

## **Día Mundial de Salud Sexual (REUPS).**

### **Cuidando de tu cuerpo y sexualidad, disfrutarás aún más**

¿Qué es la Salud Sexual?

La Salud Sexual es el “Estado de bienestar físico, psíquico, emocional y social en relación a la sexualidad”. (WAS; Asociación Mundial de Sexología).

Hay que tener en cuenta una serie de ideas importantes;

- Requiere de un acercamiento respetuoso y positivo.
- Implica la garantía de poder acceder a unas relaciones sexuales placenteras y seguras, libres de coerción, discriminación y violencia.
- Para poder alcanzar y mantener la salud sexual, los derechos sexuales de todas las personas deben ser respetados, protegidos y satisfechos.

Además, no nos podemos olvidar de que la salud no es solamente ausencia de enfermedad, disfunción o debilidad, sino un estado de bienestar físico, mental y social.

Consiste en la parte integral de la salud humana, una cuestión de bienestar holístico (es decir, físico, emocional y psíquico) que permite alcanzar a las personas su máximo potencial; permite construir diferentes relaciones sobre la base de la confianza y el respeto mutuo, y da la oportunidad de crear un espacio seguro desde el cual podamos expresarnos y conectar con el resto de personas. Es inseparable del pleno goce de los derechos humanos, incluido el derecho de toda persona a la autonomía corporal.

Se centra principalmente en el consentimiento; toda persona tiene el derecho a decidir si, cuando y con quien quiere mantener relaciones sexuales. Toda persona tiene derecho a tomar sus propias decisiones en relación a su vida y su cuerpo, incluso si y cuándo quiere tener hijos. Esto incluye el derecho a poder acceder a toda la información y material que necesitamos para poder hacer realidad estos derechos.

Somos más saludables cuando conocemos nuestros propios cuerpos, cuando entendemos cómo cuidarnos y protegernos y cuando podemos acceder fácilmente a servicios y apoyo. No obstante, con demasiada frecuencia se niega el derecho a la salud sexual, especialmente a las mujeres y niñas, a las personas LGTBIQA+, a las personas con discapacidad y las personas que viven en la pobreza o pertenecen a comunidades que enfrentan discriminación.

¿Cuándo se está violando el derecho a una salud sexual? Cuando se oculta el sexo detrás de la vergüenza y la ignorancia, cuando se vincula con la coerción, el abuso o la explotación. Cuando las personas enfrentan el estigma, la discriminación y la violencia, cuando la atención de la salud sexual y reproductiva queda fuera de su alcance o como resultado de la pobreza y las injusticias sistémicas arraigadas en el sexismo, el racismo o bien por motivos relacionados con la orientación sexual, la edad o la discapacidad.

¿Cuándo se puede ver comprometida la Salud Sexual?

La salud sexual puede verse comprometida por múltiples factores de muy diferentes tipos. Recordemos que nuestra vivencia sexual está condicionada, entre otros, por factores biológicos, socioculturales, interpersonales y psicológicos.

#### Situaciones relacionadas con la integridad corporal y sexual.

- Situaciones de coerción sexual (violencia sexual, abuso y acoso sexual).
- Mutilaciones corporales.
- Enfermedades e infecciones de transmisión sexual.
- Limitaciones derivadas de problemas físicos o mentales.
- Repercusiones en la vida sexual de diversas condiciones o tratamientos médico-quirúrgicos.

#### Situaciones relacionadas con el erotismo.

- Falta o insuficiencia de conocimientos acerca del cuerpo, particularmente en cuanto a la respuesta y el placer sexual.
- Falta de reconocimiento del valor del placer sexual.

#### Situaciones relacionadas con el género.

- Problemas derivados de la falta de equidad de género.
- Problemas derivados de la discriminación basada en el género.

#### Situaciones relacionadas con la identidad de género y/o orientación sexual.

- Problemas derivados de la discriminación de la diversidad
- Problemas derivados de la falta de libertad para expresar la identidad de género y/u orientación sexual personal de una manera segura y responsable dentro de un conjunto de valores que respete los derechos de los demás

### Situaciones relacionadas con los vínculos afectivos.

- Problemas derivados de la dificultad de elección de opciones y estilos de vida familiares.
- Dificultades con determinadas habilidades, tales como la toma de decisiones, comunicación, seguridad en sí mismo y negociación etc.
- Problemas relacionados con la expresión respetuosa y responsable del amor y la intimidad
- Problemas derivados de desajustes en la pareja
- Problemas derivados de situaciones de separación y divorcio

### Situaciones relacionadas con la reproducción

- Problemas relacionados con la toma de decisiones fundamentadas y responsables acerca de la reproducción, independientemente de la edad, el género y el estado civil
- Insuficiente acceso a la atención de la salud reproductiva
- Insuficiente acceso a la maternidad sin riesgo
- Falta de servicios de prevención y cuidado de la infertilidad

¿Qué problemas sexuales podemos encontrarlos?

En principio cualquier conducta, deseo, fantasía, pensamiento, etc., relacionado con la vivencia sexual, que genere malestar o dificultades a nivel personal, interpersonal o social, estará afectando a la salud sexual y ha de ser objeto de atención.

Algunos problemas o dificultades con los que nos podemos encontrar:

- Inhibiciones, miedos o ansiedades diversas frente a determinadas actividades sexuales.
- Falta de interés, de placer o malestar en relación con algunas actividades sexuales
- Discrepancias con la otra persona en relación con el deseo de llevar a cabo diferentes comportamientos sexuales
- Preocupaciones excesivas por algún aspecto relacionado con la vivencia sexual
- Comportamientos sexuales adictivos o compulsivos
- Dificultades para controlar los impulsos sexuales
- Disfunciones sexuales:
  - Relacionadas con el deseo sexual

- Relacionadas con la excitación sexual (eyaculación precoz o retardada, problemas de erección, falta de lubricación vaginal)
- Relacionadas con el orgasmo
- Problemas de dolor (vaginismo, dispareunia)

