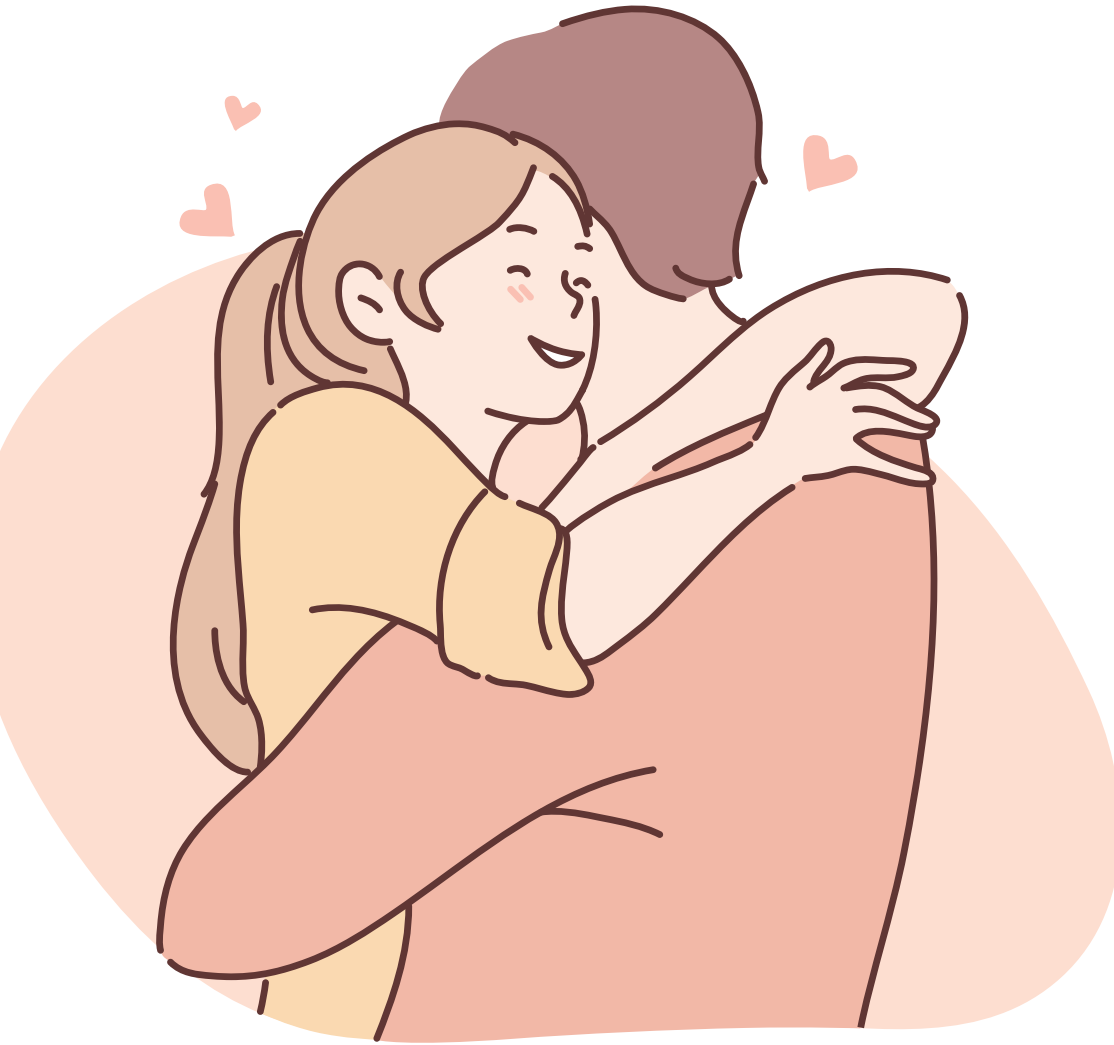


Decálogo de consejos para disfrutar de tu sexualidad de una forma segura

 **Plena
inclusión**
La Rioja





La sexualidad es un derecho
y es una parte importante de tu vida.
Por eso tienes que aprender a cuidarla
y prestarle la atención que se merece.

Es importante conocer y cuidar tu sexualidad
para crecer como persona,
saber expresarte
y quererte bien.

