

AUTO-CUIDADO
y SEXUALIDAD
en TIEMPOS
DE CRISIS





A pesar de que en Chile la Educación Sexual, Afectiva e Integral no existe, la sexualidad es algo básica en nuestras vidas y tenemos que responsabilizarnos.

Es fundamental **escuchar nuestras emociones** para distinguir **qué necesitan nuestros cuerpos**, ya que **todxs somos seres sexuadx.**



Como cada cuerpo y sexualidad es únicx, podemos hacernos algunas preguntas:

¿Cómo impacta la crisis actual en nuestras sexualidades?

¿Cómo lidiamos con nuestros afectos?

¿Qué espacios tengo para mi deseo?





A nivel fisiológico aumentan los niveles de estrés, de cortisol y adrenalina ya que nuestroxs cuerpoxs perciben que estamos en constante estado de peligro.

Esto genera que en algunas se anule el deseo sexual y en otras aumente significativamente como estrategia de enfrentamiento.

Puedes sentir ambas o variar según nuestro contexto y estados afectivos.





Importante tener en cuenta:

*Darse el permiso para sentir/sentirnos **sin presión y con disfrute.***

Tratarnos y tratar a otros con cariño.

Respetar nuestros tiempos y autocuidados.

Recuerda que la masturbación libera dopamina, neurotransmisor que libera placer y bienestar en nuestros cerebros.

Beneficios del autoplacer en tiempos de crisis:

Ayuda a coinciliar el sueño.

Nos mantiene lúcidxs y despiertxs.

Relaja nuestros cuerpos estresados.

Nos conecta con nuestras casitas/cuerpas.

Disminuye dolores corporales, menstruales y del corazón.

**Buscar espacios de
contención, autocuidado
y alegría, también es
REBELDÍA.**



 CONTACTO 

 ALMA.DEFUEGO



CONTACTOALMADEFUEGO@GMAIL.COM