UNIVERSIDAD DE GRANADA

Vicerrectorado de
Igualdad, Inclusión y
Compromiso Social

#1MensajeSaludable.Ser responsable en tus relaciones sexuales hace que te cuides a ti y a los demás.

15/02/2023

La Universidad de Granada, como parte de la Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS) continua con la iniciativa "Un mensaje saludable por un objetivo común". Este 14 de febrero celebramos el día europeo de la salud sexual.

Efectivamente, el 14 de febrero no es solo el día de los enamorados, es el día de la salud sexual, un día que nos recuerda la importancia de cuidarse también en las relaciones y disfrutar con protección, seguridad y bienestar de una de las áreas más relevantes de la salud humana, la sexualidad.

El ser humano es un ser eminentemente social que se nutre y fortalece del establecimiento de vínculos afectivos con sus semejantes. Las relaciones de apego son una de las prioridades del bienestar social colectivo e individual. De hecho, Abraham Maslow en su teoría psicológica sobre la motivación humana de 1943, estableció las necesidades afectivas en la base de su pirámide de necesidades o jerarquía de necesidades humanas, junto a las fisiológicas de alimentación y descanso.

Hay multitud de tipos de relaciones que podemos establecer con nuestros iguales, y entre ellas las relaciones sexuales adquieren gran relevancia en el desarrollo evolutivo y afectivo humano. Nos permiten afianzar relaciones de mayor intimidad con las personas que deseamos. La vivencia de la sexualidad, por tanto, se convierte en una condición inherente al ser humano que no solo permite fortalecer las relaciones humanas más íntimas, sino que beneficia de manera directa nuestro organismo.

No obstante, la vivencia de la sexualidad conlleva también una serie de riesgos

Copyright© 2025 Universidad de Granada

asociados a la forma en que las desarrollamos y que deben evitarse para gozar de salud y bienestar. Por este motivo el 14 de febrero de 2003 comenzó a celebrarse el Día Europeo de la Salud Sexual, como una forma de concienciar y sensibilizar a todas las personas sobre la necesidad de adquirir y mantener hábitos sexuales saludables. Hábitos que solo pueden adquirirse a través del conocimiento previo, tomar conciencia de su importancia y favoreciendo que el sexo no sea un tema tabú en la sociedad, de manera que todos los colectivos puedan resolver sus dudas y conocer las formas de protegerse y disfrutar plenamente de una vida sexual segura.

¿Cuáles son los riesgos asociados a las relaciones sexuales? Principalmente las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) como son el virus de inmunodeficiencia humana (VIH), virus del papiloma humano (VPH), herpes, gonorrea, clamidia…es decir, aquellas que aparecen por el contacto piel con piel o de genitales. Cabe señalar de nuevo la importancia de no convertir en tabú el sexo, ya que una vez que detectamos que tenemos una ITS adquiere una relevancia imperante comunicarnos con nuestras parejas sexuales más recientes para transmitirles nuestro diagnóstico y animarles a hacerse un chequeo por su salud y la de las personas con las que estén teniendo contacto sexual. La Organización Mundial de la Salud nos ofrece las siguientes estimaciones:

- Aproximadamente 374 millones de personas contraen anualmente alguna de estas 4 ITS: clamidiosis, blenorragia, sífilis y tricomoniasis.
- Más de 500 millones de personas de entre 15 a 49 años son portadoras del virus que provoca la infección genital por virus del herpes simple (VHS).
- Cada día, más de un millón de personas contraen una ITS; la mayoría de los casos son asintomáticos.
- La infección por el VPH está asociada a más de 311.000 muertes al año por cáncer de cuello uterino.
- Se calcula que en 2016, casi un millón de mujeres embarazadas tenían sífilis y que esta infección causó complicaciones en más de 350.000 partos.
- Las ITS tienen un efecto directo en la salud sexual y reproductiva por la estigmatización, la infecundidad, los cánceres y las complicaciones del embarazo y pueden aumentar el riesgo de contraer VIH.

