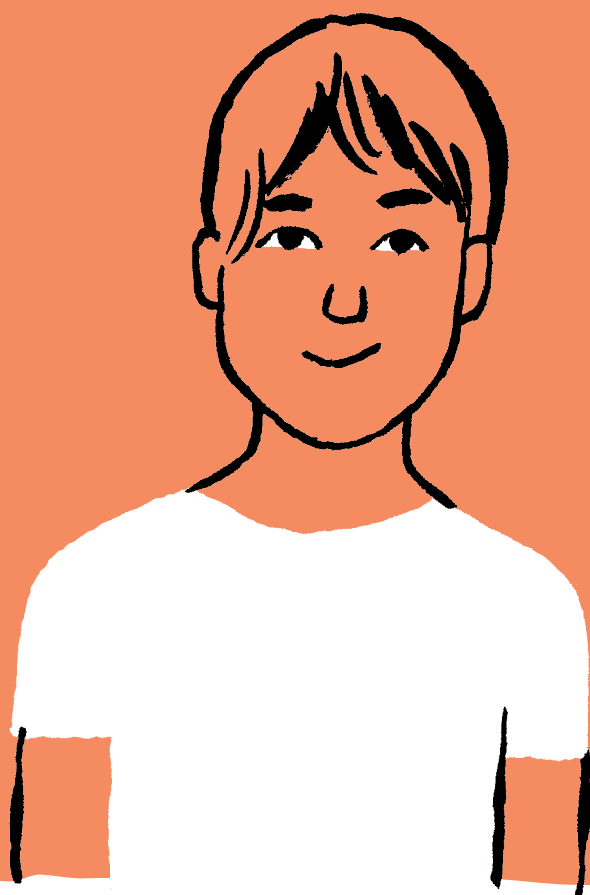


Yo me masturbo



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.

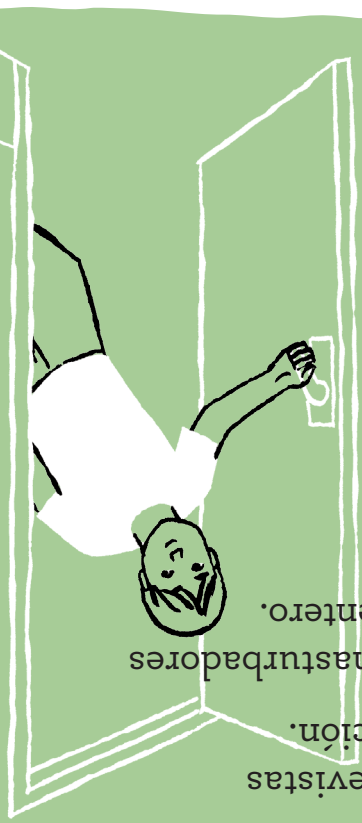
Hazlo porque te apetece, no es una obligación.

Puedes mirar vídeos y revistas

para aumentar la excitación.

La fantasía y el uso de masturbadores

también puede ser placentero.



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

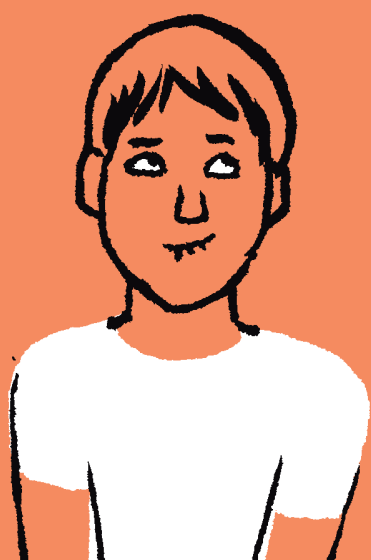
Con el apoyo de:

 Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies

 Fundación
ONCE

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.



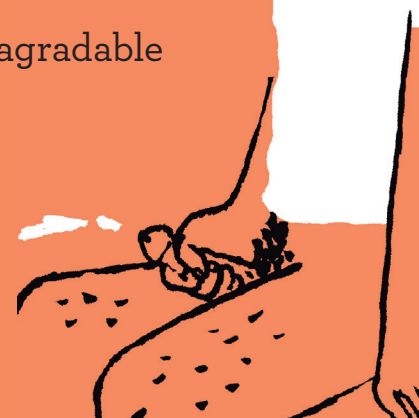
- 3.** Me lavo las manos.



- 4.** Me acaricio el pene hacia arriba y hacia abajo y otras partes del cuerpo que me den placer.



- 5.** Me produce una sensación agradable que va en aumento, y a menudo sale semen.



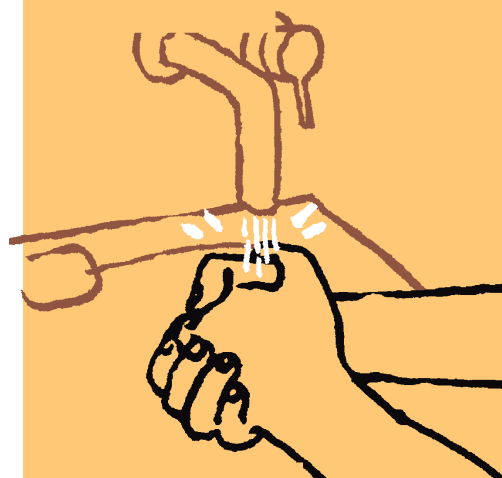
- 6.** Me limpio.



- 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.

