

**LIGAR**  
**AMAR**  
**CUIDAR**

# Y el amor... ¿es romántico?

**CHEQUEA  
TU IDEA DEL  
AMOR**

## 1. Por amor sería capaz de...

- a. Darlo todo sin esperar nada a cambio.
- b. Cambiar incluso algo que me gusta de mí para conseguir a quien amo.
- c. Cambiar, si mi pareja me lo pidiera mi manera de vestir o estilo de vida.
- d. Implicarme y dar pero no a cualquier precio.

## 2. Encontrar el amor verdadero significa encontrar:

- a. A la persona que dará sentido a tu vida.
- b. A la persona que encajará contigo a la perfección.
- c. A la persona que te hará feliz para siempre.
- d. A alguien que te ame y te haga sentir bien contigo mism@.

## 3. Es fácil reconocer a quien amas porque:

- a. No puedes estar ni un minuto sin pensar en esa persona.
- b. Necesitas a esa persona para estar completa.
- c. Es la persona más perfecta del mundo.
- d. Cuando estás a su lado te sientes muy, muy bien.

## 4. Tu película de amor preferida tendría por título...

- a. Atracción fatal.
- b. Media Naranja.
- c. Morir de Amor.
- d. Amar para ser feliz.

## 5. Para ti los ingredientes básicos del amor son:

- a. Pasión y lágrimas.
- b. Ternura y celos.
- c. Romanticismo y seducción.
- d. Comunicación y atracción.

## 6. La frase popular con la que estas más de acuerdo es...

- a. Quien bien te quiere te hará sufrir.
- b. Los polos opuestos se atraen.
- c. Si nos queremos de verdad nada puede salir mal.
- d. Amor es el verdadero precio del amor.

## 7. La frase que más te gustaría escuchar de tu pareja es...

- a. Me encanta que seas sólo mí@...
- b. Estás hech@ para mí...
- c. Mi vida no tiene sentido sin ti...
- d. Estar contigo es lo más maravilloso que me ha pasado nunca...

## 8. El "amor verdadero es muy importante porque:

- a. Nunca vuelves a ser la misma persona si lo pierdes.
- b. Sólo lo encuentras una vez en la vida.
- c. Necesitamos el amor de pareja para sentirnos complet@s.
- d. Es una experiencia maravillosa.

**a**

### Mayoría de respuestas A

El amor puede ser lo más importante en tu vida pero amar a alguien no debe ser más importante que tú misma@. El camino del amor puede tener dificultades, pero en ningún caso está lleno de sufrimientos. Si alguien te quiere debe procurar hacerte feliz. Si alguien te hace sufrir, es porque realmente no te quiere.

**b**

### Mayoría de respuestas B

Cuando nos hacen creer que amor hay sólo uno, nos están "obligando" a soportarlo todo, nos están haciendo creer que si nuestro amor va mal, tenemos que sacarlo adelante porque esa es nuestra única oportunidad de tener pareja. Si tienes curiosidad por encontrar a la persona más maravillosa del mundo empieza por buscarte a ti mism@.

**c**

### Mayoría de respuestas C

Cuando te enamoras, muestras lo que consideras mejor de ti y temes perder a tu amor, pero ¡relájate!, lo mejor de ti está mucho más adentro y sale cuando además de pasión, consigues intimidad y confianza con la pareja. No existe la persona perfecta, no hay ningún amor eterno. Abre los ojos al mundo real y no temas estar sin pareja... ¡a menudo la soledad nos enseña también a disfrutar de nosotr@s mism@s!

**d**

### Mayoría de respuestas D

¡Eres una persona del siglo XXI! Entiendes el amor verdadero como algo cambiante, en continua construcción. Necesitas tener tu propia vida, tus propias amistades, aficiones y gustos, al igual que tu pareja necesita tener los suyos. Hay muchas cosas importantes en la vida además de amar o ser amad@, por eso defiendes que: el amor es el combustible de la vida, pero en ningún caso la vida es el combustible del amor.

**y tú, ¿cómo ligas?**

Ligar puede ser muy divertido, pero también una experiencia catastrófica. Depende de muchas cosas...

¿Piensas que lo más importante es el físico?

El físico importa, sí, porque es lo primero que vemos de una persona, pero enseguida nos fijamos en otras cosas, ¿o no?

¡Hagamos un repaso!

