



14 de febrero Día Europeo SALUD SEXUAL

Se celebra desde 2003 a iniciativa de la **Alianza Europea para la Salud Sexual (ESHA)**, organización no gubernamental que trata de concienciar y sensibilizar a hombres y mujeres sobre la necesidad de adquirir y mantener hábitos sexuales saludables. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud sexual como “**un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad**; la cual no es solamente la ausencia de enfermedad, disfunción o incapacidad. Para que la salud sexual se logre y se mantenga, los derechos sexuales de todas las personas deben ser respetados, protegidos y ejercidos a plenitud”

META

“Mejora tu salud sexual”

RUTINAS



- 1.- **Quiérete a ti mismo**
- 2.- **Conoce tus derechos sexuales y reproductivos**
- 3.- **Conoceros como pareja y comunicaros**
- 4.- **Dispón de espacio y tiempo para las relaciones**
- 5.- **Ejercita los músculos de la zona pélvica**
- 6.- **No trates la sexualidad como un tema tabú**
- 7.- **Apuesta SIEMPRE por el sexo seguro**
- 8.- **Asistir a chequeos preventivos**
- 9.- **Conocer los beneficios de la practica del sexo:**

- Fortalece el sistema inmunológico
- Ayuda en la pérdida de peso, por ser realmente un ejercicio que hace aumentar nuestro ritmo cardíaco (protegiendo también nuestro corazón)
- Aumenta la libido
- La eyaculación protege a los hombres contra el cáncer de próstata
- El orgasmo es capaz de bloquear el dolor
- Disminuye el estrés, después del orgasmo se libera prolactina, hormona responsable de la somnolencia y la relajación
- Aumenta la autoestima
- Si practicas sexo, serás más feliz

FUENTE: OMS <https://libroestilodevidasaludable.com/beneficios-de-la-salud-sexual>

ENLACES:

<http://www.bemocion.mscbs.gob.es/bemocionSalud/emocionesEstilo/sexualidad/home.htm>

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/sexualidad-adolescencia>

