



A ERÓTICA do botrato e o BOTRATO na erótica



XUNTA
DE GALICIA

**Buscas experimentar relacións e
encontros eróticos ambos saudables e
satisfactorios?**

APÚNTATE AO BOTRATO

Aceptarnos, valorarnos e respectarnos,
confiar e crer nas propias habilidades, no que
verdadeiramente queremos, en resumo: ben
tratarnos!

Se o conseguimos, temos o camiño feito para
poder construír relacións de botrato!

QUE PODES FACER A NIVEL PERSOAL?

Coñécete, coñece o
teu corpo, coñece o
que pensas, sentes
e amosas de ti
mesma/o.

Respéctate e confía
en ti mesmo/a, e
será máis fácil
establecer vínculos
libres e
satisfactoriaos

Experimenta,
admite as túas
emocións e
aprende recursos
para xestionalas.

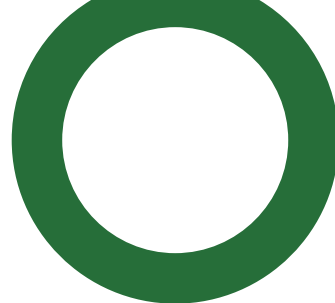
Recoñece o teu
valor
(autoestima),
aprecia os teus
logros e aprende
dos teus erros.

Mantén uns
hábitos saudables:
coida a túa saúde
física, mental e
social.

Enriquece a túa
educación sexual
por medio de
fontes fiables e
obxectivas.
Quérote+ ;)

Faite consciente
dos teus desexos
e necesidades.
Adica tempo ás
 cousas que che
fan gozar.

QUE PODES FACER A NIVEL RELACIONAL?



Querer en igualdade e en liberdade



Recoñecer e respectar as diferenzas. Non temos que cambiar a ninguén, nin cambiar nós! De querer facelo, o desexo de cambio ten que partir dun/dunha mesmo/a.



Comunicar de forma asertiva o que sentimos, desexamos e pensamos. A túa opinión conta como a das outras persoas, nin máis nin menos!



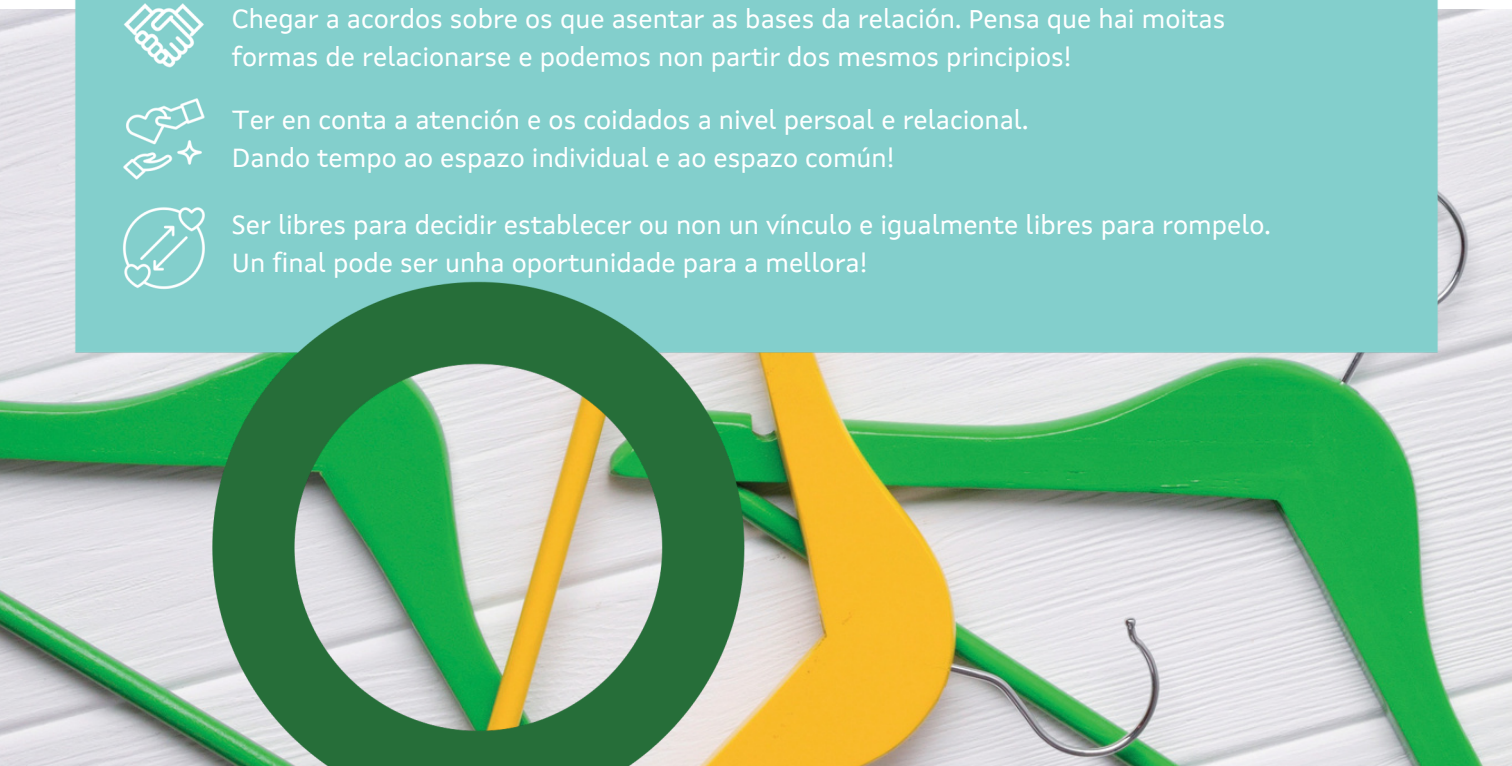
Chegar a acordos sobre os que asentar as bases da relación. Pensa que hai moitas formas de relacionarse e podemos non partir dos mesmos principios!



