Como cada año, este 4 de septiembre se celebra a nivel mundial el Día Mundial de la Salud Sexual, desde el 2010, cuando la Asociación Mundial para la Salud Sexual y sus organizaciones afiliadas decidieron establecer un día para promover una mayor conciencia social en torno a la salud sexual.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a 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*”. Este año aprovechamos dicha afirmación para recordar que la salud no es solo la ausencia de enfermedad, y que esto se aplica del mismo modo al ámbito sexual. Viivir nuestra sexualidad de un modo natural, libre de tabúes, creando entornos de confianza y en los que las personas nos sintamos cómodos y cómodas es una opción saludable. Abandonar los pensamientos coito-centristas inculcados por la sociedad que nos obligan a relacionar la práctica sexual con penetración y pasar a aceptar la expresión de la sexualidad en todas sus formas, como parte de nuestra existencia, como parte de la sociedad en la que vivimos es una propuesta saludable de cambio.

Para que la salud sexual se logre y se mantenga, agrega la OMS, “*los derechos sexuales de todas las personas deben ser respetados, protegidos y ejercidos a plenitud. La sexualidad es un aspecto central del ser humano a través de su vida e incluye sexo, identidades y roles de género, orientación o preferencia sexual, erotismo, placer, intimidad y reproducción*”, afirmación con la que estamos totalmente de acuerdo. Celebremos este 4 de septiembre con protección y precaución, sí, pero también con libertad y naturalidad, pues unas no excluyen a las otras.