

GUÍA DE EDUCACIÓN SEXUAL PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL O DEL DESARROLLO



ESTA GUÍA ESTÁ EDITADA POR:

ASOCIACIÓN NACIONAL DE SALUD SEXUAL Y DISCAPACIDAD ANSSYD

**ESTA GUÍA LA HAN FINANCIADO:**

OBRA SOCIAL FUNDACIÓ LA CAIXA

**LA COORDINACIÓN TÉCNICA DE TEXTOS Y CONTENIDOS LA HAN ELABORADO:**

Esther Sánchez Raja. *Dra. en Ciencias de la Salud por la Universidad de Barcelona. Directora Socio-medical Service (ASAD, S. L), presidenta de la Asociación Nacional de Salud Sexual y Discapacidad (ANSSYD). Profesora colaboradora UAB, UB. Miembro del Comité de cursos área Educación Sexual de la Federación Latinoamericana de Sociedades de Sexología (FLASSES)*

María Honrubia Pérez. *Psicóloga. Profesora de la Facultad de Enfermería de la Universidad de Barcelona. Vicepresidenta de la Asociación Nacional de Salud Sexual y Discapacidad (ANSSYD). Secretaria General de la Federación Española de Sociedades de Sexología (FESS)*

COLABORAN:

Myriam Ponsa Masana. *Fisioterapeuta y Psicóloga. Dra. en Psicología por la Universidad Ramon Llull de Barcelona. Profesora de la Facultad de Ciencias de la Salud Blanquerna. Docente del Máster universitario en Neurofisioterapia de la Facultad de Ciencias de la Salud Blanquerna. Miembro de la Asociación Nacional de Salud Sexual y Discapacidad (ANSSYD).*

Zoraida Granados Palma. *Psicóloga y Sexóloga. Directora del Gabinete de Psicología CoNpasión. Asesora de la Junta del COPCV en temáticas relacionadas con la diversidad sexual y de género, educación sexual y discapacidad/ diversidad funcional. Docente ISEP Valencia en el Máster de Psicología Clínica y de la Salud y en el Máster de Sexología. Clínica y Terapia de Pareja. Psicóloga Oficina Orienta Castellón, (GVA). Miembro de la Asociación Nacional de Salud Sexual y Discapacidad (ANSSYD)*

LA ADAPTACIÓN Y VALIDACIÓN A LECTURA FÁCIL REALIZADA POR:

Asociación lectura fácil

ILUSTRADORA

María Bernabé Honrubia. Grado en Conservación-Restauración de Bienes Culturales. Universidad de Barcelona. Máster Universitario en Conservación y Restauración de Bienes Culturales. Universitat Politècnica de València. Màster Universitario en Professor/a d'Educació Secundària. Universitat de València.

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:

ANSSYD

Asociación lectura fácil

¿Qué es este documento?

Este documento es una guía de educación sexual en lectura fácil para personas con discapacidad intelectual (DI) o del desarrollo que contribuirá a pensar y opinar sobre tu cuerpo. La educación sexual nos ayuda a entender cómo cambian nuestros cuerpos y nuestros sentimientos con el paso de los años. También nos ayuda a cuidarnos y protegernos de situaciones que no nos gustan o de situaciones en las que no estemos cómodos/as. En esta guía vamos a hablar de:

- Que es la educación sexual
- Cuáles son los Derechos sexuales
- Qué es la sexualidad
- Qué es la salud sexual
- Qué es el sexo
- Qué es el género
- Qué es el rol de género
- Identidad sexual
- Qué es la Orientación sexual
- El cuerpo de los hombres y de las mujeres.
- La importancia de la higiene sexual.
- Embarazos.
- Métodos anticonceptivos
- Infecciones relacionadas con la actividad sexual.
- Qué es una pareja sana y una pareja tóxica
- Qué es la Violencia de género
- Qué es la Violencia de género digital
- Qué es, cómo prevenir y detectar una agresión sexual
- Agresión sexual en redes sociales: ciberacoso, sexting

Índice

1. ¿Qué es la educación sexual?

- 1.1. Introducción
- 1.2. ¿Qué es la Educación sexual?
- 1.3. Derechos Sexuales y Reproductivos de las personas con discapacidad
- 1.4. ¿Qué es la sexualidad?
- 1.5. ¿Qué es la salud sexual?
- 1.6. ¿Qué es el sexo?
- 1.7. ¿Qué es el género?
- 1.8. ¿Qué es el rol de género?
- 1.9. ¿Qué es la Identidad sexual?
- 1.10. ¿Qué es el deseo sexual?
- 1.11. ¿Qué es el placer sexual?
- 1.12. ¿Qué es la Orientación sexual?

2. El cuerpo de los hombres y de las mujeres.

- 2.1. Cuerpo de la mujer y Aparato reproductor femenino
- 2.2. Menstruación
- 2.3 Ciclo menstrual
- 2.4. Higiene de los órganos sexuales femeninos
- 2.5. Masturbación femenina
- 2.6. Cuerpo del hombre y Aparato reproductor masculino
- 2.7 Higiene de los órganos sexuales masculinos
- 2.8. Masturbación masculina

3. Reproducción

- 3.1. ¿Cuándo y cómo se produce un embarazo?
- 3.2. Métodos anticonceptivos
- 3.3. Infecciones relacionadas con la actividad sexual.

4. Relaciones de pareja

- 4.1. ¿Qué son las relaciones saludables?
- 4.2. Consentimiento sexual
- 4.3. Tipos de parejas
- 4.4. ¿Qué es una pareja sana y una pareja tóxica?

5. Violencia de género

- 5.1. ¿Qué es la violencia de género o machista?
- 5.2. ¿Qué tipos de violencia de género hay?
- 5.3. Violencia de género digital
- 5.4. ¿Consecuencias de la violencia de género en la víctima?

6. Violencia Sexual

- 6.1. ¿Sabes la diferencia entre Acoso sexual, abuso sexual y agresión sexual?
- 6.2 Violencia sexual en Redes sociales. Prevención
- 6.3. Acoso y abuso sexual en las redes sociales: Grooming, sexting y sextorsión

CAPITULO 1.

¿Qué es la educación sexual?

1.1. Introducción

1.2. ¿Qué es la Educación sexual?

1.3. Derechos Sexuales y Reproductivos de las personas con discapacidad

1.4. ¿Qué es la sexualidad?

1.5. ¿Qué es la salud sexual?

1.6. ¿Qué es el sexo?

1.7. ¿Qué es el género?

1.8. ¿Qué es el rol de género?

1.9. ¿Qué es la Identidad sexual?

1.10. ¿Qué es el deseo sexual?

1.11. ¿Qué es el placer sexual? 1.12. ¿Qué es la Orientación sexual?

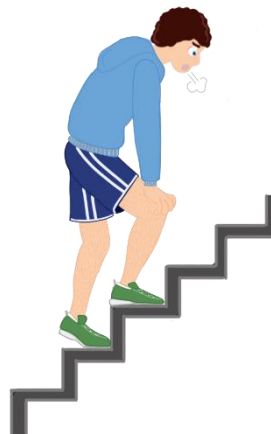
1.1. Introducción

La Asociación Nacional de Salud Sexual y Discapacidad ANSSYD llevamos más de 30 años trabajando la sexualidad de las personas con discapacidad intelectual DI o del desarrollo y los últimos cinco años colaborando con la Universidad de Barcelona en el programa de inserción laboral para estas personas con el “Curso de experto en atención a ciudadanos, usuarios y clientes”, impartiendo las asignaturas: Relaciones Interpersonales y Educación sexual y gestión de emociones desde una perspectiva de género y diversidad sexual.

Durante todos estos años hemos comprobado, que las personas con DI o del desarrollo, tienen las mismas necesidades afectivas y sexuales que el resto de la población.



Preguntan sobre su sexualidad, la orientación sexual, se preocupan por los embarazos no deseados, pueden tener infecciones de transmisión sexual y son más vulnerables a sufrir agresiones sexuales con mayor frecuencia que el resto de la población. Además, se encuentran con muchas barreras que les impiden acceder a sus Derechos Sexuales y Reproductivos.



La falta de educación sexual las convierte en personas vulnerables. Algunos factores que pueden incidir negativamente en su vulnerabilidad son:

- Mayor riesgo de ser víctimas de comportamientos violentos provocados por otras personas y de no saber cómo identificar y acceder a los recursos sociales y de salud que existen.
- Tener menor capacidad para defenderse.
- Presentar mayores dificultades para expresarse, que pueden generar menor credibilidad frente a agresiones.
- Dependencia económica por la falta de oportunidades para realizar trabajos remunerados.
- Mayor dependencia y necesidad de cuidados por terceras personas.
- Mayor dificultad para llegar a los puntos de información y asesoramiento por falta de adaptación de los espacios y la existencia de barreras arquitectónicas y de comunicación.
- Aislamiento social con falta de lugares donde hablar y relacionarse con personas de su edad.
- Muchas personas con discapacidad han visto muy limitado su derecho a la privacidad, lo que hace muy difícil, que marquen distinciones entre las conductas que pueden desarrollar en la esfera pública, privada y en la intimidad

La guía está dirigida a personas con DI o del desarrollo, pero también pretende ser un punto de partida para que las familias y profesionales que trabajan con estas personas, rompan las barreras y mitos que en pleno siglo XXI aún existen acerca de la sexualidad de estas personas.

1.2. ¿Qué es la educación sexual?

La educación sexual es un derecho de todas las personas para lograr el bienestar y el desarrollo de la salud.

La educación sexual es la educación para la vida, el amor, la autonomía, la libertad y el respeto. La educación sexual se basa en no ser discriminado, en la igualdad de género, en eliminar la violencia en las relaciones de pareja y el maltrato sexual.

Su objetivo es que las personas puedan satisfacer y expresar su sexualidad de forma responsable como parte del desarrollo de su personalidad. Es un proceso que está durante toda la vida de la persona, adaptando sus contenidos a las necesidades de cada etapa del desarrollo (infancia, adolescencia, edad adulta y vejez).

1.3. Derechos sexuales y obligaciones

Los derechos sexuales pretenden proteger la libertad de las personas a decidir sobre su sexualidad y el ejercicio libre de la misma.

