

f / jovenescontraviolenciamachista

ASEXORATE
MOVIL
telf: 228019 9



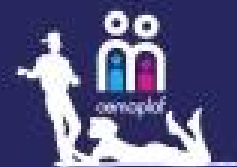
Jóvenes

contra la

Violencia

Machista

"Libertad y respeto desde el comienzo"



Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa
Euzko Politikako Departamentua
Departamento de Política Social



FRONTE ESCAMOTRADO POR LA DEFENSA
DE LOS DERECHOS SEXUALES
Y REPRODUCTIVOS
El Placer es necesario para la vida, es su derecho a disfrutarlo.

medicushman
gipuzkoa

Jóvenes contra la Violencia Machista

La violencia en contra de las mujeres en las relaciones de pareja cuando son adolescentes y jóvenes, no es algo raro o poco frecuente. Este problema se ha naturalizado y las consecuencias son para toda la vida. Las mujeres adultas violentadas suelen decir que sufrieron violencia de su actual pareja cuando eran novios. Es decir, sus primeras experiencias afectivas y sexuales se dieron en medio de situaciones violentas. A las mujeres nos afecta más, porque a nosotras nos enseñaron a amar románticamente. El amor romántico es aquel que vemos en los cuentos de hadas, en las telenovelas, en las canciones de amor, en el cine, en donde somos frágiles, indefensas, delicadas, pasivas y los hombres en cambio son luchadores, fuertes, decididos.

Estas características diferenciadas para hombres y mujeres se consolidan en la familia, en la escuela y en todos los espacios en los que nos desenvolvemos, a esto lo llamamos sistema patriarcal, en el cual se valoriza lo masculino por sobre lo femenino.

La violencia en las relaciones de noviazgo

Se define como todo ataque intencional de tipo sexual, físico o psíquico, de un miembro de la pareja contra el otro en una relación de noviazgo, con el objeto de controlar o dominar a la persona. Una relación con estas características suele denominarse **noviazgo violento**.

En la adolescencia y en la juventud, antes de formalizar una relación a largo plazo, el maltrato a veces se presenta como expresión del amor, lo cual hace más difícil identificar la violencia o maltrato como tales.

¿Cómo te puede estar afectando una mala relación de pareja?

- No dormir o descansar correctamente.
- Dolores de cabeza y otros malestares físicos.
- Problemas en los estudios o trabajo, por falta de atención o concentración.
- Faltar a clase o al trabajo.
- Aislarte de tu familia, de tus amigos y amigas, sentirte sola.
- Desconfiar de la gente que te rodea y estar continuamente nerviosa.
- No tener ganas de hacer cosas que antes te gustaban.
- No confiar en ti misma, en tus ideas, opiniones, sugerencias...
- Estar confusa sobre lo que es importante para ti.
- Perder ilusión por los proyectos que antes te interesaban.
- Tristeza continuada o desmotivación.

¿Cómo puedes prevenir tú la violencia en las relaciones de noviazgo?

¡Auto cuidándote y empoderándote! Uno de los primeros pasos necesarios para la prevención es el autocuidado. Éste refuerza nuestra autoestima, nos empodera y nos hace conscientes del poder que tenemos individual y colectivamente. Por lo tanto, nos ayuda a prevenir la violencia que sufren las chicas y mujeres por el hecho de serlo.

¿Qué puedes hacer?

- Concédete tiempo para ti: tus proyectos, objetivos, planes, etc.
- Hazte regalos y disfrútalos.
- Escoge con quién quieres tener una relación y qué tipo de relación quieres.
- Deja de hacer lo que las demás personas quieran.
- Acepta que todo no tiene por qué salir bien y que no tiene por qué ser culpa tuya.
- Tolerar la soledad, aprende de ella, antes de estar con una persona que no te conviene.
- Establece límites con las demás personas.
- No quieras ser perfecta, no tienes por qué serlo.
- Perdónate cuando cometes errores.
- Escapa de las relaciones que te hacen daño.

¡Recuerda que la violencia en las relaciones de noviazgo también puede ser denunciada, llámanos para que recibas información y apoyo!

