

# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

DR. ITZEL CITLALHI TREJO MUÑOZ.  
ALUMNOS: EVELIN SAMIRA ANDRES VELAZQUEZ.  
FRANCISCO IGNACIO ORDOÑEZ SALVATIERR.  
JUAN DANIEL VAZQUEZ JIMENEZ.

SEXUALIDAD.

# SALUD SEXUAL.

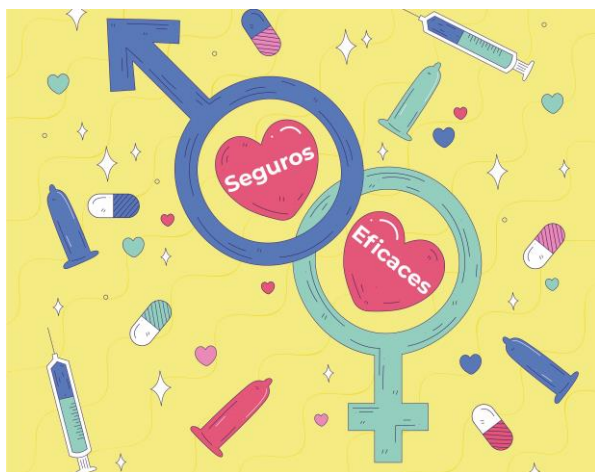


**PROTEGER Y PROMOVER  
LOS DERECHOS SEXUALES,  
LA SALUD SEXUAL Y UNA  
VIDA SEXUAL PLACENTERA  
Y SIN COERCIONES.**

# DÍA DE LA SALUD SEXUAL.



# ¿QUÉ ES SALUD SEXUAL?



Es un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad.

La posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia.



Requiere un enfoque positivo y respetuoso de

La sexualidad y de las relaciones sexuales.

Implica la posibilidad de:

La libertad de tener hijos si y cuando se desea.

Tener una sexualidad satisfactoria y segura.





# USO CORRECTO DE LOS PRESERVATIVOS.

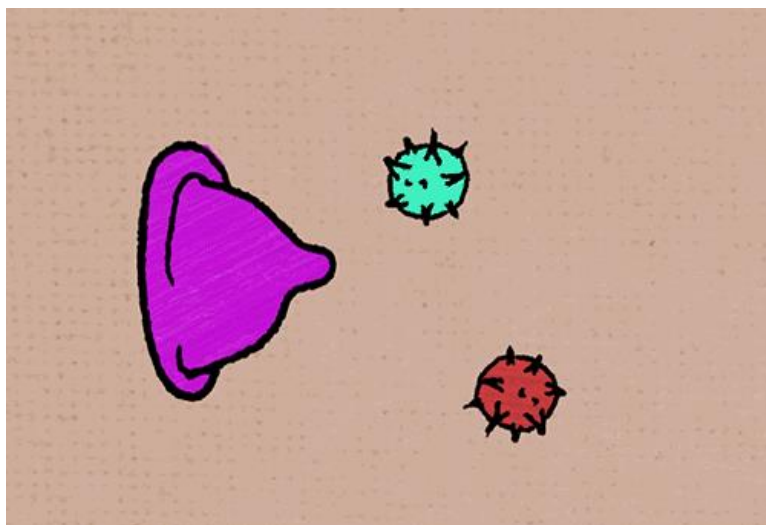
Los preservativos se usan para:



Cuidarnos y evitar las infecciones de transmisión sexual.



Evitar un embarazo no planeado.



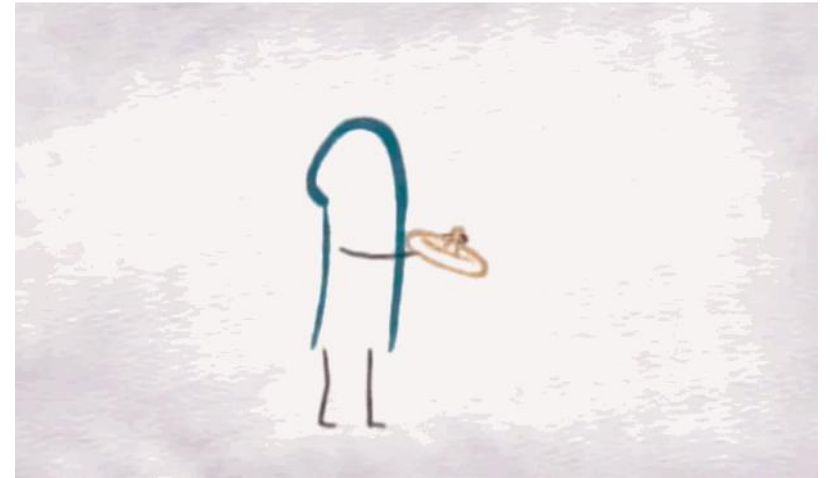
# CONDÓN MASCULINO.

