistencia social integral, a la reducción de la jornada de trabajo con disminución proporcional del salario o a la reordenación del tiempo de trabajo, a través de la adaptación del horario, de la aplicación del horario flexible o de otras formas de ordenación del tiempo de trabajo que se utilicen en la empresa. También tendrán derecho a realizar su trabajo total o parcialmente a distancia o a dejar de hacerlo si este fuera el sistema establecido, siempre en ambos casos que esta modalidad de prestación de servicios sea compatible con el puesto y funciones desarrolladas por la persona.»

Dos. Se modifica el apartado 4 del artículo 40, que queda redactado como sigue:

«4. Las personas trabajadoras que tengan la consideración de víctimas de violencia de género, de víctimas del terrorismo o de víctimas de violencias sexuales, que se vean obligadas a abandonar el puesto de trabajo en la localidad donde venían prestando sus servicios, para hacer efectiva su protección o su derecho a la asistencia social integral, tendrán derecho preferente a ocupar otro puesto de trabajo, del mismo grupo profesional o categoría equivalente, que la empresa tenga vacante en cualquier otro de sus centros de trabajo.

En tales supuestos, la empresa estará obligada a comunicar a las personas trabajadoras las vacantes existentes en dicho momento o las que se pudieran producir en el futuro.

El traslado o el cambio de centro de trabajo tendrá una duración inicial de entre seis y doce meses, durante los cuales la empresa tendrá la obligación de reservar el puesto de trabajo que anteriormente ocupaban las personas trabajadoras.

Terminado este periodo, las personas trabajadoras podrán optar entre el regreso a su puesto de trabajo anterior, la continuidad en el nuevo, decayendo en este caso la obligación de reserva, o la extinción de su contrato, percibiendo una indemnización de veinte días de salario por año de servicio, prorrateándose por meses los periodos de tiempo inferiores a un año y con un máximo de doce mensualidades.»

Tres. Se modifica la letra n) del apartado 1 del artículo 45, que queda redactada como sigue:

«n) Decisión de la trabajadora que se vea obligada a abandonar su puesto de trabajo como consecuencia de ser víctima de violencia de género o de violencia sexual.»

Cuatro. Se modifica la letra m) del apartado 1 del artículo 49, que queda redactada como sigue:

«m) Por decisión de la trabajadora que se vea obligada a abandonar definitivamente su puesto de trabajo como consecuencia de ser víctima de violencia de género o de violencia sexual.»

Cinco. Se modifica la letra b) del apartado 4 del artículo 53, que queda redactada como sigue:

«b) La de las trabajadoras embarazadas, desde la fecha de inicio del embarazo hasta el comienzo del periodo de suspensión a que se refiere la letra a); el de las personas trabajadoras que hayan solicitado uno de los permisos a los que se refieren los apartados 4, 5 y 6 del artículo 37, o estén disfrutando de ellos, o hayan solicitado o estén disfrutando la excedencia prevista en el artículo 46.3; y el de las trabajadoras víctimas de violencia de género o de violencia sexual por el ejercicio de su derecho a la tutela judicial efectiva o de los derechos reconocidos en esta ley para hacer efectiva su protección o su derecho a la asistencia social integral.»

Seis. Se modifica la letra b) del apartado 5 del artículo 55, que queda redactada como sigue:

«b) El de las trabajadoras embarazadas, desde la fecha de inicio del embarazo hasta el comienzo del periodo de suspensión a que se refiere la letra a); el de las personas trabajadoras que hayan solicitado uno de los permisos a los que se refieren los apartados 4, 5 y 6 del artículo 37, o estén disfrutando de ellos, o hayan solicitado o estén disfrutando la excedencia prevista en el artículo 46.3; y el de las trabajadoras víctimas de violencia de género o de violencia sexual por el ejercicio de derecho a la tutela judicial efectiva o de los derechos reconocidos en esta ley para hacer efectiva su protección o su derecho a la asistencia social integral.»

Disposición final decimoquinta. *Modificación del texto refundido de la Ley del Estatuto Básico del Empleado Público, aprobado por Real Decreto Legislativo 5/2015, de 30 de octubre.*

Se modifica el texto refundido de la Ley del Estatuto Básico del Empleado Público, aprobado por Real Decreto Legislativo 5/2015, de 30 de octubre, en los siguientes términos:

Uno. Se modifica la rúbrica y la letra d) del artículo 49, que quedan redactados como sigue:

«Artículo 49. *Permisos por motivos de conciliación de la vida personal, familiar y laboral, por razón de violencia de género o de violencia sexual y para las víctimas de terrorismo y sus familiares directos.*»

«d) Permiso por razón de violencia de género o de violencia sexual sobre la mujer funcionaria: las faltas de asistencia de las funcionarias víctimas de violencia de género o de violencias sexuales, totales o parciales, tendrán la consideración de justificadas por el tiempo y en las condiciones en que así lo determinen los servicios sociales de atención o de salud según proceda.

Asimismo, las funcionarias víctimas de violencia sobre la mujer o de violencias sexuales, para hacer efectiva su protección o su derecho de asistencia social integral, tendrán derecho a la reducción de la jornada con disminución proporcional de la retribución, o a la reordenación del tiempo de trabajo, a través de la adaptación del horario, de la aplicación del horario flexible o de otras formas de ordenación del tiempo de trabajo que sean aplicables, en los términos que para estos supuestos establezca el plan de igualdad de aplicación o, en su defecto, la Administración Pública competente en cada caso.

En el supuesto enunciado en el párrafo anterior, la funcionaria pública mantendrá sus retribuciones íntegras cuando reduzca su jornada en un tercio o menos.»

Dos. Se modifica la rúbrica y el apartado 1 del artículo 82, que quedan redactados como sigue:

«Artículo 82. *Movilidad por razón de violencia de género, violencia sexual y violencia terrorista.*

1. Las mujeres víctimas de violencia de género o de violencia sexual que se vean obligadas a abandonar el puesto de trabajo en la localidad donde venían prestando sus servicios, para hacer efectiva su protección o el derecho a la asistencia social integral, tendrán derecho al traslado a otro puesto de trabajo propio de su cuerpo, escala o categoría profesional, de análogas características, sin necesidad de que sea vacante de necesaria cobertura. Aun así, en tales supuestos, la Administración Pública competente estará obligada a comunicarle las vacantes ubicadas en la misma localidad o en las localidades que la interesada expresamente solicite.

Este traslado tendrá la consideración de traslado forzoso.

En las actuaciones y procedimientos relacionados con la violencia de género o con la violencia sexual, se protegerá la intimidad de las víctimas, en especial sus datos personales, los de sus descendientes y los de cualquier persona que esté bajo su guarda o custodia.»

Tres. Se modifica la letra d) del apartado 1 y el primer párrafo del apartado 5 del artículo 89, que quedan redactados como sigue:

«d) Excedencia por razón de violencia de género o de violencia sexual.»

«Las funcionarias víctimas de violencia de género o de violencia sexual, para hacer efectiva su protección o su derecho a la asistencia social integral, tendrán derecho a solicitar la situación de excedencia sin tener que haber prestado un tiempo mínimo de servicios previos y sin que sea exigible plazo de permanencia en la misma.»

