

¿HABLAMOS DE SEXUALIDAD?

De vivencias y sentimientos,

con respecto a tu **cuerpo** y a tus **afectos** y del **placer** que puedes llegar a sentir a través de la **piel y de tus sentidos**.

De autoconocimiento, de autoestima, de cuidados.

De **conocer cómo funciona nuestro cuerpo**, identificar nuestras zonas erógenas más allá de los genitales.

De la **expresión de** emociones, sentimiento, afectos, pensamiento, deseos, dar, recibir, compartir y sentir placer.

Sexualidad también significa tener libertad para elegir a quién se ama.

De identidades **diversas,**

de diferentes formas de ser y sentirnos mujeres y hombres.

De orientaciones diversas, de diferentes atracciones y deseos.

De la **piel**, que es **junto** con el **cerebro** el **órgano sexual** más **importante**.

De comunicación,

de **empatía**, de **escucha**, de **respeto**, de **responsabilidad compartida**, de **negociación**, **consenso**, de **igualdad**, de **buenos tratos**.

La sexualidad es diversidad.

BUEN TRATO Y SEXUALIDAD

Buen trato = **autocuidado, tratarme bien, quererme bien, respetarme**, tomar conciencia de mi cuerpo, de mis emociones, de mis maneras de expresarme y de mis preferencias sexuales.

El buen trato **mejora mi autoestima.**

Para que las **relaciones sexuales** sean satisfactorias, placenteras y sanas para ambas personas desde el respeto, la confianza, la libertad, el disfrute y la complicidad, **tienen que ser deseadas y consensuadas.**

Aprender **a pedir permiso, saber expresar y comunicar cómo queremos compartir nuestros placeres**, es una forma de garantizar nuestros derechos sexuales fundamentales y prevenir malos rollos.

Puedo elegir cómo y cuándo quiero protegerme, practicar el autocuidado y tener en cuenta mi deseo y el de la otra persona.

Y mirar más allá, abrir mi mente y mis sentidos:

las relaciones sexuales no son únicamente la práctica del coito.

Me quiero, me cuido, practico el buen trato.