Tus derechos sexuales son:

- ✓ Decidir sobre mi cuerpo y mi sexualidad.
- ✓ Ejercer y disfrutar mi sexualidad.
- ✓ Manifestar mis afectos públicamente.
- ✓ Decidir con quien o quienes me relaciono.
- ✓ Respeto a mi privacidad e intimidad.
- ✓ Vivir libre de violencia.
- ✓ Recibir educación sexual.
- ✓ Poder tomar decisiones sobre tu actividad sexual.
- ✓ Conocer tu cuerpo y disfrutar de él.
- ✓ Tu cuerpo es sólo tuyo.
- ✓ Que respeten tu cuerpo.
- ✓ Tener intimidad.
- ✓ Expresar tu sexualidad y ser aceptado/a.



Pero también tienes unas obligaciones:

- ✓ Ser responsable de tus decisiones.
- ✓ Respetar la intimidad de otras personas.
- ✓ Respetar y aceptar la sexualidad de los demás
- ✓ Cumplir las normas de convivencia.
- ✓ Respetar los derechos de las demás personas.

1.4. ¿Qué es la sexualidad?

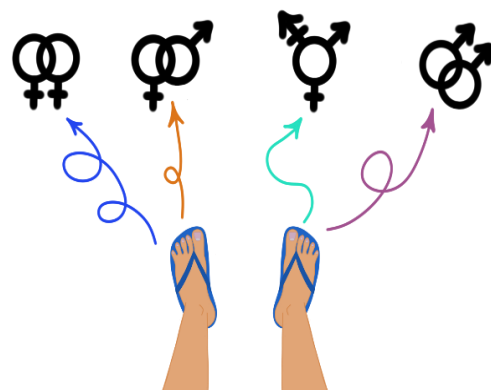
La sexualidad es parte de nuestra identidad. Se manifiesta en nuestro estilo de vida, la manera que tenemos de expresar los afectos, en cómo somos. Hay una gran relación entre los aspectos sexuales y no sexuales, la sexualidad integra todo lo que somos como personas. La sexualidad influye en lo que pensamos, sentimos y en cómo nos comportamos.

Sexo	Identidad sexual	Orientación sexual
Género	Intimidad	Placer
Erotismo	Sensualidad	Reproducción

1.5. ¿Qué es la salud sexual?

La salud sexual es entender y estar a gusto con tu sexualidad.

Un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad y las relaciones sexuales.



Es obtener placer i experiencias sexuales seguras, libres de coacción, discriminación y violencia. Para que la salud sexual se mantenga, los derechos sexuales de todas las personas han de ser respetados, protegidos y cumplidos.

Tiene que ver con:

- Que tu cuerpo y tu mente se sientan bien durante las relaciones sexuales.
- Tener emociones agradables y positivas.
- Que tus relaciones sexuales sean satisfactorias.
- Evitar Enfermedades de Transmisión Sexual.

Tener salud sexual significa:

- Entender que la sexualidad es una parte de la vida.
- Conocer que se expresa de muchas maneras Tener información/educación sobre la sexualidad
- Prevenir embarazos no deseados e enfermedades de transmisión sexual.
- Saber buscar atención y tratamiento médico cuando sea necesario
- Disfrutar del placer sexual y la intimidad, cuando lo desees, de forma adecuada.
- Poder hablar sobre salud sexual con otras personas, como tu pareja, familia o profesionales de la salud.
- Reconocer y respetar tus derechos sexuales y los derechos sexuales de otras personas.



1.6. ¿Qué es el sexo?

Cuando decimos sexo, nos referimos al aparato genital masculino (pene, testículos) y femenino (vulva y vagina), a las hormonas sexuales y a los cromosomas sexuales (XX, XY)

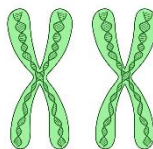
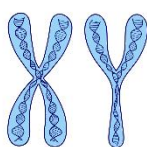
También nos referimos a las características que distinguen a los hombres de las mujeres (forma del cuerpo, estructura del cuerpo, la voz, piel, etc)

A las conductas y actividad que se realiza durante la relación sexual íntima.

SEXO

El sexo son las partes del cuerpo que hacen diferentes a los hombres de las mujeres.

El sexo es masculino o femenino. Algunas personas tienen un cuerpo con un poco de cada sexo, esas personas tienen sexo intersexual.



1.7. ¿Qué es el género?

Es una etiqueta social que nos ponen a las personas cuando nacemos para identificarnos.

Al nacer, a la persona se le asigna un género (masculino, femenino, intersexual), en función del aparato genital que tienen:

- Cuando una persona nace con pene y testículos: es masculino, niño/hombre
- Cuando una persona nace con vulva y vagina: es femenina, niña/mujer
- Cuando una persona nace y no se ve bien si tiene pene y testículos, o vulva y vagina, porque no hay diferenciación sexual, es intersexual.

GÉNERO

El género es una idea que las personas tienen de como se han de comportar, pensar, sentir, por ser hombre o mujer

1.8. ¿Qué es el rol de género?

Las conductas que la sociedad considera que son propias de los hombres o de las mujeres.

Es la forma como nos comportamos las personas, según las reglas sociales establecidas.

Las mujeres tienen que comportarse de una manera por ser mujeres y los hombres de otra, por ser hombres.

Define nuestra vida de forma importante.

Muchas personas no están de acuerdo con estas reglas sociales y no las aceptan.



1.9. ¿Qué es la identidad sexual o de género?

La identidad de sexo o género se refiere a cómo se siente una persona al pertenecer a uno u otro sexo y/o género. ¡Hay mucha diversidad!

IDENTIDAD SEXUAL

La Identidad es la forma en la que nos sentimos y nos vemos.

Nos podemos sentir hombre, nos podemos sentir mujeres, o podemos sentir que no tenemos una identidad fija.

Lo más común son las personas cisgénero, aquellas que se identifican con el sexo con el que se nacieron/biológico (tener vulva o pene) y con su género (mostrarse como mujer o hombre). Ejemplo: se identifican con sus órganos sexuales y en expresarse como mujeres.

Pero también están las personas transgénero que se identifican con el sexo con el que se nacieron/biológico (tener vulva o pene) pero no con su género (mostrarse como mujer o hombre), Ejemplo: se identifican con sus órganos sexuales pero no en expresarse como mujeres.

O las personas transexuales que no se identifican con su sexo con el que nacieron/biológico (tener vulva o pene) y quieren cambiar de sexo, por eso toman medicación y se operan Ejemplo: No se identifican con sus órganos sexuales y los quieren cambiar.

O las personas agéneros (o género no binario) que no se identifica en mostrarse socialmente como mujer o hombre.

Lo importante es que cada persona pueda conocerse y expresar su identidad.



1.10. ¿Qué es el deseo sexual?

El deseo sexual se puede tener durante toda la vida

Es cuando sentimos que queremos acercarnos a otra persona para acariciarnos, besarnos y quizás nos gustaría tener relaciones sexuales más íntimas con ella.

Es cuando sentimos que Una persona nos atrae.

Esta atracción nos permite seleccionar a las personas que nos gustan, por las que tenemos un interés diferente en comparación al resto, que no nos atraen.

Cuando nos enamoramos nos sentimos fascinados/a por una persona e influye en nosotros/as, en cómo pensamos, en nuestras emociones y sentimientos. Tenemos ganas de estar con ella, nos hace estar felices.

DESEO SEXUAL

El deseo sexual es una emoción, un impulso, una fuerza que nos mueve al encuentro íntimo con otras personas

1.11. ¿Qué es el placer sexual?

El placer sexual puede conseguirse solo/a o con la pareja. Se siente con los besos, las caricias, tocando los genitales, etc.

Es una sensación física que hace que nos sintamos que estamos disfrutando, nuestro cuerpo empieza a sentirse bien, no siente dolor. El corazón va más rápido, quizás se nos pone piel de gallina, sentimos humedad en los genitales y como un cosquilleo.

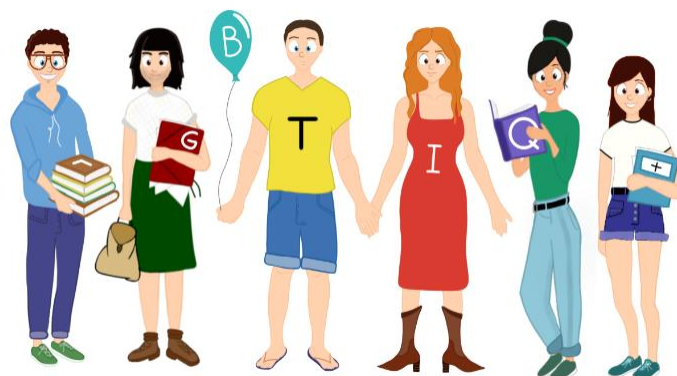
Ayuda a sentirnos unidos/as a esas personas que nos atraen y que deseamos sexualmente y aumenta el deseo de intimidad con la persona que nos hace sentirnos así de bien.

PLACER

El placer es un sentimiento de felicidad que experimentamos al hacer cosas que nos gustan.

1.12. ¿Qué es la orientación del deseo sexual?

La orientación del deseo sexual es hacia que persona dirigimos nuestro deseo. Puede ir dirigido a personas del mismo sexo que nosotros/as o de otro sexo o género. Las personas pueden orientar el deseo de diferentes maneras:



- ✓ **Heterosexuales:** Personas que orientan su deseo sexual hacia personas de otro sexo.
- ✓ **Homosexuales:** Personas que dirigen su deseo sexual hacia personas de su mismo sexo.
- ✓ **Bisexuales:** Personas que dirigen su deseo sexual hacia personas de su mismo sexo o de otro sexo.
- ✓ **Asexuales:** Personas que deciden no tener deseo sexual

CAPITULO 2

El cuerpo de los hombres y de las mujeres.

