

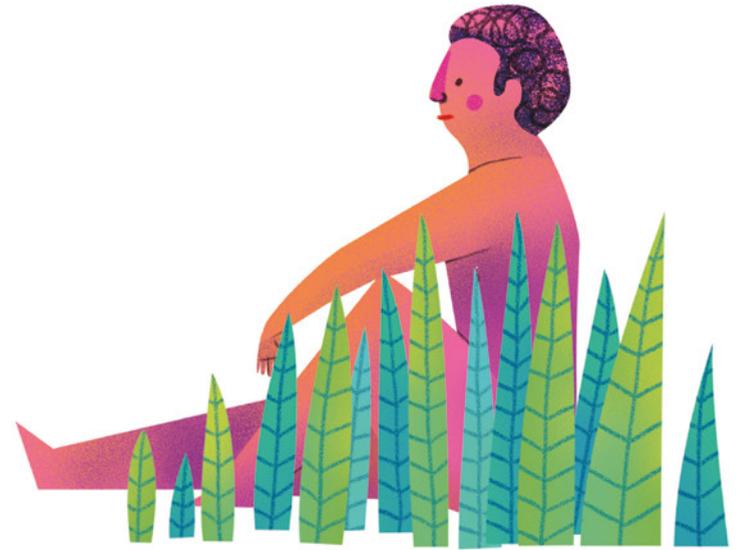


La salud sexual es un derecho

unaf
unión de asociaciones familiares



La salud sexual es un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad. Tiene que ver con aspectos como sentirse libre para expresar los deseos, estar a gusto con la pareja, conocer el funcionamiento de nuestros genitales y órganos reproductores, sentir placer y no dolor, poder decidir sobre el uso de métodos anticonceptivos, tener capacidad para prevenir infecciones de transmisión genital y sentirse libre de violencias, presiones y discriminaciones seas quien seas, cómo seas y vivas donde vivas.



Hay momentos y situaciones vitales donde posibles dificultades y problemas nos pueden hacer pensar que la salud sexual no es importante. Sin embargo, sentirme bien, planificar un embarazo, evitar relaciones que me causen problemas y malestar, dedicar un tiempo al cuidado de mí misma/o, sentirme aceptada y aceptado, buscar información, mantener relaciones seguras frente a las infecciones, expresar y compartir mis sentimientos y necesidades contribuye a aumentar mi salud sexual, el bienestar en general y mejora la calidad de vida.

En España tienes derecho a:

- Que se respeten las diferentes maneras de vivir la sexualidad ya seas lesbiana, heterosexual, gay, bisexual ...
- Decidir si quieres o no tener hijos/hijas, cuántos y cuándo.
- Utilizar el método anticonceptivo que más se ajuste a tus necesidades.
- Interrumpir voluntariamente un embarazo y acceder a la píldora del día después (píldora postcoital)
- Decir "No" en cualquier momento de un encuentro sexual, a cualquier persona (pareja, novio/a, marido/esposa, amante, "rollo" ...) si hay algo que no te gusta, no quieres, no te apetece hacer o te hace sentir mal, independientemente de que antes creyeras o dijeras o pareciera que sí.
- Recibir información y atención sobre sexualidad y salud sexual y reproductiva.
- Decidir si quieres casarte o no, con quien, cómo y cuándo y a denunciar cualquier presión u obligación al respecto.
- Ser atendida/o durante todo el proceso de embarazo, parto y postparto.



Los Derechos Sexuales y Reproductivos protegen nuestra salud sexual y nos defienden de mandatos sociales, leyes... que atentan contra la libertad de las personas

Algunas claves Para cuidar de nuestra Salud Sexual

- No hagas nada que no quieras hacer. Tienes derecho a decir NO quiero, No me gusta, No me apetece, y la otra persona DEBE respetar tu decisión.
- Acepta, cuida y disfruta de tu cuerpo con sus peculiaridades, limitaciones y potencialidades.
- Evita las relaciones que te hagan sentir mal y busca relaciones de igualdad y buen trato en las que te sientas importante, querida/o y respetada/o.
- Todo nuestro cuerpo incluyendo nuestro cerebro y todos los sentidos pueden producirnos placer. La penetración no es la única, ni la más importante, ni el fin de un encuentro sexual.
- Utiliza medidas para la prevención de embarazos e infecciones de transmisión genital.

Reflexiona sobre lo que has aprendido acerca de la sexualidad, de tu cuerpo, tu fisiología y busca información para aprender cosas nuevas



Si necesitas información, formación y/o atención puedes dirigirte a:

- **Centros de salud:** a través de médica/o de atención primaria, ginecóloga/o, matrona puedes solicitar información, resolver dudas y recibir atención sanitaria.
- **Servicios sociales:** ofrecen información y atención en aspectos legales, laborales, educativos, médicos y sanitarios. Depende de los ayuntamientos.
- **Asociaciones y ONG's** especializadas en salud sexual o en cualquier temática que pueda interesarte. Busca en tu localidad aquellas que te resulten interesantes. Puedes pedir información, atención y participar en diferentes actividades.

unión de asociaciones familiares

C/ Alberto Aguilera, 3 - 1o Izda

28015 - Madrid

T.669 791 808 / 91 446 31 62

www.unag.org / info@unaf.org

 @saludsexual_unaf  @saludsexcultura

 Salud Sexual en Clave Cultural



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE MIGRACIONES

DIRECCIÓN GENERAL
DE ATENCIÓN HUMANITARIA E
INCLUSIÓN SOCIAL DE LA INMIGRACIÓN



Financiado por
la Unión Europea