

Dodecálogo

de la **sexualidad**



MÉXICOVIVO
FUNDACIÓN



GOBIERNO DE
MÉXICO

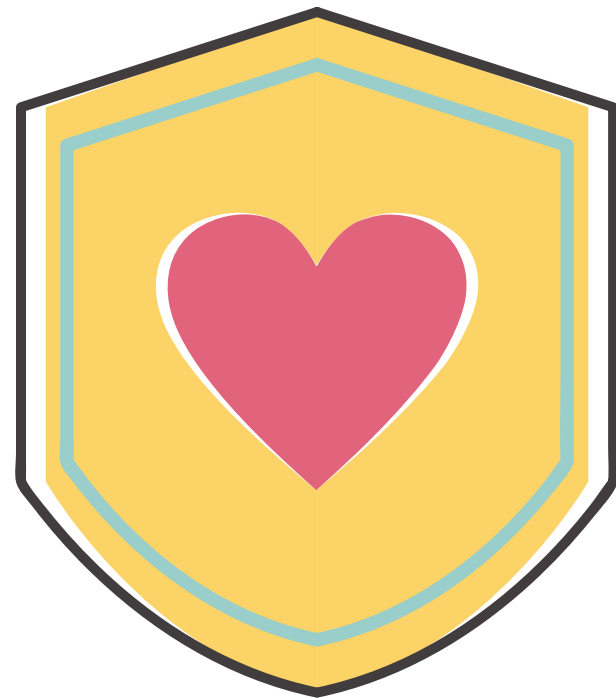
EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Instituto Politécnico Nacional
"La Técnica al Servicio de la Patria"

Si le amas le cuidas, lo mismo pasa con el amor propio.

Reconoce, ama, respeta tu cuerpo y el de otras personas.



El amor propio y nuestra autoestima dependen en gran medida de los estímulos que hemos recibido durante nuestra vida, pero es nuestra responsabilidad crear las condiciones para favorecerlo todos los días.

Reconocer cuánto vales es el inicio de un amor verdadero.





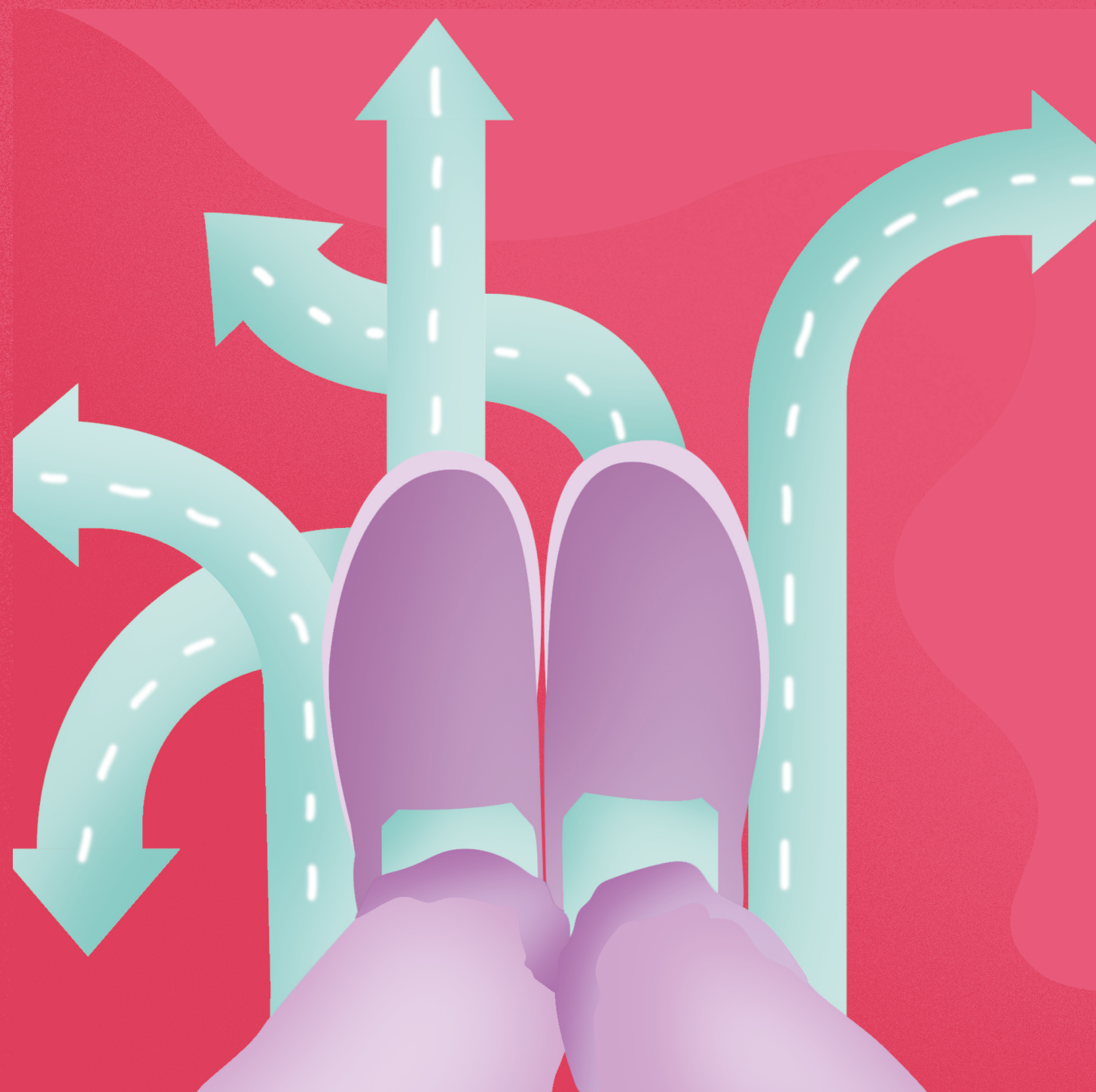
Un mundo diverso es mucho más interesante.