Ter en conta a atención e os coidados a nivel persoal e relacional.
Dando tempo ao espazo individual e ao espazo común!



Ser libres para decidir establecer ou non un vínculo e igualmente libres para rompelo.
Un final pode ser unha oportunidade para a mellora!



**1**

DESEÑO SEXUAL MUTUO

Sen desexo non se posibilita o goce. Respecta os teus ritmos e límites e os das outras persoas. Pensa que cada parella sexual é un mundo, e o habitual é que os desexos non sexan os mesmos. Para que exista consenso compártese só o que se desexa de forma mutua.

2

CONSENTIMENTO MUTUO

Consiste en decidir, en asegurarse de que o que se comparte na intimidade faise de xeito libre sen coaccións ou presións.

3

RESPECTO ÁS DIVERSIDADES

Cada persoa é única. Os corpos, as experiencias vividas, as orientacións do desexo, as expectativas, os ritmos... poden ser diferentes, e servir para enriquecer a parella. Cada nova relación convértese nunha nova oportunidade, chea de "primeiras veces", de opcións nas que o respecto é un valor imprescindible para acadar o benestar.

CALES SERÍAN OS INGREDIENTES NUN ENCONTRO ERÓTICO DE BOTRATO?

Con independencia da práctica erótica, cando é compartida e consensuada, contribúe ao benestar, á satisfacción e á seguridade mutua.

4

COMUNICACIÓN

É recomendable saber e trasladar o que che gusta, o que non che gusta, o que estás disposto/a ou non a experimentar, o que sintes... para non delegar noutras persoas o teu pracer. Comunica os teus desexos e as túas necesidades.

5

BOTRATO

En definitiva, trátate ben e aposta por relacións de bo trato.

6

ASESORAMENTO

Desde QUÉROTE + abordamos de forma anónima, confidencial e de balde e por distintas vías as consultas que poidas ter no referente á autoestima, o autocoidado, as habilidades sociais e de xestión en parella e sexualidade no seu conxunto. Non dubides en consultarnos!

NON QUEDES CON DÚBIDAS, CONSULTA EN QUÉROTE+



www.igualdade.xunta.gal/benvida-querote

Whatsapp: 647 018 752

A Coruña: 981 223 913

Santiago de Compostela: 881 997 613

Lugo: 982 241 732

Ourense: 988 231 470

Vigo: 986 095 977