Disposición final decimosexta. *Modificación del texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social, aprobado por Real Decreto Legislativo 8/2015, de 30 de octubre.*

Se modifica el texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social, aprobado por Real Decreto Legislativo 8/2015, de 30 de octubre, en los siguientes términos:

Uno. Se modifica el apartado 5 del artículo 165, que queda redactado como sigue:

«5. El período de suspensión con reserva del puesto de trabajo, contemplado en el artículo 48.8 del texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores para supuestos de violencia de género o violencia sexual, tendrá la consideración de período de cotización efectiva a efectos de las correspondientes prestaciones de la Seguridad Social por jubilación, incapacidad permanente, muerte y supervivencia, nacimiento y cuidado de menor, desempleo y cuidado de menores afectados por cáncer u otra enfermedad grave.»

Dos. Se modifica el apartado 1.d) 7.^a del artículo 207, que queda redactado como sigue:

«7.^a La extinción del contrato por voluntad de la trabajadora por ser víctima de la violencia de género o violencia sexual prevista en el artículo 49.1.m) del texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores.»

Tres. Se modifica el tercer párrafo del apartado 1 del artículo 224, que queda redactado como sigue:

«Tendrán derecho a la prestación de orfandad, en régimen de igualdad, cada uno de los hijos e hijas de la causante fallecida, cualquiera que sea la naturaleza de su filiación, cuando el fallecimiento se hubiera producido por violencia contra la mujer, en los términos en que se defina por la ley o por los instrumentos internacionales ratificados por España, y en todo caso cuando se deba a la comisión contra la mujer de alguno de los supuestos de violencias sexuales determinados por la Ley Orgánica de garantía integral de la libertad sexual, siempre que los hijos e hijas se hallen en circunstancias equiparables a una orfandad absoluta y no reúnan los requisitos necesarios para causar una pensión de orfandad. La cuantía de esta prestación será el 70 por ciento de su base reguladora, siempre que los rendimientos de la unidad familiar de convivencia, incluidas las personas huérfanas, dividido por el número de miembros que la componen, no superen en cómputo anual el 75 por ciento del Salario Mínimo Interprofesional vigente en cada momento, excluida la parte proporcional de las pagas extraordinarias.»

Cuatro. Se modifican el ordinal 2.º de la letra b) del apartado 1 y la letra b) del apartado 3 del artículo 267, que quedan redactados como sigue:

«2.º Por decisión de las trabajadoras víctimas de violencia de género o de violencia sexual al amparo de lo dispuesto en el artículo 45.1.n) del Texto Refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores.»

«b) La situación legal de desempleo prevista en los apartados 1.a).5.º y 1.b).2.º de este artículo cuando se refieren, respectivamente, a los supuestos de los artículos 49.1.m) y 45.1.n) del texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores, se acreditará por comunicación escrita del empresario sobre la extinción o suspensión temporal de la relación laboral, junto con la orden de protección a favor de la víctima o, en su defecto, junto con cualquiera de los documentos a los que se refieren el artículo 23 de la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, o el artículo 37 de la Ley Orgánica de garantía integral de la libertad sexual.»

Cinco. Se modifica el segundo párrafo de la letra b) del apartado 4 del artículo 271, que queda redactado como sigue:

«Los trabajadores por cuenta propia que soliciten la reanudación de la prestación o subsidio por desempleo con posterioridad a los veinticuatro meses desde el inicio de la suspensión deberán acreditar que el cese en la actividad por cuenta propia tiene su origen en la concurrencia de motivos económicos, técnicos, productivos u organizativos, fuerza mayor determinante del cese, pérdida de licencia administrativa, violencia de género, violencia sexual, divorcio o separación matrimonial, cese involuntario en el cargo de consejero o administrador de una sociedad o en la prestación de servicios a la misma y extinción del contrato suscrito entre el trabajador autónomo económicamente dependiente y su cliente, todo ello en los términos previstos reglamentariamente.»

Seis. Se modifica el tercer párrafo del artículo 300, que queda redactado como sigue:

«Para la aplicación de lo establecido en los párrafos anteriores el servicio público de empleo competente tendrá en cuenta la condición de víctima de violencia de género o de violencia sexual, a efectos de atemperar, en caso necesario, el cumplimiento de las obligaciones que se deriven del compromiso suscrito.»

Siete. Se modifica el párrafo segundo de la letra b) del apartado 1 del artículo 329, que queda redactado como sigue:

«En los supuestos previstos en el artículo 331.1.d), no existirá la obligación de cotizar a la Seguridad Social, estando a lo previsto en el artículo 21.5 de la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, y en el artículo 38.5 de la Ley Orgánica de garantía integral de la libertad sexual.»

Ocho. Se modifica la letra d) del apartado 1 del artículo 331, que queda redactada como sigue:

«d) La violencia de género o la violencia sexual determinante del cese temporal o definitivo de la actividad de la trabajadora autónoma.»

Nueve. Se modifica la letra c) del apartado 1 del artículo 332, que queda redactada como sigue:

«c) La violencia de género o la violencia sexual, por la declaración escrita de la solicitante de haber cesado o interrumpido su actividad económica o profesional, a la que se adjuntará cualquiera de los documentos a los que se refieren el artículo 23 de la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género o el artículo 37 de la Ley Orgánica de garantía integral de la libertad sexual.

De tratarse de una trabajadora autónoma económicamente dependiente, aquella declaración podrá ser sustituida por la comunicación escrita del cliente del que dependa económicamente en la que se hará constar el cese o la interrupción de la actividad. Tanto la declaración como la comunicación han de contener la fecha a partir de la cual se ha producido el cese o la interrupción.»

Diez. Se modifica el ordinal 4.º de la letra a) del apartado 1 y la letra d) del apartado 2 del artículo 335 que quedan redactados como sigue:

«4.º Por causa de violencia de género o violencia sexual, en las socias trabajadoras.»

«d) En el caso de violencia de género o violencia sexual, por la declaración escrita de la solicitante de haber cesado o interrumpido su prestación de trabajo en la sociedad cooperativa, a la que se adjuntará cualquiera de los documentos a los que se refieren el artículo 23 de la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, o el artículo 37 de la Ley Orgánica de garantía integral de la libertad sexual. La declaración ha de contener la fecha a partir de la cual se ha producido el cese o la interrupción.»

Once. Se modifica la letra d) del apartado 1 del artículo 336, que queda redactado como sigue:

«d) La violencia de género o violencia sexual determinante del cese temporal o definitivo de la profesión de la trabajadora autónoma.»

Doce. Se modifica el apartado 2 del artículo 337, que queda redactado como sigue:

«2. El reconocimiento de la situación legal de cese de actividad se podrá solicitar hasta el último día del mes siguiente al que se produjo el cese de actividad. No obstante, en las situaciones legales de cese de actividad causadas por motivos económicos, técnicos, productivos u organizativos, de fuerza mayor, por violencia de género, violencia sexual, por voluntad del cliente, fundada en causa justificada y por muerte, incapacidad y jubilación del cliente, el plazo

comenzará a computar a partir de la fecha que se hubiere hecho constar en los correspondientes documentos que acrediten la concurrencia de tales situaciones.»

