

# Podcast para el Buenquerer

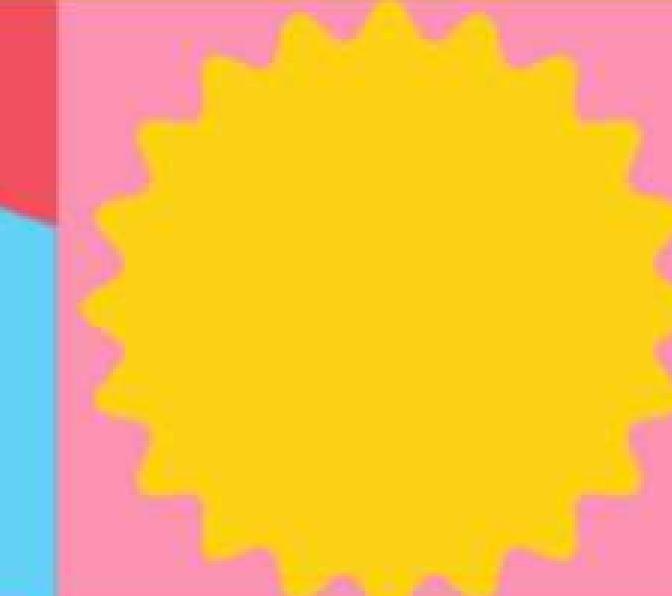
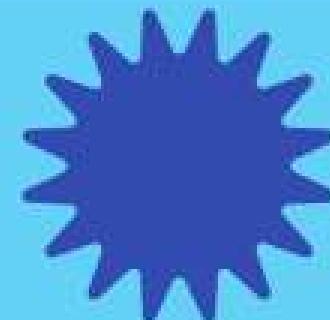
II Edición

para el fomento de relaciones positivas y la prevención de la violencia de género entre parejas de adolescentes y jóvenes.



## BUENQUERER

Podcast



MINISTERIO  
DE IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE IGUALDAD  
Y CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO  
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

buenquerer

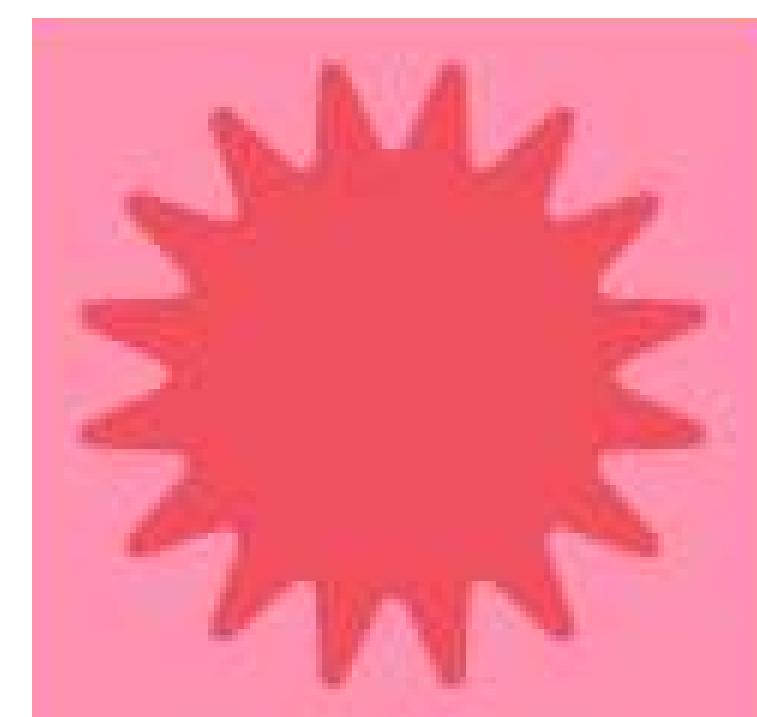


# ¿Podcast para el Buenquerer?

## Revolucionando las relaciones

Podcast para el #Buenquerer es un espacio de reflexión íntima que está revolucionando la forma en la que nos relacionamos y promovemos el respeto y la igualdad en nuestras vidas, especialmente en las relaciones de pareja.

Cada podcast es una dosis de *inspiración y reflexión* llena de consejos útiles y anécdotas reales que ayudarán a entender mejor nuestras emociones y las de los y las demás.