2.1. Cuerpo de la mujer y Aparato reproductor femenino

2.2. Menstruación

2.3 Ciclo menstrual

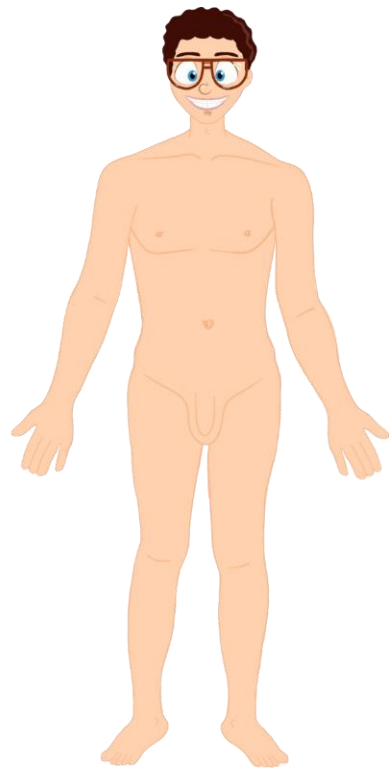
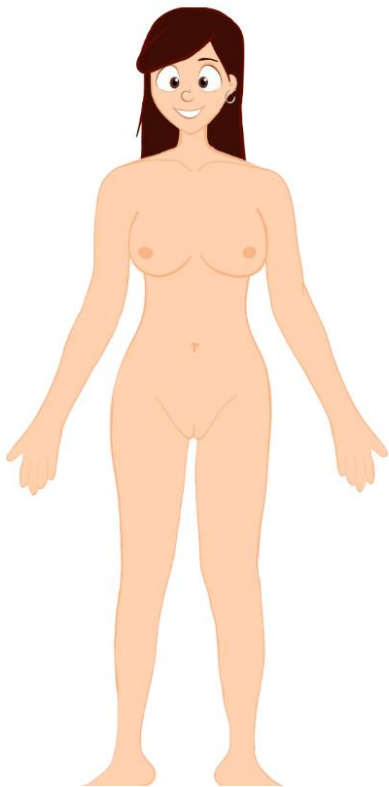
2.4. Higiene de los órganos sexuales femeninos

2.5. Masturbación femenina

2.6. Cuerpo del hombre y Aparato reproductor masculino

2.7 Higiene de los órganos sexuales masculinos

2.8. Masturbación masculina



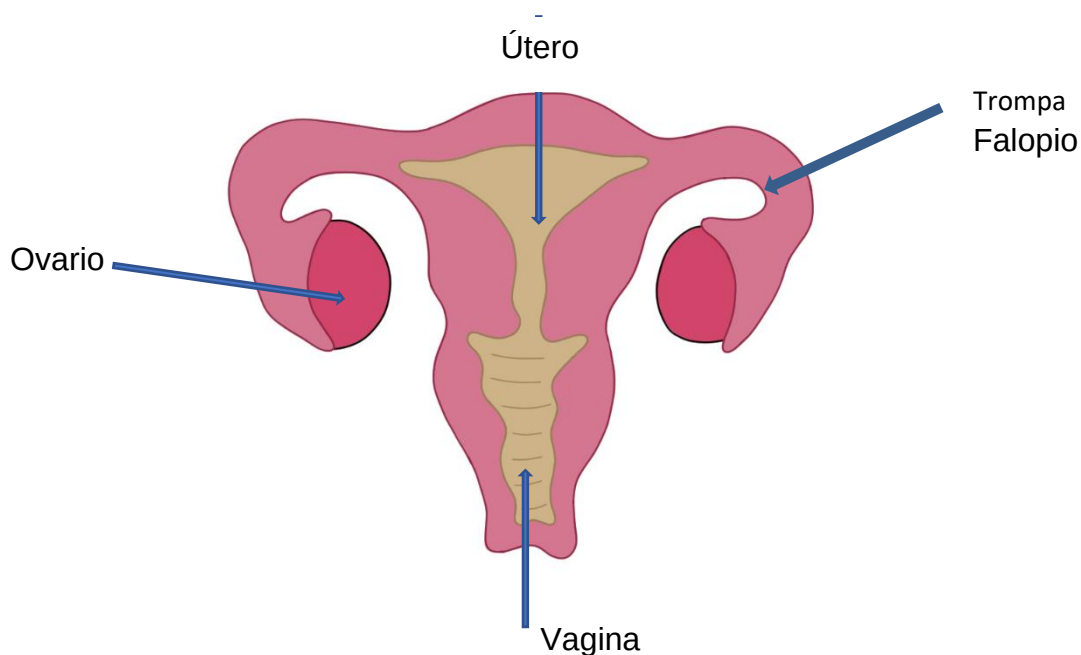
2. Cuerpo de la mujer y Aparato reproductor femenino

El cuerpo de cada mujer es diferente. Los cuerpos tienen diferencias en el tamaño, en la forma, en el color de las partes íntimas y en los pliegues de la piel. El aparato reproductor femenino está compuesto por los órganos sexuales femeninos internos y externos. Los **órganos internos** están dentro del cuerpo y no se ven y los **externos** son los que ves si los miras con un espejo.

Órganos internos: Órganos del aparato reproductor femenino que están dentro del cuerpo.

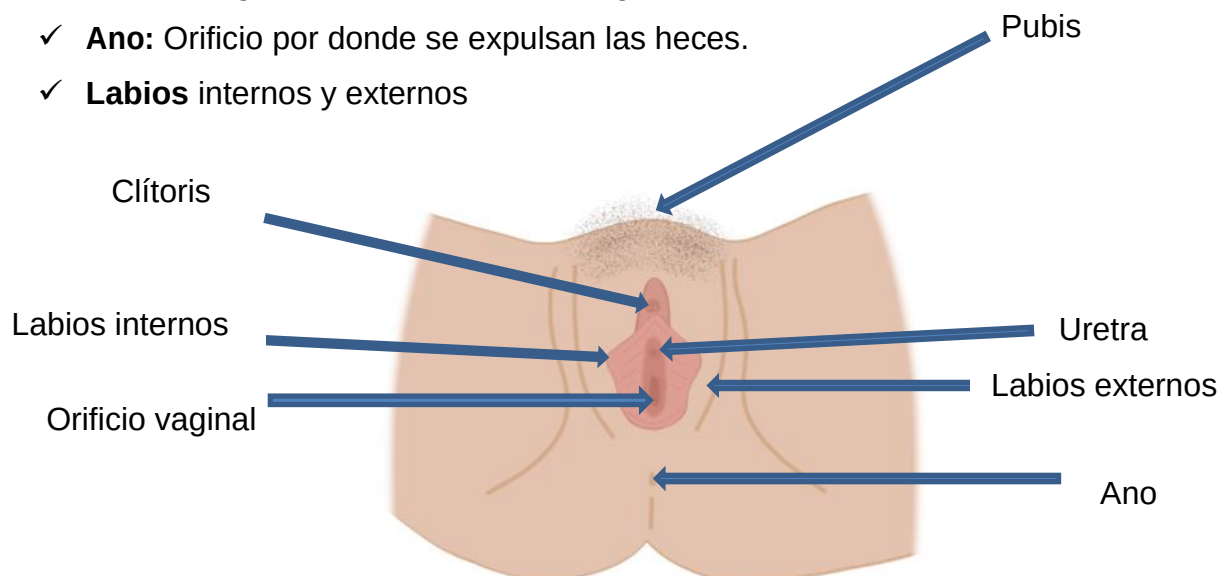


- ✓ **Útero:** El útero es la parte del cuerpo donde crece el bebé hasta su nacimiento.
- ✓ **Trompas de Falopio:** Las trompas de Falopio son un par de tubos por los que se desplazan los óvulos desde los ovarios hasta el útero.
- ✗ **Ovarios:** Los ovarios están situados a los dos lados del útero de una mujer, producen las hormonas sexuales femeninas y es donde se almacenan y maduran los óvulos que son expulsados cada mes cuando tenemos la regla
- ✗ **Vagina:** La vagina está unida al útero por un pequeño orificio llamado cuello de útero. Por la vagina expulsamos la sangre menstrual o regla y es por donde sale el bebé en el momento del parto

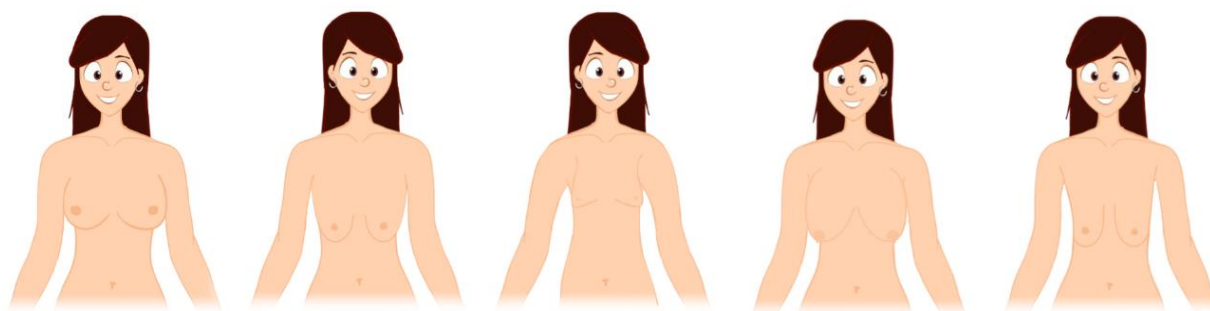


Órganos externos: Órganos del aparato reproductor femenino que están fuera del cuerpo se conoce como vulva. Llamamos vulva a todos los órganos sexuales externos femeninos juntos que ahora vamos a describir:

- ✓ **Pubis:** también conocido como el monte de venus: Es la parte externa de la vagina que está llena de bello.
- ✓ **Clítoris:** Es una pequeña bolita con muchas terminaciones nerviosas que son las encargadas de producir placer en la mujer en las relaciones sexuales.
- ✓ **Uretra:** Orificio por donde expulsamos la orina.
- ✓ **Orificio vaginal:** Es la entrada a la vagina.
- ✓ **Ano:** Orificio por donde se expulsan las heces.
- ✓ **Labios** internos y externos

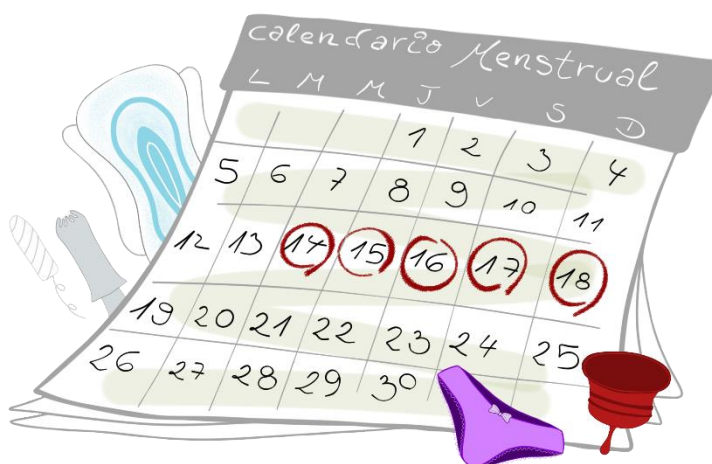


Los pechos de las jóvenes empiezan a crecer entre los 9 años y los 15 años. Los pechos no son iguales en todas las mujeres, hay pechos de muchas formas y tamaños.



