

- Recursos comunitarios e enlaces de interese:

## NARÓN

**Centro de saúde e Servizo de urxencias:** rúa  
25 de Xullo, s/n- Telf. 981 382 797

**Oficina Municipal de Información Xuvenil-  
OMIX Servizo Sociocomunitario Municipal:**

Praza de Galicia, s/n 15570 Telf. 981 337 700,  
Ext.1103 [omix@naron.es](mailto:omix@naron.es)

**Páxina web Dameuntoke de Mocidade:**  
[www.dameuntoke.es](http://www.dameuntoke.es)

(Podes descargar este xogo-guía a través desta Web)

## FERROL

**Centro de Orientación Familiar- COF  
Ambulatorio Fontenla Maristany:**

Pza. España, 19-20, 5º- 15403 Telf. 981 336 636  
(de luns a venres de 9:00 a 14:00)

**Sergas:** [https://www.sergas.es/Saude-publica/VIH-  
e-outras-ITS](https://www.sergas.es/Saude-publica/VIH-e-outras-ITS)

**AGaSEX: Asociación Galega para a Saúde Sexual:**  
<http://www.agasex.org/>

**Quérote +:** [http://xuventude.xunta.es/querote-  
mais](http://xuventude.xunta.es/querote-<br/>mais) Telf. 647 018 752 (Atención profesional de  
consultas presenciais, telefónicas e en liña).

**Páxina informativa da antiga Rede Quérote:**  
<http://www.querote.org/>

**Centro joven de anticoncepción e sexualidade:**  
<http://www.centrojoven.org/>

**Arelas: Asociación de familias de menores trans\*:**  
<http://asociacionarelas.org/gl/> Tfno: 686 160 465

**Ministerio de Sanidade, Consumo e Benestar  
Social:**  
<https://www.mscbs.gob.es/ssi/portada/home.htm>

**Campaña de sensibilización do uso de internet nas  
relacións de parella:**  
<http://www.amornoescontrol.com/>



E TI...DE QUE PAU VAS?

#ETIDQPV?

GUÍA SEXUALIDADE PARA A MOCIDADE

# RELACIÓNS

A sexualidade pódese vivir de diferentes maneiras, pero dalgún ou outro modo, promove relacións con nós mesmas e con outras persoas.

O pracer xera vínculos, **relacións** que posibilitan que as persoas se comuniquen, se conecten desde a alegría e felicidade. Percibir o pracer no corpo da outra persoa: mirada, caricias, palabras, dar e recibir desde a tenrura e o afecto xera relacións sás e afectuosas. Se establecemos as nosas relacións sexuais dende o pracer, dende o bo trato será a nosa mellor **habilidade** para conectar coas persoas e sumar experiencias saudables e satisfactorias.

Para **ligar**, gustarlle ás persoas que nos atraen e interesan, debemos querernos e mostrar o mellor de nós, aceptando como é a outra persoa e comprendendo que poderá ser unha relación máis ou menos duradeira, pero na que é importante respectar<sup>4</sup> as decisións e os ritmos persoais, xa que cada quen é libre de pensar, facer e sentir o que ela queira, sen presións nin ameazas.

Deste xeito, o ideal é manter relacións igualitarias, nas que tratemos con respecto as persoas e non o fagamos de maneira distinta en función do sexo, a identidade ou a orientación sexual de cada quen; así evitaremos o machismo, a homofobia, a transfobia e calquera trato desagradable ou violento que

ningunha persoa deba experimentar.

Olo a todos os **mitos** (crenzas erróneas) que existen acerca da sexualidade: "*masturbarse é malo*"; "*as persoas bisexuais son unhas viciosas*"; "*as primeiras relacións con penetración doen ás rapazas*"; "*os rapaces sempre teñen máis ganas de ter relacións sexuais que as rapazas*"; "*as rapazas poden ter dous tipos de orgasmos: vaxinal e clitoriano*"; "*a pílula do día despois é un método anticonceptivo*"; "*o ideal é rematar cun orgasmo*"; "*os celos indican que me quere moito*"; "*o tamaño do pene importa para obter pracer*"; "*retirar o pene da vaxina antes de exacular -marcha atrás- é fiable para evitar embarazos*"; "*cando tes a regra non*

*podes ter prácticas sexuais*"; "*as rapazas mastúrbanse menos que os rapaces*"; "*o hime da vaxina rómpese coa primeira penetración*", etc. Estes mitos están fundamentos en crenzas que ten a sociedade, que a miúdo segue percibindo a sexualidade como algo tabú ou centrándose no morbo ou no risco, cunha gran diferenza para os rapaces e as rapazas.

O mellor é estar ben informadas/os e non deixar de aprender sobre o tema, e para iso aquí van **uns recursos e enlaces de interese** onde poderedes acceder a moita máis información e resolver dúbidas e cuestións sobre a sexualidade: