

TE PUEDEN AYUDAR

LA SEXUALIDAD NO ES UN SECRETO

- Puedes hablar con tus personas más cercanas también de este tema. Seguro que pueden aportarte algunas cosas que te sirvan.
- Puedes preguntar a personas de tu confianza. Se pueden tener dudas, ninguna persona lo sabe todo.
- Con lo que hablas y con lo que te cuentan procura tomar tus propias decisiones. Puedes ayudarte también de profesionales de la salud.
- Debes conocer los recursos disponibles en materia de salud sexual y reproductiva en tu ciudad o localidad y recurrir a ellos siempre que los necesites, no solamente cuando haya “prisas” o “emergencias”.

Tu sexualidad te pertenece y puedes hacer mucho por vivirla de una manera satisfactoria y plena. Además, existen **recursos profesionales que pueden ayudarte a conseguirlo.**



C/Alberto Aguilera 3. 1º izq. 28015 Madrid.
Teléfonos: 91 446 31 62 / 50 / Fax: 91 445 90 24

unaf@unaf.org

www.unaf.org

Blog Salud sexual en clave cultural



DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA



TU SEXUALIDAD
TAMBIÉN ES IMPORTANTE



unión de
asociaciones
familiares



¡No te quedes con las dudas!

Infórmate en nuestros
cursos y talleres

¿QUIÉNES SOMOS?

UNAF (Unión de Asociaciones Familiares) es una organización no gubernamental de ámbito estatal. Creada en 1988, integrada por diferentes federaciones y asociaciones que trabajan en el campo de la atención a las familias. Declarada de utilidad pública en 1995. Entidad de Carácter Consultivo Especial del Consejo Económico y Social (ECOSOC) de la ONU en 2005.

UNAF es miembro de las entidades nacionales:

- Consejo Estatal de ONGs de Acción Social.
- Consejo Estatal de Familias.
- Plataforma del Tercer Sector.
- Plataforma de ONGs de Acción Social.
- Plataforma del Voluntariado de España.

En el ámbito internacional UNAF es miembro de:

- Organización Mundial de Familias.
- Confederación de Organizaciones Familiares de la Unión Europea
- Coordinadora Europea por el Derecho de los Extranjeros/as a Vivir en Familia.

Son muchas las cosas importantes y, sin duda alguna, tu sexualidad es una de ellas. Vivir con satisfacción todo lo relacionado con la sexualidad ayuda a mejorar tu bienestar y tu calidad de vida.



CUIDAR DE LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA SIGNIFICA...

- Aprender a conocer más cosas sobre tu cuerpo, tus deseos y tus sentimientos.
- Aprender a gustarte y sentirte bien contigo mismo o contigo misma, sabiendo que eres un ser único y distinto al resto. En sexualidad cada persona es distinta. Nadie es mejor ni peor.
- Aprender a establecer relaciones de buen trato. Relaciones igualitarias donde te sientas importante para otra persona, cuidada o cuidado, amada o amado.
- **Aprender a disfrutar de tu propia sexualidad.**

TIENES DERECHO:

- A tomar decisiones sobre tu propia vida sexual teniendo en cuenta tus propios deseos.
- A que respeten tus criterios del mismo modo que eres capaz de respetar otros criterios distintos a los tuyos. Todos ellos de acuerdo con los derechos humanos y sexuales de todas las personas.
- A planificar la reproducción de la manera más conveniente para tu bienestar, el de tu pareja y el de tus futuros hijos e hijas.
- A cuidarte de los posibles riesgos que comportan algunas relaciones sexuales (infecciones de transmisión genital, embarazos no deseados...).
- **A vivir tu sexualidad con pareja o sin pareja, a vivir tu orientación del deseo con libertad: homosexual, heterosexual o bisexual. A ser libre.**