*buenquerer  
buenquerer  
buenquerer  
buenquerer  
buenquerer*

“

**Nunca podré mirarte y  
no sentir nada**

*Más de 6000 reproducciones  
en la primera temporada*

gran impacto en Instagram  
@quieremebien

# ¿De qué hablamos? ↗

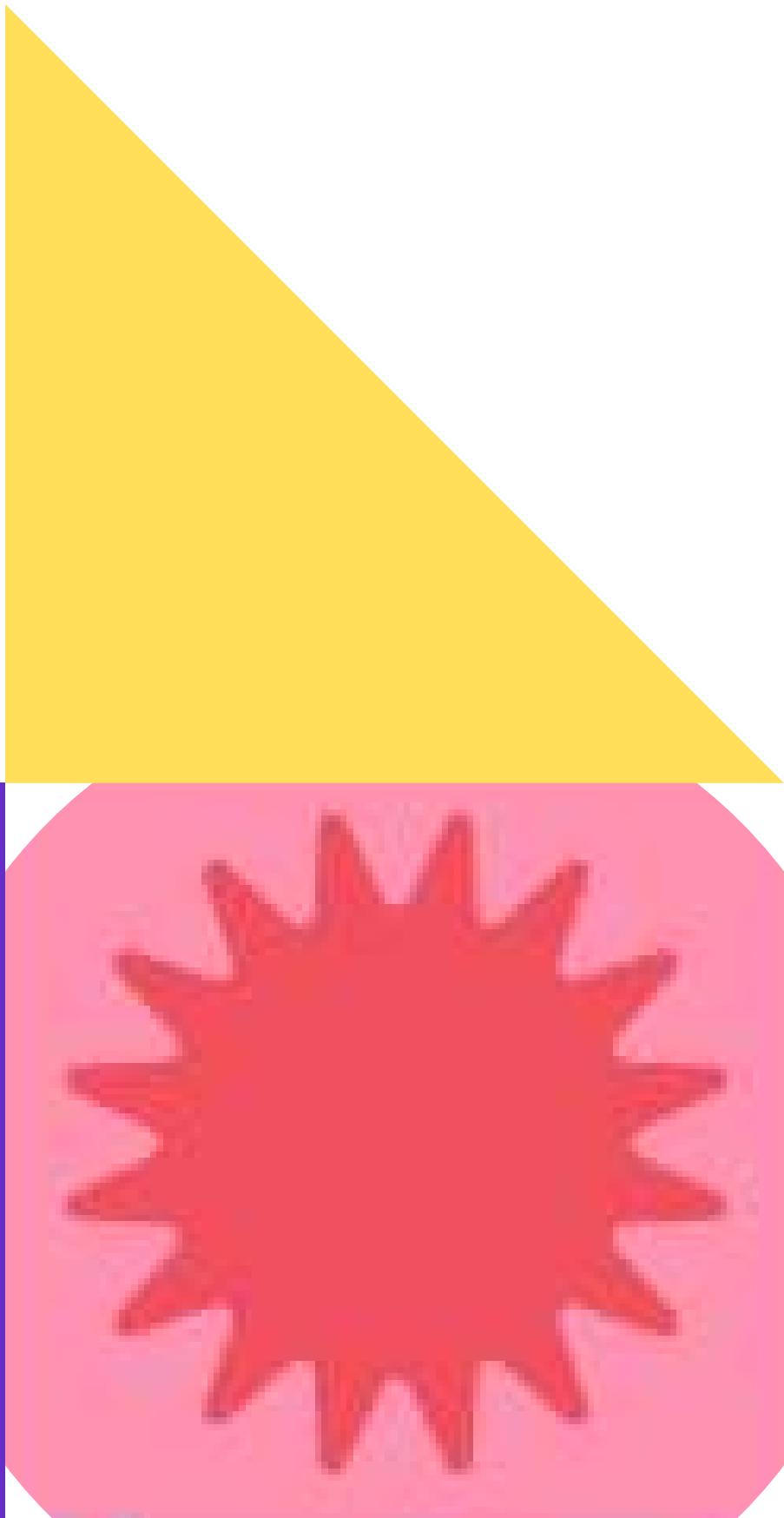
## Re corrido por...

contenidos como la sexualidad, la pubertad y las emociones, la diversidad, las relaciones de pareja, los modelos relacionales, el enamoramiento y el amor, la comunicación, los encuentros eróticos, los celos, deseos, placeres y límites.



