



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA AGRARIA ANTONIO NARRO

Dirección de Docencia
Subdirección de Desarrollo Educativo
Departamento de Formación e Investigación Educativa
Administración 2014-2018

Sexualidad

Boletín # 12



EDUCACIÓN PARA TU VIDA

¿SEXUALIDAD?

Te has preguntado

¿Qué es la sexualidad?

Quizá algunas de las respuestas serían las siguientes:

Relaciones sexuales coitales, genitales y coito, infecciones de transmisión genital, embarazos no deseados, algo que ocurre entre dos personas y quieren experimentar, etc. Si has creído esto de la sexualidad solo estás pensando en la parte genital, y no en todas las manifestaciones de tu cuerpo.

La sexualidad humana es completamente natural, es parte de nosotros y nos acompaña en cada una de las etapas de la vida, claro cada una de estas etapas se manifiesta de manera diferente, por lo que no es posible renunciar a ella.

La sexualidad no solo depende de los instintos naturales de nuestro cuerpo sino que está relacionada, con las emociones, sentimientos, pensamientos, lo cual la convierte en un tema complejo y por lo tanto difícil de manejar para los jóvenes.

Educar la sexualidad, tomando conciencia de las diferentes expresiones de todo tu cuerpo, cambia la perspectiva que se tiene debido a la influencia de



jóvenes conozcan y cuenten con algunos elementos relacionados a la sexualidad y continúen desarrollando habilidades necesarias para la vida.



¿Qué es la sexualidad?

Es un concepto amplio que se define como la manifestación psicológica y social del sexo. Esto quiere decir que la sexualidad es un término que abarca además de los aspectos físicos (la anatomía y fisiología), los aspectos emocionales (los sentimientos y las emociones) y los aspectos sociales (las normas y reglas de lo que debe ser un hombre y una mujer en el área sexual).

Las finalidades de la sexualidad son diversas y consideran la comunicación, el amor, las relaciones afectivas con otras personas, el placer y la reproducción.



La cultura influye de manera definitiva en la manifestación de la sexualidad, a través de las diferencias de género.

Debes considerar la salud sexual como un estado de bienestar de hombres y mujeres para tener una vida sexual placentera y segura, que incluye valores de amor, comunicación, responsabilidad y equidad de género.

¿Cómo canalizo mi sexualidad?

Expresar la sexualidad depende del sexo de la persona, su experiencia, su educación y sus valores, entre otras, a continuación se mencionan:



La abstinencia: Es una expresión en la cual las personas optan por no realizar ninguna actividad sexual ni auto erótica. Frecuentemente los hombres y mujeres que practican la abstinencia sexual canalizan el impulso sexual a través de los llamados sueños húmedos: eyaculaciones nocturnas o lubricaciones vaginales.

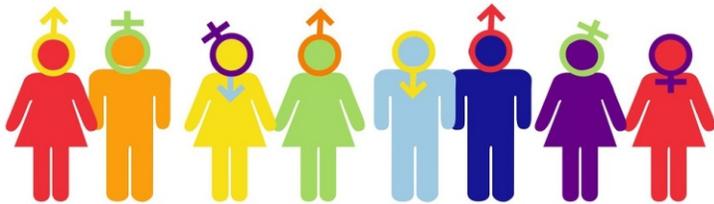
La masturbación: Es la manipulación de los genitales con el fin de sentir placer. Es importante aclarar que la masturbación se da tanto en el hombre como en la mujer, no causa daño físico ni mental, al contrario permite el ensayo para una vida sexual futura.

Las caricias sexuales: Son expresiones placenteras compartidas por los jóvenes sin llegar a la relación coital. Estas comprenden los besos, abrazos, tocamientos y masajes con fines eróticos. Las caricias sexuales permiten conocer y reconocer el propio cuerpo y el del otro(a), ayuda a disfrutar el erotismo y diversifica las posibilidades del placer.



Las relaciones sexuales: Son otra forma de expresar la sexualidad, consiste en intercambiar caricias con el fin de llegar al coito. Las relaciones sexuales (coitales) permiten el intercambio de placer, amor, sentimientos, afectos y comunicación.

Las relaciones sexuales se practican desde diferentes orientaciones o preferencias, como la heterosexualidad, la homosexualidad y la bisexualidad.



Decisiones RESPONSABLES

Para aprender a tomar decisiones de manera informada y responsable debes analizar las alternativas valorando las consecuencias, riesgos, ventajas, desventajas, dificultades, posibilidades, apego a la ley y congruencia en los valores. Es importante que determines que quieres hacer.

Debes pensar antes de iniciar una vida sexual y considerar los siguientes aspectos:

- ¿Es la persona correcta?
- ¿Es el tiempo correcto en tu vida?
- ¿Cómo te sentirás si se termina esa relación?
- ¿Estoy preparado emocional y económicamente para afrontar dicha responsabilidad?
- ¿Has pensado en alguna consecuencia como.... tener un hijo...?