Por ejemplo:

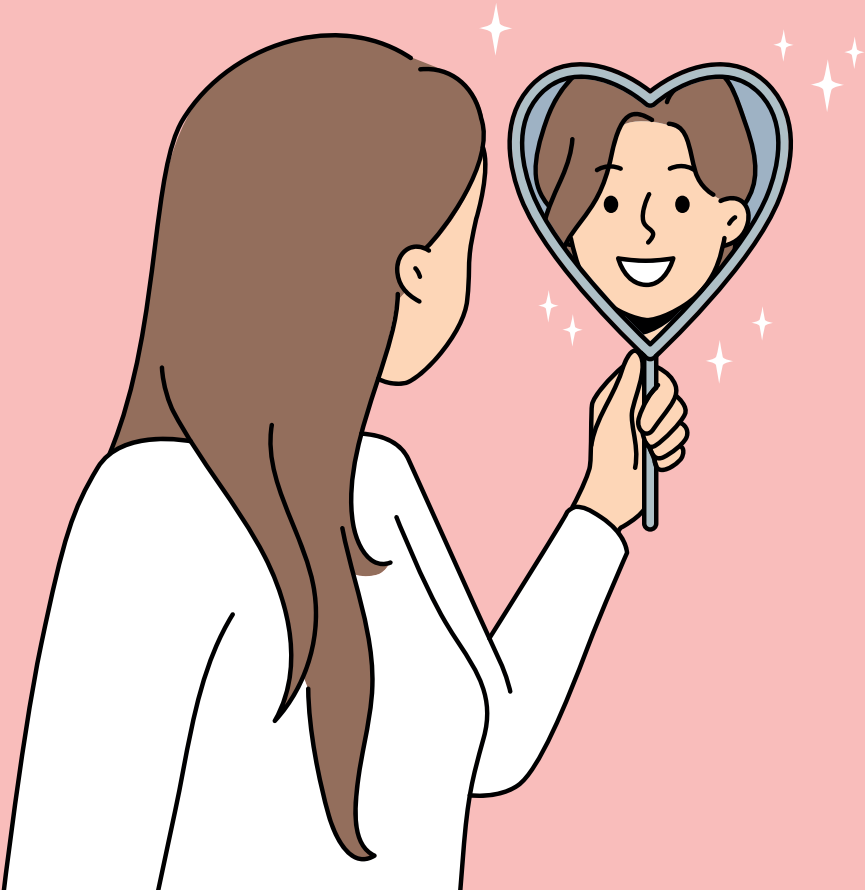
Es importante que sepas
si te gustan los hombres, las mujeres
o ambos sexos.

Saber cómo te gusta vestir,
cómo te gusta hablar,
cómo te gusta expresarte
o qué te gusta hacer
cuando tienes relaciones sexuales
para sentirte satisfecha o satisfecho.

Este documento es un decálogo,
que es una guía con 10 apartados.
En esta guía te damos consejos
que te van a ayudar a cuidar tu sexualidad
para que puedas disfrutarla
de una manera sana y segura.

1

Conóciate



Conocerte es observarte,
saber lo que te gusta
y lo que no te gusta.

También es conocer tu orientación sexual,
entender tus emociones,
y cómo te gusta expresarte.

También es conocer tus capacidades y tus dificultades.

Si te conoces
puedes entender quién eres
y puedes resolver los problemas que te surjan
y tomar decisiones.

Para conocerte,
debes explorar y aprender sobre tu cuerpo,
sobre tus genitales
y sobre tu sexualidad.



2

Acéptate como eres



Aceptarte como eres quiere decir que te quieres con las cosas que te gustan de ti y con las que no te gustan.

Puede ser que no quieras contarle a tu familia algunas cosas de tu sexualidad porque piensas que la vas a decepcionar o que no lo va a entender y te van a rechazar.

A veces, es difícil aceptarnos como somos porque pensamos en lo que pueden pensar los demás. Pero tienes que pensar que eres una persona única. Lo importante es que te sientas bien, que te gustes y te aceptes tal y como eres.

Quienes tienen que cambiar son las personas que discriminan a otras personas.



3

Exprésate como te sientas bien



La expresión sexual quiere decir
que te puedes vestir y peinar como quieras.

Por ejemplo:

Eres una chica y te gusta llevar el pelo muy corto
o usar siempre pantalones.

O eres un chico y te gusta llevar pendientes
o pintarte las uñas.