## Invitación a la reflexión...

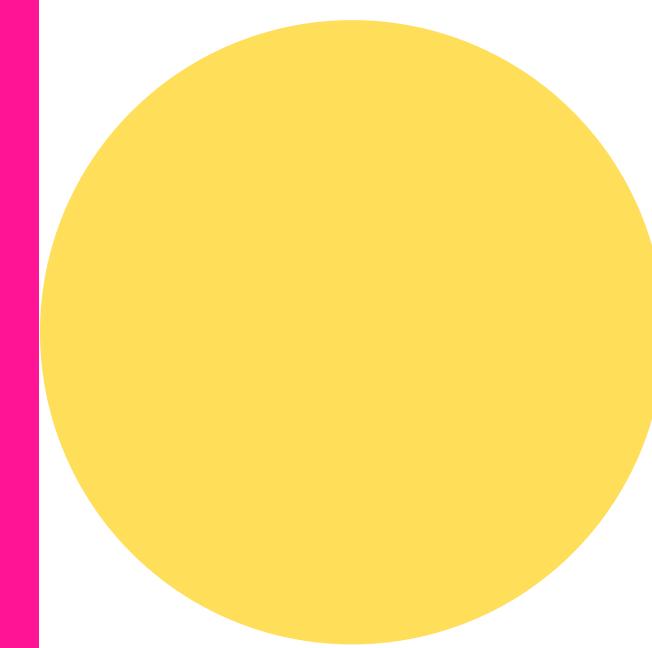
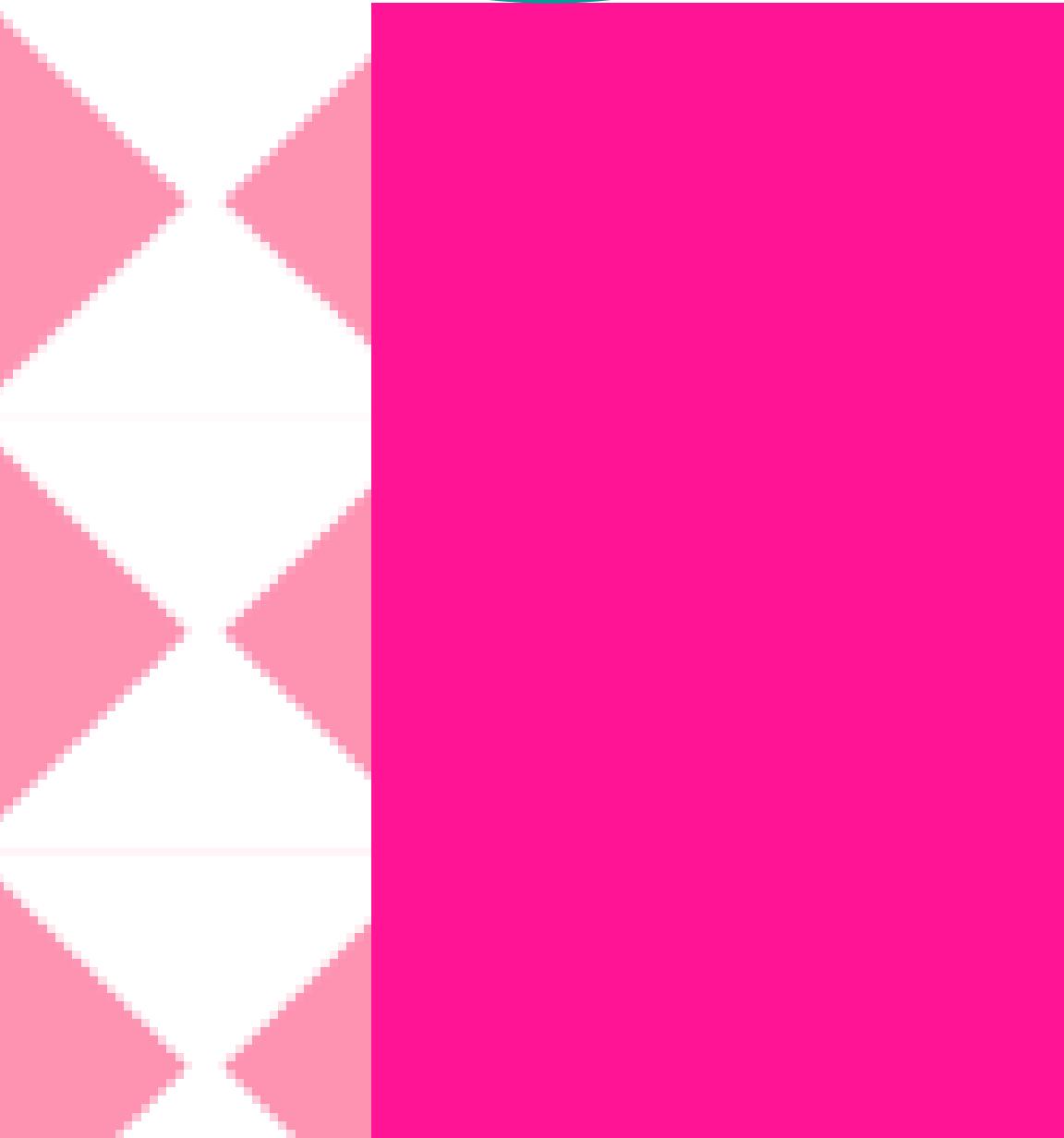
*¿Qué significa hacernos hombres y mujeres? ¿cómo asimilamos los cambios, el caos y las dudas en el desarrollo de la sexualidad y la afectividad sexuada? ¿por qué nos atraemos? ¿por qué amamos? ¿cuáles son las principales emociones sexuadas? ¿cómo vivimos la diversidad? ¿cuándo una relación me hace daño?*



