



Prazer sem Culpa

O **prazer sexual** é a satisfação física e/ou psicológica e o deleite advindo de experiências eróticas compartilhadas ou solitárias incluindo pensamentos, fantasias, sonhos, emoções e sentimentos.

O exercício individual da sexualidade como **fonte de bem-estar, livre de culpa e repressão** é um direito fundamental. O **autoconhecimento** e a experiência do **prazer sexual** fazem parte da **saúde**, tal como praticar exercício físico ou ter uma alimentação saudável.

A defesa dos Direitos Sexuais e Reprodutivos é um dever de todas as pessoas!



Direito à informação

Todos temos direito a obter informação cientificamente clara e esclarecedora sobre a sexualidade e saúde sexual, assim como, acesso à educação e educação sexual.

Os profissionais de saúde devem fornecer informação de forma livre de preconceito ou discriminação, baseada no respeito, na empatia e na dignidade de cada indivíduo..

Fontes de informação nas quais pode confiar para obter mais informação:

Associação para o planeamento da família:
<https://apf.pt/>

Associação Mundial para a Saúde Sexual:
<https://www.worldsexualhealth.net>

Iniciativa para os DSR:
<https://www.sexualrightsinitiative.org/>

Organização Mundial de Saúde:
<https://www.who.int/health-topics/sexual-and-reproductive-health-and-rights>



Bibliografia: Scan me!



Direitos Sexuais e Reprodutivos

A **Saúde Sexual e Reprodutiva** é fundamental para a vida humana. Para que exista e se mantenha, os Direitos Sexuais de todas as pessoas devem ser respeitados e protegidos.

Os **Direitos Sexuais e Reprodutivos (DSR)** surgiram do debate da Declaração Universal dos Direitos Humanos. A Declaração dos Direitos Sexuais foi proclamada pela primeira vez em 1997.

A **4 de abril** celebra-se o Dia Mundial pela Igualdade de Direitos Sexuais e Reprodutivos



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE MEDICINA GERAL E FAMILIAR



GRUPO DE ESTUDOS D-4 SEXUALIDADE



Direitos Sexuais e Reprodutivos



1. **Direito à igualdade e à não discriminação.**
2. Direito à vida, liberdade e segurança pessoal.
3. Direito à autonomia e integridade corporal.
4. Direito de estar isento de tortura, tratamento ou punição cruel, desumana ou degradante.
5. **Direito de estar isento de todas as formas de violência ou coerção.**
6. Direito à privacidade.
7. **Direito ao mais alto padrão de saúde atingível, inclusive de saúde sexual, com a possibilidade de experiências sexuais prazerosas, satisfatórias e seguras.**
8. Direito de usufruir dos benefícios do progresso científico e suas aplicações.
9. **Direito à informação.**
10. **Direito à educação, e à educação sexual esclarecedora.**
11. Direito de constituir, formalizar e dissolver casamento ou outros relacionamentos similares baseados em igualdade, com consentimento livre e absoluto.
12. **Direito a decidir sobre ter filhos, o número de filhos e o espaço de tempo entre eles, além de ter informações e meios para tal.**
13. Direito à liberdade de pensamento, opinião e expressão.
14. Direito à liberdade de associação e reunião pacífica.
15. Direito de participação na vida pública e política.
16. Direito de acesso à justiça, reparação e indemnização.



Consentimento



Consentimento significa concordar ativamente e continuamente em se envolver sexualmente com alguém.

Podemos usar um acrónimo simples para o definir:

F - Freely given (Dado livremente)

R - Reversible (Reversível)

I - Informed (Informado)

E - Enthusiastic (Entusiasta)

S - Specific (Específico)

Um relacionamento estável ou casamento não tornam o consentimento implícito! As relações saudáveis devem ser baseadas em respeito mútuo e comunicação e, por isso, o consentimento deve ser renovado regularmente.

Qualquer atividade sexual sem consentimento, é considerada abuso sexual ou violação.