Si estas confundido (a) es muy importante que platiques con una persona de mucha confianza como tus padres, tu tutor, un adulto o un doctor.



Factores que INFLUYEN en la toma de decisión

- ✓ **INFORMACIÓN:** Los medios de comunicación generan información al enviar y generar conocimiento a los interesados, ésta puede ser tan constante y permisiva que provoca en el joven el convencimiento para iniciar una vida sexual temprana ya que lo que producen los medios parece ser tan fácil de aceptar por la sociedad y por los jóvenes ser visto como una moda en la cual es fácil entrar.
- ✓ **PRESIONES SOCIALES:** Saber que es lo que quieren y que rumbo tomar son puntos a considerar para no dejarse convencer y adoptar posiciones que influyan de manera negativa en su proyecto de vida, los amigos que ya han iniciado una vida sexual invitan a los que aún no se inician a experimentar en esa vida, no hablan de las consecuencias, solo de lo que se vive en el momento; recuerden: esa decisión es solo suya y siempre tienen la libertad de mantenerse firmes y quedar bien consigo mismos y no con las amistades.

✓ **OTRA INFORMACIÓN:** La inmadurez emocional también lleva al joven a cometer actos irresponsables, el sentirse solos, creer que están locamente enamorados, actuar por actuar, una noche loca, una promoción del uso del condón exagerada, falta de información confiable, el estar lejos del hogar familiar y de alguna manera vivir la "independencia" como jóvenes universitarios, etc., contribuye al inicio de una vida sexual prematura.

Para que las relaciones sexuales no causen problemas atiende los siguientes puntos:

LIBRE DECISIÓN
PREVENCIÓN DEL VIH e ITS
PREVENCIÓN DEL EMBARAZO
CLARIDAD DE LAS EXPECTATIVAS DE PAREJA
(metas, proyectos, etc.)

Consecuencias del inicio de las relaciones sexuales

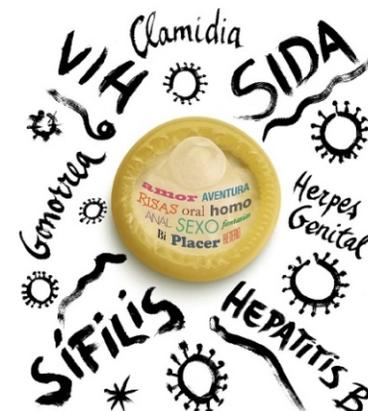
Embarazo no planeado

De pronto la vida cambia y no solo la de la madre sino también la del hijo, ese cambio tiene altas probabilidades de ser negativo y para siempre, no hay necesidad de sufrir cambios en la salud, económicos y sociales.



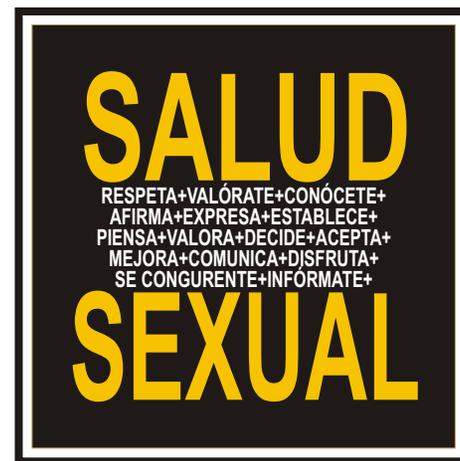
PIENSA Y PLANEA,

VERÁS LA VIDA ILUMINADA.



Infecciones de transmisión sexual

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) son infecciones que se adquieren por tener relaciones sexuales con alguien que esté infectado. Las causas de las ETS son las bacterias, parásitos y virus. Existen más de 20 tipos de ETS. Si se manifiesta algún síntoma en el cuerpo, no dudes en acudir al centro de salud más cercano para tu atención.



Abre tus brazos al cambio, pero no dejes ir tus valores.
Dalai Lama

DIRECTORIO

Responsable de la Publicación:
Departamento de Formación e Investigación Educativa.

Bibliografía

Lana Fari Montero. Prevención del embarazo adolescente
Fernández Editores. Primera edición. Diciembre 2012.
UAAAN. Educación para tu vida. Boletín No. 1 Noviembre 2005.
Secretaría de Salud Coahuila. Sexualidad responsable. Material de apoyo.
Enero 2012.
www.ite.educacion.es/formación/html

ACLARACIONES Y DUDAS

Atención personalizada y sugerencias con referencia
al tema, favor de dirigirse al
Departamento de Formación e Investigación Educativa
de la Dirección de Docencia de la UAAAN
ubicado en la planta alta del Edificio Administrativo

TELÉFONO

411 0200
Ext. 2084, 2085, 2086 y 2087

POR TI **JOVEN** PARA TI