

VIOLENCIA DE GÉNERO CONTRA MUJERES CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

AUTOCUIDADOS EN LA SALUD SEXUAL

MINI-GUÍA PARA MUJERES

asaenes.org
salud mental Sevilla



Junta de Andalucía
Consejería de Inclusión Social,
Juventud, Familias e Igualdad



ÍNDICE

Aspectos Generales.....	1
Higiene y Revisiones Médicas.....	4
Autocuidado y Bienestar.....	6
Acceso a Información y Derechos.....	8
Fármacos y Alteraciones Sexuales.....	10

Edita: Asaenes Salud Mental Sevilla
ISBN: 978-84-09-72863-3

DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

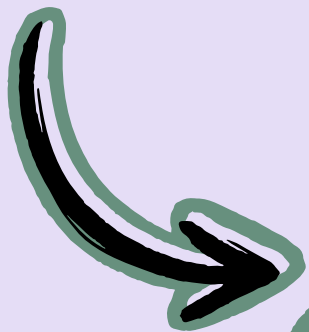
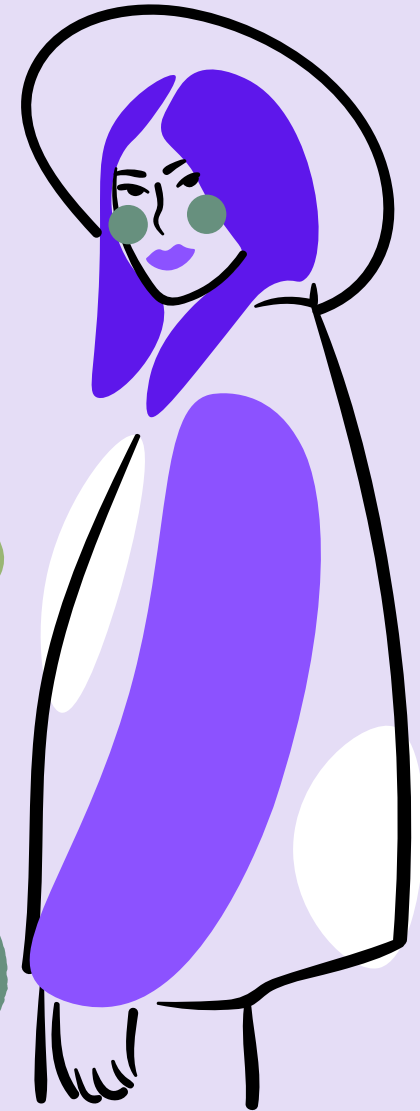
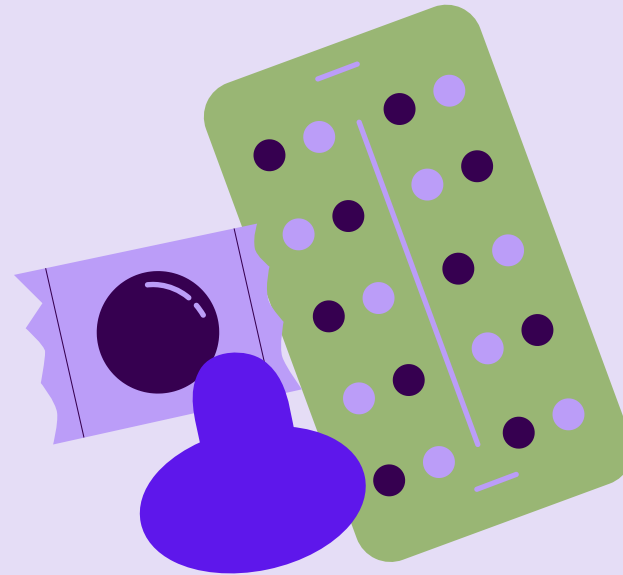
- Son parte de los derechos humanos y garantizan que las personas puedan tomar decisiones libres e informadas sobre su cuerpo, sexualidad y reproducción.



