



# SEXUALIDAD: conóctete, elige, cuídate



No se trata solo de tener relaciones sexuales.

Implica:



Respeto



Autoestima



Consentimiento

Cuidado de nuestra salud sexual



Comunicación

Por eso, contar con una buena educación sexual nos ayuda a tomar decisiones informadas, prevenir embarazos no deseados e ITS y vivir nuestra sexualidad de forma sana, responsable y sin prejuicios.



## ETAPAS DE LA SEXUALIDAD EN LA ADOLESCENCIA

### 1 ADOLESCENCIA TEMPRANA (11-13 años)



- Cambios físicos evidentes (caracteres secundarios).
- Curiosidad y autoexploración.

### 2 ADOLESCENCIA MEDIA (14-17 años)



- El deseo sexual y afectivo se intensifica, iniciando las primeras relaciones.
- La madurez emocional está en desarrollo: comunicación y protección son críticas.

### 3 ADOLESCENCIA TARDÍA (17-21 años)



- Se consolida la madurez psicológica.
- Mayor conciencia de las consecuencias.
- Se fortalece la identidad personal y se establecen límites claros.

## ⇄ PILARES PARA UNA SEXUALIDAD SALUDABLE ⇄

#### 1. INFORMACIÓN FIABLE

Consultar fuentes profesionales y fiables.



#### 2. COMUNICACIÓN ABIERTA

Hablar sobre dudas, emociones y deseos.



#### 3. CONSENTIMIENTO

Claro, voluntario y reversible.



#### 4. PROTECCIÓN

Usar métodos anticonceptivos y de doble protección (preservativo).



#### 5. VÍNCULOS SANOS

Construir relaciones basadas en el respeto mutuo, la confianza y la libertad.



Tu sexualidad es tuya: infórmate, cuídate, respeta y disfruta sin dañar ni dejarte dañar.