Es.

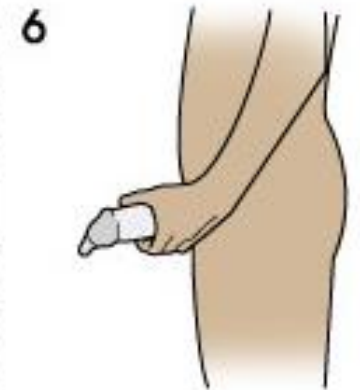
Una cubierta delgada usada en el pene durante el coito.

Ayuda a prevenir:

- Embarazos.
- Contraer una infección transmitida por contacto sexual.



# ¿CÓMO USARLO?





# RECOMENDACIONES.

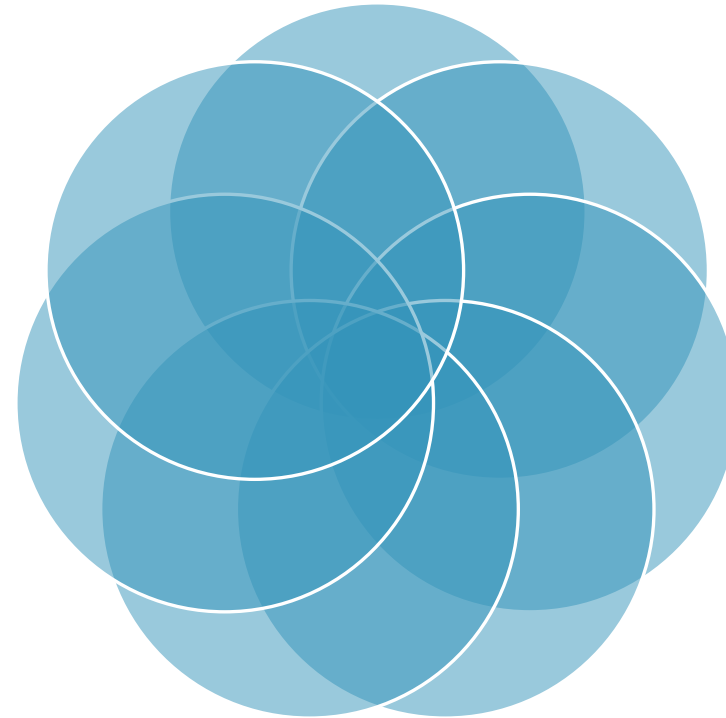


Después de la eyaculación hay que sujetarlo de la base y retirar el pene mientras aun está erecto.

Hay que desenrollarlo hasta la base del pene.

Ponerlo sobre el pene erecto apretando la punta de modo que no quede aire sobre ella.

Verificar la fecha de vencimiento.



Verificar el aire en su interior.

- Asegurarse que no ha sido perforado.

Abrirlo con las manos.

- No con los dientes, tijera o cuchillo ya que podría romperse.

Verificar el lado correcto para poder desenrollarlo.

# CONDÓN FEMENINO.

El condón femenino brinda protección contra el embarazo y las infecciones que se propagan durante el contacto sexual, como el VIH.



Se cree que no funciona tan bien como el condón masculino para proteger contra las infecciones de transmisión sexual.