2.2. La menstruación:

La menstruación es algo natural que sucede en la vida de las mujeres. La menstruación consiste en sangrar por la vagina y este sangrado puede durar entre 3 y 7 días. La menstruación también se llama regla o periodo.

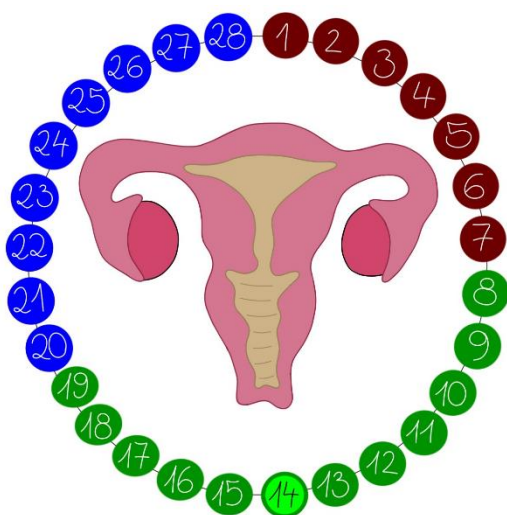


La primera menstruación puede aparecer cuando tienes entre los 10 y los 14 años de edad. Aunque no hay una edad exacta y puede ser antes o después. En algunas mujeres la menstruación no es regular y no la tiene todos los meses. Y la última menstruación puede desaparecer cuando tienes alrededor de los 50 años de edad. Cuando dejas de tener la menstruación para siempre, se llama menopausia.

2.3. El ciclo menstrual

Es importante que sepas cuánto dura tu ciclo menstrual para que conozcas mejor tu cuerpo. El ciclo menstrual es el tiempo que pasa entre una regla y otra. En la mayoría de mujeres el ciclo menstrual dura entre 28 y 35 días. Durante los primeros años de regla los ciclos menstruales a menudo son irregulares. Pueden ser más cortos (tres semanas) o más largos de lo habitual (seis semanas). Cada ciclo menstrual y cada menstruación es diferente en cada mujer. Algunas mujeres sangran mucho. Otras mujeres sangran poco.

Fases del ciclo menstrual Las mujeres tienen un ciclo menstrual que se repite cada mes y que tiene **4 fases**:



Fase 1: Esta fase comienza cuando empiezas a sangrar por la vagina. Dura entre tres y siete días, y se trata de un proceso de eliminación que está haciendo el cuerpo. Lo normal es tener antojos de alimentos altos en hierro y magnesio, como la carne roja y el chocolate.

Fase 2: Esta fase comienza cuando acaba tu menstruación o el sangrado por la vagina.

Fase 3: Esta fase se da en la mitad de tu ciclo menstrual. Entre 14 y 17 días después del primer día de tener la menstruación. En estos días del ciclo menstrual tienes más posibilidades de quedar embarazada si mantienes relaciones sexuales.

Fase 4: En esta fase el útero guarda en su interior fluidos y tejidos que en caso de embarazo sirven para alojar al bebé. Si el embarazo no se produce estos fluidos y tejidos son expulsados del cuerpo en forma de sangre por la vagina. Es decir, tienes la menstruación.

¡¡Anímate a apuntar tu periodo!! ¡Así podrás conocer tu cuerpo!

2.4. Higiene personal de nuestro cuerpo.

Los hábitos cotidianos como lavarse las manos, los dientes o ducharse previenen enfermedades. Estos hábitos de higiene nos permiten vivir con buena salud.

Higiene de los órganos sexuales femeninos: Para lavar bien la vulva, hazlo con suavidad. Separa los labios mayores con una mano y con la otra mano limpia los demás genitales externos.

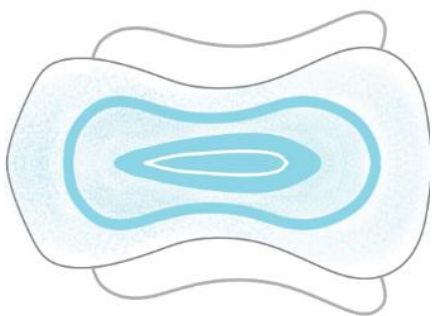
- **Mantener la zona genital limpia y seca:** Para la higiene íntima podemos utilizar un jabón neutro o sólo agua. **Evitar el uso de productos de higiene íntima perfumados en el área genital.**
- Hay que secarse sin restregar. Y es de suma importancia limpiar esta zona de adelante hacia atrás, para no arrastrar gérmenes desde el ano hacia la vulva.



- **No realizar duchas vaginales (salvo prescripción médica):** Muchas mujeres se sienten más limpias si utilizan duchas vaginales después de la menstruación o la relación sexual. Sin embargo, esta práctica puede empeorar el flujo vaginal. Con estas duchas se eliminan bacterias sanas que protegen la vagina contra una infección vaginal.
- **Evitar la ropa apretada:** Debemos intentar evitar o limitar el uso de pantalones u otro tipo de ropa extremadamente apretada que puede causar irritación en la zona íntima. Usar ropa interior de algodón. Evitar ropa interior de seda o nailon.
- En los periodos más calurosos o tras realizar alguna actividad en la que sudas debes lavarte más los genitales.

- Si sientes dolor o escozor, si ves sangrado, verrugas, manchas, enrojecimiento, etc, acude cuanto antes al médico.
- Cada vez que tengas relaciones sexuales debes lavar tus genitales para evitar infecciones.

Productos que se utilizan en la menstruación: Estos productos los puedes utilizar cuando tienes la menstruación y se pueden comprar en supermercados y farmacias.

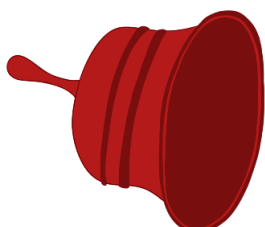


- **Compresas:** Se colocan sobre la braguita para absorber la sangre menstrual cuando sale por la vagina. Hay compresas de diferentes tipos, para el día y para la noche, con sujeción o sin sujeción. Debes cambiarla por una limpia cada 2 ó 4 horas.



Tampones: Absorben la sangre menstrual antes de que salga al exterior de la vagina. Los hay grandes, medianos y pequeños. Se deben introducir dentro de la vagina con los dedos, aunque hay algunos tampones que tienen un aplicador para que sea más fácil introducirlo. Tiene un hilo que debe quedar fuera de la vagina para

que cuando tengas que cambiar el tampón tires de él y el tampón salga de la vagina. Debes cambiarlo cada 2 o 4 horas. Nunca debes pasar más de 8 horas con un mismo tampón puesto porque es peligroso para tu salud.



Copa menstrual: Es un recipiente en forma de copa que se introduce en la vagina donde se acumula la sangre durante los días de la menstruación. Hay diferentes tamaños y talla. Pregunta en la farmacia o a tu ginecólogo /a.

Bragas menstruales.

¿Cómo funciona? La zona absorbente de las **braguitas menstruales** está formada por cuatro capas que garantizan entre ocho y 12 horas de protección. La capa que está en contacto con la piel es de algodón



¿Cómo las puedo utilizar? En cualquier momento del ciclo, tanto de día como de noche y de día, como método exclusivo o complementario a compresas, tampones y **copas menstruales**. Son muy útiles, por ejemplo, para hacer deporte.

2.5 Masturbación femenina

Debemos considerar que la masturbación es una conducta positiva y natural, es una parte más de la actividad sexual humana. Tanto si se realiza en solitario como en compañía. Para empezar a conocer tu cuerpo, tienes que hacer lo básico: tocarlo. Ve las zonas que te producen placer, las que



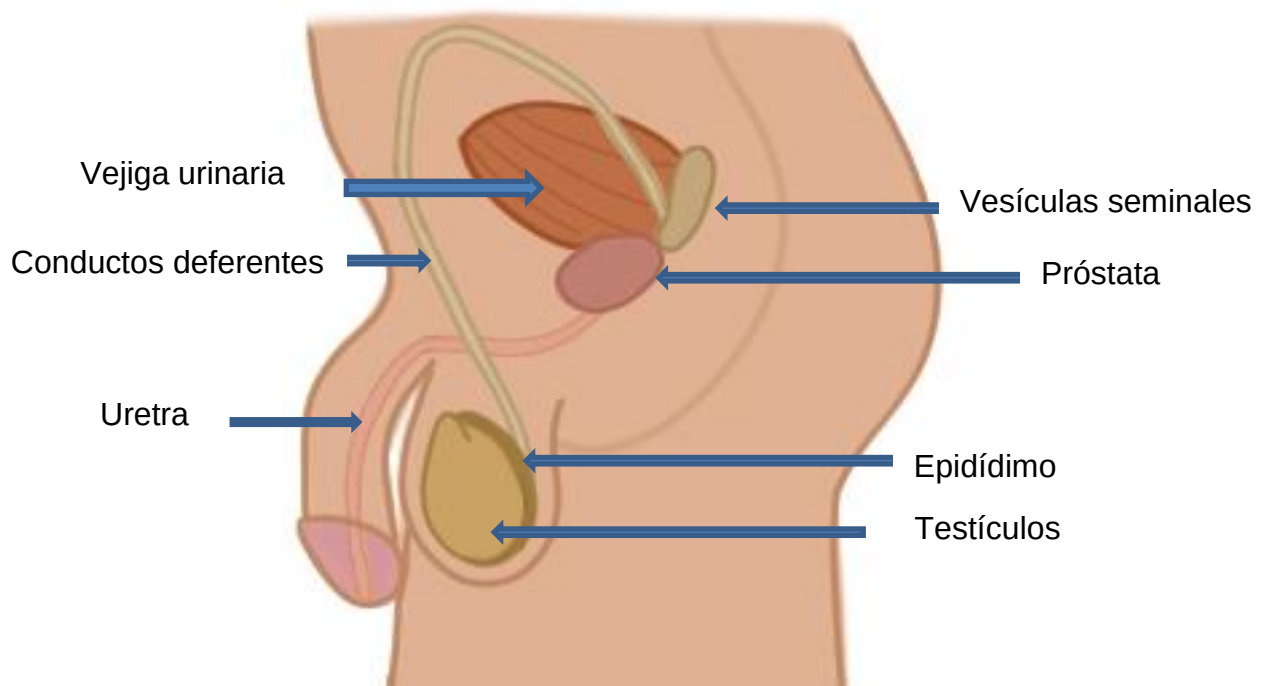
no, e incluso las que te duelen o te dan cosquillas y te desconcentras. Mientras más vayas explorando, más sabrás qué hacer, lo mejor es empezar simplemente con tus dedos y ver si te gusta más la penetración, la estimulación del clítoris, de los pezones o de otra parte de tu cuerpo porque las mujeres tenemos muchas zonas erógenas y podemos tener placer de muchas maneras.