Disposición final decimoséptima. *Naturaleza y rango jurídico.*

Las normas contenidas en el Título Preliminar y las disposiciones finales primera, apartado uno, segunda, cuarta, sexta y undécima tienen rango orgánico.

Disposición final decimoctava. *Título competencial.*

La presente ley orgánica se dicta al amparo de las competencias exclusivas atribuidas al Estado por los títulos competenciales recogidos en los artículos 149.1. 1.^a, 2.^a, 4.^a, 5.^a, 6.^a, 7.^a, 13.^a, 16.^a, 17.^a, 18.^a, 21.^a, 27.^a, 29.^a, 30.^a y 31.^a de la Constitución.

Disposición final decimonovena. *Competencias autonómicas.*

Las previsiones de actuación de las diversas administraciones públicas contempladas en la presente ley se llevarán a cabo en el marco de la consideración de las competencias de las comunidades autónomas en los diversos ámbitos concernidos y de las disposiciones adoptadas por estas en su desarrollo.

Disposición final vigésima. *Especialización en violencias sexuales.*

1. En el plazo de un año a contar desde la entrada en vigor de esta ley orgánica, el Gobierno remitirá a las Cortes Generales un proyecto de modificación de la Ley Orgánica 6/1985, de 1 de julio, del Poder Judicial, y de la Ley 50/1981, de 30 de diciembre, por la que se regula el Estatuto Orgánico del Ministerio Fiscal, dirigido a establecer, a través de los cauces previstos en la propia norma, la especialización en violencia sexual de la Fiscalía y los jueces que sirvan o pretendan servir en juzgados de violencia sobre la mujer. Y, con este propósito, se revisarán las competencias de los juzgados de violencia sobre la mujer y de la fiscalía contra la violencia sobre la mujer, así como las pruebas selectivas de especialización de jueces y magistrados. Todo ello contará con la dotación presupuestaria necesaria a tales fines.

2. Del mismo modo, y en el plazo establecido en el apartado anterior, se procederá a regular la composición y funcionamiento de los equipos técnicos adscritos a los juzgados de violencia sobre la mujer y la forma de acceso a los mismos de acuerdo con los criterios de especialización y formación recogidos en esta ley orgánica, así como a la realización de las modificaciones legislativas que sean necesarias para dar cumplimiento a lo establecido en la presente disposición.

Disposición final vigesimoprimera. *Asistencia jurídica gratuita a las víctimas de violencias sexuales.*

En el plazo de un año desde la entrada en vigor de la presente ley orgánica, el Gobierno remitirá a las Cortes Generales un proyecto de reforma de la Ley 1/1996, de 10 de enero, de asistencia jurídica gratuita, al objeto de garantizar la asistencia jurídica gratuita a las víctimas de violencias sexuales, en los términos y con los objetivos previstos en esta ley orgánica.

Disposición final vigesimosegunda. *Fondo de bienes decomisados por delitos contra la libertad sexual.*

En el plazo de un año desde la entrada en vigor de la presente ley orgánica, el Gobierno remitirá a las Cortes Generales un proyecto de ley por la que se cree y se regule un fondo de bienes decomisados por delitos contra la libertad sexual destinado a financiar las medidas de reparación a las víctimas previstas en el Título VII de esta ley.

Disposición final vigesimotercera. *Modificaciones reglamentarias.*

El Gobierno, en el plazo de seis meses desde la entrada en vigor de esta ley orgánica, procederá a la adaptación a lo dispuesto en esta ley orgánica del Reglamento de ayudas a las víctimas de delitos violentos y contra la libertad sexual, aprobado por Real Decreto 738/1997, de 23 de mayo.

En el plazo mencionado en el apartado anterior, la Administración General del Estado y las Administraciones Autonómicas, en el ámbito de sus respectivas competencias, adaptarán su normativa a las previsiones contenidas en la presente ley orgánica.

Disposición final vigesimocuarta. *Habilitación para el desarrollo reglamentario.*

Se autoriza al Gobierno a dictar cuantas disposiciones sean necesarias para el desarrollo y ejecución de esta ley orgánica en el marco de sus competencias.

Disposición final vigesimoquinta. *Entrada en vigor.*

La presente ley orgánica entrará en vigor a los treinta días de su publicación en el «Boletín Oficial del Estado».

No obstante, el Capítulo I del Título IV y el Título VI de la ley serán de aplicación en el plazo de seis meses desde su publicación en el «Boletín Oficial del Estado».

Asimismo, la letra d) del apartado 1 del artículo 33 de esta ley será de aplicación a partir de la entrada en vigor de la modificación normativa prevista en la disposición final vigesimoprimera.

Por tanto,

Mando a todos los españoles, particulares y autoridades, que guarden y hagan guardar esta ley orgánica.

Madrid, 6 de septiembre de 2022.

FELIPE R.

El Presidente del Gobierno,
PEDRO SÁNCHEZ PÉREZ-CASTEJÓN

UNIDAD DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN SEXUAL INFANTIL PARA PROFESORADO

AMPLIADA (2º EDICIÓN)

DE 3º DE INFANTIL A
2º DE PRIMARIA



Unidad didáctica para profesorado elaborada por Dialogasex en colaboración con el Ayuntamiento de Valladolid (2023)

INTRODUCCIÓN

La sexualidad es un aspecto fundamental de las vivencias humanas, que nos acompaña incluso desde antes de nacer, y que será una esfera importante de nuestro desarrollo vital por sus implicaciones, tanto personales como sociales. Sin embargo, la sexualidad es, en muchas ocasiones, percibida como un tema tabú, que pertenece exclusivamente a la esfera de lo privado y la vida adulta. Muchos niños y niñas no reciben ningún tipo de Educación Sexual; ni en el ámbito educativo, ni en el entorno familiar. Esta carencia tiene una serie de consecuencias negativas, como asumir ciertos mensajes cargados de mitos que pueden afectar a su bienestar y desarrollo sexual.

La Educación Sexual es definida por Planned Parenthood como “un proceso de enseñanza y aprendizaje [...] que ayuda a que las personas obtengan las herramientas necesarias para manejar su relación con ellas mismas, sus parejas, sus comunidades y con su propia salud sexual”, siendo, además, uno de los **Derechos Sexuales y Reproductivos** avalados por organismos como la OMS o la UNESCO. A través de ella se trabaja el desarrollo integral de la sexualidad, aportando información clara acerca de procesos bio – psico – socio - culturales relacionados con esta, desde un enfoque científico, siempre con el objetivo de promover el desarrollo positivo y el bienestar de las personas.

La escuela es uno de los agentes socializadores más importantes⁽¹⁾ en cuanto a la adquisición de habilidades y conocimientos para relacionarse, tanto con los iguales como con otras personas adultas, que actúan como modelos de referencia en conductas, actitudes y/o valores. El profesorado es, por tanto, una figura fundamental a la hora de promocionar el bienestar y la salud sexual del alumnado, sin embargo, su rol no ha estado siempre bien definido. La Educación Sexual no ha contado con un espacio propio ni con recursos formativos necesarios para su impartición, lo que ha dificultado esta labor. La LOMLOE en su articulado recoge la necesidad de atender y acompañar el desarrollo sexual del alumnado, aportándole herramientas para su autonomía y bienestar.

