

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.

Ten en cuenta

**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**

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.

Yo me masturbo

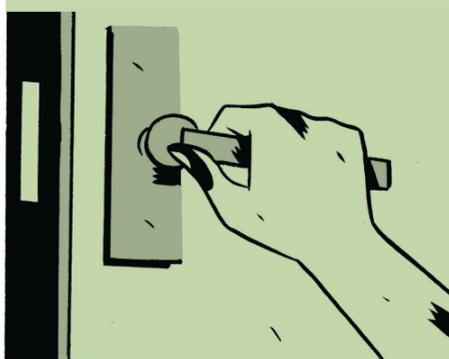


Recomendaciones para masturbarme de forma sana y placentera

- 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.

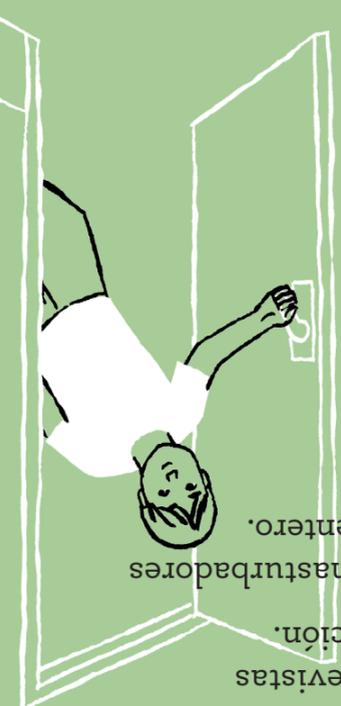


- 8.** Me lavo las manos otra vez.



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





Ten en cuenta

Hazlo en un espacio privado.
Si lo comparas, 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.

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.

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

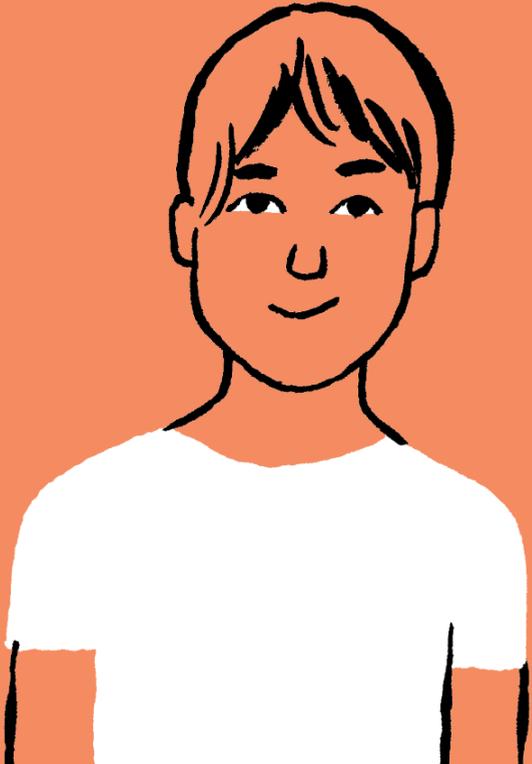
 @grupdincat  /grupdincat

Con el apoyo de:

 Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies

 **Fundación ONCE**

Yo me masturbo



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.



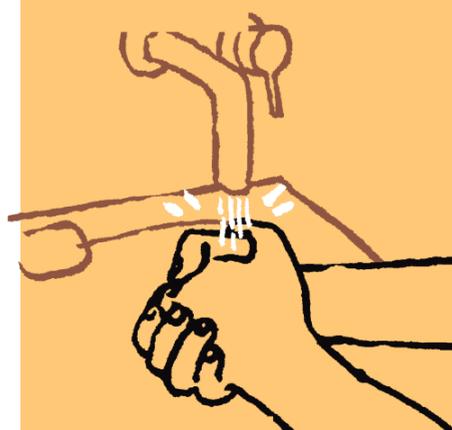
6. Me limpio.



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.

