salud sexual

consejos para el paciente con discapacidad

Para ejercer todos tus derechos de forma plena y responsable, es conveniente que sigas las siguientes **recomendaciones**:

- Adquirir todos los conocimientos posibles en materia de salud sexual.
- Ejercer actitudes positivas, respetuosas y tolerantes hacia las manifestaciones sexuales propias y de los demás.
- Aprender las habilidades interpersonales más útiles para las relaciones de amistad y, si fuera el caso, de pareja.
- Aprender las prácticas higiénicas, saludables y seguras.
- Adquirir una ética sobre las relaciones interpersonales, en las que la igualdad entre sexos, el respeto a la voluntad del otro, el tomarse en serio el placer que se comparte con el otro o el dolor que debe evitársele se encuentren entre los valores fundamentales.
- Saber qué son los abusos sexuales, quiénes pueden cometerlos, qué ocurre tras un abuso sexual, qué hay que hacer en caso de sufrir abusos sexuales, quién nos puede ayudar, y cómo prevenir las agresiones sexuales.

En vez de frenarte o coartarte, tus limitaciones deben impulsarte a vivir la sexualidad con plenitud. Para ello, en primer lugar debes conocer tus **derechos** al respecto:

- Derecho a la propiedad de tu cuerpo.
- Derecho a tener una privacidad e intimidad.
- Derecho a recibir información y ayuda en el campo de la sexualidad.
- Derecho a relacionarte con iguales y a las manifestaciones sexuales propias de tu edad.
- Derecho a explorar tu cuerpo y descubrir sus posibilidades de placer sexual.

Además, si tienes capacidad para ello, y con el apoyo de tus tutores o cuidadores, posees otros derechos fundamentales:

- Derecho a mantener relaciones sexuales coitales o no coitales.
- Derecho a formar pareja.
- Derecho a elegir el estado civil que más te convenga.
- Derecho a tener o no descendencia.

Enlaces de interés

- http://www.minusval2000.com/
- http://capacitandolasexualidad.blogspot.com.es/
- https://anssyd.wordpress.com/
- http://www.sexualidadydiscapacidad.es/
- http://www.nomasabuso.com/

©Ediciones Mayo, S.A., 2016. Todos los derechos reservados