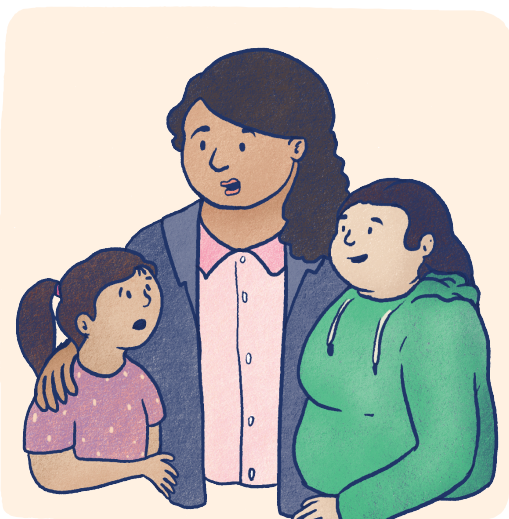




**¡EI AUTOCONOCIMIENTO es PODER!**

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.

## Sexualidad en bienestar: Una guía sobre salud y derechos sexuales y reproductivos



Te invitamos a leer este contenido y compartirlo para que cada día seamos más personas con estos saberes.

La sexualidad es parte fundamental de nuestras vidas, pero está rodeada de tabúes y mitos que no siempre nos permiten vivirla de manera segura e informada.

Hablar de sexualidad debería ser natural en nuestro día a día. Esto no solo mejora nuestra propia experiencia, también es clave si tenemos personas bajo nuestro cuidado o guía.

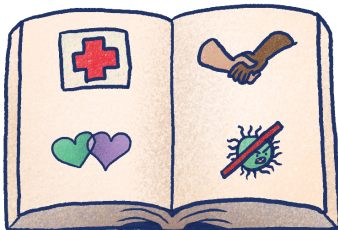


### ¿Sabes qué es la educación sexual integral?

La educación sexual no fomenta la actividad sexual, sino que ayuda a crear ambientes de respeto, a sentir comodidad con nuestros cuerpos y hacer ejercicio de nuestra libertad sexual de manera responsable.

Además:

- Promueve relaciones basadas en el respeto y el consentimiento,
- Contribuye a prevenir situaciones de violencia, infecciones de transmisión sexual y embarazos no planeados.



**RECUERDA:** ¡Tu cuerpo es tuyo y tienes derecho a disfrutarlo a tus tiempos, de manera plena, segura y con placer!



### 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 con relación al ejercicio de su sexualidad y, para quienes lo desean, su reproducción.

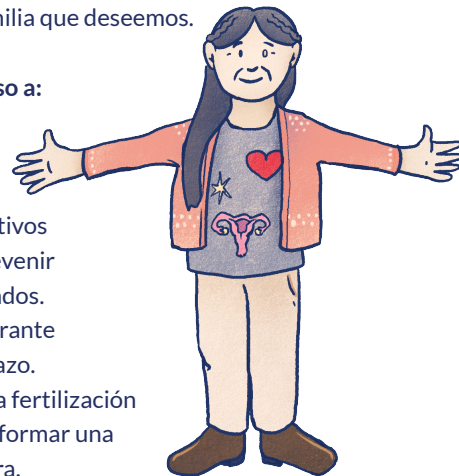
Nuestros derechos reproductivos nos permiten decidir sobre nuestro cuerpo y nuestras vidas.

**Esto incluye:**

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

**También nos dan acceso a:**

- Información clara y confiable para tomar decisiones.
- Métodos anticonceptivos que nos ayuden a prevenir embarazos no planeados.
- 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 para participar voluntariamente en una actividad sexual. Es libre, entusiasta, específico a la situación concreta, reversible (en cualquier momento podemos cambiar de opinión) e informado.

**Cuando está ausente, se vulnera o se fuerza una práctica sexual estamos frente a una violación o agresión sexual.**

La violencia sexual se puede manifestar en forma de acoso, chantaje y abuso y si estamos en una relación **es vital identificar sus señales iniciales para evitar que la violencia escale.**

### 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.



**RECUERDA:** Si estás experimentando estas u otras situaciones similares, no es tu culpa y hay personas y organizaciones que pueden ayudarte.

¿? Qué hago si vivo un caso de violencia o conozco de uno ?

**Confía en tu red de apoyo:** amistades, familiares o personas significativas que se preocupan por ti.



Accede a servicios gratuitos de orientación legal y psicológica como:



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

**100**

**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.

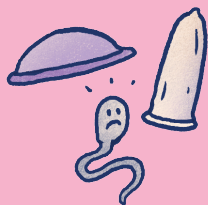


## Sexualidad responsable y segura

Conocer sobre nuestra sexualidad y su relación con nuestro ciclo menstrual-ovulatorio nos ayuda a entender que, **tras una relación sexual con penetración o contacto de fluidos, existe la posibilidad de un embarazo o de contagiarnos de alguna Infección de Transmisión Sexual (ITS).**

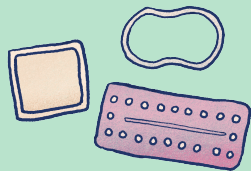
**RECUERDA:** los únicos métodos que nos protegen de las ITS son los preservativos o condones.

Si tienes relaciones sexuales y no quieres quedar embarazada, cuentas con diferentes alternativas anticonceptivas como:



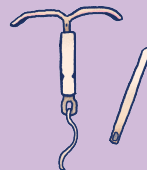
### Métodos de barrera:

Preservativos (condones masculinos y femeninos), diafragma, capuchón cervical, esponja anticonceptiva, entre otros.



### Métodos de corta duración:

Píldora anticonceptiva, el parche anticonceptivo, el anillo vaginal, los espermicidas, entre otros.



### Métodos de larga duración:

Implantes hormonales, dispositivos intrauterinos (T, DIU o SIU), inyecciones hormonales, entre otros.

## IMPORTANTE:

Consulta el método ideal para ti tras una evaluación con un profesional en salud reproductiva, así validarás su eficiencia para ti.

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