# ¿CÓMO USARLO?



1. Saca el condón del empaque con las yemas de tu dedo.



2. La abertura extrema se deja fuera de la vagina. Es la entrada para el pene.



3. Aprieta el anillo interior flexible en el extremo cerrado del condón.



4. Una posición cómoda para que lo coloques, es de pie con la pierna levantada.



5. Otra posición es acostada o en cuclillas.



6. Mientras aprieta el anillo, insértalo en el extremo cerrado del condón en la vagina.



7. Introduce el dedo índice dentro del condón. Empuja el anillo.



8. Mantén fuera de la vagina el anillo exterior del condón.



9. Asegúrate de que el pene entre dentro del condón femenino.



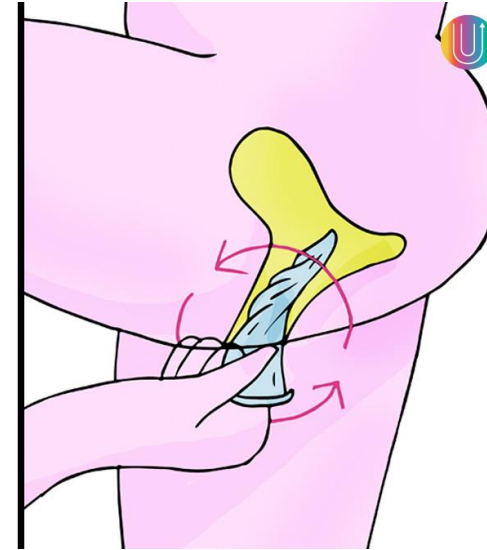
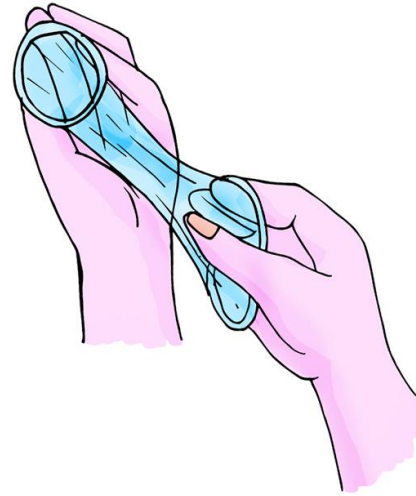
10. Cuando retires el condón, gira el anillo externo para evitar fuga de semen.



11. Tira el condón. No vuelvas a usarlo.

FUENTE:  
Sociedad de Obstetras y Ginecólogos de  
Canadá (SOGC)

# RECOMENDACIÓN.



Abra y retire con cuidado el condón femenino de su envoltura para evitar que se rompa.



El anillo interno más grueso, que tiene el extremo cerrado, se coloca dentro de la vagina y mantiene el condón en su sitio.



El anillo externo más fino permanece en la parte exterior, cubriendo.

# COMUNICACIÓN SEXUAL.



La comunicación alcanzara los niveles mas profundos y cauces mas fluidos cuando este sustentada en la autenticidad.



La comunicación  
no solo suele ser  
verbalmente.

Tacto.

Miradas.

Energía.





Criticar,  
discutir y  
atacar es  
inevitable en  
una relación  
de pareja.



Si existe  
voluntad de  
mantener una  
relación  
positiva es un  
lazo fuerte.



# DEPENDENCIA EMOCIONAL

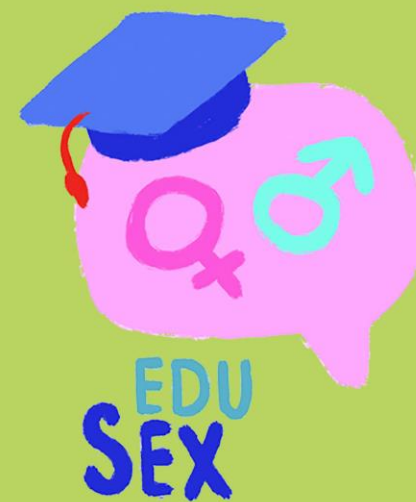


DÍA INTERNACIONAL

DE LA

PLANIFICACIÓN FAMILIAR

03 AGOSTO





# PLANIFICACIÓN FAMILIAR.

La PF  
es:

El derecho de toda persona a decidir de manera libre y responsable, sobre el número de hijos y el momento en que los tendrá.

Algunos ejemplos...







## Condón

- Efectividad 85% - 95%
- Protege contra infecciones de transmisión sexual.



## Pastillas anticonceptivas

- Efectividad del 98%
- Seguro y efectivo.
- Contienen 21 pastillas.
- La primera se toma en el primer día de la menstruación, se deja 7 días.



## Parche anticonceptivo

- Efectividad del 99%.
- Plástico delgado
- Se pega en la piel y libera hormonas
- Inhibe la ovulación, y hace más espeso el moco del cuello uterino.



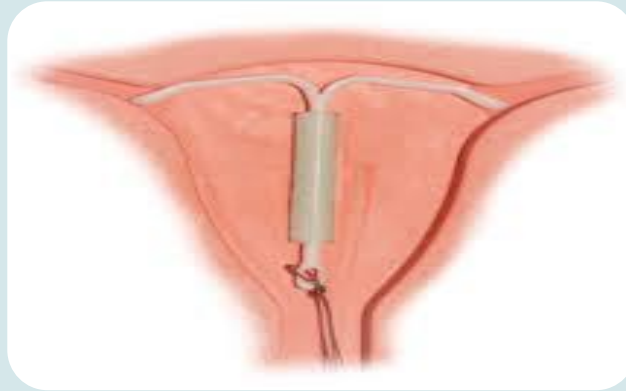
## Anticoncepción hormonal inyectable

- Efectividad del +99%.
- Aplicación mensual (estrógeno y progesterona)
- Aplicación trimestral (progestina)
- Mayores de 18+



### Diu T-Cu (cobre)

- Efectividad del 98%
- Evita temporalmente el embarazo.
- Elaborado de plástico flexible rodeada de un alambre de cobre.
- Impide el paso de los espermatozoides.



