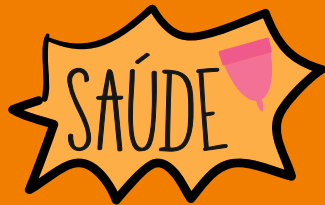


MENSTRUACIÓN

sangrado que se produce todos os meses no que se eliminan os óvulos non fecundados, xunto co recubrimento do tecido e sangue do útero. É algo natural e saudable, que non impide que poidamos facer as nosas actividades diarias habituais.

facerse masaxes...con consentimento é pracenteiro e non conleva ningún risco.

Así que para gozar dunha boa saúde lembrade: aceptar quen e como es, comer variado, facer exercicio físico, autocoidarse, descansar e durmir, manter unha boa hixiene persoal, regular as emocións, escoitar e sentir o voso corpo, gozar de actividades na natureza (*non todo vai ser móbil, ordenador e consola*) e facer todo aquilo que vos proporcione benestar e vos faga feliz, sempre e cando respecte ás demais persoas.



E TI...DE QUE PAU VAS?

#ETIDQPV?

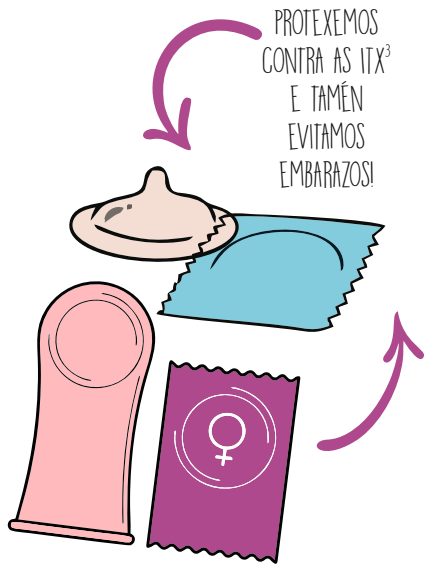
GUÍA SEXUALIDADE PARA A MOXIDADE

SAÚDE

Vivir a sexualidade plenamente é sinónimo de **saúde**. Todo o corpo é pracenteiro, o pracer entra polos sentidos (tacto, olfacto, oído, vista e gusto) e estar conectado a el de forma autónoma dá-nos seguridade e autoestima: saber o que nos gusta, o que nos erotiza. A **erótica** conéctanos con ese gozo, ese pracer.

Aínda así é importante que saibamos que existen prácticas sexuais que conlevan riscos para a nosa saúde e principalmente son aquelas nas que entra o contacto con outra(s) persoas a través de prácticas con penetración.

Que son as ITX³ (infeccións de transmisión xenital)?



Son doenzas producidas por axentes infecciosos e parasitos, que se contaxian por contacto entre xenitais ou as súas segregacións ou entre zonas do corpo dunha persoa e os xenitais ou as segregacións xenitais doutra. Isto ten lugar xeralmente nas prácticas sexuais compartidas sen protección. Algunhas das ITX máis coñecidas son: o VIH e SIDA, o virus do papiloma humano, a hepatite B, a sífilis, a gonorrea, a clamidia, o herpes xenital, a tricomonas, etc. Algúns dos síntomas máis frecuentes son: molestias nos xenitais, picores, úlceras, secrecións diferentes na vaxina ou no pene (cheiro, cor ou cantidade). Se pensas que podes ter algunha ITX debes dicilo e pedir axuda médica; non temas, curarás axiña!

Para evitar o contaxio dalgunhas destas ITX e evitar embarazos non desexados, existen varios **métodos preventivos e anticonceptivos**. Algúns dos máis coñecidos son: o preservativo masculino, o condón feminino, a pílula anticonceptiva diaria, as bandas de látex, os parches anticonceptivos, etc.

A "pílula do día despois", emprégase só nos casos de emerxencia (é efectiva ata as 72 horas- 3 días despois do coito) e non é recomendable o seu uso habitual, xa que pode conlevar riscos para a saúde a longo prazo.

Pero lembre que: bicarse, acariñarse, tocarse e sentirse, murmurarse, darse aloumiños,