

La santé sexuelle est un droit



unión de asociaciones familiares



La santé sexuelle est un état de bien-être physique, émotionnel, mental et social en lien avec la sexualité. Elle comprend des aspects comme le fait de se sentir libre d'exprimer ses désirs, être bien et à l'aise avec son conjoint, connaître le fonctionnement de ses organes sexuels et reproducteurs, ressentir du plaisir et non de la douleur, pouvoir décider de l'utilisation de méthodes contraceptives, avoir la possibilité de prévenir les infections sexuellement transmissibles et se sentir libre des violences, des pressions et des discriminations à l'égard de qui l'on est, de notre façon d'être et de l'endroit où l'on habite.



Certains moments et certaines situations occasionnent d'éventuels problèmes et difficultés et peuvent nous laisser penser que la santé sexuelle n'est pas importante. Cependant, se sentir bien, planifier une grossesse, éviter les relations qui sont sources de problèmes et de malaise, prendre du temps pour soi, se sentir accepté(e), rechercher des informations, maintenir des relations sans risque par rapport aux infections, exprimer et partager ses sentiments et ses besoins contribuent à améliorer sa santé, son bien-être en général et à avoir une meilleure qualité de vie.

En Espagne, vous disposez des droits suivants:

- Les différentes façons de vivre la sexualité sont respectées, que vous soyez lesbienne, hétérosexuel(le), homosexuel(le), bisexuel(le)...
- Décider de si vous voulez des enfants, et si tel est le cas combien et quand
- Utiliser la méthode contraceptive qui correspond le plus à vos besoins.
- Interrompre volontairement une grossesse et avoir accès à la pilule du lendemain (pilule post-coïtale)
- Dire « non » à tout moment d'un rapport sexuel, à toute personne (partenaire, petit(e) ami(e), époux/se, amant(e), partenaire d'un soir,...) si quelque chose ne vous plaît pas, que vous ne voulez pas, que vous refusez de faire ou qui vous met mal à l'aise, indépendamment du fait que vous ayez au préalable cru, dit, ou paru être d'accord.
- Recevoir des informations et des soins en matière de sexualité et de santé sexuelle et reproductive.
- Décider de si vous voulez vous marier ou non, avec qui, comment et quand, et dénoncer toute pression ou obligation à cet égard.
- Être accompagné(e) et aidé(e) tout au long de la grossesse, de l'accouchement et au cours de la période post-partum.

Quelques conseils pour veiller sur sa santé sexuelle

- Ne faites rien que vous ne voulez pas faire. Vous avez le droit de dire « Je NE veux PAS, je N'aime PAS, je N'en ai PAS envie » et l'autre personne SE DOIT de respecter votre décision.
- Acceptez, prenez soin et profitez de votre corps et de ses particularités, de ses limites et de ses potentialités.
- Évitez les relations qui vous rendent mal à l'aise ou ne vous rendent pas heureux/se et cherchez à créer des relations basées sur l'égalité et la bienveillance, dans lesquelles vous vous sentez important(e), aimé(e) et respecté(e).
- Votre corps tout entier, y compris votre cerveau et tous vos sens, peuvent vous procurer du plaisir. La pénétration n'est pas le seul moyen d'y parvenir, ni le plus important, ni la finalité d'un rapport sexuel.
- Utilisez des méthodes de contraception pour éviter les grossesses non désirées et les infections sexuellement transmissibles.



Les Droits sexuels et reproductifs protègent notre santé sexuelle et nous défendent des mandats sociaux, des lois, des opinions,... qui portent atteinte à la liberté des personnes

Réfléchissez à ce que vous avez appris sur la sexualité, sur votre corps, sur votre physiologie, et faites des recherches pour en apprendre davantage



Si vous avez besoin d'informations, d'une formation et/ou de soins, vous pouvez vous adresser aux entités suivantes:

- Centres de santé : via un médecin de soins primaires, un(e) gynécologue ou un(e) sage-femme, vous pouvez solliciter davantage d'informations, obtenir des réponses à vos questions et bénéficier de soins médicaux adaptés.
- Services sociaux : ils proposent des informations et une assistance dans les domaines légal, professionnel, éducatif, médical et sanitaire. Ils dépendent des mairies.
- Associations et ONG spécialisées dans la santé sexuelle ou dans toute autre thématique qui peut vous intéresser. Recherchez celles qui peuvent vous aider dans votre ville. Vous pouvez solliciter des informations, de l'assistance et participer aux différentes activités.



UNIÓN DE ASOCIACIONES FAMILIARES

Manuel Cortina, 10 - bajo dcha.

28010 - Madrid

T. 669 791 808 / 91 446 31 62 - Ext 2009

unaf@unaf.org / www.unaf.org



Salud sexual en clave cultural



@saludsexcultura



UNIÓN EUROPEA
FONDO DE ASILO,
MIGRACIÓN E
INTEGRACIÓN

Por una Europa plural



MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA GENERAL
DE INMIGRACIÓN
Y EMIGRACIÓN

DIRECCIÓN GENERAL
DE MIGRACIONES