**ASEXORATE
MOVIL**
telf: 228019 9

 /jovenescontraviolenciamachista

FUNDACIÓN DESAFÍO
Manuel Larrea y Santa Prisca esq.
Ed. CONEISA, piso 9 oficina 954
Teléfonos: 2283978, o 2280199





Jóvenes
contra la
**Violencia
Machista**

"Libertad y respeto desde el comienzo"



MINISTERIO DE SALUD Y SERVICIOS SOCIALES
GOBIERNO AUTÓNOMO DE QUITO



Cooperadora Fero Miranda
Ministerio de Salud y Servicios Sociales
Gobierno Autónomo de Quito



Averígualo contestando estas preguntas

¿Cómo saber si estas en una relación violenta?

1. ¿Te ha dicho tonta, inútil, ignorante o cualquier otro adjetivo despectivo? Por ej.: ¡Ash!, a ver, quitate, no sabes hacer nada.
2. Suele hacerte comentarios como ¡Por qué te vistes así, pareces una cualquiera!, ¡Deberías arreglarte como fulanita, ella sí se viste "correctamente", me haces quedar mal!

3. Es evidente que no te gusta tu peso y apariencia. Por ejemplo: "estas un poquito gordita, deberías hacer dieta y un poco de ejercicio por tu salud!"
4. Te pide cuentas de con quién vas, a donde, cuando, por qué y a qué hora regresas, con el argumento de que "solo se preocupa por ti" y es porque te quiere?
5. Te llama constantemente al celular para revisar en donde estás y que estás haciendo para verificar si lo que le dijiste fue cierto?
6. Revisa tu celular, te pide la clave del Facebook o de tu mail, y si te niegas te dice que no te tienes confianza o que escondes algo.
7. Critica a todas tus amistades o familiares haciendo entender que todos son mala compañía para ti, y te impide salir con tus amigos y o familiares?
8. Cuando estás con él, ¿te sientes tensa (nerviosa) y sientes que hagas lo que hagas, él se molestará?
9. Cuando hablas, no te deja expresar lo que realmente piensas? Te hace callar o te interrumpe?
10. Cuando ha estado molesto o incómodo te ha pellizcado, rasguñado, empujado, abofeteado, jalado el cabello, mordido, estrangulado, pateado, golpeado o agredido con algún tipo de arma?
11. Si tienen relaciones sexuales, ¿te impide o condiciona el uso de métodos anticonceptivos?
12. ¿Te ha presionado u obligado para tener relaciones sexuales?
13. ¿Te presiona o te obliga a beber licor o usar algún tipo de drogas?
14. ¿Te presiona u obliga a robar, mentir, o hacer cosas que tu consideras que están mal?

SI HAZ CONTESTADO POR LO MENOS UNA AFIRMATIVAMENTE, estas en una relación violenta!

¿Como saber si estoy violentando a mi pareja?

1. ¿La has llamado tonta, inútil, ignorante o cualquier otro adjetivo despectivo? Por ej.: ¡Ash!, a ver, quitate, no sabes hacer nada.
2. Sueles hacer comentarios como ¡Por qué te vistes así, pareces una cualquiera!, ¡Deberías arreglarte como fulanita, ella sí se viste "correctamente", me haces quedar mal!

3. Es evidente que no te gusta su peso y apariencia. Por ejemplo: "estas un poquito gordita, deberías hacer dieta y un poco de ejercicio por tu salud"
4. Pides cuentas de con quién sale, a donde, cuando, por qué y a qué hora regresa, con el argumento de que "solo te preocupas por ella y su seguridad" y es porque la amas?
5. Realizas llamadas constantemente a su celular para revisar en donde está y que está haciendo para verificar si lo que te dijo fue cierto?
6. Revisa su celular, le pides la clave del Facebook o de su mail, y si se niega le dices que no te tiene confianza o que esconde algo?
7. ¿Criticas a todas sus amistades o familiares haciendo entender que todos son mala compañía para ti, y te impide salir con ellos?
8. Cuando tu novia está contigo, ¿la sientes tensa (nerviosa) y sientes que haga lo que haga, eso te molestará?

