

¿Qué es la sexualidad?

La sexualidad involucra sentimientos, emociones, actitudes, pensamientos y comportamientos, tales como la autoestima (valoración personal), la percepción íntima y personal de saberse y sentirse hombres o mujeres; el vínculo afectivo con los demás y la manera de expresar afecto; la capacidad de dar y recibir amor y de experimentar placer; la forma de comportarnos como hombres o mujeres; las diferencias corporales, los cambios físicos, el impulso o deseo sexual, la atracción física y la reproducción biológica.

La sexualidad abarca nuestro cuerpo, nuestras emociones y está presente en nuestra vida diaria, desde que nacemos hasta el último día de nuestra existencia, por eso se dice que es un proceso biológico, psicológico, social y cultural.

¿Qué es el sexo?

Es una característica biológica por la cual nos identifican como hombres o

mujeres, desde el momento de nuestro nacimiento, es decir, a partir de la apariencia de nuestros órganos sexuales.

El sexo se refiere a las diferencias corporales, fisiológicas y hormonales entre hombres y mujeres.

Esta diferencia posibilita, físicamente, la reproducción de la especie.

Y... ¿qué es eso del género?

Son los comportamientos, características y atributos que se consideran propios de los hombres y las mujeres y dependen de lo que en cada época y grupo social se considera adecuado, por lo que siempre se están transformando, es decir, se nace hombre o mujer y se aprenden los comportamientos masculinos o femeninos.

¿Qué entendemos por prácticas sexuales?

Son las diversas formas en que hombres y mujeres manifestamos nuestra sexualidad. Entre las principales se encuentran la masturbación y las relaciones sexuales.

Sexo, sexualidad y reproducción humana

La diferencia en los órganos sexuales de hombres y mujeres permite que nos identifiquemos como miembros del sexo masculino o femenino.

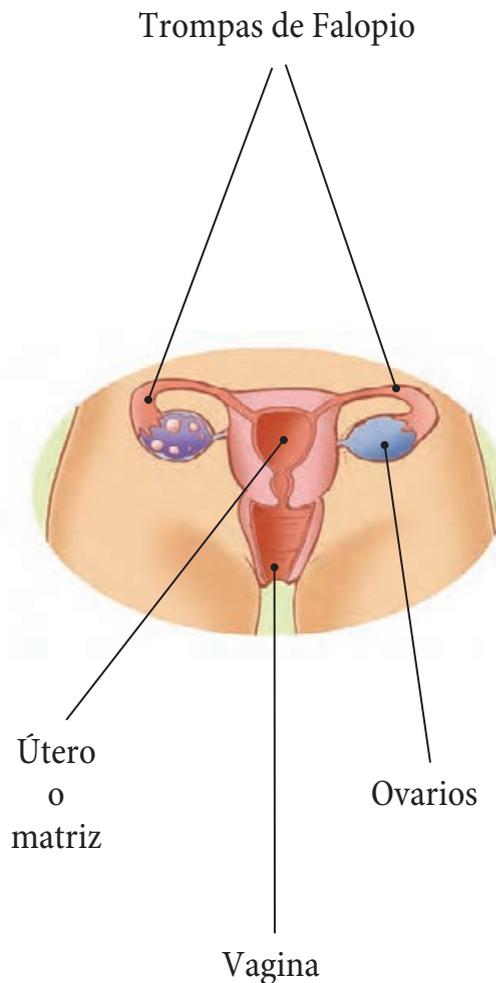
En las mujeres, los órganos sexuales internos son:

Vagina
Útero o matriz
Ovarios
Trompas de Falopio

Los órganos sexuales externos son:

-La vulva que está conformada por el clítoris, el orificio vaginal, los labios mayores y los labios menores.

-Los senos (en donde están las glándulas mamarias).



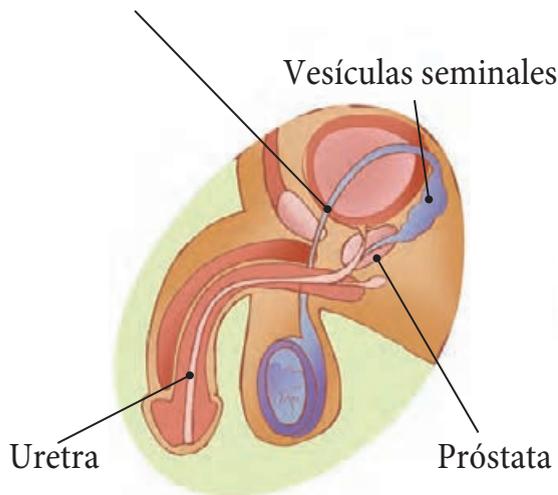
En el hombre, los órganos sexuales externos son:

Pene
Testículos
Meato urinario

Los órganos sexuales internos son:

Vesículas seminales
Conductos seminales
Uretra
Próstata

Conductos seminales



Aproximadamente, entre los diez y los trece años de edad se presenta la etapa llamada pubertad, en la que el cuerpo empieza a producir hormonas que hacen que los hombres y las mujeres se desarrollen, lo que representa un gran esfuerzo de adaptación a los cambios de nuestra apariencia y en nuestras relaciones interpersonales.

Los principales cambios que se presentan son:

En los hombres, los testículos producen las hormonas sexuales que indican el inicio del proceso de maduración de los órganos sexuales, y que dan lugar a cambios corporales como el crecimiento



**¡A hombres
y mujeres la equidad nos
enriquece!**

del pene, la aparición de vello en el pubis y axilas; la aparición de bigote y barba, aunque sea muy escaso, y el engrosamiento de la voz.

Entre los sucesos más importantes en la pubertad se encuentran las primeras eyaculaciones, es decir, la salida del semen a través del pene.

En las mujeres, los ovarios producen hormonas que permiten la maduración de los órganos sexuales y la aparición de características corporales femeninas como el crecimiento de los pechos, la aparición de vello en pubis y axilas, ensanchamiento de las caderas. En esta etapa, es decir, entre los diez y los trece años, se presenta la primera menstruación o regla.

Cuando un hombre comienza a eyacular significa que los testículos ya están produciendo espermatozoides.

Cuando en la mujer se inicia la menstruación, quiere decir que los ovarios están madurando óvulos. Estos cambios son la señal de que se ha alcanzado cierta madurez sexual, lo que nos hace físicamente aptos para la reproducción humana.

La reproducción humana se da partir de la unión de un óvulo y un espermatozoide. Si un óvulo maduro es alcanzado por un espermatozoide, aquél queda fecundado y se produce un embarazo. Generalmente esto se logra por medio de las relaciones sexuales entre un hombre y una mujer, a través del coito, es decir, por la penetración del pene en la vagina.

Los comportamientos de hombres y mujeres



A lo largo de la vida, primero en la familia, después en la escuela y en la comunidad, se aprenden los comportamientos que la sociedad considera propios para el sexo



masculino y femenino. También la religión, las leyes y los medios de comunicación como la televisión, la radio y las revistas influyen en cómo “debemos” ser los hombres y las mujeres.

Por lo tanto, a partir de la identificación de las personas como hombres o mujeres, se establecen los comportamientos, características y atributos de la masculinidad y feminidad; esto recibe el nombre de roles de género.

En algunos casos, estos roles o papeles son tan rígidos que limitan las potencialidades humanas, como aquellos en los que se encajona a las mujeres en el papel de seres tiernos, delicados, dependientes y dedicados a tener hijas/os y a los hombres como máquinas de trabajo, fuertes, seguros, dedicados a ser los proveedores de las familias.

Estos roles los aprendemos desde que somos niñas/os, por la forma en que nos visten, los juegos que se nos permiten o fomentan y hasta por las emociones que se consideran adecuadas para cada sexo.

Por ejemplo, en muchos casos, se prohíbe a los niños que lloren o manifiesten ternura, ya que se considera que son conductas propias de las niñas, por lo que ellos deben reprimir sus sentimientos y emociones; mientras que a las niñas se les fomenta que sean débiles, pasivas, dependientes, tiernas,

La búsqueda de la equidad ha sido un camino arduo de hombres y mujeres para romper “modelos” que nos limitan.

“muy femeninas”, siempre listas para satisfacer las necesidades de los demás.

Estas ideas han propiciado, en muchos casos, una relación poco equitativa entre hombres y mujeres, en la que ambos sufrimos serias limitaciones en nuestras potencialidades. Actualmente, esta situación está cambiando, debido a que los “modelos para ser mujer y para ser hombre” son enseñados y aprendidos, y por tanto, también pueden transformar-



se. Por esta razón, cada vez más mujeres y hombres participamos en actividades que antes no se nos permitían y desarrollamos actitudes y sentimientos que durante mucho tiempo se nos prohibieron. Ahora se puede decir que hay más relaciones armoniosas.

¿Y las prácticas sexuales?

