

**El desarrollo de la afectividad
y la sexualidad forma parte
de las necesidades de las personas,
es un derecho y permite
tener una vida plena.**

dincat 

Contacto:

Joan Güell 90-92 | 08028 Barcelona
Teléfono: 93 490 16 88 | Fax: 93 490 96 39
info@dincat.cat | www.dincat.cat

 @grupdincat  /grupdincat

Con el apoyo de:



Yo me masturbo

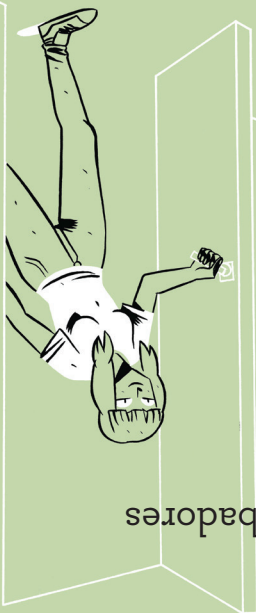


Tienes derecho a disfrutar de tu sexualidad, ¿lo sabes?

La sexualidad está relacionada con el sexo,
la identidad de género,
la orientación sexual, el erotismo, el placer,
la intimidad, la afectividad y la reproducción.
La sexualidad es algo muy importante
para las personas.
tiene que ver con la salud,
con el crecimiento personal,
y con nuestro bienestar.
La sexualidad es un derecho.
Todas la personas tenemos derecho
a disfrutar de nuestra sexualidad,
según nuestros intereses, deseos y capacidades.
La masturbación es una práctica
relacionada con la sexualidad.
En este documento encontrarás
algunas recomendaciones
para masturbarte de forma sana y placentera.

Ten en cuenta

Hazlo en un espacio privado.
Si lo compartes, asegúrate
que la otra persona desea lo mismo.
Si sientes dolor o molestia, para y pide consejo.
Busca el momento del día más adecuado,
para disfrutar sin prisas.
Hazlo porque te apetece, no es una obligación.
Puedes mirar vídeos y revistas
para aumentar la excitación.
La fantasía y el uso de masturbadores
también puede ser placentero.

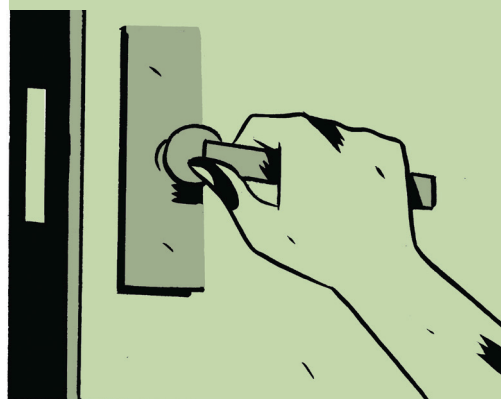


Recomendaciones para masturbarme de forma sana y placentera

- 1.** Tengo ganas de acariciar mi cuerpo porque es algo que me hace sentir bien.



- 2.** Espero el momento adecuado, y busco un sitio privado donde hacerlo como mi habitación o el cuarto de baño.



- 3.** Me lavo las manos.



- 4.** Me toco la vulva con suavidad y otras partes del cuerpo que me den placer.



- 5.** Esta sensación agradable que va en aumento me provoca humedad y excitación.



- 6.** Me limpio.



- 7.** Me aseguro de que esté todo recogido.



- 8.** Me lavo las manos otra vez.



- 9.** He hecho una actividad que me gusta. No hace falta que lo explique si no quiero.