Campaña

ASEXORATE



9. ¿Cuando habla, no la dejas que se exprese libremente? ¿Haces que se calle o la interrumpes al hablar?
10. ¿Cuando has estado molesto o incómodo la has pellizcado, rasguñado, empujado, abofeteado, jalado el cabello, mordido, estrangulado, pateado, golpeado o agredido con algún tipo de arma?
11. Si tienen relaciones sexuales, ¿le impides o condicionas el uso de métodos anticonceptivos?
12. La has presionado u obligado a tener relaciones sexuales?
13. ¿La has presionado obligado a beber licor o usar algún tipo de drogas?
14. ¿La has presionado obligado a robar, mentir, o hacer cosas que ella considera que están mal?

SI HAZ CONTESTADO POR LO MENOS UNA AFIRMATIVAMENTE, estas en una relación violenta!



MAS QUE PLANIFICACION FAMILIAR... LXS ADOLESCENTES Y JOVENES HABLAMOS DE REGULACION DE LA FECUNDIDAD

El asesoramiento de lxs jóvenes acerca de la anticoncepción debe hacerse en el contexto mas amplio de la sexualidad, su identidad de genero y sexual y los derechos sexuales y derechos reproductivos.

Lxs adolescentes y jóvenes no planifican una familia, viven la sexualidad buscando afecto y placer. Para que la vivencia de la sexualidad sea segura y placentera hay que ofrecer a lxs adolescentes y jóvenes información y métodos anticonceptivos para que puedan tomar decisiones informadas y autónomas acerca de cómo poder protegerse de un embarazo que no desean y evitar las infecciones de transmisión sexual (ITS) incluyendo VIH-sida de una manera compatible con sus propias creencias.

**ASEXORATE
MOVIL**
telef. 228019 9

 /jovenescontraviolenciamachista

FUNDACIÓN DESAFÍO
Manuel Larrea y Sierra Píssa 460
Ed. CONEISA, piso 9 oficina 904
Teléfonos: 2283978, o 2280199



LOS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

Los derechos sexuales se refieren al ejercicio de una sexualidad placentera, en sus dimensiones físicas, emocionales, espirituales, sociales y culturales, libre de violencia sexual e independiente de la procreación. Significa en definitiva que el Placer es un Derecho. El ejercicio de la sexualidad plena, libre, segura construye dignidad y encuentro humano.

Los derechos reproductivos implican el derecho de las personas a tomar decisiones libres e informadas sobre su vida reproductiva y a ejercer el control voluntario y seguro sobre su fecundidad.

Por lo tanto los derechos sexuales y derechos reproductivos tienen relación con lo más íntimo de las personas, con

su identidad, historia, autonomía y autodeterminación. El estado ecuatoriano tiene la obligación de garantizar a toda la población los medios para ejercer estos derechos. Vivir una sexualidad sana, placentera, sin riesgos, evitar embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual se puede lograr; existen diversos métodos anticonceptivos que,

si se usan adecuadamente, reducirán el problema.

Es deber del Estado y de las familias, estimular una sexualidad responsable y placentera, sobre todo en aquellas personas que tienen desinformación en esta materia y en especial para aquellos adolescentes y jóvenes que experimentan sus primeras experiencias sexuales.

Lxs Jovene
queremos saber
de que se tratan...

- Los derechos sexuales y reproductivos
- Regulación de la fecundidad

Jóvenes
 CONTRA LA
Violencia
Machista
"Libertad y respeto desde el comienzo"

intervalo de 12 horas, iniciándolas dentro de 120 horas de la relación no protegida.

El número de pastillas dependerá de la marca disponible en la farmacia. Tienes que estar segura de que la dosis que contiene el anticonceptivo que estás comprando es la indicada anteriormente.

En todos los regímenes, la primera dosis debe tomarse tan pronto como sea posible dentro de los primeros 5 días después de la relación sexual sin protección, y la Segunda dosis debe tomarse 12 horas después de la primera.

La PAE no protege de las infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH/SIDA. Es recomendable el uso del preservativo o condón.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), señala que no existe ninguna contraindicación para su uso.

Son medicamentos:

- Muy seguros.
- Más efectivos cuanto más pronto se tomen.
- Fáciles de usar si se siguen las instrucciones.

Y no hay:

- Que ajustar las dosis para cada persona.
- Riesgo de sobredosis ni adicción.
- Necesidad de examen físico, ginecológico ni prueba de embarazo para su uso.