Todos estos datos serían suficientes para resaltar la importancia de que las personas tengan información y habilidades para vivir de manera segura y plena su sexualidad. Suficiente para justificar que un día al año se recuerde este motivo. Pero también nos encontramos con embarazos no deseados o incluso situaciones de abuso o no consentimiento.

En cuanto a las ITS, la forma de prevenirlas es utilizando métodos de barrera, es decir, aquellos que facilitan una separación física de los genitales de las personas implicadas en la relación sexual. En este caso suelen ser los preservativos masculinos o femeninos y las láminas de látex. Por otro lado, aunque estos métodos

Copyright© 2025 Universidad de Granada

también previenen un embarazo no deseado, este puede ser también controlado mediante métodos anticonceptivos hormonales (implante, pastillas, parche, dispositivo intrauterino o DIU, anillo hormonal…). No obstante, los métodos anticonceptivos hormonales, únicamente previenen del embarazo no deseado, pero no suponen ninguna protección frente a las ITS, que solo pueden prevenirse con los métodos de barrera anteriormente mencionados. En todo caso, estar pendientes de la salud sexual también implica realizarse las pruebas de detección pertinentes para poder comenzar los tratamientos que correspondan de ser el caso.

Por otro lado, en la sociedad actual nos encontramos con realidades muy diferentes. Hablamos de la diversidad afectivo sexual y de identidad de género, un abanico cada vez más amplio en el que las personas se definen (o no) en cuanto a su orientación sexual e identidad de género, y que da lugar a una variedad de prácticas sexuales cada vez mayor a la que debemos dar cabida en los programas de educación para la salud que se hagan a nivel comunitario. La variabilidad es algo normal y, como tal, habría que tratarla en las aulas y en cualquier contexto social. En este sentido, la salud sexual va más allá de las conductas y prácticas que se llevan a cabo en las relaciones íntimas, se trata de establecer un entorno amable en el que se promueva la tolerancia, el respeto, la aceptación, y en el que se comprenda que, como seres humanos, contamos con unos derechos sexuales, derecho a la libertad sexual; a la autonomía, integridad y seguridad sexual del cuerpo; a la privacidad sexual; a la equidad sexual; al placer sexual; a la expresión sexual emocional; a la libre asociación sexual; derecho reproductivo; a recibir información basada en el conocimiento científico; a la educación sexual integral; y derecho a la atención de la salud sexual. Y todas estas cuestiones pueden promoverse también en el entorno universitario.

Gozar de todos estos derechos favorece la salud sexual de las personas. Tener información certera y de calidad para prevenir riesgos asociados y para conocer recursos a los que acudir en base a ciertas necesidades favorece la salud sexual. Facilitar la comunicación natural, transparente y de confianza con nuestras parejas sexuales favorece la salud sexual. Ser responsable en tus relaciones sexuales hace que te cuides a ti y a los demás. Disfrutarlas, también.

Secretariado de Campus Saludable

Universidad de Granada

Red española de Universidades Saludables

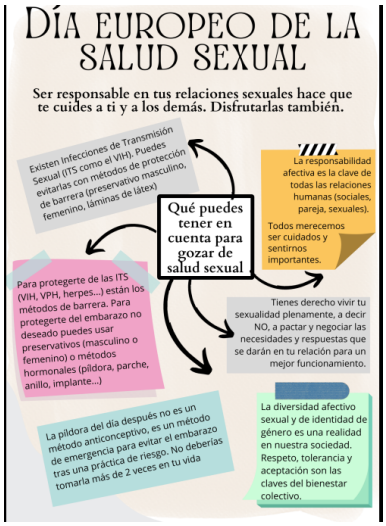
Copyright© 2025 Universidad de Granada

Más información en

https://www.unisaludables.es

https://viics.ugr.es/areas/campus-saludable

https://viics.ugr.es/



Historial de Mensajes Saludables

Copyright© 2025 Universidad de Granada