Reconoce la diversidad de las personas. Todas son valiosas sin importar su color, identidad, orientación, raza, edad, género u otras características.

“Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos, y dotados como están de razón y de conciencia deben comportarse fraternalmente los unos con los otros”.

Declaración Universal de los Derechos Humanos, Artículo 1





Mi derecho, es que se garanticen mis derechos.

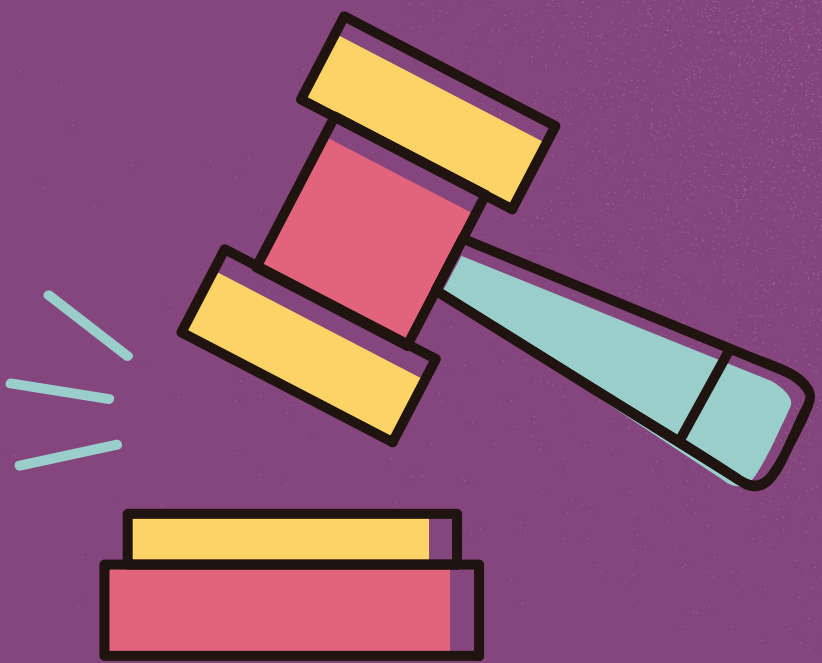
Los Derechos Sexuales y Reproductivos son Derechos Humanos y deben ser garantizados y protegidos por la ley.

Los Derechos Sexuales son Derechos Humanos Universales basados en la libertad, dignidad e igualdad inherentes a todos los seres humanos, aseguran a todas las personas la posibilidad de tomar decisiones con respecto a su sexualidad y ejercerla libremente sin violencia.

Diferente género, mismo valor. ¿Ya lo notaste?