- DERECHO A DECIDIR SOBRE LA PROPIA SEXUALIDAD Y REPRODUCCIÓN.
- DERECHO A UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA SEXUAL O REPRODUCTIVA.
- DERECHO A ACCEDER A SERVICIOS DE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA DE CALIDAD.
- DERECHO A RECIBIR EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL.

SALUD REPRODUCTIVA

- La salud reproductiva se refiere al bienestar físico, mental y social en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo y sus funciones.
- Implica que las personas puedan ejercer su derecho a decidir libremente sobre su vida reproductiva de manera informada, segura y sin coerción.



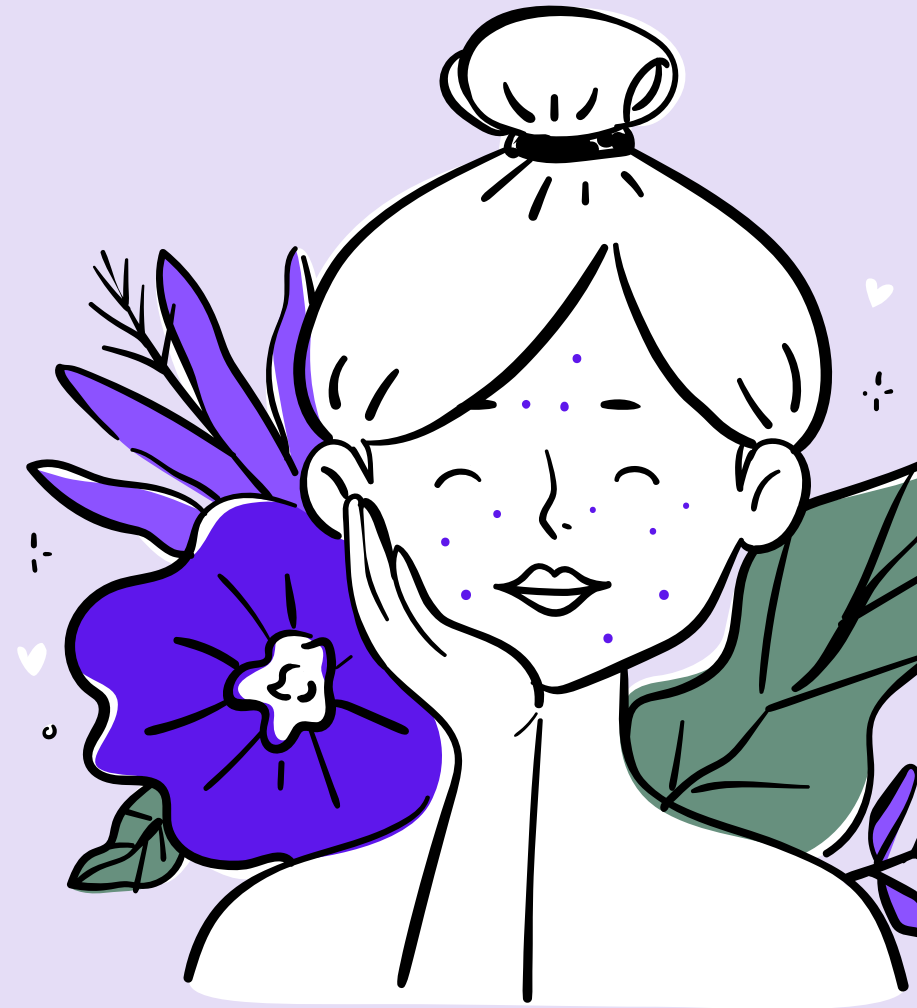
PLANIFICACIÓN
FAMILIAR

ATT. PRENATAL
Y POSTNATAL

PREVENCIÓN Y
TTO. DE ETS

SALUD SEXUAL

- El autocuidado en la salud sexual no se trata solo de evitar enfermedades, sino de aprender a escuchar y respetar nuestro cuerpo, conocer nuestros deseos y necesidades, y sentirnos bien con nosotras mismas.
- La sexualidad es una parte importante del bienestar, y el **derecho** a disfrutarla de manera libre y segura **forma parte** de nuestros derechos humanos.
- Muchas veces, el **acceso a la información sobre salud sexual y reproductiva** ha estado condicionado por el género, el estigma o la falta de espacios donde hablar abiertamente del tema.



VEAMOS ALGUNOS ASPECTOS CLAVE...

1. HIGIENE Y REVISIONES MÉDICAS

1

- Acudir a revisiones ginecológicas periódicas y chequeos de **ITS**.

2

- Realizar autoexploraciones **mamarias** y conocer el propio cuerpo.

3

- Cuidar la **higiene íntima** de forma saludable, sin mitos ni tabúes.

4

- Consultar con profesionales sobre métodos anticonceptivos y salud menstrual.



1. HIGIENE Y REVISIONES MÉDICAS

CONSULTA GINECOLOGÍA

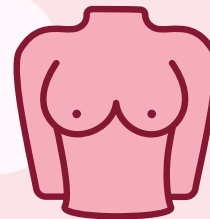
- 1 VEZ AL AÑO
- PRUEBA DE ITS SI TIENES VIDA SEXUAL ACTIVA
- VACUNA VPH



¿CÓMO LO
HACEMOS?

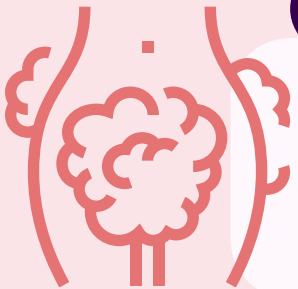
EXPLORACIÓN DE MAMAS

- AUTOEXPLORACIÓN MAMARIA UNA VEZ AL MES
- REVISIÓN DE LOS GENITALES: FLUJO, SENSIBILIDAD...
- ESCUCHA LAS SEÑALES DE TU CUERPO



PAUTAS

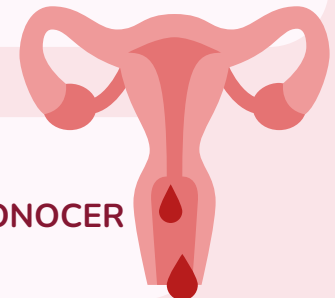
HIGIENE ÍNTIMA



- USAR AGUA Y UN JABÓN NEUTRO (PH FISIOLÓGICO) - NO PERFUMADO PARA NO DAÑAR FLORA VAGINAL.
- EVITAR USO DIARIO DE COMPRESAS SI NO LA NECESITAMOS: AUMENTAN LA HUMEDAD Y HONGOS.
- CAMBIAR DE ROPA INTERIOR A DIARIO. PREFERIBLEMENTE DE ALGODÓN.
- ORINAR DESPUÉS DE MANTENER RELACIONES SEXUALES PARA EVITAR INFECCIÓN DE ORINA.
- EN CASO DE FLUJO VAGINAL ANORMAL: CONSULTAR A UN PROFESIONAL.

ANTICONCEPTIVOS, MENSTRUACIÓN Y MENOPAUSIA

- INFORMARME SOBRE: TIPOS DE ANTOCONCEPTIVOS, EFECTOS SECUNDARIOS, CONOCER LOS ANTICONCEPTIVOS DE EMERGENCIA. SALUD MENSTRUAL Y MENOPAUSIA.



2. AUTOCAUIDADO Y BIENESTAR

1

- Conocer el propio cuerpo y aprender a identificar el **placer y el bienestar**.

2

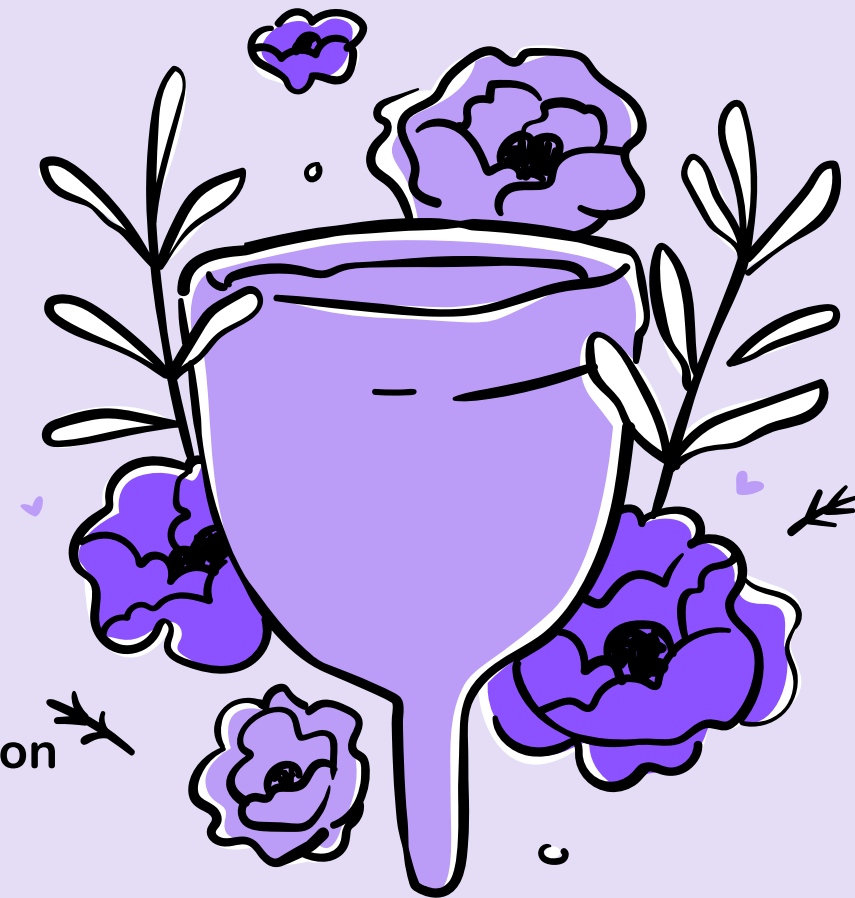
- Reflexionar sobre qué nos hace sentir **cómodas o incómodas** en nuestra sexualidad.

3

- Aceptar los cambios corporales **sin presión social ni culpa**.

4

- Darse **permiso** para vivir la sexualidad con libertad y sin juicios.



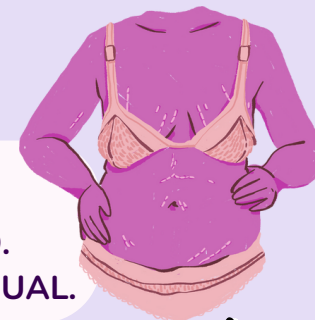
2. AUTOCAUIDADO Y BIENESTAR

¿CÓMO LO HACEMOS?

PAUTAS

CONOCE TU CUERPO

- EXPLORAR EL CUERPO SIN CULPA NI VERGÜENZA.
- IDENTIFICAR QUÉ SENSACIONES GENERAN PLACER O INCOMODIDAD.
- OBSERVAR CAMBIOS EN EL CICLO MENSTRUAL Y LA RESPUESTA SEXUAL.



DESEO Y CONSENTIMIENTO

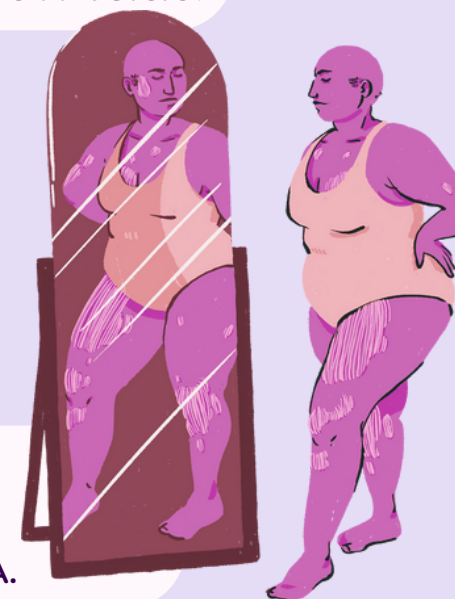
- DIFERENCIAR DESEO REAL DE PRESIÓN SOCIAL.
- APRENDE A DECIR "SÍ" Y "NO" CON SEGURIDAD.
- EXPRESAR NECESIDADES Y LÍMITES SIN MIEDO AL JUICIO.

SOY UNA MUJER REAL

- DESAFIAR LOS ESTÁNDARES DE BELLEZA IRREALES.
- RESPETAR LOS CAMBIOS DEL CUERPO EN CADA ETAPA DE LA VIDA.
- CONSTRUIR UNA IMAGEN CORPORAL POSITIVA SIN COMPARACIONES.

¡LAS MUJERES HABLAMOS DE SEXO!

- NORMALIZAR LA CONVERSACIÓN SOBRE EL PLACER SIN TABÚES.
- VIVIR LA SEXUALIDAD DESDE LA AUTONOMÍA Y EL CONSENTIMIENTO.
- ROMPER CON MITOS Y CREENCIAS LIMITANTES SOBRE LA SEXUALIDAD FEMENINA.



3. ACCESO A INFORMACIÓN Y DERECHOS

1

- Conocer nuestros **derechos sexuales y reproductivos**.

2

- Buscar **información fiable** sobre salud sexual sin tabúes ni prejuicios.

3

- Reclamar el **acceso a atención médica respetuosa y libre de estigma**.

4

- Tener herramientas para reconocer y **denunciar situaciones de violencia sexual**.



3. ACCESO A INFORMACIÓN Y DERECHOS

¿CÓMO LO
HACEMOS?

PAUTAS

MIS DERECHOS

- DERECHO A DECIDIR SOBRE NUESTRO CUERPO Y NUESTRA SEXUALIDAD.
- DERECHO A RECIBIR ATENCIÓN MÉDICA SIN DISCRIMINACIÓN.
- DERECHO A LA EDUCACIÓN SEXUAL CLARA Y ACCESIBLE.



¡CUIDADO CON LA INFORMACIÓN!

- ACUDIR A FUENTES CONFIABLES (PROFESIONALES DE SALUD, ASOCIACIONES ESPECIALIZADAS).
- EVITAR MITOS Y CREENCIAS ERRÓNEAS SOBRE SEXUALIDAD Y REPRODUCCIÓN.
- HABLAR ABIERTAMENTE DE SEXUALIDAD EN ESPACIOS SEGUROS.



TRATO DIGNO, SIN ESTIGMA Y CON RESPETO

- EXIGIR UN TRATO DIGNO Y SIN PREJUICIOS EN CONSULTAS GINECOLÓGICAS Y MÉDICAS.
- PREGUNTAR SIN MIEDO SOBRE ANTICONCEPCIÓN, SALUD MENSTRUAL Y BIENESTAR SEXUAL.
- REPORTAR CUALQUIER SITUACIÓN DE VULNERACIÓN DE DERECHOS EN EL ÁMBITO SANITARIO.

Respect

DI STOP A LOS MALOS TRATOS

- APRENDER A IDENTIFICAR CONDUCTAS DE ABUSO O COERCIÓN.
- CONOCER LOS RECURSOS DE AYUDA Y APOYO DISPONIBLES.
- SABER QUE EL CONSENTIMIENTO ES CLAVE: SIN UN "SÍ" CLARO Y LIBRE, NO HAY CONSENTIMIENTO.

4. FÁRMACOS Y

ALTERACIONES SEXUALES

Algunas mujeres pueden notar **cambios en su deseo sexual, excitación o capacidad de alcanzar el orgasmo** debido a ciertos medicamentos. Saber reconocer estos efectos **es clave** para buscar alternativas.

1

- Identificar los **efectos** de la medicación en la sexualidad.

2

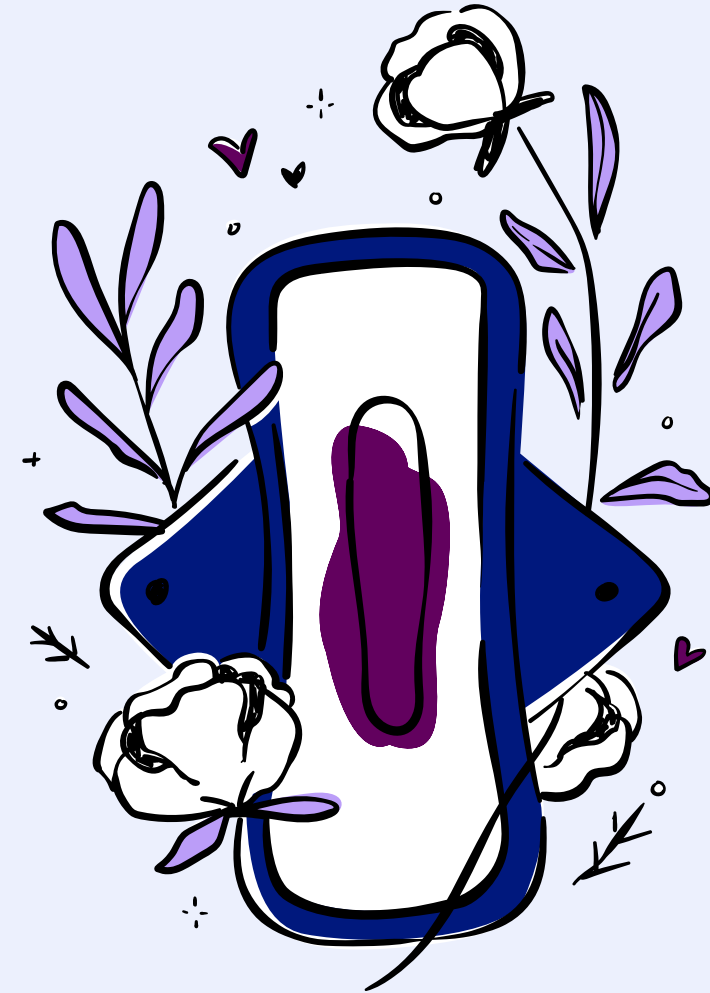
- Hablar con el **personal médico** sobre los efectos secundarios.

3

- **Adaptar estrategias** para mantener el deseo y el placer.

4

- Recuperar la **confianza en el cuerpo y en la sexualidad**.



4. FÁRMACOS Y ALTERACIONES SEXUALES

¿CÓMO LO HACEMOS? PAUTAS

IDENTIFICAMOS NUESTROS CAMBIOS

- **OBSERVAR CAMBIOS EN LA RESPUESTA SEXUAL** → PREGUNTARSE: ¿HA DISMINUIDO MI DESEO SEXUAL? ¿NOTO SEQUEDAD VAGINAL O DIFICULTADES PARA EXCITARME?
- **REGISTRAR EN QUÉ MOMENTOS OCURREN ESTOS CAMBIOS** → ¿DESDE QUE EMPECÉ UNA MEDICACIÓN EN PARTICULAR? ¿VARÍAN A LO LARGO DEL DÍA O DEL CICLO MENSTRUAL?
- **DIFERENCIAR ENTRE EFECTO SECUNDARIO Y OTROS FACTORES** → ESTRÉS, FATIGA, PROBLEMAS EMOCIONALES O INSEGURIDADES TAMBIÉN PUEDEN INFLUIR EN LA SEXUALIDAD.

