

La sexualidad que cuidas es la sexualidad que más disfrutas

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) continúan aumentando de forma preocupante en España, según informaron RTVE y la Red Nacional de Vigilancia Epidemiológica (RENAVE). En 2024 se notificaron más de 91.000 nuevos casos de clamidía, gonorrea y sífilis, el doble que en 2021 y hasta diez veces más que hace una década. La clamidía alcanzó su máximo histórico con cerca de 42.000 diagnósticos, mientras que los casos de gonorrea se multiplican por 38 respecto a hace 20 años, y la sífilis también registra incrementos significativos.

La población joven y adolescente es la más afectada por esta situación. Datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y de estudios europeos indican que más de la mitad de los jóvenes de entre 15 y 19 años ya ha mantenido al menos una relación sexual con penetración, situándose la edad media de inicio en España entre los 15,8 y los 16,5 años, una cifra más temprana que la registrada en generaciones anteriores. A esta realidad se suman situaciones preocupantes como los embarazos en menores de 15 años, con casos de inicio de relaciones sexuales a edades muy tempranas, incluso entre los 11 y 13 años, que en algunos casos han derivado en interrupciones del embarazo, lo que evidencia un inicio más precoz del que reflejan las estadísticas y una falta de información o de uso adecuado de las medidas de protección.

Sin embargo, la protección frente a estas infecciones sigue siendo insuficiente. La OMS advierte que en Europa el 30 % de los adolescentes sexualmente activos no utilizó ningún método anticonceptivo en su última relación sexual. En España, aproximadamente un tercio de los adolescentes no utiliza preservativo ni píldora anticonceptiva, y el uso del preservativo ha descendido del 70 % en varones y 63 % en mujeres en 2014, a un 61 % y 57 % respectivamente en 2022.

La situación actual muestra un aumento continuado de las ITS, un inicio cada vez más temprano de las relaciones sexuales entre adolescentes y un uso insuficiente de medidas de protección. Por ello, la educación y la prevención se convierten en herramientas fundamentales para frenar esta tendencia y cuidar la salud sexual y reproductiva de la población joven.

En la adolescencia es común que los jóvenes adopten conductas sexuales de riesgo, sobre todo porque muchos empiezan a tener relaciones sin la información necesaria. No contar con una educación sexual completa dificulta que entiendan la importancia del autocuidado, el consentimiento, hablar con la pareja y usar métodos de protección como el preservativo.

A esto se suma que los jóvenes acceden muy pronto a redes sociales e internet, lo que facilita que consuman pornografía desde edades tempranas. Muchas veces la pornografía se convierte en una de sus principales fuentes de información sobre sexualidad, pero suele

mostrar relaciones poco realistas, sin afecto, comunicación ni protección, y refuerza estereotipos de género y conductas de riesgo.

En los últimos años, muchos jóvenes recurren cada vez más a la inteligencia artificial para resolver dudas sobre sexualidad y relaciones, en lugar de hablar con padres, educadores o amigos. La IA resulta atractiva por ser rápida, anónima y sin juicios, pero también puede dar información incompleta o poco fiable y no siempre con enfoque educativo.

Este escenario refuerza la necesidad de ofrecer una educación afectivo sexual integral y espacios de diálogo abierto en el ámbito familiar, escolar y universitario, para que los adolescentes no dependan exclusivamente de fuentes digitales. La educación formal puede ayudarles a interpretar de forma crítica los contenidos que consumen y a contrastarlos con información fiable y respetuosa.

En España, el sistema educativo reconoce de forma explícita la importancia de la formación afectivo sexual como parte de la educación en valores, igualdad, respeto y toma de decisiones responsables.

La educación afectivo sexual va más allá de prevenir embarazos o infecciones y ofrece una visión completa y relacional de la sexualidad. Incluye aspectos como el género, la afectividad, el cuerpo y la diversidad sexual, corporal y de género. También aborda conceptos clave como feminismo, diversidad LGTBQIA+, identidad de género, orientación sexual e igualdad sexual y de género, que son esenciales para entender cómo la sexualidad se construye socialmente y cómo las normas, los estereotipos y los tabúes influyen en las conductas sexuales de los jóvenes.

En este contexto, insisten en la necesidad de reforzar la educación sexual, el uso del preservativo y las estrategias de detección precoz, especialmente en entornos escolares y universitarios. La OMS también destaca la importancia de la vacunación frente a la hepatitis B y el VPH, el desarrollo de nuevas vacunas y la lucha contra la resistencia antimicrobiana, especialmente en el caso de la gonorrea y, en definitiva, desde las universidades, la educación afectivo sexual se configura como una herramienta clave de salud pública y de ciudadanía, que permite desmontar mitos, reducir el miedo y la desinformación, fomentar hábitos responsables y garantizar el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos. Frente a una juventud cada vez más expuesta, reforzar la educación, la prevención y el acceso a información fiable se convierte en una prioridad para proteger la salud sexual de las nuevas generaciones.

Bibliografía y fuentes:

World Health Organization: WHO. (2019, 27 agosto). *Salud sexual*.
https://www.who.int/es/health-topics/sexual-health#tab=tab_1

World Health Organization: WHO. (2025, 10 septiembre). *Infecciones de transmisión sexual (ITS)*. [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-\(stis\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-(stis))

VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA DE LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL EN ESPAÑA, 2024. (2025). En
<https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisibles/sida/docs/Vigilan>

cia_ITS_1995_2024.pdf. Victoria Hernando, Lorena Simón, Asunción Diaz y la Red Nacional de Vigilancia Epidemiológica (RENAVE).

Gómez, M. L. N., & Velázquez, I. O. (2025). Aumento de infecciones de transmisión sexual en adolescentes: un desafío urgente. *Anales de Pediatría*, 102(4), 503828. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2025.503828>

A, L. (2025, 26 septiembre). Los nacimientos de madres adolescentes en España caen casi un 40% en la última década. *Diario ABC*. <https://www.abc.es/familia/embrazos-adolescentes-espana-caen-ultima-decada-20250926141140-nt.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.abc.es%2Ffamilia%2Fembrazos-adolescentes-espana-caen-ultima-decada-20250926141140-nt.html>

Día Europeo de la SALUD SEXUAL
14 de febrero

Conócete
Escucha tu cuerpo y emociones
Identifica qué te gusta y qué no
AUTOCONOCIMIENTO = BIENESTAR

Consentimiento SIEMPRE
Libre, claro y continuo
Puedes cambiar de opinión
Sin presión, sin dudas
SI NO ES UN SI, ES NO

Relaciones sanas
Respeto mutuo
Confianza y apoyo
Sin control, sin miedo
EL AMOR NO DUELE

Comunica
Habla con claridad y respeto
Expresa tus límites sin culpa
Preguntar también es cuidar
LA COMUNICACIÓN ES CLAVE

Cuida tu salud sexual
Usa métodos de protección
Hazte revisiones periódicas
Infórmate con fuentes fiables
PROTEGERTE ES RESPONSABILIDAD

Diversidad y respeto
Todas las identidades son válidas
Nadie tiene derecho a juzgarte
Se tú, con orgullo
LA DIVERSIDAD TAMBIÉN ES SALUD

KEY