



**¿PLACER
COMPARTIDO?**

CON... ¡SENTIMIENTO!

Porque queremos disfrutar con libertad
de nuestros cuerpos, sin rayes, ni malos rollos.
¡Descubre si estás *ready* para compartir! con el...

Test **"CON... ¡SENTIMIENTO!"**



¡Ha llegado el momento!
Descubre si eres capaz de
compartir bonito en 3, 2, 1...

Test "CON... ¡SENTIMIENTO!"

¿ESTÁS DE ACUERDO CON ESTAS IDEAS?

COMPRUEBA
EL RESULTADO

(en la página
siguiente)

- 1 *Para que un rollo funcione solo hace falta gustarse, lo demás viene solo, siempre fluye...* SÍ NO
- 2 *Creo que es mejor compartir la iniciativa. ¡Nadie puede adivinar lo que te gusta o apetece!* SÍ NO
- 3 *Si la otra persona está cortada o callada ¡Stop! Es probable que no esté a gusto pero que le dé corte decirlo.* SÍ NO
- 4 *Es guay no esperar que vaya a pasar algo concreto, ¡cada persona y cada momento son únicos!* SÍ NO
- 5 *Está bien insistir un poquillo, porque así animas a la otra persona si es vergonzosa.* SÍ NO

- 6 *Parte del juego es mandar fotos subidas de tono por sorpresa, sin que la otra persona se lo espere ;)* SÍ NO
- 7 *Si se asegura que estás a gusto, sin presionar, con buen humor y confianza. Es un ¡sííí! ¡Green flag!* SÍ NO
- 8 *Os estáis enrollando, pero ya no te apetece... Sigues y no dices nada para no quedar mal o cortarle el rollo.* SÍ NO
- 9 *Si dice que sí a algo, aunque lo haga por temor a la reacción de la otra persona, está consintiendo...* SÍ NO
- 10 *Tocar o besar a una persona dormida, inconsciente o borracha, no es violencia porque no se entera.* SÍ NO

Descubrir tu cuerpo y sus sensaciones es ¡un proceso! y es único en cada persona. Si te apetece compartir hazlo siempre desde el respeto y cuidado, siempre... ¡con sentimiento!

¡FUERA POSTURED!

Cada persona es un mundo, libérate de expectativas y "deberías", para ser... auténticamente ¡tú!

100% ESCUCHA

mutua. Compartimos lo que nos hace sentir bien y a gusto en este momento, ni más, ni menos. :)

SOMOS LIBRES

para proponer lo que nos apetece, para decir **sí** y **no** sin presiones y con confianza.

ANTE LA DUDA...

Para y pregúntale. Si la otra persona calla, si no parece segura, tranquila y a gusto, es... ¡no!

CERO DRAMAS

porque nadie se impone, ni presiona... Si crees que no podrías respetar un **no**, aléjate y busca ayuda.

SE SIENTE BIEN.

Las relaciones con ¡sentimiento! y con ¡empatía! nos hacen vibrar, sentimos a gusto y felices.

TÚ DECIDES

¡siempre! Observa tus emociones para poder conectar con tus deseos, ir a tu ritmo y cuidarte.

SI DICE SÍ

o si dice **no**, está bien, es perfecto. Respetar los límites y aceptar los **noes** con elegancia es ¡parte del juego!



Entre 0 y 4 puntos:

¡Ups! estás aún un poco verde, y es que nos rodea un montón de posturore y expectativas irreales que nos impiden conectar y nos generan rollos chungos innecesarios. Dale una vuelta a todo esto para poder sacar lo mejor de ti. Te mereces disfrutar tus relaciones de verdad, con respeto, cuidado, disfrute y buen rollo.



Entre 5 y 7 puntos:

¡Bien! Te has puesto las pilas..., pero sabes que aún tienes algunas actitudes y falsas creencias que te rayan y te impiden ser tú y poder disfrutar al 100%. Recuerda que el secreto está en escucharte, tenerte en cuenta y cuidarte, y ¡a la otra persona!, esa es la clave para crear relaciones sanas, libres y placenteras.



Entre 8 y 10 puntos:

¡Oh sí! ¡Enhorabuena! Para ti la confianza, la comunicación y el respeto, son ingredientes imprescindibles. Eres consciente de que cada relación que creas es única y la hacéis entre dos..., ¡nadie se impone! Sabes que si no se siente bien antes, durante y después, es un ¡no! Sigue aprendiendo sobre consentimiento y... ¡compártelo!

Suma los aciertos y mira el resultado de tu puntuación:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PUNTO	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> NO

Comparte el

Test **"CON... ¡SENTIMIENTO!"**

con tu gente y en las
redes, a través de
este enlace...



Descubre mucho
más y ¡ponte
las pilas para
disfrutar!



Contacta con la Concejalía
de Juventud, Mujer e Igualdad:
taniasanchez@aytocubasdelaagra.es



Concejalía
de Juventud,
Mujer e
Igualdad



Comunidad
de Madrid