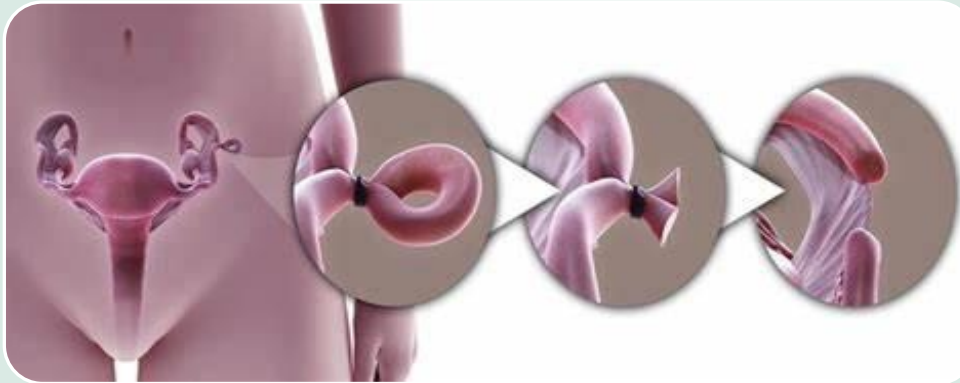
### Diu con levonorgestrel

- Efectividad del 99%
- Sistema liberador de levonorgestrel
- Evita embarazo no planeado



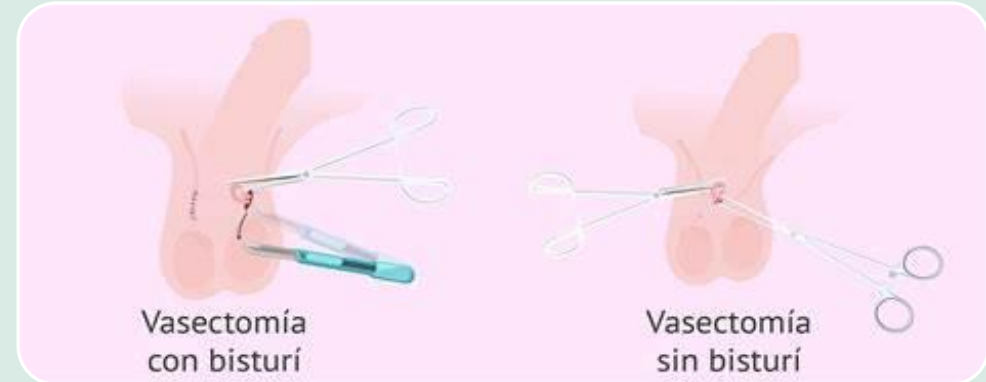
### Píldora del día siguiente

- Efectividad antes 24hrs: 90% - mas de 72hrs: 75%
- Uso en caso de emergencias.
- No se recomienda en uso de forma rutinaria.



## Salpingoclasia

- Efectividad +99%
- Metodo permanente en mujeres
- Se realiza mas usualmente después del parto
- Trompas uterinas se cortan y se ligan.



## Vasectomia

- Efectivida del +99%
- Metodo permanente
- Operación sin bisturí
- Ligan y cortan conductos deferentes

# MITOS SOBRE LA SEXUALIDAD.



Existe una edad adecuada para perder la virginidad.

- Inicio de vida sexual activa.

Con condón no se siente placer.

Cuando pierdes la virginidad, el himen se rompe.

La primera vez no me puedo embarazar.

