

RECOMENDACIONES EN SALUD SEXUAL



SERVICIO ANDALUZ DE SALUD
Consejería de Salud y Consumo



Hospital Universitario
Costa del Sol
Construyendo Salud

1- CONOCE TUS DERECHOS SEXUALES

Los derechos sexuales son derechos humanos universales que garantizan que todas las personas puedan disfrutar de su sexualidad de manera segura, libre y respetuosa.

DERECHO A LA IGUALDAD Y NO DISCRIMINACIÓN:

Todas las personas tienen derecho a vivir su sexualidad sin ser discriminadas por razones de género, orientación sexual, identidad de género, religión, etnia, etc.

DERECHO A LA PRIVACIDAD:

Cada persona tiene el derecho de decidir sobre su vida sexual en privado y sin interferencias externas.

DERECHO A LA AUTONOMÍA:

Es el derecho a tomar decisiones libres sobre la propia sexualidad, incluido el acceso a la anticoncepción, la planificación familiar y la reproducción.

DERECHO AL PLACER Y A LA SALUD SEXUAL:

Todas las personas tienen derecho a una vida sexual placentera, segura y libre de violencia o coerción, y a recibir educación sexual integral.

DERECHO A LA INFORMACIÓN:

Las personas tienen derecho a acceder a información completa, científica y no sesgada sobre la sexualidad y la salud sexual.

DERECHO A LA ATENCIÓN Y PROTECCIÓN DE LA SALUD SEXUAL:

Incluye el acceso a servicios de salud sexual y reproductiva de calidad, así como a tratamientos para infecciones de transmisión sexual (ITS) y otras condiciones relacionadas.

DERECHO A LA EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL:

Todas las personas tienen derecho a recibir una educación sexual adecuada y basada en evidencia, que les permita tomar decisiones informadas sobre su vida sexual.



2-RECOMENDACIONES GENERALES SOBRE HIGIENE GENITAL



No realizar duchas vaginales: pueden eliminar lactobacillus y alterar el pH, aumentando el riesgo de infecciones (vaginosis y candidiasis).



Evitar uso de productos irritantes: algunos químicos irritan y alteran el equilibrio vaginal.



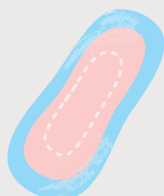
Usar ropa interior de algodón y evitar aquella ropa interior ajustada y/o de material sintético como el nailon: impiden que el área genital transpire, favoreciendo la humedad y la alteración de la microbiota.



Limpieza suave y una vez al día: Lava la zona genital externa (vulva) una vez al día con agua tibia y evita la higiene excesiva, puede alterar el pH y la microbiota.



Cambio regular de productos menstruales. No utilices tampones por más de 4-6 horas.



Higiene antes y después de relaciones sexuales: Lava la zona genital antes y después de mantener relaciones sexuales. Orinar después de las relaciones sexuales también ayuda a reducir el riesgo de infecciones urinarias.

Higiene tras ir al baño: Siempre limpia de adelante hacia atrás después de usar el baño para evitar que las bacterias del ano lleguen a la zona genital.

3-RECOMENDACIONES PARA MUJER EN LA VIDA

¿Hay algo que pueda hacer por mi cuenta para mejorar mi problema sexual?

Sí. Si usted está teniendo problemas de relación, se puede tratar de mejorar su relación con su pareja. Por ejemplo, usted puede:

que se sienten sanas y felices son más propensos a ser feliz con su vida sexual.

¿Debería consultar con un profesional?

Si usted tiene cualquier problema sexual su médico le puede asesorar y ayudarlo a resolverlo.

¿Cómo se tratan los problemas sexuales?

Los problemas sexuales pueden ser tratados de manera diferente. Estos incluyen: Dolor en la parte baja del abdomen, como el de una infección o cirugía previa. Cambios en los músculos cercanos y alrededor de la vagina.

Hacer un esfuerzo para compartir más diversión juntos, como "una noche de cita".



Y SEXO MÁS ALLÁ DE LOS 50

Obtener tratamiento para los problemas de estado de ánimo, si usted tiene problemas del estado de ánimo.
 Buscar información sobre sexualidad. Los libros de sexualidad y la literatura erótica pueden ayudar.

Trabajar con su médico para cambiar los medicamentos que toma, que podrían estar causando problemas sexuales.

Mejorar la comunicación con la pareja. Buscar momentos de diálogo tanto emocional como de temas sexuales.

