

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