Es tu derecho recibir gratuitamente la PAE en los servicios del Ministerio de Salud Pública.

¿Cuáles son los efectos secundarios de la PAE?

En algunos casos se pueden sentir molestias pasajeras que no suelen durar más de 24 horas, como: náuseas, vómitos, dolor de cabeza, mareos o dolor de senos. Un medicamento para evitar las náuseas (antieméticos) puede ser tomado una hora antes de cada una de las dosis, éstos se venden sin receta médica.

En caso que se produzca el vómito dentro de las 2 horas posteriores a la toma, se deberá repetir la dosis.

La PAE puede modificar la duración del ciclo menstrual, y el próximo periodo podría

presentarse una semana antes o una semana después de lo esperado. Luego de ese tiempo si la menstruación no se presenta, es aconsejable realizarse una prueba de embarazo.

Algunas mujeres pueden observar la aparición de un pequeño sangrado luego de usar la PAE, que no debe confundirse con la menstruación.

La PAE sólo protege de una relación sexual. Si es sexualmente activa y no desea embarazarse, es importante que utilice un anticonceptivo de uso regular.

PÍLDORA ANTICONCEPTIVA
DE EMERGENCIA
 PAE

¿Qué es la Píldora Anticonceptiva de Emergencia?¹

La anticoncepción de emergencia (PAE) se refiere a pastillas anticonceptivas que pueden utilizar las mujeres para prevenir un embarazo, luego de una relación sexual no protegida y hasta las 120 horas (5 días) posteriores.

Cuanto más rápido se tome la PAE, mayor será su efecto de protección, disminuyendo su eficacia a medida que pase más tiempo.

La PAE, como otros métodos anticonceptivos, no brinda una protección al 100% lo que hace es disminuir el riesgo de embarazo en un 75-88%.

¿Cuándo utilizar la PAE?

- Si se ha tenido relaciones sexuales sin usar un método anticonceptivo seguro (inyectable, pastillas condón u otro).
- Si el método regular no se ha usado correctamente.
- Si se olvidó de tomar las pastillas tres días seguidos.
- Si hubo deslizamiento o rompimiento del condón.
- Si la inyección trimestral no se ha colocado dentro de las 4 semanas.
- Si no se está segura de la efectividad del método anticonceptivo que se ha usado.

- Si se ha sido víctima de violación, o
- Si se ha tenido retraso por más de 7 días para la aplicación de la inyección mensual.

¿Cómo funciona la PAE?

De dos maneras:

1. Impide o retrasa la ovulación, es decir no hay óvulo que fecundar.
2. Espesa el moco cervical, impidiendo que los espermatozoides avancen hacia las trompas de Falopio.

¿Cómo usar la PAE?

Se usan píldoras de levonorgestrel solo, o píldoras combinadas de etinil-estradiol + levonorgestrel, es decir, las mismas hormonas que contienen los anticonceptivos hormonales orales de uso regular.

Régimen de levonorgestrel

Existen productos de marca marca: consiste en la toma de dos dosis de 0,75 mg de levonorgestrel (LNG) cada una, separadas por un intervalo de 12 horas, iniciándose dentro de las 120 horas posteriores a la relación sexual no protegida.

Una nueva modalidad es usar una dosis única de 1,5 mg de LNG, lo que es igualmente efectivo que las dos dosis de 0,75 mg y puede ser mucho más conveniente para las mujeres porque no se olvida la segunda dosis.

Desafortunadamente en el Ecuador tienes que tener receta médica para que te vendan PAE.

Régimen combinado (régimen de Yuzpe)

Existen anticonceptivos de uso regular que se pueden usar para este fin. Consiste en tomar dos dosis de 0,1 mg de etinil-estradiol + 0,5 mg de levonorgestrel cada una, separadas por un

¹ conocida como la píldora del día después

**ASEXORATE
MOVIL**
telf. 228019 9

 /jovenescontraviolenciamachista

FUNDACIÓN DESAFÍO
Manuel Lema y Santa Prisca esq.
Ed. CONEISA, piso 9 oficina 964
Teléfonos: 2283978, o 2280199



**Jóvenes
CONTRA LA
Violencia
Machista**

"Libertad y respeto desde el consenso"



Departamento de Igualdad
Política Social y Agenda
2030



medicusmundi

¿Quién es un eyaculador responsable?