Todas las personas tenemos igualdad de derechos y oportunidades sin importar el género.

Es compromiso de todos disfrutar de relaciones igualitarias.



Artículo 4º. ...Constitucional

El varón y la mujer son iguales ante la ley. Esta deberá establecer mecanismos e instituciones suficientes para garantizar la igualdad y promover la equidad de género.

La violencia destruye.

Destruye el amor, la autoestima, el respeto, y hasta las personas. Nadie debe de vivir violencia, ni tiene el derecho de dañar a otros.

La violencia ni en reguetón.



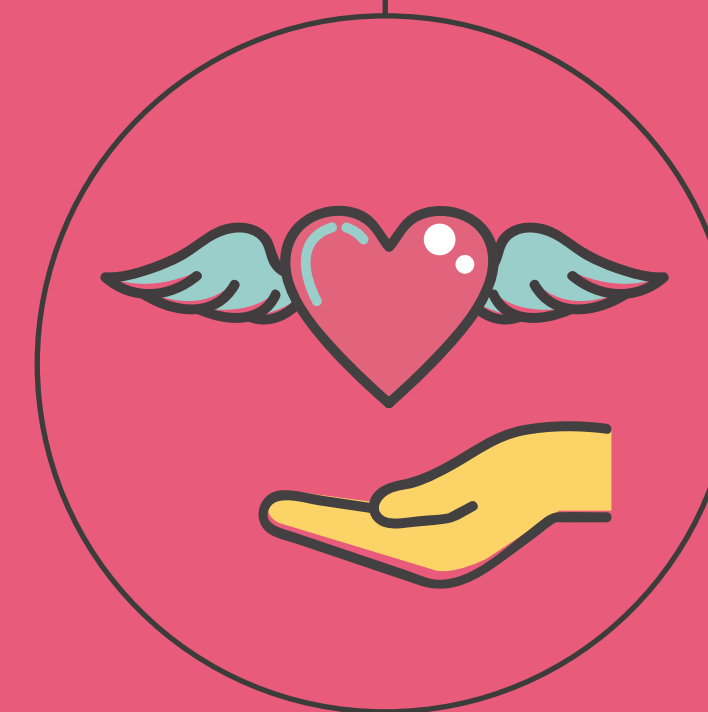
La incidencia delictiva es mayor para los hombres, a quienes se les ha enseñado a que tienen que demostrar su hombría siendo violentos. Sin embargo, las cifras de violencia cometidas a las mujeres es alarmante, por ejemplo: se cometen 11 delitos sexuales a mujeres por cada 1 a los hombres INEGI ENVIPE 2019.



¿Y tú para cuándo?, Yo cuando lo decida.

Cuándo iniciar tu vida sexual, decidir cuándo, cómo, y con quién es una decisión que solo tú puedes tomar y nadie tiene por que presionarte a ello.

Nuestra vida sexual activa debería de ser una serie de momentos placenteros, saludables y responsables, y ello dependerá de que tanta preparación tengamos para esos momentos, con quién decidamos vivirlos y bajo qué contexto. Tómame tu tiempo para decidir de qué forma lo quieres vivir.





