

VIDA SEXUAL SANA

¿QUÉ ES UNA VIDA SEXUAL SANA?

Una vida sexual sana es aquella que se disfruta con responsabilidad, respeto y seguridad. No solo se trata del acto sexual, sino también del bienestar físico, emocional y psicológico de las personas involucradas.

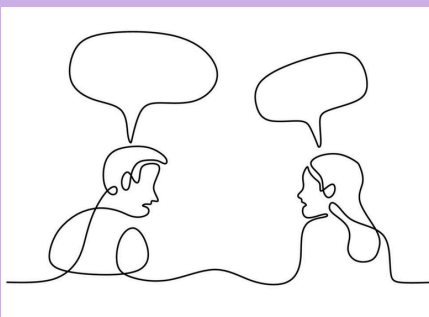
ELEMENTOS CLAVE DE UNA VIDA SEXUAL SANA:

- ✓ Consentimiento mutuo.
- ✓ Comunicación abierta.
- ✓ Prevención de enfermedades.
- ✓ Bienestar emocional y afectivo.
- ✓ Información confiable y educación sexual.

"Una sexualidad saludable es libre de presiones y está llena de respeto."

COMUNICACIÓN Y CONSENTIMIENTO

El consentimiento es esencial en cualquier relación. Ambas personas deben estar de acuerdo de manera libre y sin presiones.



Claves de una comunicación sana:

- Habla con claridad: Expresa lo que te gusta y lo que no.
- Escucha activamente: Presta atención a los sentimientos y deseos de la otra persona.
- Respetar los límites: Nadie está obligado a hacer algo que no quiere.
- Regla de oro: "Un sí dicho con dudas no es un sí."

"El consentimiento no es negociable, es fundamental."

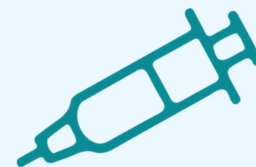
PREVENCIÓN Y SALUD SEXUAL

Cuidarse es demostrar amor propio y respeto por los demás. La prevención no solo evita embarazos no planificados, sino también infecciones de transmisión sexual (ITS).

MÉTODOS DE PREVENCIÓN MÁS COMUNES:

- Preservativo: Protege contra ITS y embarazos no planificados.
- Anticonceptivos hormonales: Previenen embarazos, pero no ITS.
- Pruebas médicas regulares: Para conocer el estado de salud.

Dato clave:
"El uso del condón reduce en un 98% el riesgo de transmisión de VIH."



"Cuidarte es quererte."

BIENESTAR EMOCIONAL Y AFECTIVO

La sexualidad no solo es física, también involucra emociones, valores y bienestar psicológico.



SEÑALES DE UNA RELACIÓN AFECTIVA SALUDABLE:

- ♥ Te sientes seguro/a y respetado/a.
 - ♥ Hay confianza y comunicación abierta.
 - ♥ No hay manipulación ni chantajes emocionales.
 - ♥ Se respeta la decisión de cada persona.
- ⚠ ¡Cuidado con las relaciones tóxicas! Si hay presión, celos excesivos o control, es momento de replantear la relación.

"La intimidad sin respeto no es amor, es manipulación."

MITOS Y REALIDADES SOBRE LA SEXUALIDAD

Hay muchas creencias erróneas sobre la sexualidad. Aquí desmentimos algunas:

- ✗ Mito: "Si se usa doble condón, la protección es mayor."
- ✓ Realidad: "El uso de dos condones puede hacer que se rompan por la fricción."
- ✗ Mito: "Si la otra persona se ve sana, no tiene ITS."
- ✓ Realidad: "Muchas ITS no presentan síntomas visibles, solo un médico puede confirmar."
- ✗ Mito: "Las mujeres no pueden quedar embarazadas en su primera vez."
- ✓ Realidad: "Sí pueden, ya que la ovulación puede ocurrir en cualquier momento del ciclo."

"INFÓRMATE. PROTÉGETE Y DISFRUTA CON RESPONSABILIDAD."



Cuidando desde...



Francisco Emmanuel Becerra Sahagún 2-B



📍 Infórmate. Pregunta. Cuida de ti. Decide con responsabilidad.