2.6. Cuerpo del hombre y Aparato reproductor masculino

El aparato reproductor masculino está compuesto por los órganos sexuales masculinos internos y externos. Los órganos internos están dentro del cuerpo y no se ven y los externos son los que ves si te miras a un espejo

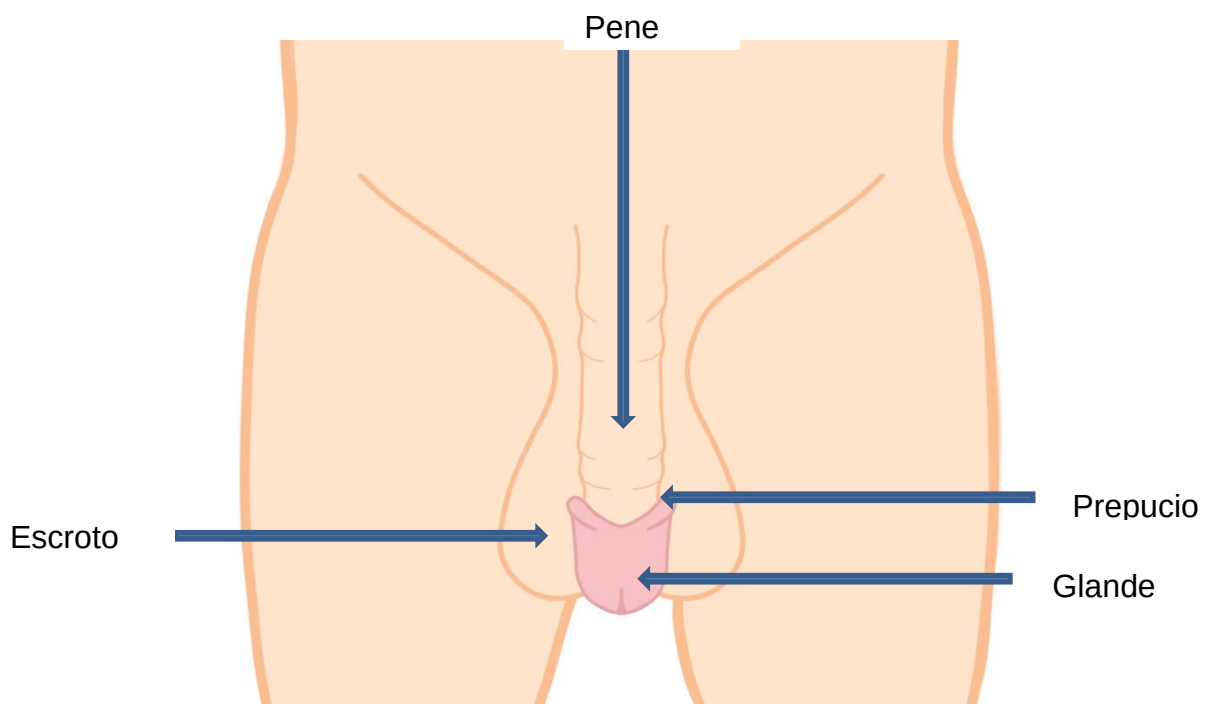
Órganos internos:

- ✓ **Testículos:** Son 2 glándulas con forma de huevo ubicadas dentro del escroto. Son los encargados de producir el espermatozoides y hormonas masculinas.
- ✓ **Epidídimo:** El epidídimo es un conducto en el que el espermatozoides madura y donde se almacena antes de eyacular (cuando el semen sale por el orificio del pene)
- ✓ **Conducto deferente:** Es un conducto largo y estrecho que, durante la eyaculación, lleva el espermatozoides desde el epidídimo hasta las vesículas seminales.
- ✓ **Vesículas seminales:** Las vesículas seminales son 2 órganos pequeños que producen el semen.
- ✓ **Próstata:** La próstata produce un líquido que ayuda al espermatozoides a moverse; es aproximadamente del tamaño de una nuez
- ✓ **Uretra:** tubo que atraviesa el pene y por donde sale la orina y el semen



Los órganos externos masculinos son:

- ✓ **El pene:** Sirve para orinar y **eyacular**. Se pone rígido cuando se excita y puede penetrar la vagina o el ano.
- ✓ **El glande:** Es la cabeza del pene. Tiene muchas terminaciones nerviosas y es muy sensible.
- ✓ **Prepucio:** Es la piel que cubre el pene. Cuando el hombre tiene una erección, el prepucio se retira y deja el glande descubierto. Si esto no ocurre, debes ir a tu médico o médica.
- ✓ **Escroto:** Son los sacos de piel que sostienen los **testículos** y los protegen. Mantienen la temperatura para que los espermatozoides puedan vivir. Curiosidad: Cuando hace frío suelen encogerse.



2.7. Higiene personal de nuestro cuerpo

El aseo de los órganos sexuales del varón no es algo que se deba tomar a la ligera. Se trata de una práctica diaria que no conlleva ningún esfuerzo y que te librarás de la posibilidad de padecer un problema de salud importante. Te ofrecemos algunos consejos para que tu higiene íntima sea óptima:

- ✓ Lava tus genitales a diario con jabón y agua abundante, incidiendo en las zonas más complicadas en las partes cubiertas por el prepucio. Así quitarás el esmegma (secreción blanca) y evitarás irritaciones e infecciones.

- ✓ Evita desodorantes, jabones, perfumes y demás productos que no aportarán nada a esa zona aparte de un buen picor o irritación.
- ✓ Utiliza ropa interior limpia, holgada y preferentemente de algodón, para que favorezca la transpiración del sudor. Cambia de muda todos los días.
- ✓ En los periodos más calurosos o tras realizar alguna actividad en la que sudes debes lavarte más los genitales.
- ✓ Si sientes dolor o escozor, si ves sangrado, verrugas, manchas, enrojecimiento, etc, acude cuanto antes al médico.
- ✓ Cada vez que tengas relaciones sexuales debes lavar tus genitales para evitar infecciones.

2.8. Masturbación masculina:

La masturbación es la conducta de estimulación de genitales. Esta estimulación puede producirse tanto por encima como por debajo de la ropa. Algunas personas con discapacidad pueden encontrarse con dificultades para satisfacerse por la falta de formación e información adecuadas. Estas dificultades o carencias los pueden llevar a necesitar mucho tiempo para alcanzar el orgasmo o también, al no conseguir satisfacerse.



CAPITULO 3

3. Reproducción

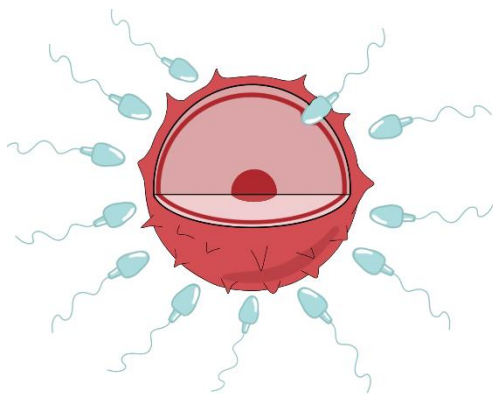
3.1. ¿Cuándo y cómo se produce un embarazo?

3.2. Métodos anticonceptivos

3.3. Infecciones relacionadas con la actividad sexual.



3.1. ¿Cuándo y cómo se produce un embarazo?



Las mujeres pueden quedar embarazadas sólo algunos días de cada mes. La mayoría de las mujeres producen 1 óvulo por mes. El óvulo que sale del ovario de la mujer puede vivir solo 24h. Los espermatozoides del hombre pueden vivir hasta 72 h en el cuerpo de la mujer. La mujer puede quedar embarazada sólo si el óvulo y los

espermatozoides se juntan en esos pocos días que están vivos.

El embarazo es el **proceso que atraviesan las personas con capacidad de gestar, que van a tener una hija o un hijo**. Las personas con capacidad de gestar son personas con útero. El útero es la parte del cuerpo donde crecen los bebés hasta su nacimiento. La gestación es el período de tiempo entre la concepción (cuando se junta el óvulo y espermatozoide) y el nacimiento del bebé. Durante ese tiempo el bebé crece y se desarrolla dentro del útero de la madre. La mayoría de los embarazos dura entre 37 y 42 semanas (9 meses).



3.2. Métodos anticonceptivos

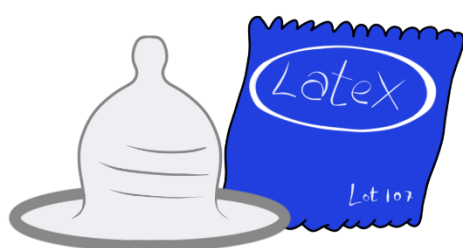
Los métodos anticonceptivos se usan para que no haya un embarazo.

Los podemos clasificar en:

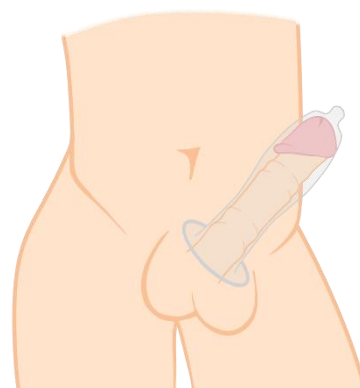
- **Métodos naturales** La pareja no tiene relaciones sexuales los días que la mujer es fértil. Se llaman métodos naturales porque la abstinencia en fechas señaladas es lo único utilizado. No son métodos muy fiables.
- **Métodos de barrera:** No permiten a los espermatozoides juntarse con el óvulo.
 - Qué usa el hombre:
 - Preservativo masculino (condón).