# Programación jóvenes

1. De colores.
2. Amores de verano.
3. Pornorespuestas.
4. Primera vez.
5. Falsas ceencias sobre el placer.
6. Los deseos del querer.
7. Relaciones a la carta.
8. Practicando el buenquerer.





# Podcast JÓVENES

## **UNO UNO UNO UNO UNO : De Colores**

Hablamos de la pluralidad de los cuerpos, las orientaciones del deseo, las identidades sexuales y formas de expresión de género. Un breve recorrido por la riqueza y la complejidad de la experiencia humana en relación con el género y la sexualidad.

## **DOS DOS DOS DOS: Amores de verano.**

El verano es sinónimo de aventuras y nuevos comienzos. Es una temporada para explorar, conocer gente nueva y dejar que el corazón siga su propio ritmo. Primeros besos, nuevas amistades, despedidas...

## **TRES TRES TRES TRES TRES: Pornorespuestas**

Abordamos la accesibilidad al contenido pornográfico y la no representatividad de este material audiovisual de los encuentros eróticos, los cuerpos y los placeres.



# Podcast JÓVENES

## **CUATRO CUATRO CUATRO: Primera vez**

El amor, el “sexo”, primeras veces... estas experiencias son súper emocionantes y significativas, pero también pueden ser complicadas y estar llenas de incertidumbre: ¿cómo será esa primera vez? ¿o primeras veces?, ¿duele? ¿se sangra?, ¿virginidad?, ¿igual que en las películas?, ¿qué se siente?

## **CINCO CINCO : Falsas creencias sobre el placer**

Desmitificando la sexualidad y celebrando la educación sexual!  
¿Hay que llegar a la vez al orgasmo?, ¿en los encuentros eróticos siempre hay penetración?, ¿sin penetración no hay sexo?, ¿los preliminares son suficiente para sentir placer?, ¿los preservativos nos cortan el rollo?...

# Podcast JÓVENES

## **SEIS SEIS SEIS SEIS: Los deseos del querer**

Descubre la magia que se desata cuando el deseo, el consentimiento y el placer se entrelazan en una hermosa danza: ¿cómo se construye el deseo mútuo?, ¿qué papel juega el consentimiento en la conexión auténtica? ¿qué es el placer compartido?...

## **SIETE SIETE SIETE SIETE: Relaciones a la carta**

Explora el fascinante mundo de las relaciones, donde el verdadero poder está en la libertad de decidir qué tipo de relación queremos vivir.

## **OCHO OCHO OCHO: Practicando el buenquerer**

Descubrimos el arte de querer bien, mostrando algunas claves como: decir sí o no libremente, mostrar confianza y admiración, expresar deseos y límites, tener encuentros eróticos deseados, comunicarnos desde la empatía y el respeto, acordar cómo serán los encuentros eróticos...

# Podcast en LSE

Si hablas a una persona en una lengua que entiende, las palabras irán a su cabeza. Si le hablas en su propia lengua, las palabras irán al corazón.