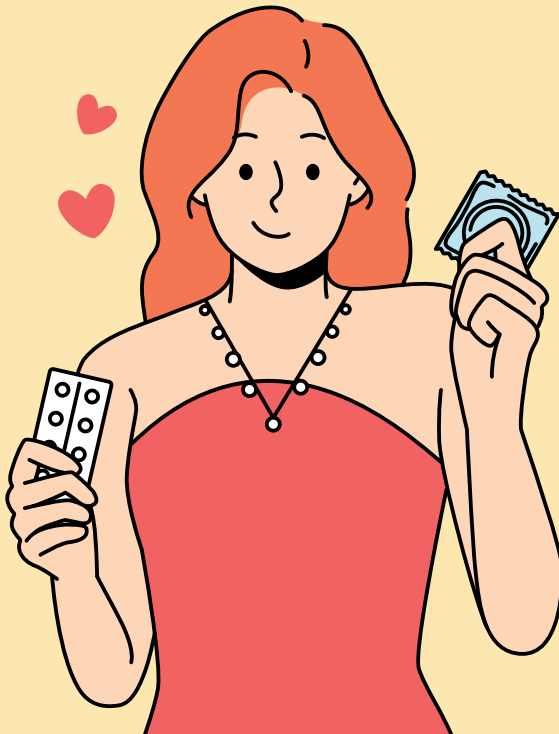
Expresarte como te gusta, quiere decir
que puedes caminar como te sientas a gusto,
que puedes comunicarte como quieras con los demás,
siempre de forma respetuosa
y como tú te sientas cómodo o cómoda.

También quiere decir
que tienes derecho a tener tu intimidad
y a expresarte como te gusta en tus relaciones
personales
y de cariño
hacia otras personas.

Expresarte como te gusta
y como te sientes
es muy importante para sentirte bien,
para tener seguridad
y confianza en ti mismo o en ti misma.



Cuida tu salud sexual



Es importante que estés atento o atenta y cuides tu salud sexual, porque es parte de tu salud. Tu sexualidad te va a acompañar siempre, pero no de la misma manera. Tienes que adaptarte de forma positiva a los cambios para disfrutar de tu sexualidad.

La salud sexual quiere decir que te conoces y que te cuidas con la higiene, con las revisiones médicas y con el respeto a la intimidad. También quiere decir: que utilizas métodos anticonceptivos para no contagiarte de enfermedades de transmisión sexual, ni tener un embarazo no deseado.

No permitas ningún abuso de otras personas hacia ti, ni ningún tipo de violencia. La salud sexual es también disfrutar del placer sexual, que es estar a gusto con tus relaciones sexuales, y es muy importante para sentirte bien.



Respeta la diversidad sexual



Todas las personas somos diferentes
y tenemos que respetarnos unas a otras.
Tenemos los mismos derechos.

No puedes discriminar
a las personas que son diferentes a ti
porque tienen gustos sexuales diferentes.

Por ejemplo:

Si a un chico le gustan las chicas y los chicos
es una persona bisexual.

Si a una chica le gustan las chicas
es una persona homosexual.

Tienes que respetar todas las opciones,
porque estas personas
tienen los mismos derechos que tú.

Todos formamos parte de la diversidad sexual
porque todos somos diferentes.

La diversidad sexual es normal
y nos hace conocer
distintas formas de vivir.

Respetar la diversidad sexual
nos hace mejores personas.



Información y formación sobre sexualidad



Tienes derecho a informarte
y a recibir una educación sexual adecuada a tu edad
y adaptada para que la comprendas mejor.

En tu ciudad
hay recursos y personas
que te pueden ayudar.

Por ejemplo:

En el centro de salud
o en el centro de salud sexual y reproductiva,
profesionales de tu centro o tu colegio
o en el centro LGTBI+,
que son los centros
en los que se trabaja
por los derechos de las personas
homosexuales, bisexuales,
transexuales, entre otras opciones.

También puedes formarte en educación sexual
en charlas, cursos y talleres.

Si eres una persona
que te gusta estar informada y formarte
vas a tener más recursos para decidir sobre tu vida.

Habla de la sexualidad con naturalidad
porque es una parte muy importante de tu vida.



Autonomía sexual y seguridad del cuerpo



Cada persona es dueña de su cuerpo.
Tú tienes el control de tu cuerpo
y el control sobre tu placer,
que es lo que te gusta hacer en tus relaciones sexuales
y te hace sentir bien.

Eres libre para decidir
con quién quieres encontrar el placer sexual.
Pero es importante que no toleres
ningún tipo de violencia, abuso sexual o maltrato.