El objetivo de esta unidad didáctica es dotar de herramientas al profesorado de tal manera que pueda favorecer el desarrollo de una sexualidad armoniosa y saludable, así como fomentar las relaciones igualitarias en su alumnado.

(1) Fue Emile Durkheim en 1990 quien planteó por primera vez en su libro "Educación y sociología" el ámbito de la Educación como agente de socialización.

¿EDUCACIÓN SEXUAL O AFECTIVO - SEXUAL?



La **sexualidad**, como dimensión fundamental de nuestras vivencias, **nos acompaña en la construcción y comprensión de nuestra identidad personal y social**. A pesar de esto, al hablar de **Educación Sexual** a menudo continuamos escuchando que esta aborda únicamente aspectos biológico - reproductivos o la gestión de la erótica. Incluso permanece presente el mito que asegura que recibir educación sexual promueve las conductas eróticas a una edad temprana y aumenta los riesgos asociados a ellas. Esta idea es fruto del **tabú** que, aún a día de hoy, continúa marcando nuestra visión de la sexualidad. Por otra parte, existen creencias que apuntan a que la Educación Sexual no es necesaria a edades tempranas, bien porque los/as niños/as no tuvieran suficientes capacidades de comprensión o bien porque se considera más propia de la adolescencia. Lo cierto es que **hacemos Educación Sexual siempre**, ya que los niños y niñas cuando son pequeños/as aprenden tanto o más por observación que de manera verbal. Cuando se evita un tema o este genera incomodidad, el mensaje que llega a los y las pequeños/as es el de que no deben expresar abiertamente sus dudas o experiencias, aunque esto está muy lejos de eliminar sus necesidades. Algo similar ocurre en el terreno de la afectividad. Si carecemos de figuras de referencia que nos enseñen a identificar, expresar y gestionar nuestras emociones de manera efectiva, careceremos de las habilidades necesarias para manejar nuestro mundo emocional, tanto en el presente como en el futuro.

La realidad es que **es imposible realizar Educación Sexual sin educación emocional**, porque la vulnerabilidad que suponen las creencias erróneas y la falta de información afectan no sólo a la cantidad de conocimientos que poseemos sino también a cómo nos entendemos a nosotros/as mismos/as, a nuestras relaciones sociales... y, por ende, también a las emociones que experimentaremos con respecto a ellas. **Abordar la afectividad desde la Educación Sexual supone aprender a tratar y tratarnos de manera respetuosa y positiva.**

Además, algo que nos enseña la Psicología de la Educación es que los **aprendizajes** deben ser **progresivos**, es decir, que trabajar la afectividad sana desde la infancia va a facilitar aprender más adelante sobre aspectos más complejos y específicos, como la comprensión de las experiencias particulares de la diversidad sexual, cómo se edifica nuestro deseo en base a la historia personal y social, cómo interaccionan el consentimiento, deseo y consenso para formar relaciones libres de violencias, etc.

Por tanto, **abordar la afectividad dentro de una Educación Sexual de calidad no es un añadido, sino un imperativo de la misma**. Que la Educación Sexual sea integral (ESI) significa que se tienen en cuenta todos los aspectos (factores cognitivos, emocionales, físicos y sociales) de la sexualidad (OMS). Quizás cabría preguntarse si el tabú que rodea la sexualidad no está aún superado al completo y nos puede parecer que poner el apellido de "afectiva" a lo que en realidad es Educación Sexual Integral y de calidad la hace más "respetable" y, si esto es así, ¿contribuye esta redundancia a naturalizar la sexualidad o más bien a lo contrario?

OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN SEXUAL

Entonces, ¿de qué hablamos cuando hablamos de Educación Sexual? Debido a la amplitud de los conocimientos que ésta abarca y a la multitud de metodologías y maneras que tenemos de transmitirlos, definir la Educación se hace mejor desde sus objetivos, que son los siguientes:

Conocer el propio cuerpo y el de otros/as

Los niños y niñas deben conocer su cuerpo, todas sus partes y sus funciones; incluyendo sus genitales. Esto es fundamental para comprender los cambios que se van produciendo, así como las características de su propio sexo y del otro.

Aceptarse y aceptar a los/as demás

Existe una enorme diversidad de cuerpos, identidades, roles, orientaciones... Que aprendan a aceptarse no sólo es fundamental para lograr que vivan su sexualidad de manera saludable, sino también para que les permita convivir de manera sana y respetuosa con otras sexualidades

Gestionar la erótica satisfactoriamente

Aprender que su cuerpo les pertenece, así como el placer y las sensaciones que pueda generarles. En este sentido es importante que aprendan diferentes cuestiones como el derecho a la intimidad o la prevención de violencia sexual infantil.

Dado que todas las personas tenemos el derecho a vivirnos, expresarnos y relacionarnos con libertad, aprender cómo se edifican las relaciones sociales desde la igualdad es fundamental para construir relaciones sanas a lo largo de la vida. La Educación Sexual propone una base de respeto, empatía y comprensión mutua que nos permite vincularnos y desvincularnos desde el disfrute y el bienestar.

Establecer relaciones sanas e igualitarias

De esta manera, la Educación Sexual pretende conseguir que los chicos y chicas aprendan a conocerse, aceptarse y expresar su sexualidad de forma que sean felices y que disfruten.

Teniendo esto en cuenta, se podrán trabajar aspectos como lo que las personas hacen, cómo se relacionan con otras y consigo mismas o las implicaciones de esas relaciones, pero, sobre todo, se explorará lo que se siente, se piensa y se desea. Es importante que esto lo hagamos desde una **perspectiva positiva**, en la que reflejemos con naturalidad la diversidad de la sexualidad y enfocándonos en los aspectos enriquecedores de la misma, ya que **las decisiones tomadas desde el autocuidado son más sencillas de mantener y reforzar que las tomadas desde el miedo o la preocupación.**

ROL DEL PROFESORADO

El rol del profesorado en la Educación Sexual durante las etapas de infantil y los primeros cursos de primaria puede resumirse en 4 puntos fundamentales:

APORTAR INFORMACIÓN

El alumnado necesita una fuente de conocimientos en la que confiar a la hora de obtener información sobre sexualidad. Valorando las necesidades de su alumnado, el profesorado puede responder a sus dudas y trabajar conceptos y actitudes importantes para su etapa vital.

SER MODELOS DE CONDUCTA

Dado que el profesorado es un modelo de referencia es importante que muestre valores y actitudes de respeto, empatía y de autocuidado, promocionando las relaciones sanas e igualitarias, flexibilizando los roles de género, tratando de ser inclusivos/as con todas las sexualidades...

APOYAR LA DIVERSIDAD

Es importante ayudarles a entender que todas las personas tienen rasgos diferentes entre sí, dejando de lado las perspectivas homogeneizadoras sobre la sexualidad, de tal manera que todo el alumnado se sienta aceptado. Visibilizar y cultivar la diversidad en el contexto del aula, sirve para promocionar el respeto y la convivencia saludable.