Leer libros o páginas web sobre el sexo y hablar con su pareja sobre cómo hacer un mejor sexo.

Trabajar la musculatura del suelo pélvico en un centro de fisioterapia especializado.

Acudir para asesoramiento.

Tratamientos hormonales si es necesario, sobretodo en mujeres menopáusicas. Otros tratamientos de fitoterapia pueden resultar de ayuda.

También es importante mantenerse lo más saludable posible y recibir tratamiento para cualquier problema médico que tenga.

Realizar terapia sexual y de pareja si es necesario.

Utilizar lubricantes vaginales o cremas hidratantes vulvares (zona externa que no vaginales) como coadyuvante en el tratamiento de la sequedad genital.

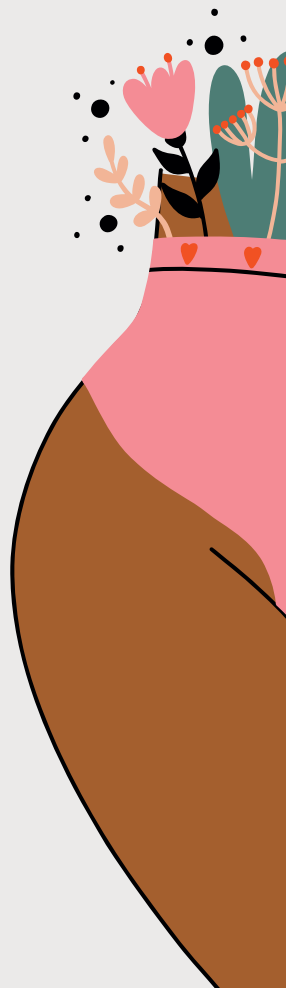
Además, algunas mujeres que están en la menopausia pueden requerir utilizar medicamentos hormonales.



Podcast: Perimenopausia y menopausia: conocer, prevenir y aliviar.
Con Clotilde Vázquez. Capítulo 339.

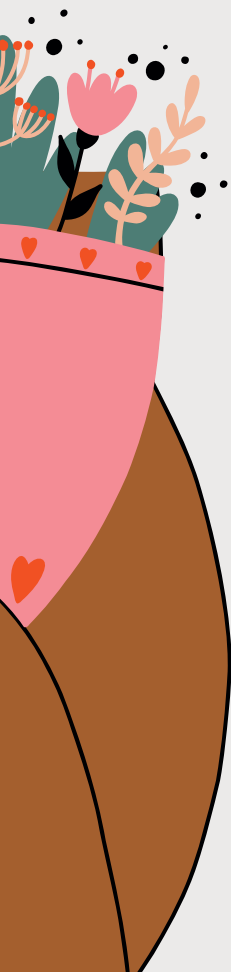


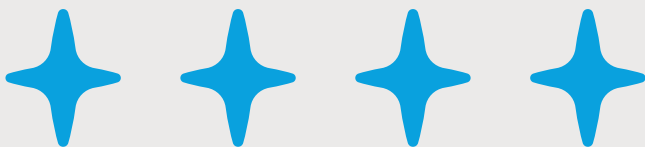
Vídeo YouTube: ¿A qué se debe la falta de deseo durante la menopausia? Mesa de expertos. Hospital Clinic de Barcelona.



4- REFLEXIONES SEXUALIDAD ADOLESCENCIA Y EDAD MADURA

- Es necesario que implantemos una educación sexual integral basada y fundamentada en la igualdad, diversidad y seguridad sexual. Esto nos permitirá añadir el foco en la salud sexual femenina, eliminando el concepto de que la respuesta sexual es lineal y donde el coito finaliza siempre en la eyaculación.
- Tenemos el reto de atajar el incremento de ETS de los últimos años. En una sociedad donde hoy día se adelanta la edad de inicio de las relaciones sexuales y se minimiza los riesgos, así como existe una distorsión de las mismas por el acceso temprano a la pornografía, debemos reforzar la educación sexual integral desde edades tempranas, promoviendo una información veraz, accesible y adaptada a cada etapa del desarrollo, que fomente relaciones afectivas saludables, el uso correcto del preservativo y la toma de decisiones informadas, con el fin de proteger la salud sexual y reproductiva de la población.





SERVICIO ANDALUZ DE SALUD
Consejería de Salud y Consumo



Hospital Universitario
Costa del Sol
Construyendo Salud

¡ESPERAMOS HABERTE AYUDADO!

www.hcs.es