

Decálogo de sexualidad y ciclo vital

FESS (Federación Española de Sociedades de Sexología)

- Los seres humanos a lo largo de toda la vida tenemos derecho a que nuestra salud sexual sea reconocida, promovida y asegurada.
- Tenemos derecho a lo largo de todo el ciclo vital a una educación sexual adecuada a nuestra edad, que favorezca el desarrollo de recursos y estrategias que posibiliten nuestro placer sexual como un componente de nuestro bienestar personal y relacional.
- Debemos sensibilizarnos, acorde con nuestra edad, con los temas relacionados con la violencia, el abuso y las agresiones sexuales para, si fuera el caso, denunciar a los agresores/as de nuestro entorno y actuar en defensa de las víctimas.
- La edad no debe ser un condicionante para que todos respetemos y toleremos la variabilidad sexual y sus diferentes expresiones y manifestaciones.
- Cualquier momento en la vida es bueno, y nunca es tarde, para modificar actitudes negativas, prejuicios, miedos y mitos que puedan conllevar a una vivencia negativa de nuestra sexualidad o la de quienes nos rodean.
- Es nuestra responsabilidad adquirir conocimientos básicos sobre la sexualidad humana a lo largo del ciclo vital, y de esta forma conocer los cambios emocionales, fisiológicos y conductuales que suceden en las diversas etapas de la vida; de esta forma podremos adaptarnos de forma positiva a nuestra sexualidad y a la de nuestra pareja.
- No hay excusas para las conductas sexistas en las relaciones humanas. La salud sexual promueve la igualdad sexual entre los seres humanos.
- Nuestras actitudes y comportamientos a lo largo de nuestra vida deben respetar las distintas formas y derechos de expresión de la sexualidad humana.
- Sea cual sea nuestra edad, y condición física y psicológica, debemos valorar la importancia del placer como un componente fundamental de la salud, el bienestar y la calidad de vida.
- Debemos asumir las pérdidas afectivas y de pareja como forma natural de la convivencia, sin que ello nos lleve a conductas desajustadas o violentas.