- Espermicida
- Qué usa la mujer:
- Preservativo femenino
- Diafragma.
- Capuchón cervical.
- Espermicida

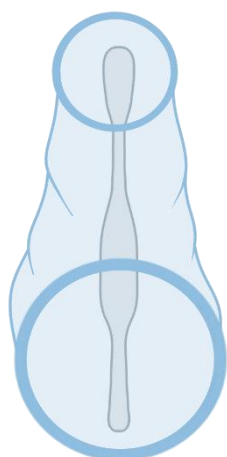
Uso del preservativo masculino



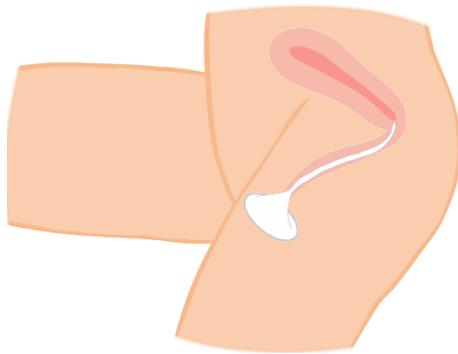
1. Un preservativo correcto para usar ha de venir en un paquete cerrado.
2. Cuando abras el paquete ten cuidado de no romper el preservativo también llamado condón.
3. Ponte el preservativo cuando tu pene esté en erección (estirado y duro) antes de introducirlo en los genitales de tu pareja.
4. Presiona con dos dedos la punta del condón para evitar el aire antes de colocarlo.
5. Desliza el preservativo hasta cubrir todo el pene.
6. Una vez finalizada la relación coge el anillo del condón mientras retiras el pene de la vagina.



Uso Preservativo femenino



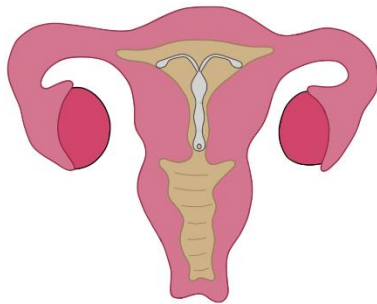
1. El condón femenino no se usa al mismo tiempo que el preservativo masculino.
2. El preservativo femenino cubre el interior de la vagina y los labios exteriores de los genitales.
3. Un preservativo nuevo viene en un paquete cerrado.
4. Cuando abras el paquete ten cuidado de no romper el condón, busca el anillo del preservativo.



5. Aplasta el anillo del preservativo y mete el anillo en la vagina.

6. Con un dedo empuja el anillo del preservativo hasta el fondo hasta el fondo de la vagina.

7. Una vez finalizada la relación, aplasta y gira el anillo del condón para que el semen no se salga, luego sácalo con cuidado y tíralo a la basura.



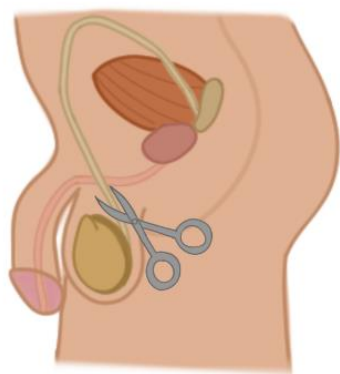
Dispositivos intrauterinos Un dispositivo intrauterino o DIU es un pequeño objeto con forma de letra T que pone un doctor o una doctora en el útero de la mujer. El DIU no permite a los espermatozoides fecundar el óvulo.



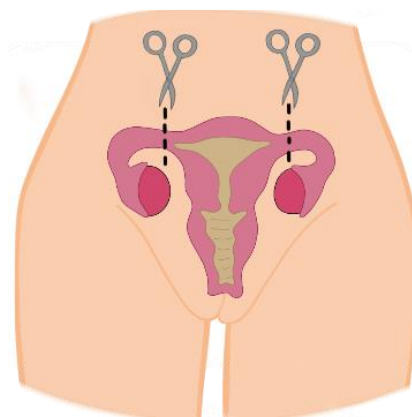
Métodos hormonales Pueden ser tomar pastillas o poner parches sobre la piel, un aro dentro de la vagina. No permiten a los ovarios soltar óvulos.

Métodos permanentes Son operaciones en los genitales para no tener bebés.

La operación del hombre se llama vasectomía, e impide que el hombre cuando eyacula saque espermatozoides. La operación de la mujer se llama ligadura de trompas e impide que los óvulos que salen de los ovarios lleguen a las trompas y puedan ser fecundados.



Vasectomía masculina



Ligadura de Trompas femenina

3.3. Infecciones relacionadas con la actividad sexual.

Se conoce por ITS las Infecciones de Transmisión Sexual. Las personas se contagian ITS cuando tienen relaciones sexuales sin protección. Por eso es muy importante hablar y cuidarse antes de tener relaciones sexuales. Las ITS se pueden transmitir cuando las personas tienen sexo oral, vaginal o anal y cuando una persona con ITS toca con sus genitales los de otra persona o se transmite líquidos como las secreciones genitales, la saliva o la sangre.

Las ITS necesitan tratamiento médico, son muy peligrosas y pueden causar muchas complicaciones. Es posible que una persona tenga una ITS si tiene uno o más de estos signos: dolor o una sensación rara bajo el vientre, dolor en los genitales, ronchas, o una llaga en los genitales, también puedes tener picor en los genitales o manchar la ropa interior con un líquido que huele mal.

CAPITULO 4

4. Relaciones de pareja

- 4.1. ¿Qué son las relaciones saludables?
- 4.2. Consentimiento sexual
- 4.3. Tipos de parejas
- 4.4. ¿Qué es una pareja sana y una pareja tóxica?

AQUÍ PODRIAMOS PONER UN DIBUJO DE DIFERENTES PAREJAS CHICO CHICA DOS CHICAS DOS CHICOS ETC

4.1. ¿Qué son las relaciones de pareja saludables?

Son las relaciones que hacen que las personas se sientan bien y felices. Son relaciones en las que podemos explicar a nuestra pareja todo lo que pensamos, sentimos o cómo actuamos sin miedo ni ansiedad porque estamos seguras/os de que nos va a entender y apoyar.

Si no nos apetece que nos toque o que nos bese, podemos decirlo sin problema y lo mismo si es a nuestra pareja a quien no le apetece, tampoco nos sentiremos mal.

Son relaciones de igualdad entre las personas, de respeto porque las personas pueden decidir libremente que hacer y decir y la otra persona respeta sus deseos, las cosas que se van a hacer se hablan y se decide entre las dos personas que hacer y que no.

Estas relaciones nos ayudan a crecer personalmente y a sentirnos bien con nosotros/as mismos/as y con las/los demás.

RELACIONES SALUDABLES

Son las relaciones que hacen que las personas se sientan felices

4.2. Consentimiento sexual

CONSENTIMIENTO SEXUAL

El consentimiento sexual es estar de acuerdo las dos personas para tener relaciones sexuales

El consentimiento sexual es estar de acuerdo y querer tener relaciones sexuales con otra persona. Saber que cosas gustan en una relación sexual y cuáles no y decir que sí a las que gustan y no a las que no gustan. Si nos proponen una cosa que nos gusta y estamos de acuerdo en hacerla y

nos sentimos bien, decimos que si queremos hacerla. Consentimos en hacer esa conducta.

Ejemplo: me gusta que me besen en la boca y que me acaricien los pechos y si mi pareja va a hacerlo y yo quiero, le digo que SI.

No me gusta que me pongan la mano en el culo y si mi pareja lo hace, le digo que NO, no consiento y mi pareja tiene que respetar lo que no me gusta y no hacerlo.

Puedes cambiar de opinión cuando tú quieras.

4.4 Tipos de parejas

Hay varios tipos de parejas: las parejas formadas por un chico y una chica, las parejas formadas por dos chicos, por dos chicas, por personas que no se consideran ni chica ni chico (son personas no binarias), por una persona que antes eran un chico y ahora es una chica porque ha cambiado de sexo con otra chica o con un chico (son personas transexuales).

TIPOS DE PAREJA

Hay varios tipos de pareja. Lo importante es que en las relaciones haya afecto, cariño y nos haga sentir bien

Además, tenemos parejas de amigos/as que no tienen relaciones sexuales pero que se quieren mucho y se pueden besar en la mejilla, coger del brazo o de la mano, hacen muchas cosas juntos/as. Hay parejas de personas que trabajan juntas sus relaciones son de trabajo, no tienen relaciones sexuales.

En todas las relaciones tiene que haber afecto, cariño y sentirse bien cuando las personas están juntas en pareja.

CAPITULO 5

5. Violencia de género

5.1. ¿Qué es la violencia de género o machista?

5.2. ¿Qué tipos de violencia de género hay?

5.3. Violencia de género digital

5.4. ¿Consecuencias de la violencia de género en la víctima?



5.1. ¿Qué es la violencia de género o machista?

La violencia de género es la agresión de un hombre a una mujer que por lo

VIOLENCIA DE GÉNERO

La violencia de género es la agresión de un hombre hacia una mujer

general es o ha sido su pareja sentimental. Esta violencia es consecuencia de la desigualdad entre hombres y mujeres, utilizando el maltrato o el miedo para poder controlarlas.

¿Cómo empieza la violencia de género?

La violencia de género aparece lentamente. Primero, se empieza haciendo cosas que no parecen importantes, pero poco a poco se convierte en maltrato. Por ejemplo (Controlarte en todo momento, no te deja salir con tus amig@s, mira tú móvil para ver con quién hablas...)

5.2. ¿Qué tipos de violencia de género hay?

La violencia de género puede ser de diferentes tipos:



- **Violencia física.** Un hombre ataca a una mujer en alguna parte del cuerpo. Por ejemplo, cuando tu pareja te pega, te empuja, te muerde o te tira del pelo.

- **Violencia psicológica.** Un hombre hace sufrir a una mujer sin tocarla con su forma de actuar. La violencia psicológica no se ve, pero también puede hacer



mucho daño. Por ejemplo, cuando tu pareja te insulta, se ríe de ti o te dice que no vales nada. También cuando no te deja hablar con tu familia o tus amigos.