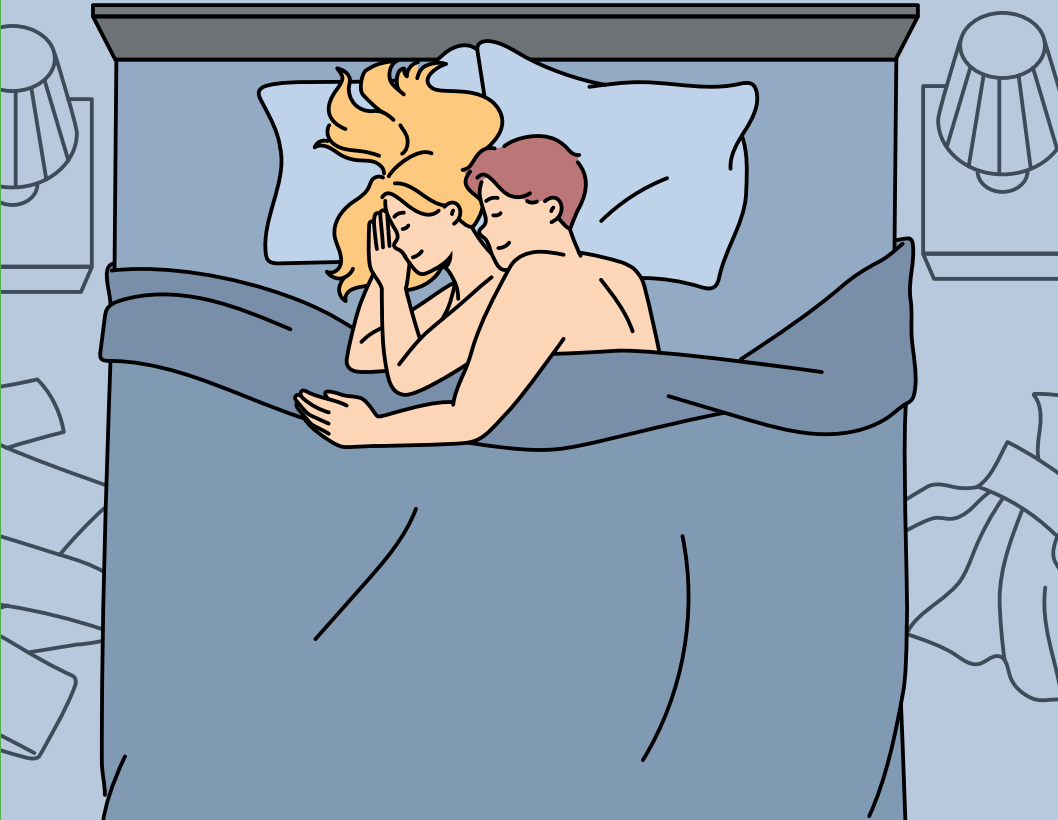
Tienes que estar a gusto
y sentirte segura y seguro
con lo que haces sexualmente
y haber dado consentimiento
para practicar cualquier acto sexual.

Es decir:

que la persona con la que estas manteniendo
una relación,
tenga claro que lo que estáis haciendo,
te gusta
y lo estás disfrutando.



Relaciónate de manera sana y segura



Tus relaciones tienen que ser cariñosas y adecuadas, sanas y seguras, que te aporten cosas buenas en tu físico, en tu psicología y en tus emociones. Comunícate de manera sincera y respetuosa.

Tienes que decir NO y alejarte de las personas con las que no te sientes segura o seguro, porque quieren abusar de ti o te obligan a hacer algo que no quieres.

Utiliza los métodos anticonceptivos que sean necesarios y apropiados para tus relaciones sexuales. Así no tienes riesgo de contagiarte de enfermedades de transmisión sexual, ni de tener un embarazo no deseado.

Si quieres saber más de este tema puedes leer la guía en lectura fácil sobre los métodos anticonceptivos de Plena inclusión La Rioja.



Elige cómo quieres vivir con tu pareja



Eres libre para decidir con quién quieres vivir
y si quieres casarte o no.

Es decir:

Puedes decidir cómo quieres compartir tu vida de cariño
y tu vida sexual
con la persona que quieres.

Tiene que ser un acuerdo entre las 2 personas.

También puedes separarte o puedes divorciarte
cuando no estéis bien.



Elige si quieres tener hijos e hijas



Decide de manera responsable si quieres tener hijos o hijas o no y cuántos quieres tener.

En el caso de que lo necesites, tú también decides el método de fertilidad que quieres utilizar para tener hijos o hijas.

Tienes que saber que tener hijos o hijas es la mayor responsabilidad de la vida de una madre y de un padre. Para ello tienes que ser responsable y saber si estás preparada o preparado para cuidar de tu hijo o hija. También tienes que conocer los apoyos que vas a necesitar para poder ofrecerle los cuidados que necesita.

Recuerda que ser madre o padre es la mayor responsabilidad de tu vida.

Si quieres más información sobre este tema puedes visitar estas páginas webs:
- www.espill.org
- www.who.int





Subvenciona:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES
Y AGENDA 2030



La Rioja



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL