

DÍA EUROPEO DE LA SALUD SEXUAL

14 de Febrero de 2020

Como cada 14 de Febrero celebramos el día Europeo de la Salud Sexual. Según la OMS *“la salud sexual es un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad. Requiere un enfoque positivo y*



respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia.”

La nueva definición de matrona adoptada por el Consejo de la Confederación Internacional de Matronas de 2005 en Australia contempla que **la matrona tiene una tarea importante en el asesoramiento y la educación para la salud**, no sólo para la mujer, sino también en el seno de sus familias y de la comunidad. Este trabajo incluye la salud de mujeres, la sexual y reproductiva.

Por ello desde la Federación de Asociaciones de Matronas de España (FAME) queremos manifestar la importancia de contemplar a la matrona como una profesional implicada no sólo en los procesos reproductivos de las mujeres sino más allá. **La matrona está capacitada para el acompañamiento y asesoramiento desde la esfera de lo sexual a la mujer a lo largo de toda su trayectoria vital.**

Durante el embarazo y el puerperio la mujer y su pareja experimentan diferentes cambios con respecto a la sexualidad; en ocasiones éstos pueden llevar aparejadas dudas, miedos y dificultades con las relaciones eróticas. La maternidad y la crianza suponen un reto importante en la vida de las personas. En ocasiones la sexualidad se ve afectada por la adaptación de la pareja a los nuevos roles. Las matronas somos profesionales de referencia durante el posparto. Tenemos los conocimientos para el asesoramiento y consejo a la mujer y su pareja, si la tuviera, para así ir resolviendo las dificultades, comprendiendo los procesos y adaptándose a los cambios.

Por otra parte nos parece importante resaltar a la matrona como un eslabón fundamental en la **detección de la violencia en el ámbito de la pareja y entre ellas la sexual**, incluyendo también la mutilación genital femenina.

El climaterio supone una transición llena de cambios en el ámbito de la sexualidad. Para muchas mujeres este momento supone un punto de inflexión en cuanto a las relaciones sexuales. Las matronas podemos facilitar la adaptación a los cambios corporales y sexuales, podemos educar para una vivencia de la sexualidad y de la erótica en la perimenopausia, menopausia y posmenopausia con mayor satisfacción y disfrute.

Y por último no queremos dejar atrás, más si cabe en el momento actual, en donde comienza a ser cuestionada por algunos sectores de la sociedad, **a la Educación Sexual de los niños y niñas, adolescentes y jóvenes**. Actualmente las matronas dedicamos una parte de nuestro tiempo a impartir educación sexual en colegios e institutos. Somos un colectivo que hablamos desde la ciencia y con conocimiento científico. Y no podemos ni queremos obviar la importancia de la educación: para una vivencia de la sexualidad de los jóvenes y adolescentes basada en los principios de la OMS, “relaciones placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia”.

Por ello creemos en una Educación para la Salud Sexual basada en el conocimiento, dirigida a prevenir las desigualdades. Para que los chicos y chicas puedan vivir una sexualidad que les haga felices y que no les suponga la asunción de riesgos, enfermedades y embarazos no planificados. Que vaya dirigida al conocimiento de sí mismos y la aceptación de la propia singularidad y también de lo plural y diversas que somos todas las personas.

Nuestro compromiso es con una visión positiva de la sexualidad. La dimensión sexual es inherente al ser humano y consideramos que es un derecho de las mujeres, de los hombres, de los jóvenes, de los niños y las niñas, poder desarrollarse como seres sexuados, diferentes y diversos, todas y todos, independientemente de la identidad de género y de la orientación del deseo.

Por tanto, este 14 de Febrero **celebremos nuestro compromiso con la Salud Sexual**. Somos matronas, profesionales cercanas a las mujeres y sus familias. Esto nos hace accesibles para educar, para prevenir, para asesorar y acompañar con un gran objetivo: **una Salud Sexual para una mayor plenitud y felicidad**.

Elaborado por: MARÍA JOSÉ GONZÁLEZ LUIS - Matrona