Violencia sexual. Un hombre obliga a una mujer a hacer algo relacionado con el sexo y ella no quiere. Por ejemplo, cuando tu novio te obliga a tener relaciones sexuales, te toca el cuerpo sin tu permiso o te obliga a tocar su cuerpo.



Violencia social. Es cuando una persona quiere que su pareja este sola o solamente con el/ella. Por ejemplo: no te deja hablar con tu familia o amigos.

Violencia económica. La violencia económica es cuando un hombre controla todo tu dinero. Por ejemplo, no te deja tener dinero. No te deja ir al banco o no te deja estudiar ni trabajar

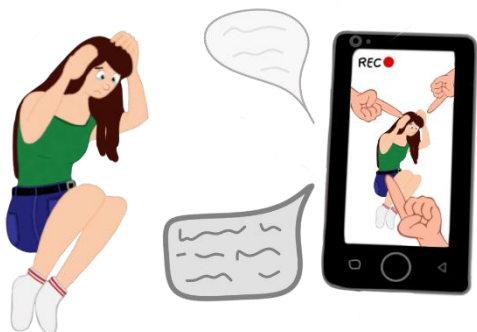
5.3. Violencia de género digital

Toda aquella acción que mediante medios digitales acose, amenace o extorsione a cualquier persona se conoce como **Violencia Digital**. Podemos definir el término **Violencia de Género Digital** las agresiones psicológicas que realiza una persona a través de las nuevas tecnologías como el correo electrónico, WhatsApp, Facebook, Instagram... contra su pareja o ex pareja de forma sostenida y repetida en el tiempo, con la única finalidad de hacer daño y sin consentimiento de la víctima.

5.4¿Consecuencias de la violencia de género en la víctima?

Vamos a clasificar las consecuencias que sufren las víctimas de violencia de género en cuatro bloques:

1. Secuelas Sociales, Emocionales y Afectivas: son las relacionadas con la autoestima de la víctima, sus emociones y sentimientos.



2. Secuelas Cognitivas: suelen destacar los problemas de concentración, las pérdidas de memoria, la dificultad para pensar en el futuro y planificar o imaginar el futuro, la confusión,.

3. Secuelas Conductuales: reducción de conductas de interacción social (dar y recibir), dificultades para comunicarse, problemas al negociar, etc.

4. Secuelas Físicas: morados y lesiones, agotamiento físico, dolor generalizado en el cuerpo, etc

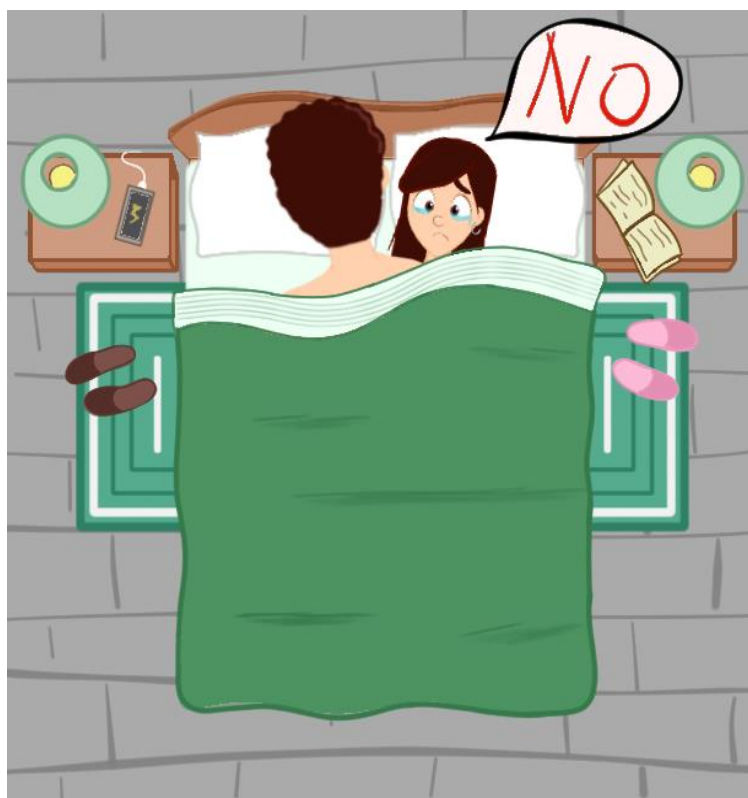
CAPITULO 6

6. Violencia Sexual

6.1. ¿Qué es una agresión sexual?

6.2 Violencia sexual en Redes sociales. Prevención para evitar la violencia sexual en redes.

6.3. Acoso y abuso sexual en las redes sociales: Grooming, sexting y sextorsión. Acceso ilegal a perfiles en redes sociales. Pornografía.



6.1. ¿Qué es una agresión sexual?

Es importante saber que estas situaciones las podemos vivir con personas que no conocemos, pero también con personas cercanas, como amigos, compañeros, familiares ...

La agresión sexual es cuando una persona o varias personas tienen cualquier tipo de contacto sexual

contigo sin tu permiso. Estas relaciones sexuales no deseadas pueden ser con violencia o intentando darte miedo, sobre todo si es alguien mayor que tú, más fuerte y, con más autoridad que tú.

También se considera una agresión sexual aquellas acciones sexuales que se realizan sobre personas que se hallen privadas de sentido (por ejemplo, una persona que haya bebido mucho alcohol), cuando la víctima tiene anulada su voluntad o que su situación mental no le permite tomar decisiones con claridad.

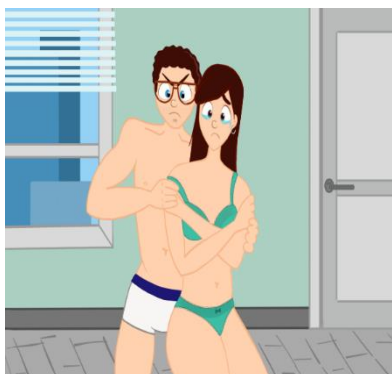
AGRESIÓN SEXUAL

Cualquier acto que atente contra la libertad sexual de una persona, realizado sin consentimiento

Cuando la agresión sexual se da con un acto de violencia, esta agresión recibe el nombre **de violación**.

¿Qué es la violación? La violación es una agresión sexual sin tu consentimiento y puede ser de diversos tipos, aquí te explicamos algunos ejemplos:

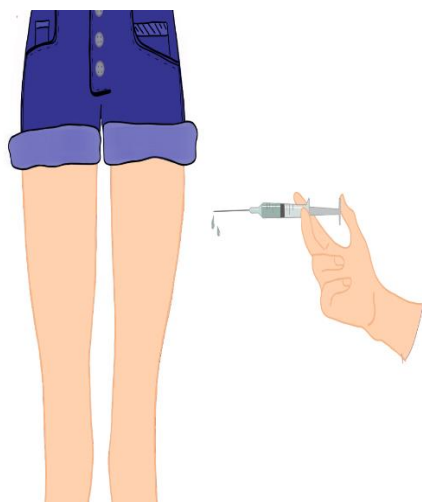
- Se puede producir por ejemplo cuando vas paseando por la calle y una persona te coge, te empuja contra la pared o el suelo y empieza a acariciarte usando su fuerza para que no te muevas.



- Cuando alguna persona conocida (amigos, familiar, vecino...) quiere tener relaciones sexuales y tu no quieres, pero a pesar de ello te toca tus partes íntimas, te acaricia, te besa...



- **Violación en grupo:** Otro tipo de violación es la que hacen varias personas a la vez con violencia.



Violación química: que la persona está bajo los efectos del alcohol, las drogas o fármacos sedantes o ansiolíticos que provocan "un estado de inconsciencia o semiinconsciencia que genera confusión y dificulta que recuerdes lo que te ha pasado

6.2 Violencia sexual en redes sociales



Las redes sociales son espacios de Internet que ponen en contacto a muchas personas. Algunas de las redes sociales más conocidas son Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram o Tiktok. En las redes sociales ocurren cosas buenas y cosas malas, es importante que aprendas a usar las redes sociales de forma segura, prevenir situaciones peligrosas. Las redes sociales son espacios públicos y nada de lo que

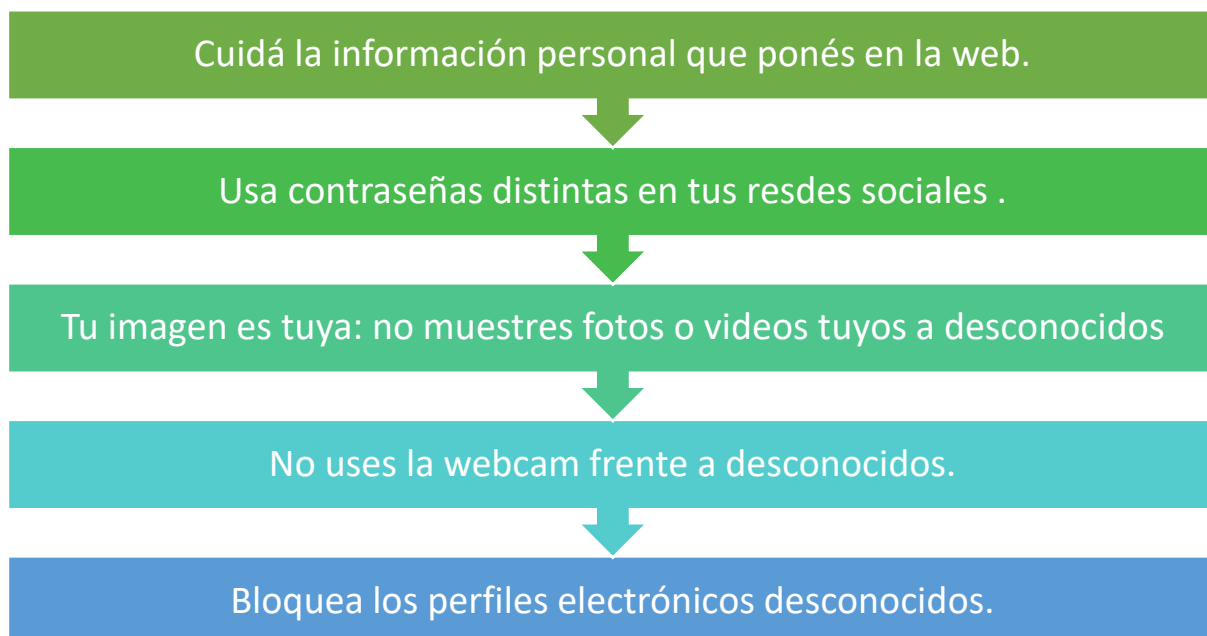
publicas es privado, antes de publicar algo en tu red social has de pensar cuatro cosas:



También es importante que elijas quien quieres que vea tu publicación a esto se llama nivel de privacidad. Por ello es importante hacerte estas tres preguntas antes de colgar algo en la red.