- El que aprende a aceptar un **NO** por respuesta de la pareja.
- El que usa siempre condón y no se expone ni expone a riesgo a su pareja.
- El que sabe que hay otras formas de sentir placer.
- El que reconoce que es importante buscar información.



¿Qué es la eyaculación?

Es la expulsión del espermatozoides por el pene. Suele coincidir normalmente con un orgasmo. La estimulación para llegar al mecanismo de eyaculación (en los humanos, por roce, en otros por calor) puede producirse sin control voluntario, o voluntariamente por masturbación propia o de otro, o por el contacto con las paredes de la vagina, del recto, etc. El primer chorro, sale con una velocidad superior a 40 Km/h, puede tener energía para alcanzar más de 2 metros. La cantidad varía mucho entre razas y edades, no más de 3 a 5 ml.



Eyaculación responsable

¿Qué entendemos por eyaculación responsable?

El acto de eyacular implica una gran responsabilidad. Es depositar en la vagina de una mujer el semen, el mismo que es capaz de fecundarla o de infectarla si esta contaminado de alguna manera.

El hombre con su capacidad fecundante expresa la otra cara

de la procreación de la especie humana, faceta que no es valorada ni visibilizada. De esto se trata, de empezar a valorar el aporte del hombre en el ejercicio de los derechos sexuales y derechos reproductivos, pero de igual manera de señalar sus falencias, dudas y desaciertos.

La penetración y la eyaculación son expresiones físicas del acto sexual y pueden estar ligadas a relaciones de afecto, respeto y placer así como a la violencia sexual.

También están relacionadas muy intensamente con la

identidad masculina, la misma que proponemos tenga otras concepciones como:

- Solidario
- Respetuoso
- Equitativo
- Sensible
- Comprensivo
- No Violento

No quiero graduarme de hombre, sino de ser humano!

El poner en práctica estos valores es parte de ser un eyaculador responsable.

**ASEXORATE
MOVIL**
tel. 228019 9

 /jovenescontraviolenciamachista

FUNDACION DESAFIO
Manuel Lanza y Santa Prisca esq.
Ed. CONEISA, piso 9 oficina 904
Teléfonos: 2280078 o 2280199



Qué es el CONDÓN MASCULINO?

Es una cubierta o funda de latex delgada y resistente que utiliza el hombre durante una relación sexual. También se le conoce como preservativo.

¿Para qué sirve?

El condón o preservativo es el único método anticonceptivo temporal disponible en la actualidad para el hombre. El condón también previene infecciones de transmisión sexual (ITS) y/o VIH-SIDA.

¿Quiénes deben utilizarlo?

El condón puede ser usado por parejas que deseen evitar un embarazo y lo deben utilizar todas las personas que tengan relaciones sexuales si existe la más mínima probabilidad de adquirir una infección de transmisión sexual o el virus del VIH- SIDA.

¿Qué tan seguro es?

El condón o preservativo de buena calidad usado correctamente ofrece un 85% de seguridad. Si en una relación sexual el hombre utiliza el condón y la mujer una tableta vaginal espermaticida, la protección aumenta al 93%.

Hablemos de Condones

La responsabilidad de uso de los condones puede ser compartida y alternada, en una relación se puede utilizar el condón femenino y en la próxima relación se puede utilizar el condón masculino.

¿Por qué puede fallar?

El condón puede fallar principalmente porque no se utiliza correctamente:

- ❌ Cuando se utiliza después de su fecha de vencimiento, ya que puede perder su lubricación.
- ❌ Cuando ha sido mal almacenado (exceso de calor y/o luz y/o humedad)
- ❌ Cuando se rasga con las uñas o con los dientes se puede romper.
- ❌ Cuando se utiliza lubricantes como vaselina, aceites para bebé y crema de manos.

Cómo usar correctamente el CONDÓN MASCULINO



1 Compruebe que contenga un colchón de aire el estuche.

Consérvelo en un lugar fresco, evite guardarlo en la billetera. Verifica la fecha de vencimiento. Revisa que contenga lubricante.

