



GUÍA BLOOM

de Educación sexual

OBSERVATORIO
Bloom

La sexualidad es un concepto difícil de definir. Abarca al sexo –eso en lo que pensamos cuando escuchamos la palabra–, pero también las identidades y los roles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. La sexualidad se vive y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales.

Por último, “sexual” no abarca solo el cuerpo, sino que tiene tres esferas, siendo estas nuestra mente, y otra que tiene que ver con la cultura y la educación. Entonces, si sexualidad es tantas cosas, ¿no debería nuestra educación sexual ser más amplia? ¿Más rica? ¿Más protagonista mientras nos convertimos en las personas que queremos llegar a ser?

El 70% de las mujeres encuestadas por Bloom declaran que su educación sexual ha sido regular, mala, o muy mala. Y las consecuencias de esto son evidentes: falta corresponsabilidad entre parejas, hay un desconocimiento del cuerpo y del placer –especialmente el femenino–, las orientaciones sexuales fuera de la normatividad siguen plagadas de estigmas y tabúes, la percepción de riesgo es baja y los casos de ITS crecen...

Por ello, merece la pena volver a establecer unos básicos de educación sexual para todas y todos. Y así nace esta GUÍA BLOOM DE EDUCACIÓN SEXUAL, creada por el equipo de Bloom en colaboración con Laura Cámara, sexóloga y divulgadora, e ilustrada por Lyona.

“Una lección tan importante como las tablas de multiplicar. O más”

“Una herramienta útil para reaprender tu educación sexual, adaptable a todos los niveles”

① LA SEXUALIDAD
NO ES SOLO SEXO





La sexualidad es difícil de definir.

Abarca el sexo, pero también las identidades y los roles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. La sexualidad se vive y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. Tiene una parte que incluye el cuerpo, otra que incluye nuestra mente, y una tercera que tiene que ver con la cultura y la educación.



② NO HAY PRÁCTICAS MÁS IMPORTANTES QUE OTRAS; LA PENETRACIÓN ES UNA MÁS.

¡HAY VIDA MÁS ALLÁ DEL COITOCENTRISMO!

¡Y QUÉ VIDA!

SLURP

¡WOW!





Olvida eso de que
solo es sexo cuando
hay penetración.
Olvida que los preliminares
son los teloneros del sexo.
Todas las prácticas son sexo
y pueden ser placenteras
en sí mismas.



③ LA SEXUALIDAD
EMPIEZA EN TI:

MÍRATE, ENTIÉNDETE,
EXPLÓRATE...





**Conocer cómo funciona
nuestro cuerpo, entender
que la sexualidad está en ti,
y que a veces se quiere
compartir y otras veces no,
es importante para vivir una
buena vida sexual.**



④ EL PLACER NO
ES SOLO GENITAL

Y SE PRODUCE POR UNA CONEXIÓN
ENTRE LA MENTE Y EL CUERPO.





Todo el cuerpo siente placer,
y tanto el deseo, la excitación y
el placer se producen por una
conexión entre la mente y el
cuerpo. Durante el sexo,
nuestra mente conecta con lo
que nos resulta erótico,
nuestro cuerpo se excita y es
capaz de generar placer.



⑤ LO QUE TÚ SIENTES...
ESTÁ BIEN.

¡SOMOS PERSONAS
DIVERSAS!





La sexualidad es diversa, así como las relaciones. No hay una orientación sexual mejor, no hay una única forma de disfrutar, ni una sola forma de relacionarnos. Ninguna está mejor que otra y todas merecen la misma atención y educación. Hablemos de sexualidades.



⑥ NO AUTOBOICOTEES TU PLACER:
TU PLACER ES TODO TUYO.





Aspectos como una mala autoestima, la autoexigencia, la vergüenza o el tabú con el que vivimos el sexo puede dificultar mucho disfrutarlo. **Eres una persona perfecta, tu forma de ser, de sentir y de gozar está genial.**



⑦ EL BUEN TRATO:
TRATA BIEN Y QUE TE TRATEN BIEN.





El sexo te debe hacer sentir bien. Por ello las relaciones sexuales deben estar basadas siempre en el buen trato. No te sientas en la obligación de hacer nada que no quieras. Y recuerda: nadie puede obligar a nadie.



⑧ CONSENTIMIENTO SÍ,
PERO DESEO ANTE TODO

YO NO
CONSIENTO,
¡YO DESEO!





**Las relaciones sexuales deben estar
basadas en el deseo. Consentir es
el mínimo, pero no debe ser la base
de una relación, ya que puede
haber consentimiento y no deseo.**

**Solo tú sabes si te apetece:
escúchate y comunícate.**

**Y si cambias de opinión puedes parar
siempre y tu pareja debe respetarlo.**



⑨ NO HAY PERSONAS O
COLECTIVOS DE RIESGO,
HAY PRÁCTICAS DE RIESGO

SOLO LA
PUNTITA, VA...





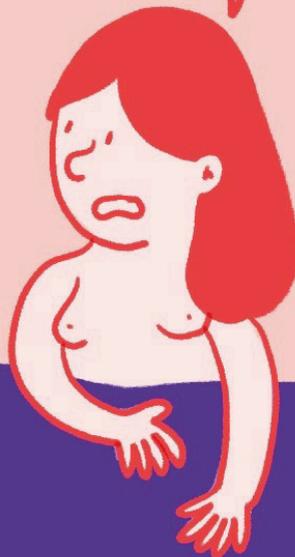
Cuidarse es importante para tener relaciones saludables y es una responsabilidad compartida. Conoce los riesgos, protégete en tus relaciones sexuales para evitar embarazos no deseados pero también para evitar ITS. El único método que te protege de las infecciones de transmisión sexual son las barreras: el preservativo y la barrera bucal. El sexo seguro también se puede disfrutar.



⑩ ATRÉVETE A
QUESTIONARLO TODO

MEJOR SEGUIMOS
SIENDO FOLLAMIGOS...
ERES DEMASIADO GUARRA
PARA PODER SER
MI NOVIA...

Y DEMASIADO
LISTA PARA QUERER
SERLO...





**La educación sexual debe
desterrar mitos y falsas creencias
basadas en estereotipos de género
que provocan situaciones de
desigualdad.**

**Durante siglos eso ha condicionado
la sexualidad de las mujeres y otros
colectivos, ejerciendo control
sobre sus comportamientos.**

**Así que, a partir de ahora, revisa
todo lo que has aprendido,
cuestiona los estereotipos, y
atrévete a seguir explorando.**



Guía creada por el equipo Bloom
en colaboración con
Laura Cámara @lauracamara.ginesex
e ilustrada por Lyona.

Descubre más en

@bebloomers

bebloomers.com

CON EL AVAL DE:

