

TE PUEDEN AYUDAR

LA SEXUALIDAD NO ES UN SECRETO

- Puedes hablar con tus personas más cercanas también de este tema. Seguro que pueden aportarte algunas cosas que te sirvan.
- Puedes preguntar a personas de tu confianza. Se pueden tener dudas, ninguna persona lo sabe todo.
- Con lo que hablas y con lo que te cuentan procura tomar tus propias decisiones. Puedes ayudarte también de profesionales de la salud.
- Debes conocer los recursos disponibles en materia de salud sexual y reproductiva en tu ciudad o localidad y recurrir a ellos siempre que los necesites, no solamente cuando haya "prisas" o "emergencias".

Tu sexualidad te pertenece y puedes hacer mucho por vivirla de una manera satisfactoria y plena. Además, existen recursos y profesionales que pueden ayudarte a conseguirlo.



Si consideras que necesitas orientación sobre alguno de estos aspectos, nosotros te podemos ayudar.

SERVICIO DE ORIENTACIÓN SOBRE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA PARA PERSONAS INMIGRANTES:

TELÉFONOS: 91 446 31 62 / 91 446 31 50

unaf@unaf.org

www.unaf.org

UNIÓN DE ASOCIACIONES FAMILIARES
UNAF
trabajamos por el bienestar de las familias

Unión de Asociaciones Familiares
C/ Alberto Aguilera, 3 - 1º izq.
28015 Madrid
Fax: 91 445 90 24

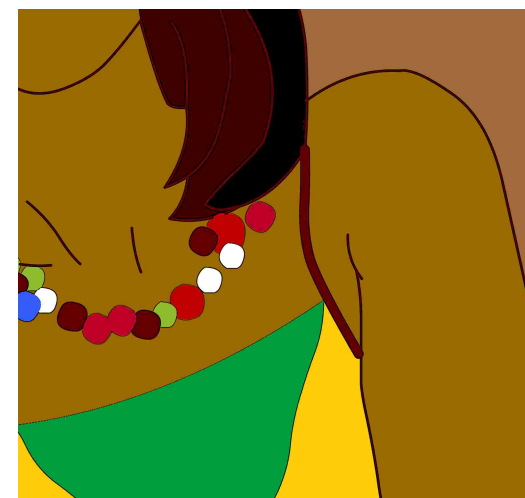


جنسك مهم

Твоя половая жизнь важна!
TA SEXUALITÉ EST IMPORTANTE

**TU SEXUALIDAD TAMBIÉN
ES IMPORTANTE**

SEXUALITATEA TA ESTE IMPORTANTĂ!
YOUR SEXUALITY IS ALSO IMPORTANT
你的性健康非常重要。



SALUD SEXUAL EN LA POBLACIÓN INMIGRANTE

Son muchas las cosas importantes. Y sin duda alguna tu sexualidad es una de ellas. Vivir con satisfacción todo lo relacionado con la sexualidad ayuda a mejorar tu bienestar y tu calidad de vida.

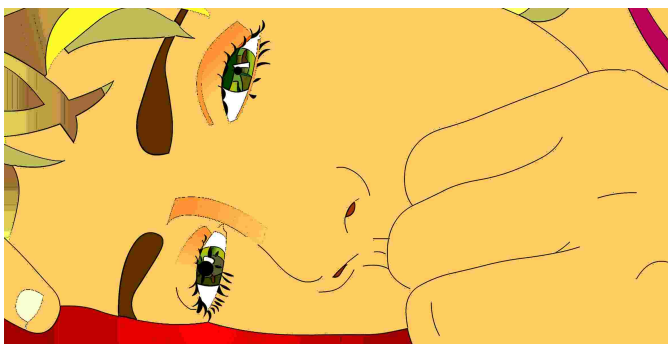


¿QUIÉNES SOMOS?

UNAF (Unión de Asociaciones Familiares) es una organización no gubernamental, estatal y de carácter laico. Creada en 1989, integrada por diferentes federaciones y asociaciones que trabajan en el campo de la atención a las familias desde diferentes ámbitos. Declarada de utilidad pública en 1995. Entidad de Carácter Consultivo Especial del Consejo Económico y Social (ECOSOC) de la ONU en 2005.

UNAF es miembro de las entidades nacionales:

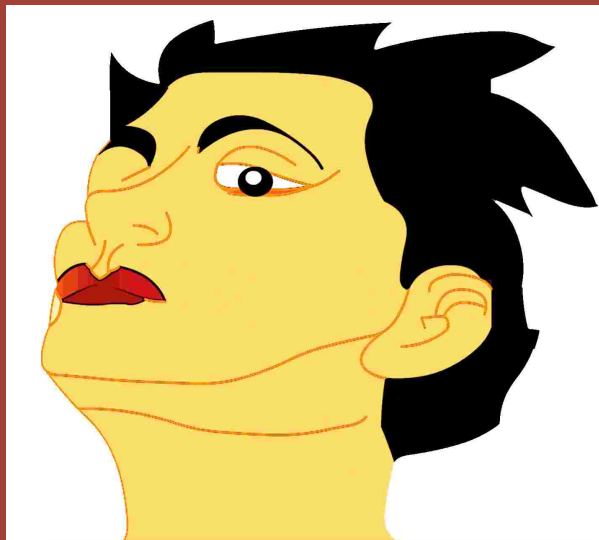
- Consejo Estatal de ONGs de Acción Social.



- Plataforma de ONGs de Acción Social.
- Plataforma del Voluntariado de España.
- Plataforma Ciudadana por una Sociedad Laica.
- Consejo Asesor de la Fundación + Familia.

En el ámbito internacional la UNAF es miembro de:

- Organización Mundial de la Familia.
- Comité regional Europeo de la OMF.
- Coordinadora Europea por el Derecho de los Extranjeros a Vivir en Familia.
- Fórum Europeo de Formación en Mediación Familiar.



CUIDAR DE LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA SIGNIFICA...

- Aprender a conocer más cosas sobre tu cuerpo, tus deseos y tus sentimientos.
- Aprender a gustarte y sentirte bien contigo mismo o contigo misma, sabiendo que eres un ser único y distinto al resto. En sexualidad cada persona es distinta. Nadie es mejor o peor.
- Aprender a establecer relaciones de buen trato. Relaciones igualitarias donde te sientas importante para otra persona, cuidada o cuidado, amada o amado.
- Aprender a disfrutar de tu propia sexualidad.

TIENES DERECHO

- A tomar decisiones sobre tu propia vida sexual teniendo en cuenta tus propios deseos.
- A que respeten tus criterios del mismo modo que eres capaz de respetar otros criterios distintos a los tuyos. Todos ellos de acuerdo con los derechos humanos y sexuales de todas las personas.
- A planificar la reproducción (tanto si eres mujer como si eres hombre) de la manera más conveniente para tu bienestar, el de tu pareja y el de tus futuros hijos o hijas.
- A cuidarte de los posibles riesgos que comportan algunas relaciones sexuales (infecciones de transmisión genital, embarazos no deseados...)
- A vivir tu sexualidad con pareja o sin pareja, a vivir tu orientación del deseo con libertad: homosexual, heterosexual o bisexual. A ser libre.