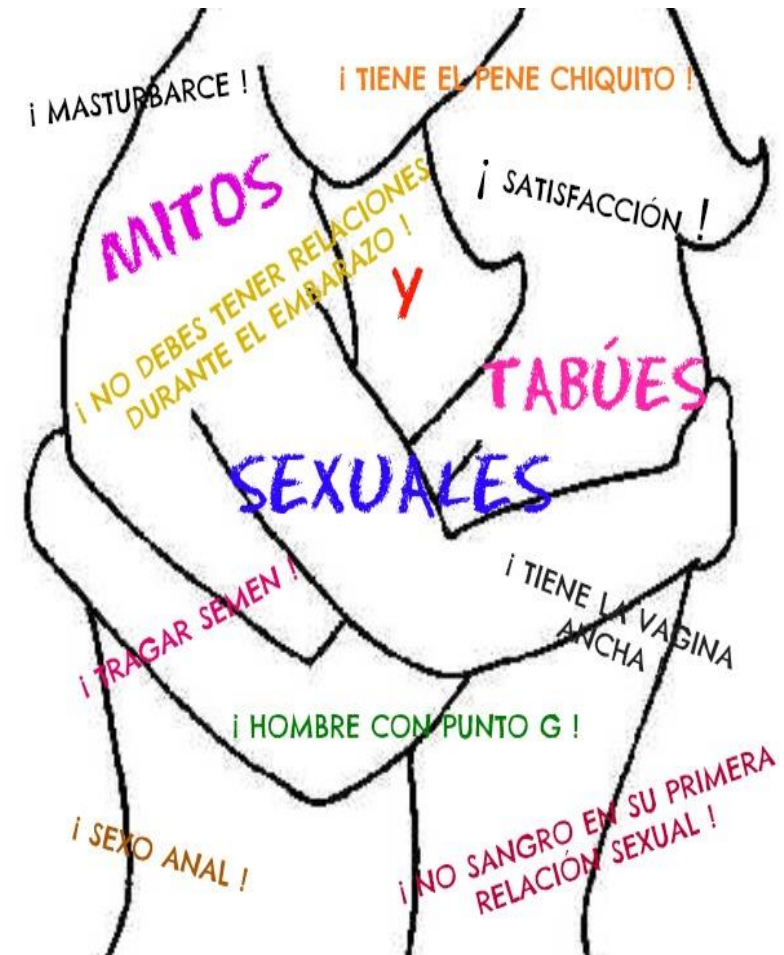
# Otros mitos...

Los hombres tienen más deseo que las mujeres.

El tamaño del pene importa.

Si tienes pareja no deberías masturbarte.

No se pueden tener relaciones sexuales durante el embarazo.







# Y TU, ¿CUÁL OTROS MITOS CONOCES?

## MITOS DE LA SEXUALIDAD



# DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS.

Mi cuerpo  
mi derecho

VEINTIOCHO DE SEPTIEMBRE  
DÍA DE LOS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS



# Los derechos sexuales.

- Protegen tu derecho a una sexualidad plena, segura, responsable, sin violencia ni prejuicios de género.

Expresar libremente tu sexualidad sin ser juzgado.



Obtener placer incluyendo el autoerotismo.



Vivir una sexualidad sin violencia.





- Son garantías y obligaciones que tienen al decidir cuándo, cuántos hijos tener y con quién.



Derecho a recibir el método anticonceptivo adecuado.












Derecho a una orientación confiable y confidencial.



## DERECHOS SEXUALES

-  Derecho a **fortalecer la autonomía y la autoestima** en el ejercicio de la sexualidad.
-  Derecho a **explorar y a disfrutar de una vida sexual placentera**.
-  Derecho a **elegir las parejas sexuales**.
-  Derecho a **vivir la sexualidad sin ningún tipo de violencia**.
-  Derecho a tener **relaciones sexuales consensuadas**.
-  Derecho a **decidir libre y autónomamente cuándo y con quién se inicia la vida sexual**.
-  Derecho a **decidir sobre la unión con otras personas**.
-  Derecho a **vivir y expresar libremente la orientación sexual e identidad de género**.
-  Derecho a **la protección y prevención de infecciones de transmisión sexual o embarazos no deseados**.
-  Derecho a **recibir información y al acceso a servicios de salud de calidad sobre todas las dimensiones de la sexualidad**, sin ningún tipo de discriminación.

## DERECHOS REPRODUCTIVOS

-  Derecho a tomar decisiones sobre la reproducción sin sufrir discriminación, coerción, ni violencia.
-  Derecho a decidir libremente si se desea o no tener hijas o hijos.
-  Derecho a decidir sobre el número de hijas o hijos que se desean y el espacio de tiempo entre un embarazo y otro.
-  Derecho a decidir sobre el tipo de familia que se quiere formar.
-  Derecho a ejercer la maternidad con un trato equitativo en la familia, espacios de educación y trabajo.
-  Derecho a una educación integral para la sexualidad a lo largo de la vida.
-  Derecho a acceder a métodos de anticoncepción modernos, incluida la anticoncepción de emergencia.
-  Derecho al acceso a los servicios integrales de salud y atención médica para garantizar la maternidad segura.
-  Derecho a acceder a los beneficios de los avances científicos en la salud sexual y reproductiva.