Representan algunas de las formas en que ejercemos nuestra sexualidad. En las prácticas sexuales juegan un papel primordial nuestros sentimientos, la atracción física que podemos sentir hacia otra persona, así como la capacidad para relacionarnos y experimentar placer.

Para algunas personas, la abstinencia, es decir, la decisión de no tener ningún tipo de actividad sexual, es la opción que mejor se ajusta a sus creencias y convicciones personales.

La decisión de ejercer la sexualidad tiene que ser nuestra, nadie debe presio-

narnos. Es muy importante aprender a reconocer el mejor momento para iniciar, desarrollar o suspender cualquier tipo de actividad sexual.

Entre las principales prácticas sexuales están:

La masturbación o autoerotismo

Consiste en el tocamiento de nuestro cuerpo y de nuestros órganos sexuales externos con la finalidad de proporcionarnos placer. Esta práctica puede ayudarnos a conocer nuestro cuerpo y a manejar nuestras sensaciones, y no

produce ningún tipo de enfermedad ni daño físico.

En algunos casos, cuando se educa con la idea de que la masturbación es una conducta negativa o pecaminosa, su práctica puede producir sentimientos de culpa, en cuyo caso se recomienda buscar orientación para resolver esta situación.

Las relaciones sexuales

La atracción física, el amor, la afinidad y el impulso sexual pueden llevar a la pareja a buscar una mayor intimidad que puede culminar en las relaciones sexuales. Éstas permiten la comunicación entre dos personas, dar y recibir placer y, si se desea, también la reproducción de la especie.

Entendemos las relaciones sexuales, como el acto por medio del cual dos personas se acarician, tocan y estimulan sus cuerpos y sus órganos sexuales externos, sintiendo y produciendo placer, y a la penetración del pene en la vagina, lo que se llama coito.



En términos generales, se puede decir que existe una primera etapa que es la del deseo. En este momento se pueden presentar sentimientos y sensaciones vinculadas a la atracción física y emocional que sentimos por alguien.

La segunda etapa es la de la excitación, que es cuando ocurre la erección del pene y la vagina se humedece. Y por último la del orgasmo, que es la etapa del clímax o lo que se conoce como “venirse”. Éste es el momento de mayor in-

tensidad, ya que tanto el hombre como la mujer sienten contracciones involuntarias muy placenteras en los órganos sexuales externos, acompañada de una sensación generalizada de placer.

**¡La violencia
no se vale, y menos
en la sexualidad!**

Las relaciones sexuales enriquecen nuestra vida, al practicarlas están presentes los principios, convicciones y valores que se aprenden en la sociedad en la que nos desenvolvemos.

Es importante tener siempre presente que nadie tiene derecho a forzar a otra persona a tener relaciones sexuales, ni a obligarla a hacer con su cuerpo algo que no quiere o no le gusta.

En las relaciones sexuales resultan muy importante la madurez física y emocional, además de la disposición para responsabilizarnos de nuestra conducta sexual, ya que esta experiencia compromete nuestro cuerpo, nuestros sentimientos, nuestra salud y nuestros planes de vida con otro ser humano, que piensa, siente, tiene valores, necesidades y deseos como nosotras/os.



Hoy podemos planificar nuestra vida sexual. Esto es, decidir cuándo, por qué y con quién tener relaciones sexuales, o bien evitarlas o postergarlas hasta otro momento o etapa de nuestra vida que consideremos más conveniente.

Las relaciones sexuales con amor, con placer, con responsabilidad, con respeto y sin miedos, resultan una experiencia maravillosa.

¡Entérate! Existen derechos sexuales

Los derechos sexuales favorecen una sexualidad saludable en los seres humanos y, por lo tanto, en las sociedades. Éstos se basan en los derechos humanos universales de libertad, dignidad e igualdad de todos los seres humanos. Es importante que los promovamos en todas las sociedades, ya que la salud sexual es el resultado de un ambiente donde se conocen y ejercen estos derechos.

Declaración de derechos sexuales

El derecho a la libertad sexual. Se refiere a la plena expresión del potencial sexual de los individuos, libre de coerción, explotación y abuso sexual.

El derecho a la autonomía, integridad y seguridad sexuales del cuerpo. Incluye la toma de decisiones autónomas sobre la propia vida sexual, dentro del contexto de la ética personal y social, libres de tortura, mutilación y violencia de cualquier tipo.

El derecho a la privacidad sexual. Involucra el derecho a las decisiones y conductas individuales, realizadas en el ámbito de la intimidad siempre y cuando no interfieran en los derechos sexuales de otros.