ACOMPañAR

La infancia es una época de cambios, de nuevas experiencias y aprendizajes, en la que se van adquiriendo habilidades y generando intereses. En este sentido, se trata de que les acompañemos en su propio proceso, tratando de que no se sientan juzgados/as y que se les permita llevar su propio ritmo.

SEXUALIDAD INFANTIL

A medida que las personas crecemos vamos experimentando transformaciones a nivel corporal, intelectual, emocional, social... Estos **cambios evolutivos**, forman parte del desarrollo natural de las personas y se consideran un **indicador de salud**, en los que existe una gran diversidad, por lo que los tiempos y las formas pueden variar enormemente de unas a otras.

En el ámbito de la sexualidad también podemos observar que se van sucediendo diferentes conductas y aprendizajes que responden a este desarrollo.

CONDUCTAS QUE PODEMOS ENCONTRAR ENTRE LOS 3 Y LOS 6 AÑOS

Tocarse los genitales a propósito, a veces en presencia de otras personas

En estas edades los niños y niñas están descubriendo su cuerpo, explorando cómo se sienten cada una de sus partes y qué pueden hacer con ellas

Los genitales son una zona sensible que puede producirles placer al estimularlos, así que pueden tocarlos porque les gusta la sensación. Esta es una conducta de autoexploración

Imitar acciones asociadas a "la pareja" (besarse, darse las manos, jugar a papás y/o mamás...)

Las personas del entorno del niño/niña son sus referentes de conducta y de información, por lo que tienden a imitar sus comportamientos, aunque no entiendan la intencionalidad que tiene para las personas adultas

Hablar de las partes del cuerpo (pechos, genitales...) y utilizar palabras soeces, aunque no comprendan su significado

Los niños y niñas utilizan las palabras que conocen para hablar del mundo que les rodea, sin atribuirles connotaciones negativas o positivas (si no conocemos las palabras "propias", usaremos las que sí que conocemos). Además, utilizar estas palabras suele provocar una reacción (sorpresa, susto, diversión...) en los y las adultos/as del entorno, por lo que también pueden utilizarse como un medio de llamar la atención

Tratar de mirar a otras personas cuando están desnudas o desvestiéndose

Igual que su propio cuerpo, el cuerpo de los demás también les produce curiosidad y quieren saber más sobre él, por lo que buscan información. Estos momentos son buenas oportunidades de aprendizaje para comenzar a hablar sobre partes del cuerpo privadas y el derecho a la intimidad

Explorar los genitales con sus iguales (por ejemplo "jugar a los/as médicos/as", "te enseñe el mío si me enseñas el tuyo", etc.)

Además de estas conductas, que entran dentro de lo habitual, también es importante que conozcamos algunos signos ante los que debemos poner **atención**, puesto que pueden ser **indicadores de agresión sexual** a niños y niñas. Algunos de ellos son que el juego esté claramente por encima del nivel de desarrollo del niño (por ejemplo, un peque de tres años que verbaliza situaciones eróticas), que incluya amenazas / forcejeos / agresiones, que los niños que juegan sean de edades o capacidades muy dispares, que haya fuertes reacciones emocionales al juego (rabia, gritos, lloros, etc.)... Además, también pondremos atención al estado general de los/as pequeños/as a nivel físico (heridas, moratones, quemaduras, falta de higiene, pérdida de apetito...), psicológico (cansancio, somnolencia, se distrae con facilidad, depresión, tristeza, estado de alerta...) y social (aislamiento, cambios bruscos en el rendimiento académico, hostilidad, evitar acudir a su hogar o relacionarse con determinadas personas...). **Si detectamos alguno de estos indicadores lo pondremos en conocimiento del equipo directivo** para hacer un seguimiento y activar, si fuera necesario, el protocolo pertinente.

ACTIVIDADES



Todas las actividades propuestas a continuación pueden introducirse en la dinámica habitual de las clases o pueden trabajarse de forma más específica a través de varias sesiones. Dadas las grandes diferencias en cuanto a necesidades educativas, nivel de desarrollo y características de los diversos grupos, queda a criterio del profesorado cómo introducir las actividades.

"SILUETAS"

En un trozo suficientemente grande de papel continuo, se pide que un alumno o alumna se tumbe. A continuación, se solicita a un compañero o compañera que dibuje la silueta de su cuerpo.

Después, se les proporcionará una serie de pictogramas plastificados con imágenes de diferentes partes del cuerpo (ojos, boca, vulva, pene, pezones, pies...). Estas, a su vez, serán partes diferentes entre sí (ojos azules, verdes, marrones... penes y vulvas... manos de diferentes colores, con las uñas largas, cortas, pintadas...). Se tratará de que coloquen, ayudándose mutuamente, cada parte donde corresponde. Tendremos que asegurarnos de que conocen todas ellas (clarificaremos conceptos y aclararemos preguntas), haciendo hincapié en la diversidad como valor. Podréis encontrar tanto los pictogramas como la silueta en el anexo al final de la unidad.

A partir de aquí, puede iniciarse una conversación sobre cómo todos los cuerpos son diferentes y que no hay unos mejores que otros, porque todos nos permiten llevar a cabo diferentes acciones (disfrutar, pasarlo bien con nuestras amistades, comer nuestra comida favorita, aprender de otras personas, querer y sentirnos queridos/as...). También aprovecharemos para hablar de autoestima (qué partes de su cuerpo les gustan, qué les gusta hacer con su cuerpo...) y la higiene (haciendo hincapié en las partes de las que menos se habla, como son los genitales).

Esta actividad puede realizarse también individualmente imprimiendo siluetas y colocando varios pictogramas de cada tipo en el centro de la sala/mesa.

TIPO DE ACTIVIDAD:

Grupal (se puede adaptar a individual)

OBJETIVO/S:

Promover el conocimiento del cuerpo, la autonomía y la aceptación tanto propia como de las demás personas

DURACIÓN:

50 minutos

MATERIALES:

Papel continuo, rotulador, pictogramas plastificados de partes del cuerpo diversas



"LAS COSQUILLAS"

Comenzamos explicando el concepto de partes privadas: son aquellas que dejamos tapadas hasta estar en la intimidad, las que se tapan con la ropa interior (pene, testículos, vulva, culo...) y nadie debe acceder a ellas excepto nosotros/as y algunas personas importantes de nuestro entorno (como el/la médico/a, la familia cuando necesitamos que nos ayuden...). Si otra persona toca o mira sus partes privadas o les obligan a tocar o mirar las partes privadas de otra persona, deberían comunicárselo a algún adulto de confianza. Las partes públicas son el resto del cuerpo. Es importante que comprendan que su cuerpo les pertenece, y que nadie puede acceder a él sin su permiso.

Como hemos indicado anteriormente, es habitual que, tanto niñas como niños se toquen los genitales puesto que para ellos/as es una sensación placentera y no hay nada malo en ello. Sin embargo, es importante que lo hagan en un espacio privado. De esta manera estaremos abordando el Derecho a la intimidad a la vez que estaremos trabajando la prevención de violencias sexuales.

