

Explorate

el placer comienza en ti

# Manual de Instrucciones





# Explórate

el placer comienza en ti





Pontificia Universidad  
**JAVERIANA**  
Cali



FACULTAD DE  
**CREACIÓN  
Y HÁBITAT**



**SOMOS  
TODOS**

# Explorate

el placer comienza en ti

**TRAZO  
VIVO**

Diseño e Ilustración

Este juego está diseñado principalmente para jóvenes con discapacidades motoras, ofreciendo una experiencia inclusiva y accesible que promueve la exploración y el autoconocimiento.



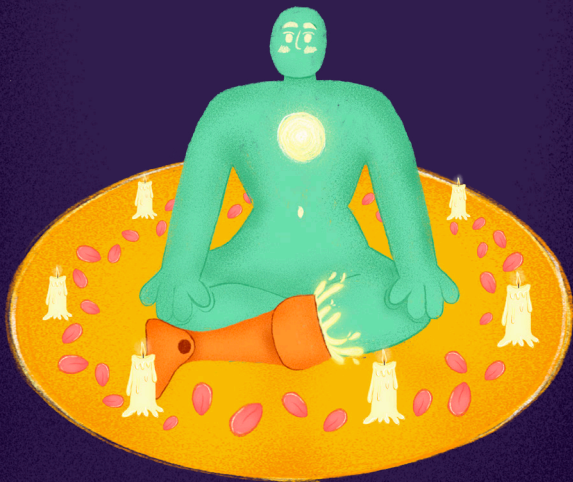
# Explórate

el placer comienza en ti

Este juego te invita a explorar tu placer sexual a través de tus sentidos de una manera segura y divertida. Esto te ayudará a mejorar tu bienestar emocional, a conectar más contigo y tu ahora.

***¡Es momento de abrir tu mente, disfrutar del viaje, y descubrir nuevas formas de conexión contigo!***

A medida que avanzas, recuerda que puedes personalizar las experiencias según tus necesidades y posibilidades.



# ¿Qué trae el juego?

## Tablero de juego

Representa el camino que seguirás. En diferentes casillas, encontrarás símbolos y mensajes que guiarán tus acciones.



## Cartas

El juego parte de 44 cartas que están divididas en tres grupos de diferentes:



### Retos (22 cartas)

Este grupo tiene Actividades sensoriales y ejercicios de respiración, con el objetivo de que explores de forma física tu placer



## Preguntas (12 cartas)

En este grupo hay Preguntas que te invitan a cuestionarte, a pensar gustos o deseos que tienes sobre el placer.



## Datos (10 cartas)

Este grupo contiene Información curiosa y educativa sobre el placer y sus beneficios en el bienestar.

## Objetos sensoriales

El juego trae estos objetos para que te motives a realizar los retos propuestos por las cartas que te invitan a explorar tus sentidos de manera lúdica y a descubrir nuevas sensaciones.



**¡Advertencia!** Tenga cuidado al utilizar los aceites y revise primero si hay reacción alérgica. Descontinúe su uso en caso de presentar irritación, enrojecimiento o cualquier molestia. Mantenga precaución con objetos punzantes y con fuentes de fuego como velas.

## Fichas de personaje y dados

Vienen 4 personaje que te Permiten avanzar en el tablero y dos dados que te indican cuántas casillas avanzar.



## Sobre secreto

Este sobre tiene un mensaje para ti cuando completes todo el recorrido





# Prepárate para jugar

1

Busca un espacio íntimo y privado



2

Ahora coloca el tablero en el centro y selecciona la ficha que te va a representar en el tablero. Recuerda que puedes jugar solo o en pareja.



Puedes jugar solo o en pareja.



3

El siguiente paso es Organizar las cartas en tres montones: Retos, Preguntas, y Datos.



4

Después de esto Coloca los objetos sensoriales al alcance, ya que algunos retos pueden requerirlos.



Objetos sensoriales



¡Listo para jugar!

5

**Lo más importante** no abras el sobre secreto hasta el final del juego.

# ¿Cómo jugar?

## 1 Para avanzar en el Tablero

Lanza el dado y mueve tu ficha el número de casillas correspondiente.