En cada uno de nosotros está el llevar una vida sexual responsable, plena y sana

El derecho a la equidad sexual. Se refiere a la oposición a todas las formas de discriminación, independientemente del sexo, género, orientación sexual, edad, raza, clase social, religión o limitación física o emocional.

El derecho al placer sexual. El placer sexual, incluyendo el autoerotismo, es fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual.

El derecho a la expresión sexual emocional. Todo individuo tiene derecho a expresar su sexualidad a través de la comunicación, el contacto, la expresión emocional y el amor.

El derecho a la libre asociación sexual. Significa la posibilidad de contraer o no matrimonio, de divorciarse y de establecer otros tipos de asociaciones sexuales responsables.

El derecho a la toma de decisiones reproductivas, libres y responsables. Abarca el derecho a decidir tener o no hijos, el número y espaciamento entre cada uno, y el derecho a recibir información sobre los métodos anticonceptivos.



El derecho a la educación sexual integral. Considerado como el proceso por el cual se adquieren y transforman positivamente, conocimientos, actitudes y valores sobre la sexualidad, desde que nacemos hasta que morimos.



El derecho a información basada en el conocimiento científico. La información sobre la sexualidad debe ser científica, libre y ética, y su difusión apropiada para cada nivel social.

El derecho a la atención de la salud sexual. Debe orientarse a la prevención y tratamiento de los trastornos sexuales.

¡Conoce los
derechos sexuales y
pónlos en práctica!



Ejercicio

Resuelve las siguientes preguntas para evaluar tu aprendizaje. Al final puedes verificar tus respuestas.

1. Marca la opción en la que se incluyen algunos de los órganos sexuales de las mujeres.

Vulva, ovarios, matriz.

Ovarios, pene, hígado.

Pene, próstata, testículos.

2. Dalia trabaja en una papelería, porque Fabián su esposo, por su edad, ya no conseguía trabajo. Ahora, él se queda en casa a cuidar a sus tres hijos.

En tu opinión, ¿qué aprenden Dalia, Fabián y sus hijos con estos cambios en la familia? _____

3. Menciona algunas medidas que puede tomar una persona, si decide tener relaciones sexuales de manera responsable. _____

- 4.- ¿Qué derecho se vulnera cuando se considera que los hombres son superiores a las mujeres? _____

Revisa tus respuestas en la página 14.

Compromiso personal

Es importante establecer un compromiso con nosotras/os, para ejercer una vida sexual responsable, placentera y libre de riesgos. Con este fin se incluyen las siguientes reflexiones:

- No es conveniente tomar decisiones precipitadas. Reflexionemos sobre el momento más adecuado para tener relaciones sexuales.
- La responsabilidad de una relación sexual es de la pareja, por lo que ninguno de los dos debe dejar en manos del otro su disfrute, seguridad, salud y su vida.
- La comunicación en la pareja es básica para que ambos asuman la responsabilidad y el compromiso en las relaciones sexuales.
- No hay que olvidar que el amor no protege de embarazos no planeados, infecciones de transmisión sexual (ITS), entre las que está el VIH-SIDA.
- Si tenemos relaciones sexuales y no deseamos o no estamos preparados para ser padres, es conveniente usar un método anticonceptivo para evitar sorpresas. Un embarazo no planeado afecta profundamente la vida de hombres y mujeres, así como la vida del nuevo ser.
- De la primera relación sexual puede resultar un embarazo no planeado o alguna ITS, incluso el VIH-SIDA. Por lo que el uso correcto del condón, puede protegernos y salvar nuestras vidas.
- Si para evitar contraer una ITS, por ejemplo el VIH-SIDA, decidimos tener relaciones sólo con nuestra pareja, es importante que ambos asumamos este compromiso y que nos aseguremos de que los dos estamos sanos.
- Al involucrarnos en una relación sexual, comprometemos nuestra persona y nuestra salud, por lo tanto, aunque en algunos casos no es fácil, es necesario hablar con nuestra pareja sobre la salud de ambos y las prácticas de riesgo.

¡Si nos cuidamos y queremos seremos muy... exitosos/as!

Respuestas del ejercicio

1. La opción correcta es la a
2. Tu respuesta debe reflejar tu criterio; también toma en cuenta la importancia de favorecer la equidad en las relaciones de pareja.
3. En tu respuesta puedes mencionar la importancia de la reflexión personal, la comunicación, de tomar medidas para evitar riesgos como el uso del condón.
4. El derecho a la equidad sexual, que garantiza un trato igualitario entre hombres y mujeres.

