

# SEXUALIDAD

La sexualidad es lo que una persona piensa y siente con su cuerpo, la forma de expresar y realizar sus deseos en relación con otras personas y consigo misma. La sexualidad se expresa a través de pensamientos, sensaciones, fantasías, deseos, prácticas, encuentros y relaciones personales, y está conformada por aspectos biológicos y culturales.

## LOS derechos sexuales y reproductivos de las y los jóvenes son:

- A decidir de forma libre, autónoma e informada sobre mi cuerpo y mi sexualidad.
- A ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual.
- A manifestar públicamente mis afectos.
- A decidir con quién o quiénes relacionarme afectivamente, erótica y sexualmente.
- Derecho a que se respete mi privacidad y a que se resguarde mi información personal.
- A la vida, a la integridad física, psicológica y sexual.
- A decidir de manera libre e informada sobre mi vida reproductiva.
- Derecho a la Igualdad.
- Derecho a vivir libre de discriminación.
- Derecho a la información actualizada, vera, completa, científica y laica sobre sexualidad.
- A la educación integral en sexualidad.
- A los servicios de salud sexual y reproductiva.
- Derecho a la identidad sexual.
- Derecho a la participación en las políticas públicas sobre sexualidad y reproducción.

# YO DECIDO

En la vida sexual, el consentimiento es un acuerdo libre, consciente y voluntario para que dos o más personas participen en prácticas y encuentros sexuales. Consentir y exigir consentimiento es respetar tus derechos y los de las otras personas, creando un entorno seguro.

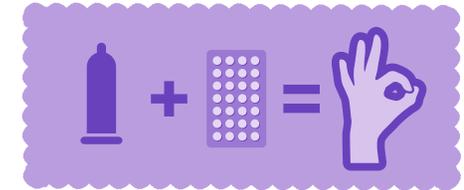
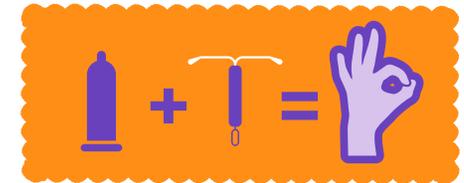
## El consentimiento es:

- Decidir en libertad, sin presiones, manipulaciones y sin la influencia del alcohol u otra droga, para realizar una práctica sexual (caricias, besos, tocamientos, coito o relación sexual).
- Establecer tus límites y respetar los límites de las demás personas.
- Averiguar las posibles consecuencias de las prácticas sexuales
- Cambiar de parecer sobre lo que deseas hacer en cualquier momento, es decir, es reversible.
- En cualquier situación, aunque sea una pareja formal o informa.



# ¡YO TE CUIDO, TÚ ME CUIDAS!

El uso de los métodos anticonceptivos para prevenir embarazo e infecciones de Transmisión sexual (ITS) es responsabilidad de mujeres y hombres. Para prevenir ambas situaciones y alcanzar una efectividad más alta conviene recurrir a la doble protección.



La **doble protección** es utilizar en cada relación sexual el condón masculino o femenino y un dispositivo o un método hormonal regular, así se evita un embarazo y posibilidad de contraer una infección de Transmisión Sexual (ITS). Además, es una medida ante casos de emergencia, como cuando se rompe un condón o se olvidó tomar una pastilla anticonceptiva.



# Acosómetro

## ¡DENUNCIA!

- Dirigir miradas morbosas y gestos obscenos -1
- Realizar piropos o comentarios soeces -2
- Realizar bromas o rumores de carácter sexual sobre la apariencia física de las personas -3
- Realizar bromas, difundir rumores, ridiculizar a una persona por su orientación sexual, identidad o expresión de género -4
- Condicionar el uso de falda, vestido o ropa ajustada -5
- Citar fuera del espacio y horario escolar -6
- Coaccionar para mantener una relación sentimental -7
- Realizar comentarios y señas de tipo sexual -8
- Seguir, espiar, stalkear -9
- Tomar y compartir fotografías / videos sin consecuencias -10
- Establecer contacto sin finalidad académica o laboral por cualquier medio de comunicación -11
- Enviar o solicitar fotografías/videos sexuales -12
- Presionar para obtener favores sexuales -13
- Represalias por no obtener favores sexuales -14
- Exhibicionismo -15
- Roces con los genitales -16
- Besos, frotamientos o cualquier contacto físico sin consentimiento -17

**¡NO ES NO!**  
#CeroToleranciaALaViolencia

Esta es una herramienta creada por el IPN, consulta en la Unidad Politécnica de Gestión con Perspectiva de Género



### ¿cómo le hago?

En el Instituto de la Mujer para el Estado de Morelos, contamos con una línea segura para adolescencias con asesoría legal y psicológica gratuita.

**24 horas**

 **777 267 58 35**

**IMM** INSTITUTO DE LA MUJER

Si tienes una emergencia llama al:

**911**  
**EMERGENCIAS**



# ¡MI FUTURO!