

# salud sexual

## consejos para el paciente



**1** El sexo forma parte de nuestra condición humana. Somos seres sexuados desde que nacemos hasta que morimos.

**2** Aunque nuestra forma de vivir la sexualidad y la actividad sexual cambia a lo largo de la vida, nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás desde nuestra condición sexuada, por lo que nuestra sexualidad no caduca nunca.

**3** No hay que conformarse ante los problemas sexuales que podamos tener a lo largo de la vida. Es fundamental consultarlos con nuestro médico, porque la mayor parte de las disfunciones sexuales tienen buena solución.

**4** Es importante vivir la sexualidad como una experiencia de encuentro con nosotros mismos y con nuestra pareja, aprendiendo a disfrutarla desde la libertad y el placer.

**5** Lo normal y anormal en el sexo lo debemos establecer nosotros con nuestra pareja. Todo aquello que se ejerza desde la libertad personal y resulte placentero puede contribuir a una experiencia sexual grata.

**6** El sexo debe ser sinónimo de salud, por lo que es esencial cuidar nuestra salud sexual a través del sexo seguro y responsable, utilizando las medidas anticonceptivas y de prevención de infecciones que sean necesarias.

**7** Debemos asegurarnos de que la información a la que accedemos sobre nuestra salud sexual es veraz y rigurosa, evitando caer en mitos y falacias, por extendidas que estén.

**8** Todos tenemos derechos básicos relacionados con nuestra sexualidad, como recibir información objetiva y decidir cómo queremos vivir y desarrollar nuestra vida sexual.



# salud sexual

## consejos para el paciente

### glosario

**Sexo.** Es la diferencia en características biológicas de hombres y mujeres que está determinado por los genes de una persona.

**Sexualidad.** Es la forma en que las personas experimentan y se expresan como seres sexuados. Es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos, religiosos o espirituales.

Basada en el sexo, incluye el género, las identidades de sexo y género, la orientación sexual, el erotismo, la vinculación afectiva y el amor, y la reproducción.

**Salud sexual.** Es la experiencia del proceso permanente de consecución del bienestar físico, psicológico y sociocultural relacionado con la sexualidad, que requiere un entorno libre de coerción, discriminación y violencia.

**Salud reproductiva.** Es un estado continuo de bienestar físico, mental y social en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo, sus funciones y procesos. Entraña la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos, y de procrear, y la libertad para decidir hacerlo o no hacerlo, cuándo y con qué frecuencia.

**Promoción de la salud.** Es el proceso que permite a las personas incrementar su control sobre los determinantes de la salud y, en consecuencia, mejorarla. En este sentido, constituye un proceso político y social global que abarca no sólo las acciones dirigidas directamente a fortalecer las habilidades y capacidades de las personas, sino también las dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de mitigar su impacto en la salud pública e individual.

**Información sexual.** Cómo funciona el cuerpo y cómo se deben prevenir situaciones que pueden generar problemas de salud, pero sin crítica ni asimilación.

**Educación sexual.** Orientada a desarrollar y favorecer las aptitudes y actitudes en la interrelación entre las personas en una sociedad determinada, que son datos

recibidos que potencian la reflexión y el análisis anticipatorio, evitando el predominio de la acción irreflexiva sobre el pensamiento lógico.

**Género.** Se refiere a las diferencias en los roles sociales, atributos y comportamientos que las sociedades y las familias esperan de los hombres y mujeres. El género no es lo mismo que las diferencias biológicas por sexo.

**Identidad.** Es la forma en que las personas piensan de sí mismas, o se describen a sí mismas ante otras personas. La forma en que las personas se identifican a sí mismas puede cambiar con el tiempo.

**Identidad sexual.** Incluye la manera en que la persona se identifica como hombre o mujer, o como una combinación de ambos, y la orientación sexual de la persona.

**Identidad de género.** Define el grado en que cada persona se identifica como masculina o femenina, o alguna combinación de ambas. Es el marco de referencia interno, construido a través del tiempo, que permite a los individuos organizar un autoconcepto y comportarse socialmente en relación con la percepción de su propio sexo y género.

**Roles sexuales.** Son los papeles asignados a hombres y mujeres por la sociedad, que condicionan las formas en que las personas expresan socialmente su sentimiento de identidad. No son innatos, sino que se aprenden, y varían entre las diferentes culturas y con el paso del tiempo.

**Normas sociales.** Son las expectativas sobre cómo deben actuar o pensar las personas en una comunidad. Las normas varían de lugar a lugar y a través del tiempo. Las normas sociales influyen en las actitudes y comportamientos de las personas.

**Valores.** Se refiere al conjunto de creencias o convicciones que gobiernan lo que las personas consideran como correcto o equivocado. Los valores varían entre los distintos individuos, familias y culturas. Algunos valores son aceptados virtualmente y en forma universal como característicos del comportamiento ético del ser humano.

