



Recuerda: no estás sola. Pedir ayuda es un acto de valentía, y hay personas e instituciones dispuestas a apoyarte.

Los contenidos de este material educativo han sido elaborados por los proyectos Somos Menstruantes y Vera Ciclos de Perú, con la asesoría técnica de Quinta Ola.

¡Adolescencias informadas para vivir sexualidades libres y saludables! Derechos sexuales y reproductivos para decidir con autonomía y seguridad

Cartilla de educación sexual para adolescentes de 14 a 17 años



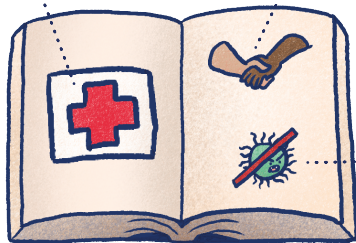
Como adolescentes, tenemos **derecho a vivir una sexualidad plena e informada**. Esto nos permite tomar decisiones responsables sobre nuestra salud sexual y reproductiva, y prevenir riesgos y violencias. **Los derechos sexuales y reproductivos son derechos humanos**. Nos aseguran que podamos vivir nuestra sexualidad, nuestros afectos y decidir sobre la reproducción sin imposiciones ni vulneraciones.



Conociendo nuestros derechos sexuales y reproductivos

Nuestros derechos sexuales nos permiten vivir nuestra sexualidad con libertad y respeto. Incluyen:

- *Acceder a servicios de salud sexual de calidad y sin discriminación.*
- *Elegir cuándo y con quién compartir nuestra sexualidad.*



- *Prevenir infecciones de transmisión sexual.*

- *Recibir educación sexual integral.*

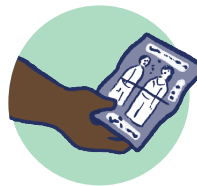
Nuestros derechos reproductivos nos aseguran la **posibilidad de tomar decisiones responsables sobre la maternidad y la reproducción**. Incluyen:



- Decidir si queremos o no ser madres.



- Decidir cuándo y con quién tener hijos/as, y cuánto tiempo queremos esperar entre embarazos.



- Acceder a información sobre métodos anticonceptivos y planificación familiar.



- Ser tratadas con dignidad y respeto en cualquier servicio de salud.

RECUERDA:

Migrar puede ser desafiante, pero tus derechos sexuales y reproductivos viajan contigo. Siempre tienes derecho a información, cuidado y respeto.





¿Qué es la salud sexual y salud reproductiva?

La salud sexual y reproductiva significa estar bien en todos los aspectos: físico, emocional, mental y social. No solo se trata de no tener enfermedades, sino de poder vivir una sexualidad plena, segura y respetuosa.

También incluye tomar decisiones responsables e informadas sobre la reproducción, como cuándo y con quién tener hijos/as.



Conociendo nuestros cuerpos. Viviendo nuestras sexualidades.

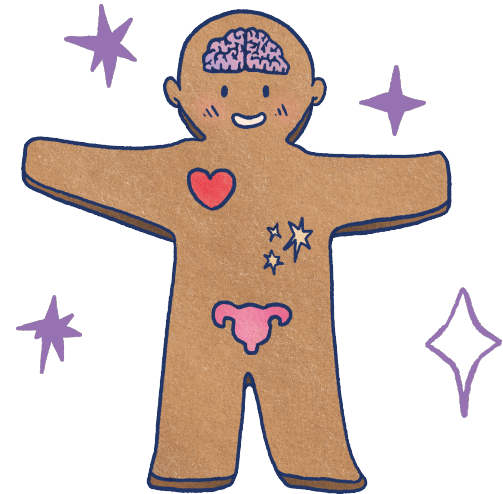
La sexualidad es una parte importante de nuestra vida y está presente en todas las etapas. Conocer y respetar nuestra sexualidad nos ayuda a cuidar nuestro bienestar físico, emocional y social.



Para ello, es fundamental que nos apropiemos de nuestros cuerpos y conozcamos cómo funcionan nuestros procesos. El autoconocimiento nos permite:

Desarrollar una relación sana con nuestros cuerpos y nuestra sexualidad.

Desarrollar prácticas de autocuidado.



Fortalecer nuestra autoestima y promover el respeto hacia nosotras/es mismas/es.

Identificar y prevenir problemas de salud, riesgos y situaciones de violencia.



Hablemos de consentimiento sexual

El consentimiento en la sexualidad es un acuerdo libre, voluntario y entusiasta entre las personas involucradas. Es un principio fundamental en las relaciones sexuales saludables y debe ser dado de manera clara, consciente y sin presiones, manipulación o coerción.

Nadie tiene derecho a tocar nuestro cuerpo o realizarnos prácticas sexuales sin nuestro consentimiento. Nadie tiene derecho a forzarnos a mantener contacto físico y/o sexual si no lo deseamos, ni siquiera nuestra pareja.

Cuando alguien nos obliga o presiona a tener contacto físico o sexual, o si no podemos decidir libremente, eso es violencia sexual.



IMPORTANTE:



Sabemos que a veces estar en un nuevo lugar puede hacernos sentir inseguridad. Es importante que conozcas tus derechos y que nadie puede obligarte a nada que no desees.



¿Qué hacer en casos de violencia? Recursos y apoyo cercano

La violencia sexual es cualquier acto de tipo sexual realizado sin el consentimiento de la persona. No siempre implica contacto físico; también incluye palabras o acciones que afectan nuestra autonomía e integridad.

Si tú o alguien que conoces ha vivido violencia física, psicológica o sexual, puedes buscar apoyo en:



Línea 100 y Chat 100 del Ministerio de la Mujer.



El Centro de Emergencia Mujer (CEM) más cercano.



La posta o centro de salud de tu distrito.

También hay organizaciones que ofrecen orientación y asesoría gratuita para personas en situación de violencia. **Busca en redes sociales instituciones confiables que trabajen en tu comunidad.**