También hablamos de que hay lugares de nuestro cuerpo que, si nos acarician o tocan, nos hacen cosquillas, y que esas cosquillas pueden resultarnos agradables (nos gustan) o desagradables (no nos gustan), lo que también depende de la situación ("te puede gustar que te hagan cosquillas en el brazo mientras ves una peli en el sofá, pero puede que no te guste que te hagan cosquillas en clase"). Con todo ello, estaremos trabajando la autonomía personal para que tomen decisiones, a la vez que resaltamos la importancia del consentimiento.

Después, les pedimos que se coloquen formando dos filas paralelas de tal manera que entre medias quede un poco de espacio, a modo de túnel, unas personas frente a otras. Se trata de que vayan pasando persona a persona por ese túnel, caminando despacio. Antes de hacerlo, tienen que decir en alto si les apetece que les hagan cosquillas y en qué partes (recordamos que sólo se puede en las partes públicas y que las privadas están fuera del juego). Es fundamental que se respete lo que cada persona pida.

Por último, se les preguntará cómo se sintieron, si hubo algo que no les gustó, qué es lo que han aprendido...

TIPO DE ACTIVIDAD: Grupal

OBJETIVO/S:

Promocionar el establecimiento de límites y ofrecer herramientas para la prevención de abusos sexual en la infancia

DURACIÓN: 30 - 40 minutos

MATERIALES:

No son necesarios materiales adicionales



"¿CÓMO VENIMOS AL MUNDO?"

Se inicia la actividad preguntando al alumnado qué saben acerca de cómo venimos al mundo. Así podemos explorar los conocimientos y las dudas que tengan al respecto.

Luego, se lee el cuento "No le cuentes cuentos" de Carlos de la Cruz (puede descargarse en el enlace que se señala en el apartado "otros recursos - cuentos") y se les pregunta qué les ha parecido, si lo han entendido, si se parece a algo que les hayan contado... Se pueden trabajar los mitos presentes entre la clase, como el de la cigüeña o el de las semillas.

A continuación, se les pregunta si piensan que todas las familias son iguales y se proyecta el video "[Cuento tipos de familia](#)" y comentamos qué cosas son importantes en una familia (el amor, los cuidados, el respeto...).

TIPO DE ACTIVIDAD:

Grupal

OBJETIVO/S:

Conocimiento y aceptación de la diversidad corporal y familiar

MATERIALES:

Ordenador con conexión a internet o los vídeos descargados, proyector

DURACIÓN:

50 minutos



"LA PERSONA MÁS IMPORTANTE DEL MUNDO"

Actividad adaptada de la guía "[Ni ogros ni princesas](#)"

Para esta actividad se comenzará contando la siguiente historia en primera persona: "El pasado fin de semana, dando un paseo por el bosque, de repente escuché una especie de música que me pareció preciosa y decidí seguir. Anduve durante mucho tiempo, adentrándome cada vez más entre los árboles hacia la música, que sonaba cada vez más fuerte. Finalmente llegué a un campo y la música paró. Ahí, en la hierba, había un cofre en el que se leía "aquí dentro está la persona más importante del mundo". La llave estaba al lado, así que lo abrí y miré dentro. Ahora, quiero compartir la misma experiencia con vosotros/as". A continuación, se les preguntará sobre quién piensan que estará dentro y quién es la persona más importante del mundo.

Para poder abrir el cofre primero tienen que encontrar la llave del mismo, que puede esconderse previamente en algún lugar del aula. La primera persona que la encuentre podrá empezar mirando dentro (donde hay un espejo que les refleja). La única regla es que, después, no puede desvelar el secreto de quién es la persona más importante del mundo al resto, tiene que guardarlo hasta que todos/as hayan podido verlo.

Una vez que todos/as han mirado dentro de la caja, se les pregunta qué piensan que significa, hablando sobre por qué es importante que nos queramos y aceptemos tal y como somos.

TIPO DE ACTIVIDAD:

Grupal

OBJETIVO/S:

Promoción de la autoestima

MATERIALES:

Baúl pequeño con cerradura de llave y un espejo en su interior

DURACIÓN:

30 - 40 minutos

"EL CUERPO CAMBIA Y NOSOTROS/AS CON ÉL"

Para realizar esta actividad, previamente se pide a los/as niños/as que busquen y traigan a clase una foto de cuando eran bebés y otra foto actual (en papel).

El día que se vaya a realizar la actividad, se colocarán las fotos de bebés en el corcho. La actividad consistirá en que los/as participantes traten de adivinar quién es quien en cada foto: Cuando lo averigüen, se colocará con una chincheta la foto actual de la persona a la que corresponda.

Posteriormente, se realizará un comentario conjunto: ¿Qué cambios han sucedido entre el momento de una foto y la otra? Esta pregunta nos sirve para hablar del desarrollo (principalmente corporal, pero también se puede hablar de desarrollo intelectual, de habilidades, de gustos...). Con esta premisa, podremos explicar los cambios corporales que pueden experimentar en el futuro, para que no les pillen por sorpresa, así como que no a todas las personas les ocurre ni de la misma manera ni al mismo tiempo, y que eso está bien, puesto que forma parte de la diversidad.



TIPO DE

Grupal

ACTIVIDAD:

OBJETIVO/S:

Promover el conocimiento del cuerpo, la autonomía y la aceptación tanto propia como de las demás personas

MATERIALES:

Un corcho y chinchetas (también puede realizarse en la pizarra u otro espacio y con celofán, glue - tack...)

DURACIÓN:

1 hora



"EL MONSTRUO DE LAS EMOCIONES"

Basada en el cuento "El monstruo de colores" de Anna Llenas

Comenzamos la sesión escenificando por grupos cada una de las emociones a trabajar: Alegría, tristeza, ira, asco, miedo y calma (pueden trabajarse más o menos emociones por sesión en función del tamaño del grupo).

Una vez identificadas cada una de las emociones, se entrega a cada grupo el dibujo de uno de los monstruos amigables que el profesorado ha imprimido (ver el anexo) o dibujado previamente. Se les explica que estos son monstruos que nos quieren ayudar a aprender y que cada uno de ellos está sintiendo una emoción. Después, se pedirá a cada grupo que decoren su monstruo de acuerdo a la emoción escenificada previamente, pudiendo utilizar diferentes colores, materiales, etc. Harán esto durante varios minutos de manera libre.

Cuando hayan terminado, cada grupo presentará su monstruo a la clase, haciendo una reflexión conjunta: ¿Por qué cada grupo ha decorado así su monstruo? ¿alguien lo habría decorado de otra manera? (es importante que, ante esta pregunta, recalquemos que no hay una manera "buena" o "mala" de vivir nuestras emociones, cada persona las vive de manera diferente) ¿en qué situaciones hemos experimentado estas emociones? ¿para qué sirven cada una de ellas? ¿qué podemos hacer cuando aparecen? ¿pueden los monstruos experimentar otras emociones además de las que representan (por ejemplo, el monstruo que está triste puede sentirse alegre)? ¿todas las personas experimentamos las mismas emociones en las mismas situaciones? ¿podemos sentir varias emociones a la vez? ¿el monstruo que tiene miedo también puede ser valiente? (esta última pregunta se utiliza para enfatizar que sentir una emoción no nos define)

Al finalizar la actividad, los monstruos pueden colgarse en una pared de la clase y usarse de referencia en otras situaciones.