Abra con cuidado el paquete para que el condón no se rompa. No lo desenrolle antes de ponérselo.



3 Apriete la punta del condón con los dedos y colóquelo sobre el extremo del pene en erección, para que quede un espacio para el semen. Los hombres no circuncisos deben deslizar la piel del prepucio hacia atrás antes de ponerse el condón.

Teniendo apretada la punta del condón desenróllelo hasta cubrir completamente el pene.



Inmediatamente después de la eyaculación sujete el condón y retire el pene antes de que pierda su erección.

Quítese el condón con cuidado para que no se escape el semen. Bótelo al basurero.

Qué es el CONDÓN FEMENINO?

El condón femenino está hecho de poliuretano, material más resistente que los condones de látex masculinos, conduce el calor del cuerpo, es ancho y tiene dos aros. El Aro del lado cerrado sirve para insertar el condón y para mantenerlo en el sitio durante la relación sexual. El aro externo se mantiene al exterior y cubre parcialmente la vulva.

Recomendaciones

- 🚫 No se puede usar el condón femenino al mismo tiempo que el condón masculino pues la fricción de los materiales pueden deteriorar ambos condones.
- 🚫 El condón femenino viene en un solo tamaño y se usa solo una vez.
- 🚫 Pueden usarlo las embarazadas, las mujeres que estén menstruando.
- 🚫 Este método es seguro y eficaz para mujeres de cualquier edad, siempre y cuando sepan como insertar correctamente el dispositivo.
- 🚫 El condón femenino puede usarse con cualquier anticonceptivo que no sea de barrera (por ejemplo los anticonceptivos orales) y con gel o crema espermicida.

¿Es eficaz el condón femenino para prevenir un embarazo no deseado y el VIH/SIDA?

Al igual que ocurre con el condón masculino, si se usa correctamente, el condón femenino da buenos resultados. Su eficacia es del 97% con el uso correcto y constante.

¿Puede insertarse el condón femenino horas antes de usarlo?

Sí. Aunque posiblemente no sea muy cómodo hacerlo. Se puede insertar en la vagina hasta con 8 horas de anticipación. Si se hace así, será necesario volver a lubricarlo para que su uso sea correcto y cómodo.

¿Se puede usar lubricantes con el condón femenino?

A diferencia de los condones masculinos de látex, que se debilitan con el uso de lubricantes a base de aceite, el condón femenino puede usarse con cualquier tipo de lubricante sin que se ponga en peligro su resistencia. Ya viene lubricado, pero las mujeres pueden ponerle más lubricante.

Guía de uso correcto del condón femenino

Antes de abrir

- Verifica que el empaque se sienta una burbuja de aire.
- Verifica la fecha de caducidad.
- Observa que el empaque esté íntegro.



Al abrir

- Abre el empaque por el lado donde indica.
- No utilices uñas, dientes, tijeras o navajas. Usa siempre las yemas de tus dedos con manos limpias.

- Sin quitar el anillo interno del condón, dóblalo en forma de 8 mediante una discreta presión.



- Así doblado, lo introducirás en la vagina.

- Para introducirlo de manera suave, cóctate en posición cómoda. Puede ser de pie separando ambas piernas o subiendo una pierna sobre una silla o banco. También puedes colocarlo estando recostada, arqueando la cintura y separando las piernas. Experimenta la posición más cómoda.



- Utiliza la mano de mayor destreza. Con los dedos más largos de tu mano, introduce el condón, de tal manera que el anillo cerrado cubra totalmente el cuello del útero y, el anillo abierto cubra en su totalidad los labios mayores.

- Durante la penetración, cuida que el pene se introduzca dentro del condón y no por alguno de sus costados.

Para retirarlo

- No es necesario sacar el pene inmediatamente después de la eyaculación.
- Gira dos veces el anillo exterior y jálalo con cuidado para evitar que se escurre el semen.
- Ya retirado el condón, envuélvelo en papel higiénico y tíralo a la basura.



**ASEXORATE
MOVIL**
tel: 2280199

 /jovenescontraviolenciamachista

FUNDACIÓN DESAFÍO
Manuel Linares y Santa Prisca 656
Ed. CONEISA, piso 3 oficina 954
Teléfono: 2283978, © 2280199