

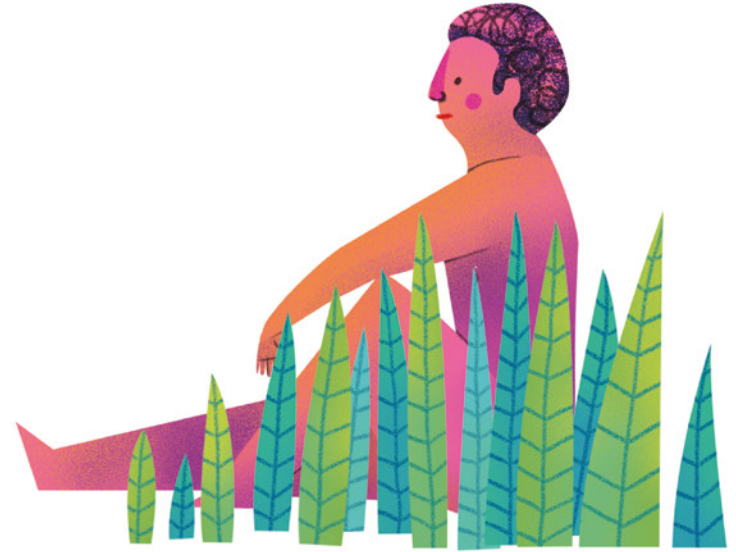
# La salud sexual es un derecho



unión de asociaciones familiares



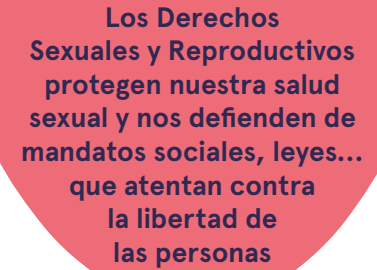
La salud sexual es un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad. Tiene que ver con aspectos como sentirse libre para expresar los deseos, estar a gusto con la pareja, conocer el funcionamiento de nuestros genitales y órganos reproductores, sentir placer y no 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

Manuel Cortina, 10 - bajo dcha.

28010 - Madrid

T. 669 791 808 / 91 446 31 62 - Ext 2009

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



Salud sexual en clave cultural



@saludsexcultura



UNIÓN EUROPEA  
FONDO DE ASILO,  
MIGRACIÓN E  
INTEGRACIÓN

*Por una Europa plural*



MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA GENERAL  
DE INMIGRACIÓN  
Y EMIGRACIÓN

DIRECCIÓN GENERAL  
DE MIGRACIONES