TIPO DE ACTIVIDAD:

Grupal

OBJETIVO/S:

Fomentar la identificación, comprensión, aceptación y expresión de las emociones, así como la empatía.

DURACIÓN:

1 hora

MATERIALES:

Papel o cartulina con las impresiones/dibujos, materiales de decoración y pintura (rotuladores, lápices de colores, pegatinas...), cinta adhesiva.



OTROS RECURSOS

CUENTOS



- "[No le cuentes cuentos](#)" de Carlos de la Cruz y Mario de la Cruz (2011).
- "Tu cuerpo es tuyo" de Lucía Serrano (2021).
- "[Ahora me llamo Luisa](#)" de Jessica Walton (2016).
- "[El consentimiento \(¡para niños y niñas!\)](#)" de Rachel Brian (2020).
- "El tesoro de Lilith" de Carla Trepas Casanovas (2018).
- "Mi papá más" de Fran Pintadera y Joan Turú Sánchez (2022).
- "[Nicolás tiene dos papás](#)" de Leslie Nicholls y Ramón Gómez (2014).
- "[Federico y sus familias](#)" de Mili Hernández (2020).
- "[Un puñado de botones](#)" de Carmen Parets Luque (2018).

JUEGOS

- Juego "[La aventura espacial](#)" de CEAPA (con guía para el profesorado).
- Juego "[TRANS - EDUCA](#)" de la Junta de Andalucía (con [guía para el profesorado](#)).



MATERIAL DE REFERENCIA PARA EL PROFESORADO



- Vídeo "[¿Qué es la diversidad sexual?](#)" de CARKI PRODUCTIONS.
- Vídeo "[Cómo responder PREGUNTAS sobre SEXO de niños de 3 a 6 años](#)" de Nayara Malnero y su kit de contenidos [SEDUCA](#).
- Web de [Dialogasex](#) (también presentes en Instagram, Facebook y Twitter).

ACOMPañAMIENTO PROFESIONAL

- Servicio de orientación de tu centro.
- Asesoría sexológica de Dialogasex.
- Centros de atención primaria.



Encuentra estos y más recursos en el apartado "[Recursos](#)" de la web de Dialogasex

Dialogasex
Asociación de Sexología
Dialogasex.es

Contacto:

- Correo electrónico: dialogasex@gmail.com
- Teléfono: 629 01 83 09

ANEXO

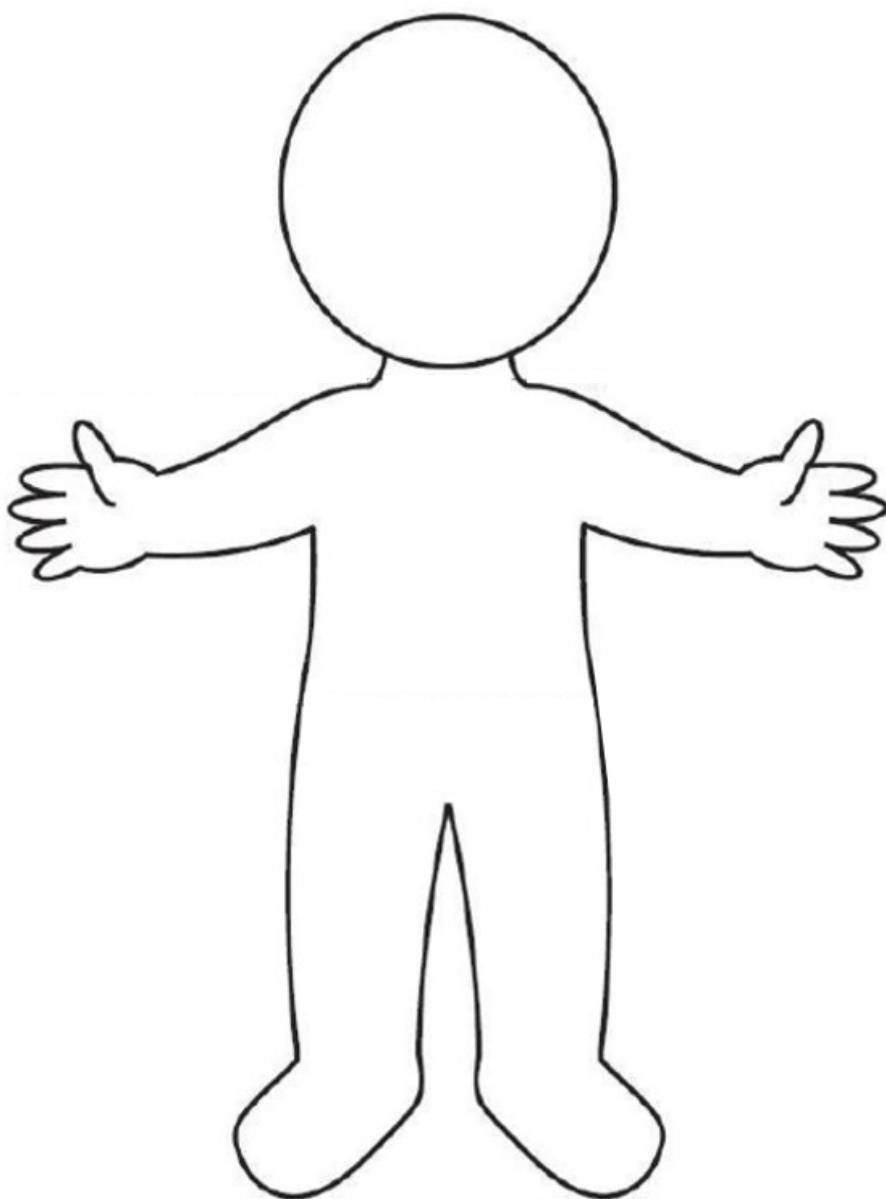


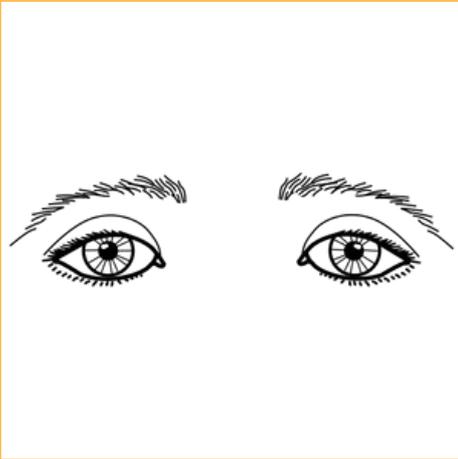
FIGURA PARA "SILUETAS"

Esta figura se puede utilizar en la actividad de "siluetas" si no se cuenta con papel continuo o se quiere realizar de manera individual.