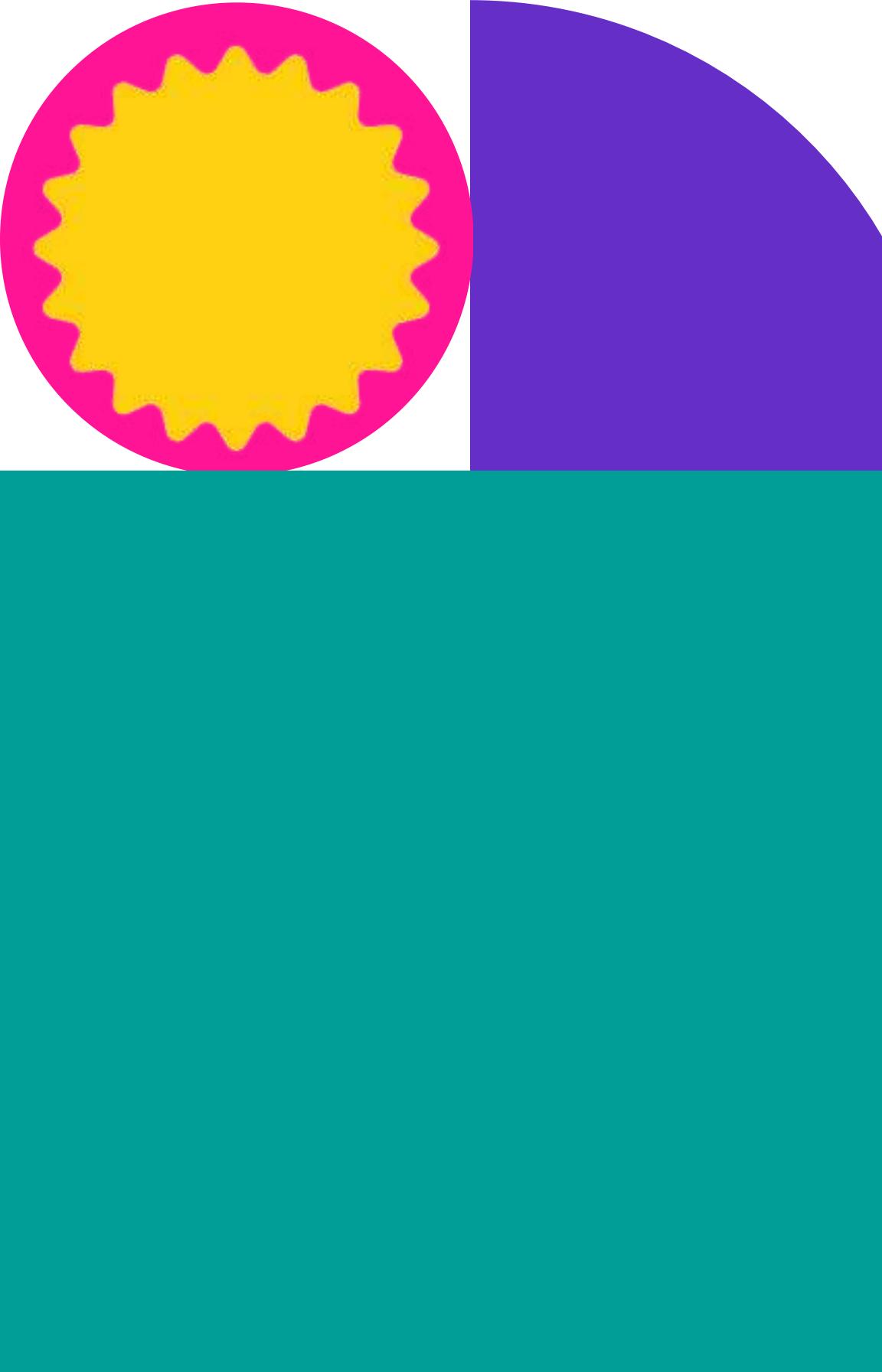
Nelson Mandela



# Programación familias y profesionales

1. Sexualidad en las aulas / Profesionales
2. Sexualidad en casa / Familias





# Podcast descripción

## **UNO UNO UNO UNO PROFESIONALES: Sexualidad en el aula**

Desmitificamos la sexualidad y ofrecemos primeras orientaciones para abordarla en el aula.

## **DOS DOS DOS DOS FAMILIAS: Sexualidad en casa**

Las familias no son expertas en sexualidad pero no necesitan serlo para hacer educación sexual en casa. Sin ser conscientes de ello, a través de la manera en la que nos relacionamos, la muestra de los afectos, de la información que aportamos, de las opiniones y a través de otros hechos cotidianos como el momento de la ducha, la compra o actividades de ocio... hacemos educación sexual.  
¡Descúbrelo!