1. Quiero que lo vea todo el mundo, es decir personas que te conocen y personas que no te conocen.
2. El grupo de amigos
3. Personas que tú eliges algo muy importante recuerda que la información que publiques en las redes permanece en las redes para siempre.

Cumple siempre estas cinco reglas



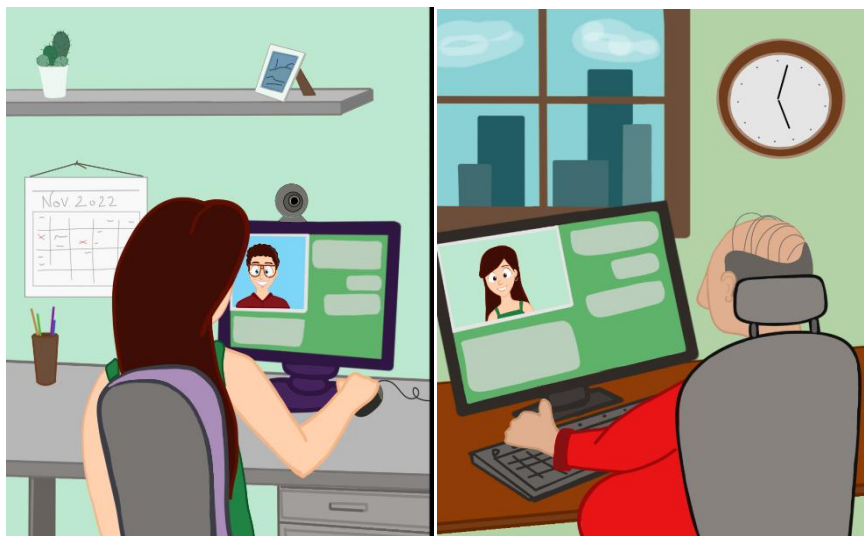
6.3. Agresión sexual en las redes sociales

Hay diferentes tipos de violencia sexual en las redes, vamos a conocer los diferentes tipos

¿Qué es el grooming?:

El grooming es cuando una persona intenta controlarte a través del móvil o redes sociales, para tener relaciones contigo. El grooming es un tipo de acoso sexual.

Hay grooming cuando una persona te acosa sexualmente por internet.



Hay grooming si la persona acosadora busca ser tu amiga para que le envíes fotos o videos sexuales. El acoso tiene que ver con la insistencia.

El acosador/a va a insistir mucho para

que hagas lo que te pide, quizás hasta te da regalos, vigila porque es un engaño!

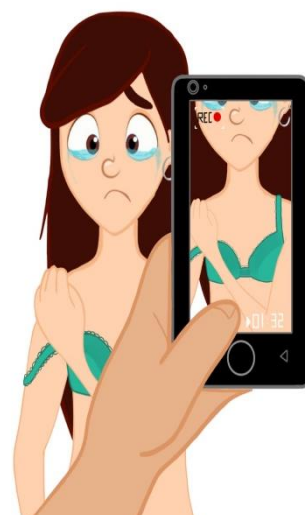
¿Qué es el Sexting?

El sexting es enviar o recibir vídeos o fotografías de tema sexual a otras personas por el móvil o por internet. Las dos personas están de acuerdo en hacerlo..

¿Qué es la Sextorsión?

El Sextorsión es cuando alguien te amenaza para que le envíe imágenes o vídeos íntimos. También puede amenazarla diciendo que va a enviar a otras personas una fotografía o vídeo que ella le envió a él anteriormente.

Puede ser que la persona que amenaza tenga los vídeos y fotografías sin permiso de la víctima. O que los tenga porque la víctima se los mandó haciendo sexting.



Acceso ilegal a perfiles en redes sociales

Es entrar en las redes sociales de otra persona sin su permiso para humillarla o hacerle daño. Por ejemplo, hacerse pasar por esa persona y apuntarla a páginas de encuentros sexuales para acosarla, humillarla y hacerle daño.

Explotación sexual online

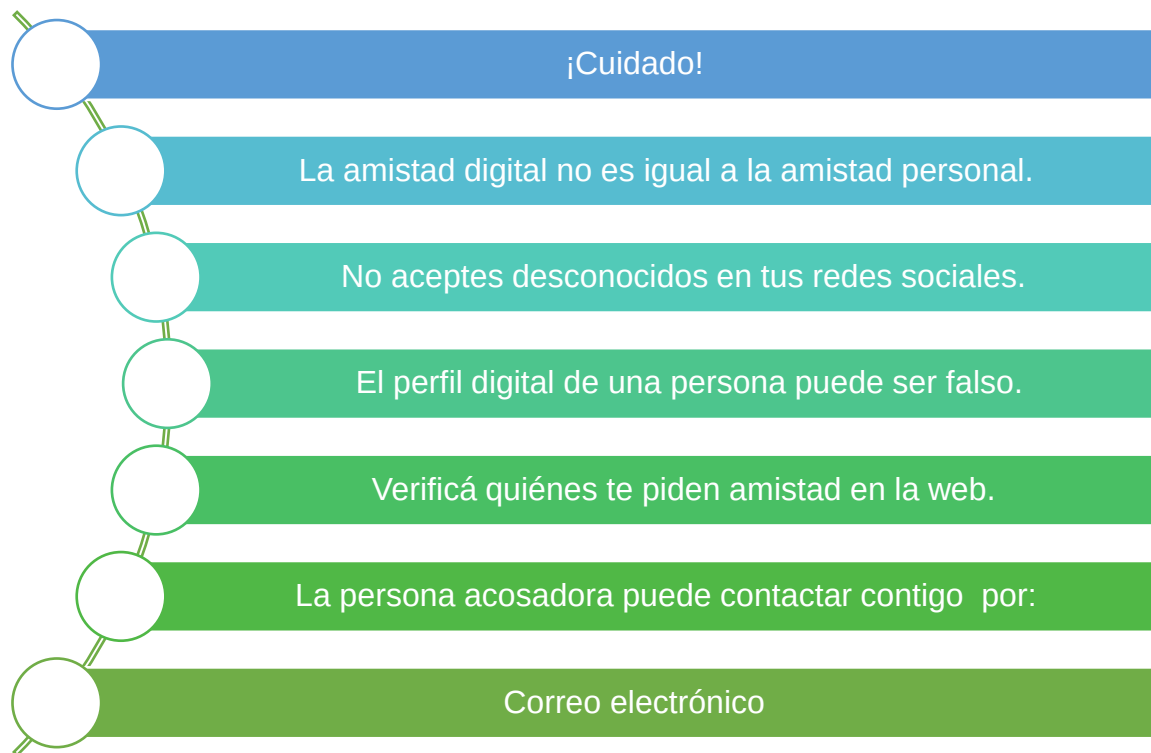
Es obligar a una persona a hacer actos sexuales delante de la cámara de su ordenador, Tablet o teléfono. Este comportamiento también se llama sexcam

Pornografía

La pornografía y la prostitución favorecen la cultura de la violación. Hacen que se vea a la mujer como si fuese un objeto sexual del que los hombres pueden disfrutar. Son libros, vídeos, etcétera, que cuentan y enseñan actos sexuales. Las personas que los leen o los ven se pueden excitar sexualmente

Porno de venganza. Es publicar fotografías o vídeos sexuales de la expareja para hacerle daño. Aunque las fotografías y los vídeos se hiciesen con su consentimiento. También se llama 'revenge porn'.

Reglas que has de conocer



RECUERDA

Si sufres una de estas situaciones que tienes que hacer:

- Hablar con una persona de tu confianza para que te pueda ayudar.
- Piensa que tú no tienes la culpa de lo que te ha pasado. La culpa es de la persona que te ha hecho algo.

RECURSOS

1. Teléfono: 016 Es el servicio telefónico sobre violencia de género del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Ofrecen atención en 51 idiomas. Atiende a toda España. No es solo un teléfono para víctimas de violencia de género. Puede llamar cualquier persona que conozca una situación de violencia contra una mujer y quiera saber cómo ayudarla.
2. También se puede usar este servicio a través de la aplicación móvil WhatsApp. Solo atienden mensajes escritos. El número de WhatsApp es: 600 00 00 16.
3. Aplicación para móviles: **ALERTCOPS** es una aplicación para móviles que permite comunicarte de manera rápida y gratuita con las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado. Por ejemplo: Policía o Guardia Civil. Si sientes que estás en peligro, puedes compartir tu ubicación con tus familiares, amigas y amigos o con el servicio de emergencia. Si eres testigo o víctima de un delito, puedes contactar a través de chat. Cuenta con un botón S.O.S. que permite enviar un audio de 10 segundos y compartir tu ubicación.
4. Puedes descargar la aplicación en tu teléfono a través de este enlace: <https://alertcops.ses.mir.es/mialertcops/>
5. La Unidad de Atención a Víctimas con Discapacidad Intelectual (UAVDI) es un recurso especializado en casos de abuso sexual a personas con discapacidad intelectual. Se pone en marcha en colaboración con la Guardia Civil y su equipo de psicólogos de la Sección de Análisis del Comportamiento Delictivo. <http://www.nomasabusos.com/>. Teléfono 91 224 3719
6. Asociación Nacional de Salud Sexual y Discapacidad ANSSYD. Contacto: anssyd@gmail.com
7. Fundación Cermi mujer Telf.: 915 90 73 61. E.Mail: coordinacion@fundacioncermimujeres.es.
8. Asignatura pendiente: <https://asignaturapendiente.com/>
9. Aplicación 'Pillada por ti'. Es un cómic sobre la violencia de género que ha hecho el Gobierno de España. Está escrito en castellano, en inglés y en francés:



https://violenciagenero.igualdad.gob.es/sensibilizacionConcienciacion/compagnas/otromaterialGobierno/comics/docs/Pilladaporti_castellano.pdf