

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](mailto:unaf@unaf.org)

[www.unaf.org](http://www.unaf.org)

*Blog Salud sexual en clave cultural*



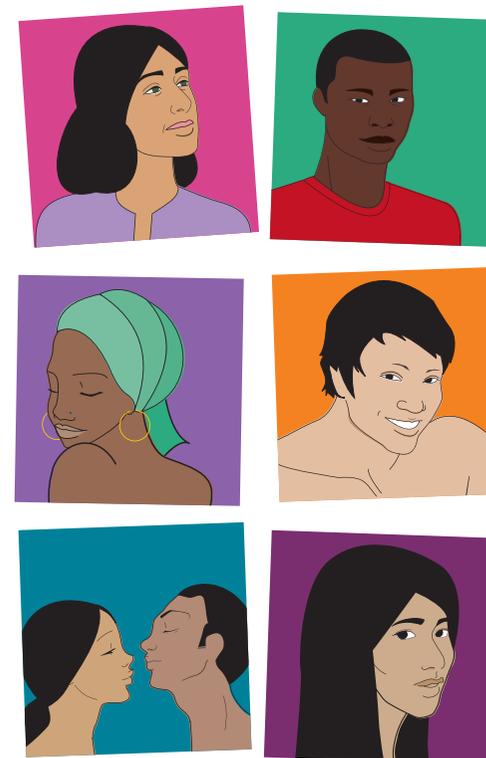
DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA



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.**