“

**Si vas a querer,  
quierebien**

*Asociación de Educación Sexual y Planificación Familiar de CLM, cuya misión es promover el derecho de todas las personas a decidir y ejercer con autonomía su vida sexual y reproductiva, desarrollando actuaciones sociales y políticas que, desde una perspectiva de género, permitan el desarrollo integral de hombres y mujeres, y garanticen el acceso a una atención, educación e información en salud sexual y reproductiva, pública y de calidad, y que incluye entre sus fines la eliminación de todas las formas de violencia o discriminación basada en el sexo o la identidad sexual.*

**[Asexórate.org](http://Asexórate.org)**

# Enlaces

Algunas recomendaciones



II Temporada PODCAST  
para el BUENQUERER  
YOUTUBE



I Temporada PODCAST  
para el BUENQUERER  
YOUTUBE



DOSSIER I Temporada PODCAST  
para el BUENQUERER



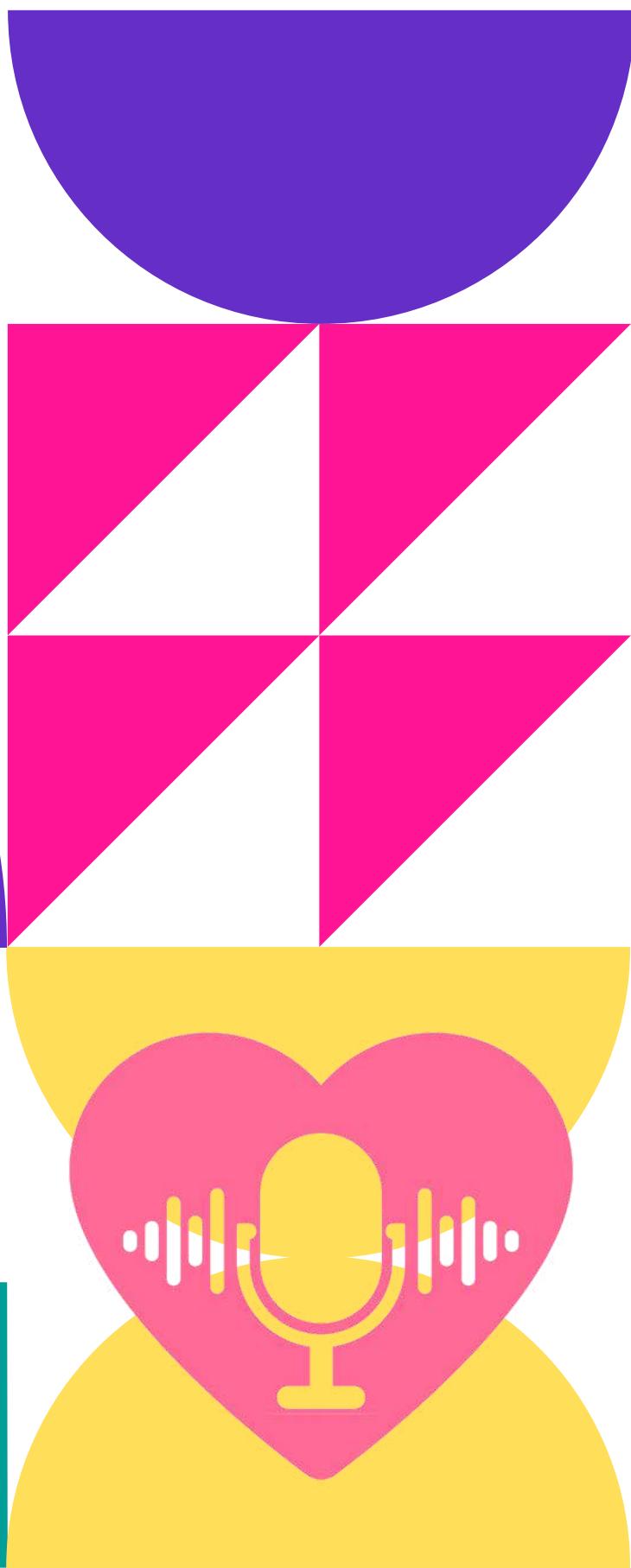
PODCAST para el  
BUENQUERER - iVoox



Instagram  
@quieremebien



Web  
ASEXÓRATE



# Proyecto financiado por el Ministerio de Igualdad.

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

## Objetivo

Educar a los sexos para el fomento de las relaciones positivas entre parejas de adolescentes y jóvenes que permita concienciar y prevenir de la violencia de género.

**www.asexorate.org**  
**contacto@asexorate.org**  
**@quieremebien**



**asexorate.org**

