

**El derecho a una sexualidad segura,
informada, placentera y desde el cuidado
mutuo como derecho central en salud**

Edda Quiros Rodriguez
Sicóloga

Que es la sexualidad?

La sexualidad es parte integral de la persona y de la forma cómo:

- vive en su cuerpo
- vive el placer
- se relaciona
- da afecto
- comparte sentimientos, vivencias y pensamientos consigo misma/o y con otras/os

**Que necesitamos para vivir una sexualidad
integral que promueva la salud?**

1-Contar con condiciones para que las personas puedan conectarse consigo mismas/os y con las/os demás para el autocuidado, el cuidado y el crecimiento mutuo en un ambiente libre de violencia

2- Una Nueva Ética de :

1- convivencia

2- de la diversidad

3- de la equivalencia humana: igualdad no sólo entre semejantes, sino entre diferentes.

4- de la mirada

5- de la escucha

6- de la corresponsabilidad

Que nos puede indicar que vivimos con salud sexual?

- el conocimiento y aprecio del propio cuerpo
- el desarrollo de relaciones relevantes
- la capacidad de negociación
- Vivencias placenteras que promuevan bienestar, salud y desarrollo personal

¿Qué es una persona que vive una sexualidad para el BIEN-ESTAR?

- Valora y cuida su propio cuerpo y el de las demás personas
- Se relaciona en forma respetuosa
- Busca información
- Expresa su amor a través de la ternura.
- Es capaz de reconocer los comportamientos sexuales que promueven el bienestar y el respeto a la vida, y los que pueden perjudicar su vida y la de los demás.
- Se puede comunicar con los/as demás personas reconociendo que pueden pensar diferente y aún así llegar a un acuerdo
- Expresa su sexualidad respetando los derechos de los demás
- Asume un compromiso contra todo abuso y explotación sexual
- No acepta relaciones basadas en la explotación o manipulación

¿Que es vivir una sexualidad desde la corresponsabilidad y el cuidado mutuo?

Vivencia solidaria y desde el cuidado, en la que combinando el respeto por la dignidad de la otra persona y la mía propia, la libertad y la responsabilidad podemos acercarnos a la vivencia de una sexualidad mas integral

Edda Quiros Rodriguez
Ministerio de Salud
eddaquiros@hotmail.com
506-83880214