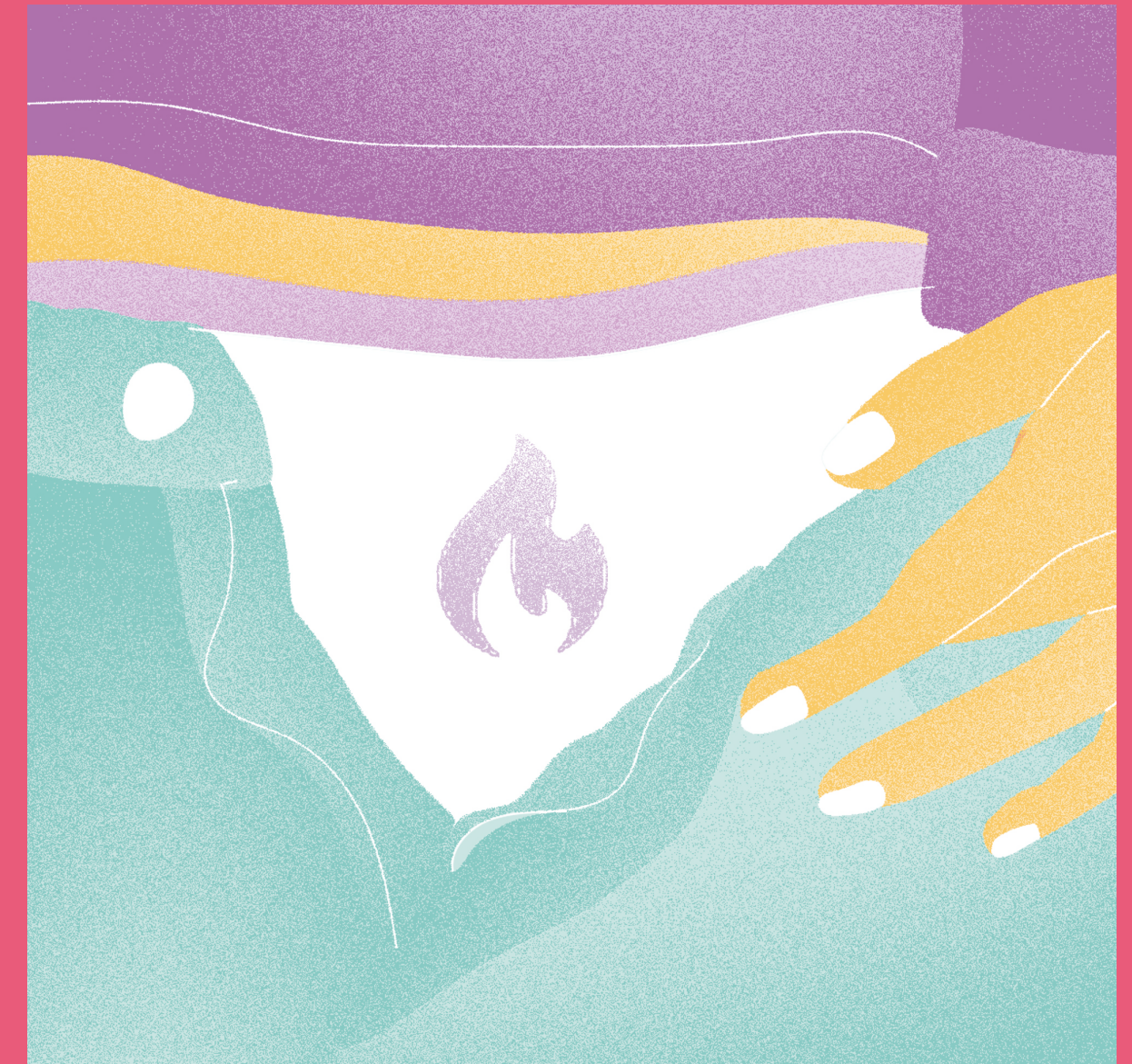
Con consentimiento, no hay remordimiento.

El consentimiento es necesario en todas las relaciones y mucho más en las que implican un contacto sexual. No olvides puedes decir que SI o NO cuando desees y tu decisión debe ser respetada.

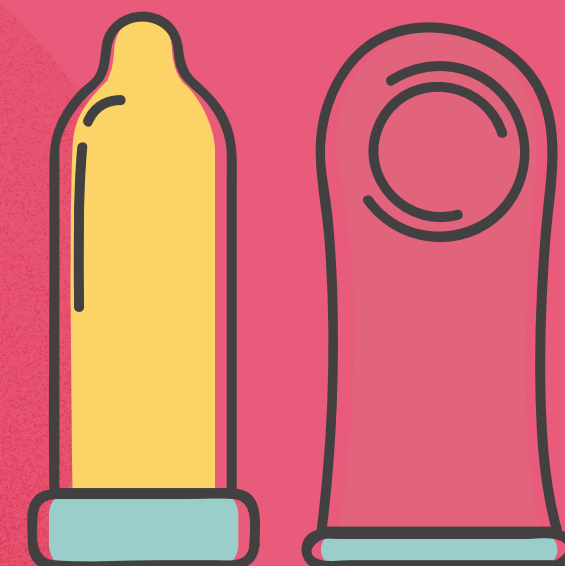
El consentimiento dentro de las relaciones sexuales se define como la aceptación verbal o no verbal dada libremente por el sentimiento o la voluntad de participar en una actividad sexual. Es decir, el consentimiento supone la ausencia de violencia, abuso, violación o actividad sexual no consensuada.

