

¿CÓMO CUIDARNOS?

Estamos en pandemia desde hace más de un año. A todas/todos/todes nos ha afectado no sólo por el COVID directamente, sino también por otras consecuencias del aislamiento, como problemas de salud mental, mayor violencia en los hogares y dificultad para acceder a tratamientos de salud y métodos anticonceptivos.

Por esto, **queremos apoyarte** con estos tips para **cuidar tu salud sexual y reproductiva de manera integral**, es decir, atendiendo tu cuerpo, mente y entorno. Esto no reemplaza la atención profesional, pero si esperamos aportar en orientarte a formas seguras y respetuosas de sobrellevar estos tiempos en que la salud sexual y reproductiva parecen estar en segundo plano.

¡Esperamos que te sirvan!

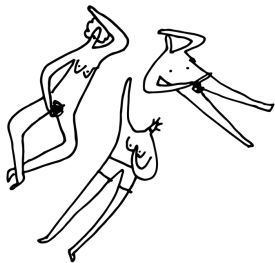


***emilia**
SCHNEIDER
y equipo.

*ilustraciones de: Catalina Crisóstomo @brevesvivencias

¿ESTRESADA, DEPRIMIDA? ¡EL PLACER ES UNA GRAN AYUDA!

El mantenimiento de la vida sexual se ha recomendado como una buena estrategia para sobrellevar los problemas de salud mental provocados por la pandemia. El placer disminuye el estrés ya que se secretan hormonas como la serotonina, la dopamina y la oxitocina, que ayudan a la regulación del sueño, el ánimo y tienen un gran efecto analgésico.



Lo mejor es que ¡no es necesario tener pareja! El autoplacer es igual de placentero y efectivo. Explorando nuestro cuerpo podemos aprender qué es lo que nos gusta y lo que no, para así aprender a poner límites y saber que es lo que queremos experimentar en las relaciones con las otras y otros.

Si estás en pareja y les cuesta encontrar un momento íntimo ¡no te presiones! sabemos que es difícil si vives con más personas o la angustia te quita los ánimos. Siempre lo mejor es conversar, entender qué están pasando ambos y acompañarse. Si además logran ponerse creativos, tanto mejor. Y si no tienes pareja, pues ¡el autoplacer es lo tuyo! hay muchas formas de hacerlo **diverso, divertido y conocerse mejor ¡explora!**