6 movimientos



## 2 Acciones en las Casillas

Cuando termines en los diferentes símbolos de las casillas debes realizar las acciones correspondientes a cada una



**Reto:** Debes escoger una carta al azar del grupo retos.



**Pregunta:** Debes escoger una carta al azar del grupo pregunta.



**Dato:** Debes escoger una carta al azar del grupo datos curiosos.



**Comodín:** En esta casilla puedes escoger cualquier carta de los tres grupos.



**Toma una carta:** Al igual que el comodín en esta casilla puedes escoger cualquier carta de los tres grupos.



**Avanza = Avanza aquí:** Debes mover tu ficha hasta la casilla que la mano indique.



**Frases:** Estas casillas te muestran frases para que tomes una pausa y reflexiones antes del siguiente tiro.



**Atajo:** Si caes en esta casilla debes seguir avanzando por el nuevo camino que te ayuda a cortar camino



**Acciones:** Estas casillas cambian tu movimiento o acción a realizar, al caer en ella debes hacer lo que indica como tomar una carta al azar o retroceder algunas casillas





**¡Es momento de  
abrir el sobre!**



### **3** Fin del juego

Una vez que llegues al final del tablero ¡es momento de abrir el sobre! Este contiene un mensaje especial para cerrar la experiencia de juego y celebrar lo que descubriste en el camino.

# Explorate

el placer comienza en ti



Derechos sexuales y  
líneas de apoyo

# Tus derechos sexuales

Estos derechos sexuales forman la base para que tengas una vida plena y respetuosa en lo que respecta a tu sexualidad y tu placer. Debes aprender a identificarlos y reconocer cualquier situación que los vulnere, recordando siempre que tienes derecho a expresar tus límites y a buscar apoyo en caso de sentirte incómodo o inseguro.

1

## Derecho a la Autonomía y Libre Decisión sobre el Cuerpo

Toda persona tiene el derecho de tomar decisiones libres y autónomas sobre su cuerpo, incluyendo su derecho a disfrutar del placer sin coerción ni imposiciones.

2

## Derecho a la Privacidad

Cada persona tiene derecho a la privacidad en su vida íntima y sexual. Esto incluye la libertad de experimentar y explorar el placer de manera personal y sin intromisiones.

3

## Derecho a la Igualdad y a la No Discriminación

Cada persona tiene derecho a la privacidad en su vida íntima y sexual. Esto incluye la libertad de experimentar y explorar el placer de manera personal y sin intromisiones.

4

## Derecho a la Seguridad e Integridad Física y Emocional

Toda persona tiene derecho a vivir experiencias de placer en un ambiente seguro, donde su integridad física y emocional no sea vulnerada. Esto incluye la protección contra cualquier tipo de abuso, violencia o acoso..

5

## Derecho a la Educación Sexual Integral

Todas las personas, incluyendo adolescentes y personas con discapacidades, tienen derecho a recibir educación sexual integral, que incluya información sobre el placer, el consentimiento y la autoexploración.

6

## Derecho al Consentimiento Libre e Informado

Toda actividad sexual o experiencia de placer debe realizarse con consentimiento libre e informado. Nadie debe ser obligado, presionado o manipulado a realizar actividades con las que no se sienta cómodo.

7

## Derecho al Acceso a la Salud Sexual

Las personas tienen derecho a recibir atención y servicios de salud sexual que sean accesibles y adecuados a sus necesidades, incluyendo orientación y apoyo emocional sobre temas de sexualidad y placer.



## Derecho a Expresar la Sexualidad de Forma Libre

Cada persona tiene el derecho de expresar su sexualidad de la forma que desee, siempre que respete los derechos de los demás y se haga de manera consensuada.

### Líneas de atención

*En caso de que alguno de estos derechos se te sean vulnerados puedes utilizar alguna de estas líneas de atención:*

- Línea 141 del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), una línea gratuita nacional que puedes llamar para reportar una emergencia, hacer una denuncia o pedir orientación.
- Línea 123 Social y Línea 123 Mujer.
- Línea 01 8000 41 53 00.
- Línea 155 de la Policía Nacional.



# Investigación

Toda la información tratada en este juego fue revisada por profesionales en psicología y en sexualidad teórica y está basada en investigaciones oficiales:

## Bibliografía de la investigación





# Explórate

el placer comienza en ti