Una persona que sabe ligar:

- Está abierta a conocer gente nueva.
- Maneja el lenguaje no verbal - una mirada, una sonrisa, un leve roce -.
- Sabe entrar bien - tener iniciativa sí, molestar no -.
- Tiene autoconfianza, seguridad, se gusta y ésa es la clave de su atractivo.
- Es capaz de iniciar una conversación, pero también de escuchar.
- Dice lo que siente, lo que le gusta y lo que no.
- Se pone en el lugar de la otra persona.
- No se deja presionar, tiene opiniones propias y hace lo que realmente le apetece.
- Juega a ligar: se lo pasa bien y ése es su principal objetivo. Si además, liga, pues mejor.

## RECURSOS EN TU LOCALIDAD



Ponte a prueba con otros tests:  
SMS ¡Sin Machismo Sí! Pásalo!  
en [www.educarenigualdad.org](http://www.educarenigualdad.org)

Videos sobre igualdad:  
[www.youtube.com/user/fundacionmujeres](http://www.youtube.com/user/fundacionmujeres)

Para seguir aprendiendo:  
[www.sexualidadinjuve.es/](http://www.sexualidadinjuve.es/)

Estamos en contacto!  
[www.facebook.com/educarenigualdad](http://www.facebook.com/educarenigualdad)  
[talleres@fundacionmujeres.es](mailto:talleres@fundacionmujeres.es)

# ¡sexpertízate!

## REFRESCA TU DISCO DURO....

CONOCE  
CUIDA  
AMA

### ¿Qué es el sexo?

Sexo es una palabra que contiene en nuestro lenguaje muchos significados. El sexo que somos: chicas y chicos, el sexo que tenemos: los genitales, el sexo que hacemos: las prácticas eróticas... Para vivir el buen sexo nos hemos de conocer, cuidar y respetar en estos tres niveles!

### Hablemos de sexualidad...

Es la forma personal e intransferible de cada persona de vivir el "sexo". Así que recuerda: NO es sólo "el sexo que practico", sino también cómo me siento como mujer u hombre, cómo conozco y vivo mi cuerpo, cómo me relaciono...

La gran mayoría aprendemos a través de amig@s y por internet, atrévete a hablar con tu familia, con tus profes de confianza y consulta webs como las que te recomendamos en Recursos!

### ¡Ligar, Amar, Cuidar!...

Todas las personas tenemos la capacidad de cuidar(nos), de amar(nos), y de dar(nos) placer desde la igualdad y el respeto, pero a veces la sociedad no nos lo pone fácil ¿Verdad?. Hay muchos mitos aún sobre el Sexo...

- El sexo que somos: ¿Aún se nos educa de forma diferente a mujeres y hombres?, ¿Las chicas y chicos tenemos las mismas libertades a la hora de relacionarnos?, ¿Se espera de nosotr@s cosas diferentes?, ¿Se castiga con motes y comentarios cuando una chica es "masculina" o algún chico es "femenino"?
- El sexo que tenemos: ¿Te sientes a gusto con tu cuerpo?, ¿Te aceptas como eres?, ¿Conoces y entiendes sus cambios?, ¿Lo valoras y lo sabes cuidar?, ¿Sabes respetar y cuidar tu salud y la de tus seres queridos?
- El sexo que hacemos: ¿Cuáles son tus deseos?, ¿Cómo los expresas?, ¿Cómo te enamoras?, ¿Qué prácticas eróticas te apetecen?, ¿Te expresas en libertad?, ¿Sabes decir que NO?, ¿Sabes cómo protegerte ante Infecciones de Trasmisión Genital y Embarazos No Deseados?, ¿Sabes pactar con tu pareja?...

### MITO 1

"Un hombre de verdad..." "Una mujer de verdad"

Hay muchos tipos de mujeres y de hombres, ¡tantas como personas!. Rompe con el modelo ideal de malotes y princesitas... ¡Sé tú mism@!


6 de cada 10 chicos opina que los hombres deben de dirigir a la mujer en la pareja!!

A ver si sabes cuál es el órgano sexual más grande... (La pelli!) 

### MITO 3

"El sexo, pues eso... es hacerlo" Pero... ¿¡Hacer el qué!?. Recuerda que cada persona es un mapa de placer diferente ¡NO confundas una parte por el todo! El coito es la única práctica reproductiva, pero no tiene por qué ser la más placentera. Sólo cuando estás en confianza, puedes expresar lo que deseas y lo que no, puedes ser tú mism@ y compartir relaciones de cuidado y placer.

### MITO 2

"El tamaño importa", "las curvas perfectas" Todos los cuerpos están dotados para dar y recibir placer. Conocer tu cuerpo es un gran reto, ¡descúbrete!. Sólo si te conoces y valoras, podrás quererte, cuidarte y disfrutar!! 

Sólo un 5% de las chicas siente que se da una imagen real y positiva de las mujeres en los medios de comunicación

**mujeres**  
FUNDACIÓN