Disfruta con protección, con condón.

El amor y la confianza no protegen contra ITS, pero el sexo seguro y el sexo protegido SI.



Sexo seguro: Son aquellas prácticas donde se expresa el erotismo, y no se tiene contacto con fluidos y/o mucosas.



Sexo protegido: implica aquellas prácticas eróticas con penetración donde se requiere el uso de barreras como el condón.

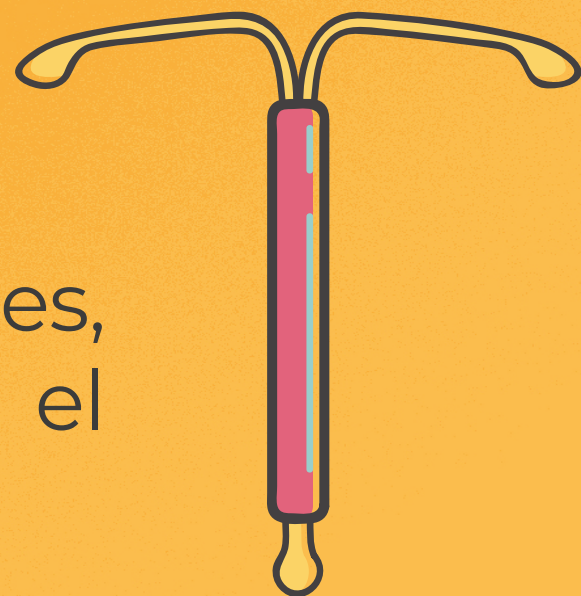
Con pastilla y condón más protección.

El uso de dos métodos anticonceptivos de distintos tipos disminuye la posibilidad de embarazos no planificados y la transmisión de ITS.

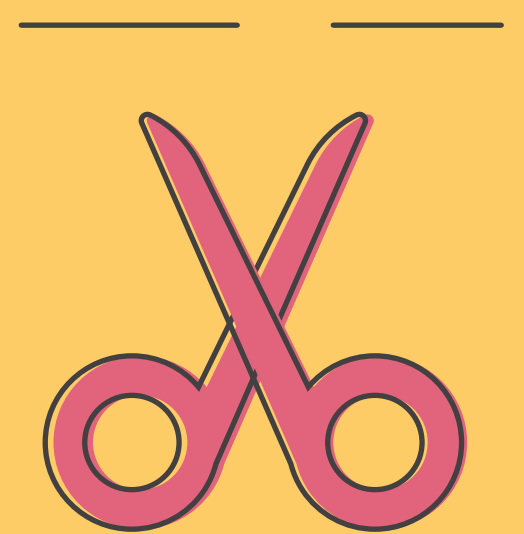


LOS CONOCES

Temporales: de barrera, hormonales, mecánicos, naturales basados en el conocimiento de la fecundidad.



