



¡EI AUTOCONOCIMIENTO es PODER!

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.

## Celebrando mi sexualidad: Una guía sobre salud y derechos sexuales y reproductivos





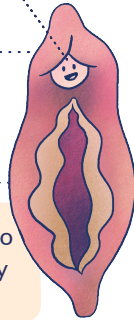
## Hablemos sin miedo de nuestra sexualidad

**Hablar de sexualidad no debería ser incómodo.** Es una parte fundamental de nuestras vidas, pero los tabúes y mitos a menudo nos impiden vivirla de manera segura, libre e informada.

Al hablar de sexualidad, podemos:

- Crear espacios de respeto donde nos sintamos bien con nuestro cuerpo y libres para ejercer nuestra sexualidad.
- Promover relaciones basadas en el respeto y el consentimiento.
- Prevenir infecciones de transmisión sexual y embarazos no planeados.

clítoris



¿Sabías que el clítoris es un órgano único en las personas con útero, diseñado exclusivamente para brindar placer?

**IMPORTANTE:** ¡Tu cuerpo es tuyo y tienes derecho a disfrutarlo a tu tiempo, de manera plena, segura y placentera!



## Hablemos de derechos sexuales y reproductivos

**Los derechos sexuales y derechos reproductivos son parte de nuestros derechos humanos.** Reconocen y protegen la dignidad de TODAS las personas en relación al ejercicio de su sexualidad y, para quienes lo desean, su reproducción.

Tienes derecho a vivir tu sexualidad de manera libre, sin presiones, violencia ni discriminación. La sexualidad incluye muchas partes importantes de quienes somos y cómo nos sentimos.

**Nuestros derechos reproductivos nos permiten decidir sobre nuestro cuerpo y nuestras vidas.** Esto incluye:

- Decidir si queremos o no tener hijos.
- Formar el tipo de familia que deseemos.
- Elegir cuántos hijos queremos tener y cuánto tiempo queremos esperar entre cada embarazo.



**También nos dan acceso a:**



- Métodos anticonceptivos que nos ayuden a prevenir embarazos no planeados.
- Información clara y confiable para tomar decisiones.
- Servicios de salud durante y después del embarazo.
- Tratamientos como la fertilización asistida si queremos formar una familia de otra manera.



## Hablemos de consentimiento

El consentimiento sexual es un acuerdo claro y voluntario para participar en una actividad sexual. Debe ser libre, entusiasta, específico, reversible (en cualquier momento podemos cambiar de opinión) e informado. **Si alguien ignora tu decisión, fuerza o manipula una práctica sexual, eso es violencia.**

La violencia sexual puede presentarse como acoso, chantaje o abuso. Incluso dentro de una relación, **es importante reconocer las señales para evitar que la violencia escale.** Lamentablemente la violencia contra las infancias, adolescencias y mujeres, está muy normalizada en nuestra sociedad.

### Algunas señales de alarma son:

- ❗ **Control excesivo:** Intentar controlar cómo te vistes, quiénes son tus amistades o cómo pasas tu tiempo.
- ❗ **Celos excesivos:** Mostrar celos injustificados o comportarse de manera posesiva.
- ❗ **Humillación:** Hacerte sentir mal con comentarios sobre tu cuerpo, inteligencia o personalidad.
- ❗ **Presión para tener relaciones sexuales:** Insistir o presionarte para tener relaciones sexuales cuando no quieres.



La violencia sexual puede tomar muchas formas, no siempre implica contacto físico. Si estás viviendo algo así, recuerda: no es tu culpa, y hay personas y organizaciones que quieren ayudarte.

¿? Qué hacer si enfrentas violencia o conoces a alguien que la vive ?

Habla con personas en quienes confíes: amistades, familiares o alguien que sabes que se preocupa por ti.



Accede a servicios gratuitos de orientación legal y psicológica:



**Línea 100:** Marca 100 desde cualquier teléfono y recibirás atención inmediata.



**Chat 100:** Accede al chat en línea ingresando a la página web del Programa Aurora.



**Centros de Emergencia Mujer (CEM):** Encuentra el CEM más cercano en tu comisaría o distrito. Allí recibirás orientación y asistencia gratuita.

Ten esta información siempre a la mano y compártela con quienes te rodean.





## Sexualidad responsable y segura

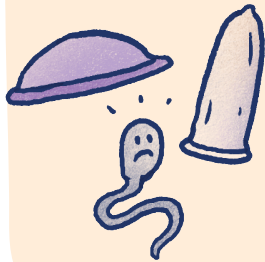
Entender nuestra sexualidad y cómo funciona nuestro ciclo menstrual nos ayuda a tomar decisiones más seguras.

Tras una relación sexual con penetración o contacto de fluidos, existe el riesgo de embarazo o de contagio de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).



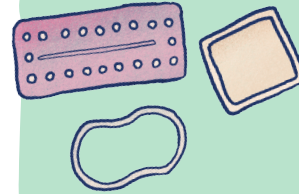
Si has iniciado o planeas iniciar tu vida sexual, recuerda que solo los preservativos (masculinos y femeninos) protegen contra las ITS.

Si no quieres quedar embarazada, existen diferentes métodos anticonceptivos que puedes usar. Algunos están disponibles de manera gratuita en centros de salud pública. Los métodos anticonceptivos se clasifican en:



### Métodos de barrera:

Son una barrera física que evita que el espermia ingrese al útero. A este grupo pertenecen: los preservativos (condones masculinos y femeninos), diafragma, capuchón cervical, esponja anticonceptiva, entre otros.

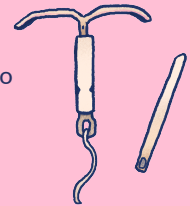


### Métodos de corta duración:

Quiere decir que requieren de aplicación constante, como: la píldora anticonceptiva, el parche anticonceptivo, el anillo vaginal, los espermicidas, entre otros.

### Métodos de larga duración:

Son los que brindan protección por periodos largos, incluso años. A este grupo pertenecen: los implantes hormonales, dispositivos intrauterinos (T, DIU o SIU), inyecciones hormonales, entre otros.



**IMPORTANTE:** Consulta con un profesional de salud reproductiva para elegir el método ideal para ti.

Esto te ayudará a evitar efectos secundarios y garantizará su eficacia.

Comparte esta información con tus amistades para que seamos más quienes **vivimos nuestra sexualidad con información, libertad y autonomía.**