4. FÁRMACOS Y ALTERACIONES SEXUALES

HABLAR CON PROFESIONALES

- PEDIR INFORMACIÓN SOBRE LOS EFECTOS SECUNDARIOS ANTES DE INICIAR UN TRATAMIENTO → SABER QUÉ ESPERAR PERMITE TOMAR DECISIONES INFORMADAS.
- CONSULTAR SOBRE POSIBLES AJUSTES EN LA DOSIS → EN ALGUNOS CASOS, UNA REDUCCIÓN MÍNIMA PUEDE DISMINUIR EL IMPACTO EN LA SEXUALIDAD.
- PREGUNTAR SI EXISTE UNA ALTERNATIVA CON MENOS EFECTOS SECUNDARIOS → ALGUNOS MEDICAMENTOS AFECTAN MENOS LA LIBIDO QUE OTROS.
- SOLICITAR APOYO EN LA GESTIÓN DEL PROBLEMA → ADEMÁS DEL MÉDICO, PSICÓLOGOS/AS PUEDEN AYUDAR A TRABAJAR EL IMPACTO EMOCIONAL DE ESTOS CAMBIOS.



¿CÓMO LO
HACEMOS?

PAUTAS



4. FÁRMACOS Y ALTERACIONES SEXUALES

¿CÓMO LO HACEMOS? PAUTAS



YO ME ADAPTO A MIS PROPIOS CAMBIOS

- EXPLORAR NUEVOS ESTÍMULOS → PROBAR DIFERENTES TIPOS DE CARICIAS, AUTOEXPLORACIÓN O TÉCNICAS DE EXCITACIÓN.
- DEDICAR MÁS TIEMPO A LOS JUEGOS PREVIOS
- USAR LUBRICANTES SI HAY SEQUEDAD VAGINAL → LOS CAMBIOS EN LA LUBRICACIÓN PUEDEN HACER QUE LAS RELACIONES SEAN INCÓMODAS, PERO HAY SOLUCIONES SIMPLES.
- TRABAJAR LA CONEXIÓN EMOCIONAL CON LA PAREJA.
- REDUCIR LA PRESIÓN SOBRE LA "OBLIGACIÓN" DE SENTIR DESEO.

4. FÁRMACOS Y ALTERACIONES SEXUALES

*¿CÓMO LO
HACEMOS?
PAUTAS*

RECUPERAR LA CONFIANZA EN MI CUERPO Y SEXUALIDAD

- RECONOCER QUE LOS CAMBIOS SON BIOLÓGICOS Y NO UNA FALTA DE DESEO VOLUNTARIA.
- NO CULPARSE NI SENTIRSE INADECUADA → LA RESPUESTA SEXUAL PUEDE CAMBIAR, PERO ESO NO DEFINE NUESTRO VALOR NI NUESTRA CAPACIDAD DE DISFRUTAR.
- PRACTICAR LA AUTOACEPTACIÓN → VALIDAR QUE CADA CUERPO TIENE RITMOS DIFERENTES Y QUE EL PLACER NO SE LIMITA A UNA SOLA FORMA DE VIVIR LA SEXUALIDAD.
- BUSCAR INFORMACIÓN Y APOYO EN GRUPOS DE MUJERES CON EXPERIENCIAS SIMILARES



VIOLENCIA DE GÉNERO CONTRA MUJERES CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

AUTOCUIDADOS EN LA SALUD SEXUAL

MINI-GUÍA PARA MUJERES

asaenes.org
salud mental Sevilla



Junta de Andalucía
Consejería de Inclusión Social,
Juventud, Familias e Igualdad