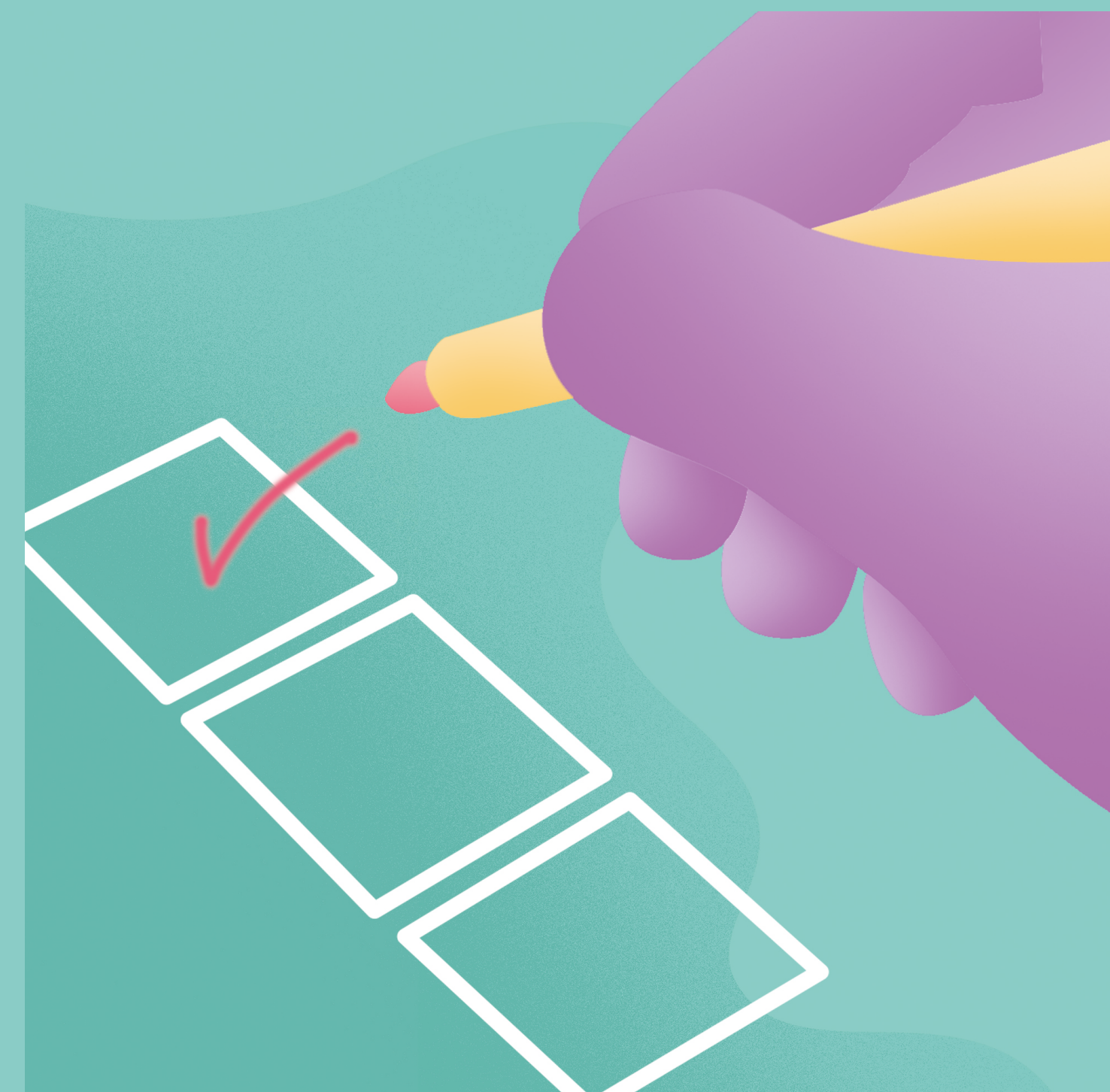
Definitivos: Vasectomía, Obstrucción Tubaria Bilateral OTB.



HAY MUCHO DONDE ESCOGER

Un bebe debe ser parte de un proyecto de vida, por lo tanto, también debe ser una elección.

La maternidad, de forma ideal, debería ser una elección y darse en condiciones óptimas. No ser un riesgo de salud.



Si estas embarazada, o tu pareja se embarazó, es importante acudir a control prenatal.

Y si necesitas interrumpir el embarazo o has vivido violación y deseas hacerlo existen en la Ciudad de México opciones seguras y legales para hacerlo.

¿Has pensado que a cualquiera le podría pasar?

No lo dudes, chécate.

¿Conoces al primo de un amigo? Ese que dicen que tuvo una Infección de Trasmisión Sexual (ITS).



Sabías que, si ya iniciaste tu vida sexual activa, debes checar tu salud para prevenir Infecciones de trasmisión por lo menos cada año si tienes una pareja estable. Y si no es tan estable cada 3 a 6 meses.



No te limites acércate a los servicios que existen para ti.

¿Te has preguntado con quien acudir si necesitas anticonceptivos, o si necesitas consulta ante la duda de una ITS o solo para saber más sobre tu sexualidad?.



Te invitamos a conocer los Servicios Amigables para la Salud Sexual y Reproductiva de los Adolescentes, de la Secretaría de Salud.

Recuerda el IMSS, el ISSSTE, PEMEX y otros servicios de salud también te pueden brindar el servicio.



mexicovivo.org/paress

- **INFORMACIÓN** CONFIABLE •
- CONSULTORIO EN LÍNEA** • **ASESORÍA**
- MÉDICA • **DIRECTORIOS DE SERVICIOS**
- **COMUNIDAD** EN LÍNEA •