

Vatos, hablemos #SinChoros  
de autocuidado y salud mental\*

SÁCATE·LA  
DUDA 

METERLA,  
SACARLA...

VENIRNOS,  
DORMIRNOS...

...LARGARNOS (MUCHAS  
VECES SIN AVISAR)



...ASÍ ES COMO  
MUCHOS HOMBRES  
VIVIMOS NUESTRA  
SEXUALIDAD:

SÁCATE LA  
DUDA



EFFECTIVA

RÁPIDA

A LO  
QUE VA



EL CHISTE  
ES VENIRSE...

SÁCATE LA  
DUDA

SENTIR RICO



LAS EMOCIONES  
NO IMPORTAN...

LOS OTROS  
NO IMPORTAN



CUIDARSE  
NO IMPORTA

PORQUE DESDE MUY  
MORRITOS NOS ENSEÑARON  
QUE "SER HOMBRE" ES:

SÁCATE LA  
DUDA



SER RUDO,  
AUDAZ...

SIN MIEDO A LAS  
CONSECUENCIAS...

NO MOSTRARSE  
VULNERABLE



Y NO, MI CIELAS,  
LO JOTAS NO NOS  
QUITA LO MACHOS.

SÁCATE·LA  
DUDA



POR MÁS QUE NOS  
GUSTE EL GLITTER...

O SER LA  
MÁS DRAGA...

O DECIR

ESO MAMON

NAAAAA!!!

NADA DE ESO NOS  
EXENTA DE SER  
BIEN ERIZOS DESDE  
NUESTRO PRIVILEGIO  
MASCULINO

POR ESO ES IMPORTANTE  
NORMALIZAR ENTRE  
VATOS PRÁCTICAS DE  
AUTOCUIDADO Y...

SÁCATE LA  
DUDA



**SALUD  
MENTAL**

SOBRE TODO A LA  
HORA DE HACER  
EL DELICIOSO

**¿CÓMO?!**

BUENO, PUEDES EMPEZAR  
PREGUNTÁNDOTE:



¿QUÉ MÉTODOS USARÉ PARA PREVENIR VIH Y OTRAS ITS?

¿Y SI SOY INSERTIVO?

¿Y SI SOY RECEPTIVO?

¿Y SI USO DROGAS?

¿CÓMO DECIRLE QUE ME INCOMODA CUANDO ME TOCA DE EQUIVALENTES FORMA?

¿Y SI ÉL ME DICE QUE SOLO COGE SIN CONDÓN?

¿Y SI NO SE ME PARA?

¿CÓMO LO HABLAMOS?

¿Y SI ME VENGO ANTES QUE ÉL?

¿Y QUÉ ONDA CUANDO ACABEMOS?

¿ESTUVO CHIDO?  
¿LO DISFRUTÉ?

¿TENDRÉ QUE HACERME UNA PRUEBA?

¿CUÁNDO?

¿CUÁL?

PROMOVAMOS  
AUTOCUIDADO ANTES...

SÁCATE LA  
DUDA 



DURANTE...

Y DESPUÉS  
DE DAR  
CARICIA.

NO POR PERSIGNADOS,  
SINO PARA APRENDER  
A ESTAR PRESENTES  
EN EL ACTO Y SENTIR  
PLACER.

¿ESTÁS  
BIEN?

¡SÍ, P-L-A-C-E-R!



PORQUE PLACER NO ES  
IGUAL A 10 ML DE SEMEN  
NI 20 CM DE VERGA:

SÁCATE LA  
DUDA



ES LA INTIMIDAD,  
LA COMUNICACIÓN,  
EL CARÍÑO MUTUO...

LA AFIRMACIÓN  
CONSCIENTE  
DE ESTAR  
DISFRUTANDO...

Y DESEANDO  
CADA ETAPA DEL  
PROCESO



PARA UNA VIDA  
SEXUAL MENOS  
ANGUSTIANTE  
Y VIOLENTA

SÁCATE LA  
DUDA



(¡Y MÁS  
PLACENTERA,  
OBVI!)...

...CUESTIONEMOS  
NUESTRA FORMA DE  
CONSTRUARNOS Y  
COMPARTIRNOS  
COMO HOMBRES.

Fuente: Una vara muy baja para el placer de César Galicia.  
\*En este contenido aludimos principalmente a hombres cis,  
reconociendo que las experiencias de los hombres trans  
pueden ser distintas pero igual de válidas.



# inspira

Contenido: Miguel Torres  
Ilustraciones y diseño: Alan Betanzos