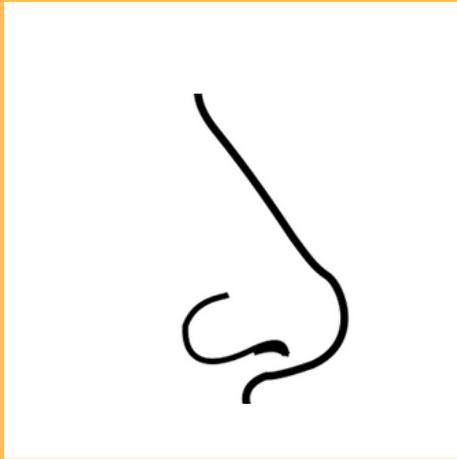
PICTOGRAMAS PARA "SILUETAS"

Las siguientes imágenes se han obtenido a través de [ARASAAC](#), que cuenta con una gran batería de pictogramas gratuitos. Pueden imprimirse en diferentes tamaños y colorearse de diferentes tonos, así como realizar modificaciones en ellos (por ejemplo, añadir pelo). Esto puede hacerlo tanto el profesorado como el alumnado.

OJOS



NARIZ



BOCA



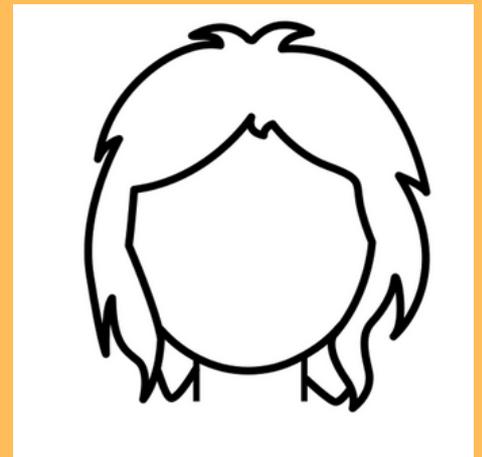
BOCA



OREJA



PELO



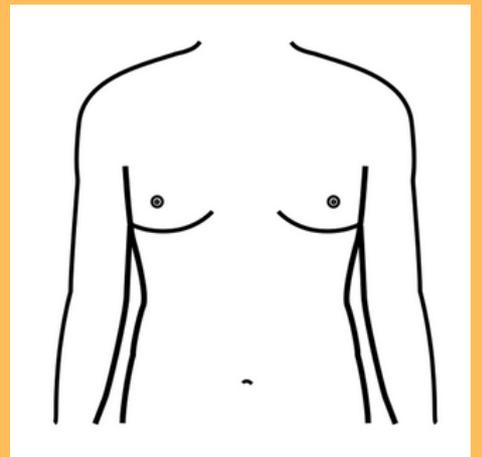
PELO



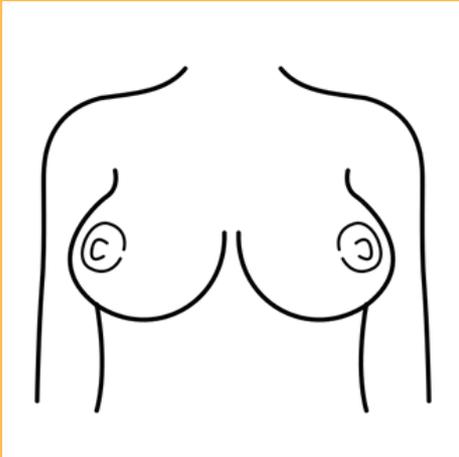
PELO



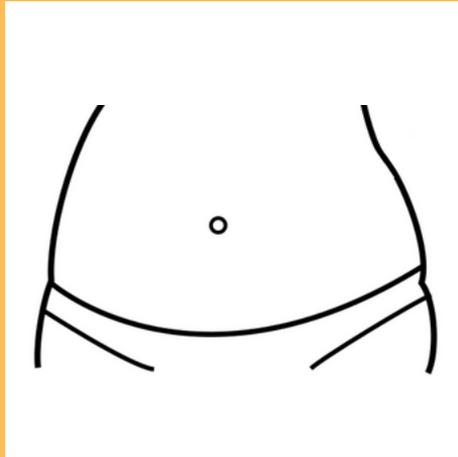
PECHO



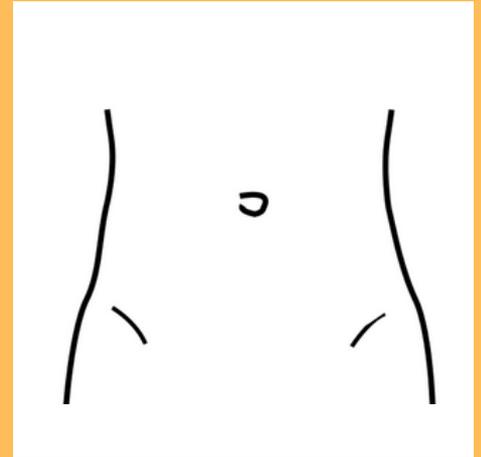
PECHO



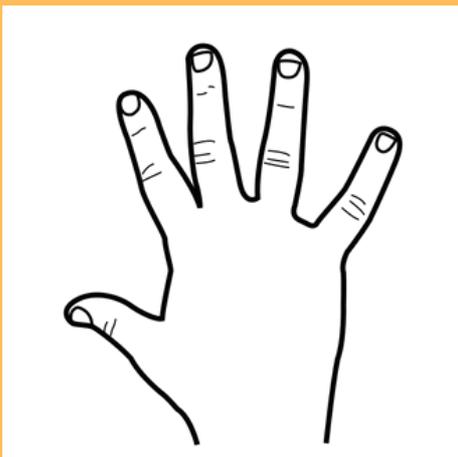
BARRIGA



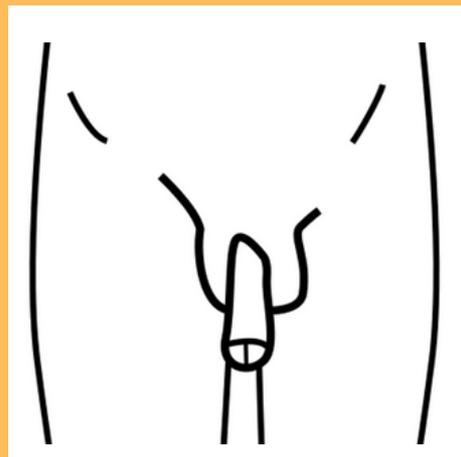
BARRIGA



MANO



PENE



VULVA



PIE



SILLA DE RUEDAS



MULETA



MONSTRUO DE LAS EMOCIONES

En esta imagen aparece la silueta de un monstruo de las emociones. Las partes que faltan (ojos, boca...) pueden ser dibujadas por el/la profesor/a o por el propio alumnado, así como completarse con pegatinas u otros materiales. La línea superior sirve para indicar la emoción que se quiere representar.





EQUIPO DE SEXÓLOGAS DE DIALOGASEX

Lara Herrero Barba

M^a Eugenia Martín Domínguez

Beatriz Martín Gonzalo

Laura Santamaría Ibáñez

Septiembre 2023



Ayuntamiento de
Valladolid

Asociación de Sexología
Dialogasex



Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada
CC BY-NC-ND