



## **14 DE FEBRERO. DÍA EUROPEO DE LA SALUD SEXUAL**

Desde el año 2003 y promovido por la Alianza Europea para la Salud Sexual se celebra este día, que tiene como **objetivos**:

- **Concienciar y sensibilizar** a hombres y mujeres sobre la necesidad de informarse para mantener hábitos sexuales saludables.
- Seguir **demandando el acceso universal a los Servicios de Salud Sexual y Reproductiva.**
- El derecho a la **Educación Sexual** que forme e informe a la población.
- **La defensa** de la integridad física y la vida sexual libre y respetuosa para con todas las personas.

La Organización Mundial de la Salud define la Salud Sexual como: “el estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad, la cual no es solo ausencia de enfermedad, disfunción o incapacidad”.

Es importante recordar que la Salud Sexual de cada persona es una parte esencial de la vida y que ésta puede condicionar sus relaciones, su felicidad y su calidad de vida.

Para que la Salud Sexual se consiga y se mantenga, los derechos sexuales de todas las personas deben ser respetados, protegidos y ejercidos en plenitud.

Desde el **Centro de Promoción de la Salud de la Delegación de Acción Social y Mayores**, queremos compartir algunas recomendaciones para conseguir una buena Salud Sexual:

- ✓ **No descuides nunca las medidas de prevención contra ETS** (enfermedades de transmisión sexual). El preservativo es la medida más eficaz para evitar la transmisión de muchas enfermedades (VIH, Hepatitis B y C...), aunque para otras la protección es solo parcial, por ejemplo en las que la transmisión puede ocurrir por contacto directo entre la piel y las mucosas como: VPH, Herpes genital, molusco contagioso etc.
- ✓ **El virus del papiloma humano (VPH) es la infección de transmisión sexual más frecuente**, se estima que 3 de cada 4 personas pueden haber sido infectadas, aunque la mayoría no presentan síntoma alguno pero sí pueden presentar verrugas genitales (condilomas) o lesiones futuras precancerosas (sobre todo en el cuello del útero). De aquí la importancia de controles ginecológicos periódicos en mujeres.
- ✓ **La fidelidad no garantiza seguridad absoluta:** para una pareja sólo existen garantías en el caso que para ambos la otra persona sea su primera pareja sexual y que desde entonces hayan sido fieles la una a la otra.
- ✓ **No medicalices tu vida sexual sin necesidad:** tener una mala experiencia puede pasarle a cualquiera o incluso pasar por una época en la que por diferentes motivos el apetito sexual disminuye o desaparece. En estos casos es relativamente fácil acceder a medicación, evitando abordar el tema con la pareja (si se tiene) o evitando el sexo en sí.
- ✓ **El alcohol, el tabaco, y algunos medicamentos influyen sobre el rendimiento sexual.** Además de todos los efectos negativos en la salud ya conocidos, por ejemplo los /as fumadores/as son más propensos a padecer disfunción eréctil y aunque el alcohol puede desinhibir, dificulta la erección y aumenta las probabilidades de realizar prácticas de riesgo.

- ✓ **Sigue unos hábitos de vida saludable:** influirán positivamente en tu salud sexual una dieta equilibrada, practicar ejercicio de forma regular y controlada etc.
- ✓ **Elige qué método anticonceptivo** te resulta mejor para el tipo de relación que tienes: existen infinidad en el mercado, debes conocerlos correctamente e informarte.

Se recomienda no fiarse del CI (“marcha atrás”), aunque probablemente es la forma más utilizada en el mundo, funciona más como una práctica sexual que como un método eficaz.

- ✓ **La comunicación** con tu pareja es fundamental: tanto si es la monotonía o el aburrimiento lo que te impide disfrutar de tener relaciones sexuales satisfactorias, como si uno habla lo más abiertamente posible del tema con él o ella. Eso permitirá conoceros mejor, explorar juntos otras maneras de disfrutar y hacer crecer vuestra sexualidad.
- ✓ **La sexualidad no solo se reduce a la penetración:** besos, caricias, juegos preliminares también es sexo. No es necesario que la relación sea estrictamente física siempre, si los/as dos sois felices expresando vuestra sexualidad de otra forma. No acomodes tu vida sexual a lo que la sociedad espera, cualquier tipo de relación acordada con tu pareja es algo que sólo os incumbe a vosotros.
- ✓ **El sexo no tiene edad:** no es sólo cosa de jóvenes. Da igual los años que tengas, es posible disfrutar de las posibilidades que en cada momento ofrece la sexualidad, siempre y cuando sea acordado y consentido mutuamente.

**Recuerda que si tienes dudas, algún problema o situación al respecto, estamos para informarte en el Centro de Promoción de la Salud : teléfono 956149942.**