

Nací con él y ha ido cambiando con los años.

¡ Es mi cuerpo!



Me permite relacionarme con las demás personas. Con el percibo cuándo quiero que se me acerquen o cuando no quiero si me parece desagradable.

Quiero a mi cuerpo y por eso lo cuido

- Alimentándome sanamente según mis posibilidades.
- Evitando comer cosas que me dañan, o que no son nutritivas; como productos chatarra (tortillitas, gasesos, enlatados) que afectan la energía positiva del cuerpo.
- Tomando suficiente agua

- Evitando la ingestión de tóxicos como cigarros, drogas, alcohol; o tomar medicamentos en exceso, o automedicandonos
- Ejercitándolo. A veces solo con caminar más, permito que mi cuerpo funcione mejor.
- Descansando suficiente. Escuchar a mi cuerpo cuando tengo ya pocas energías y ... dormir.
- Dándome tiempo a mí misma para relajarme, meditar, masajear mis pies después de un largo día. Pasear.
- Ir al médico regularmente, hacer mis exámenes de PAP y de mamas ¿ya te lo hiciste este año?
- Mantener limpio mi cuerpo, bañarme diario, ponerme algo bonito y ... sonreír frente al espejo.
- Creer que merezco sentir placer: Permitirme vivir una sexualidad satisfactoria sin riesgo y sin imposiciones.
- Aplicarme cremas o aceites que me provoquen tranquilidad y sentir que mi cuerpo me pertenece ¡y es bello!



Siempre podemos decir NO

Si tenemos pareja, recordemos que nuestro cuerpo sigue siendo nuestro territorio y que merecemos respeto.

¡CUANDO DIGO NO ... ES NO!



El estar enamorada no significa que siempre queremos tener relaciones sexuales. Identifiquemos cuáles son nuestros deseos para que decidamos qué es lo que queremos de nuestras relaciones. La decisión sobre nuestro cuerpo nos corresponde a nosotras.

En la relación sexual, hay cosas que no son negociables; tales como el uso de la violencia y el poner en riesgo nuestra salud (no usar condón y arriesgarnos a un embarazo no deseado por ejemplo.)

Merecemos como pareja a una persona que respete nuestro cuerpo y nuestros derechos

Protegiéndonos de la violencia

Como humanas tenemos derecho a vivir libres de violencia.

Desde que estamos jalando debemos cuidar que no se nos controle; hemos crecido pensando que los celos son señal de amor pero no es cierto. El acoso sexual también es violencia. ¡Nadie tiene derecho a obligarnos a tener relaciones sexuales!



## ¿Sabías vos que ..?

Durante la historia de la humanidad el cuerpo de las mujeres ha sido objeto de control de parte de instituciones como el Estado, la Iglesia y la Familia. Ellos dicen qué podemos hacer o no con nuestro cuerpo; dictan leyes que nos limitan el ejercicio y las formas de expresar nuestra sexualidad poniendo en primer lugar siempre a los otros, no quieren que decidamos sobre si queremos o no tener hijos; quitando nuestro derecho a planificar y a tener información científica y preventiva.

Nosotras decimos ...

Ni de la iglesia,  
ni del Estado  
¡Mi cuerpo es

Si necesitás atención o información podés acudir a un Centro de Mujeres o a las Clínicas Especializadas. Aquí te damos algunas referencias:

- Comisión Ejecutora (Matagalpa y Waslala)
- Clínica María Luisa Ortiz – Mulukukú (asesoría legal, apoyo emocional y atención ginecológica)
- Grupo Venancia – Matagalpa (Apoyo psicológico, orientación e información sobre sexualidad)
- Colectivo de Mujeres de Matagalpa: (Asesoría legal, orientación e información)

Aprendamos a cuidarnos  
porque ...

Cuidarnos es querernos



*Texto: María de la Paz Aráuz y Ruth Marina Matamoros  
Revisión de texto: Eduviges Solís  
Diseño y diagramación: Zobeyda Obando  
Dibujo de portada: Diego Rivera*

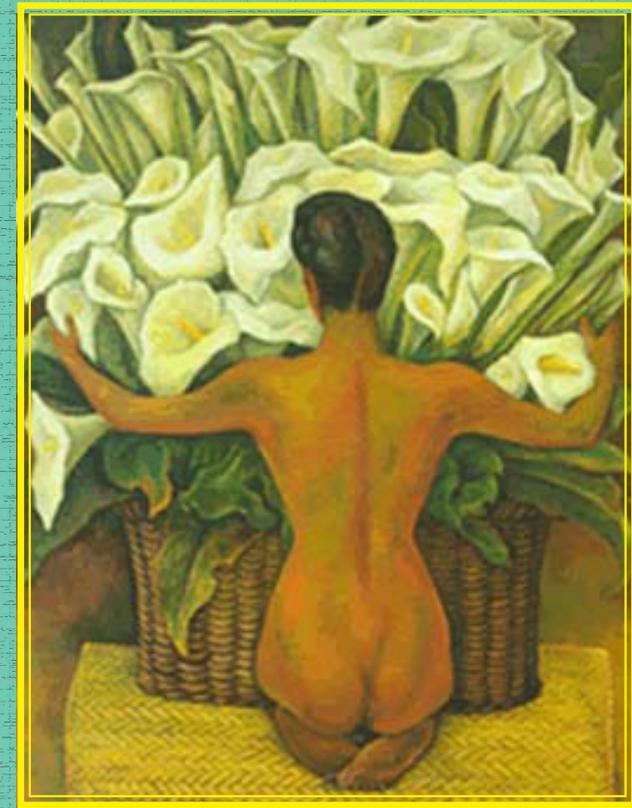
*Financiado por Ayuda Obrera Suiza (AOS)  
Septiembre 2003*

Con el apoyo de:



*Elaborado por: Grupo Venancia  
Matagalpa, Nicaragua*

Yo tengo algo  
muy especial ...



... que me pertenece  
solo a mí.