

CUIDANDO NUESTRA SALUD SEXUAL

Entender, aceptar y proteger
nuestra sexualidad es un
derecho.



1

POR UNA VIDA SEXUAL LIBRE Y PLENA

Los **derechos sexuales** garantizan el **desarrollo libre, seguro, responsable y satisfactorio** de la vida sexual de todas las personas.

Vulnerarlos es negar nuestra **libertad y bienestar.**



2

CONOCER NUESTROS DERECHOS SEXUALES

- ➡ Poner el **consentimiento** y el **deseo** en el centro.
- ➡ Recibir **educación sexual** integral.
- ➡ Decidir sobre nuestra **salud reproductiva**.
- ➡ Vivir libremente nuestra **orientación o identidad sexual**.



3

VIVIR RELACIONES IGUALITARIAS

- ➡ **Comunicación** abierta y empática.
- ➡ **Respetar** necesidades mutuas.
- ➡ **Compromiso** para fomentar la **reciprocidad**.
- ➡ Crear **espacios seguros** y el **apoyo mutuo**.



4

¡¡CUÍDATE!!

☞ Mira **tu cuerpo** con orgullo.

☞ **Conócete.** Toca, siente, explora.

☞ **Habla** sobre **tus deseos y necesidades.**

**¡Reivindica tu placer
y tu poder!**



**COMPARTE ESTE MENSAJE PARA
QUE MÁS MUJERES CONOZCAN
EL PODER DE CONOCERSE Y
ACEPTARSE**



**¿Qué harás hoy para
cuidar y empoderar
tu sexualidad?**

#JuntasNosCuidamos