

DGETAYCM

Dirección académica

ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Responsabilidad sexual

Arit Furiati Orta | Itandehui García Flores | Judith Doris Bautista Velasco



SEGUNDO SEMESTRE

Responsabilidad sexual

Seguramente has escuchado la palabra sexualidad pero... ¿sabes qué es? ¿sexualidad y sexo son lo mismo? ¿qué es la salud sexual? ¿tenemos derechos sexuales? En este material te explicaremos en qué consiste cada uno de esos términos, qué es la salud sexual y reproductiva y cómo ser responsable en tus decisiones.

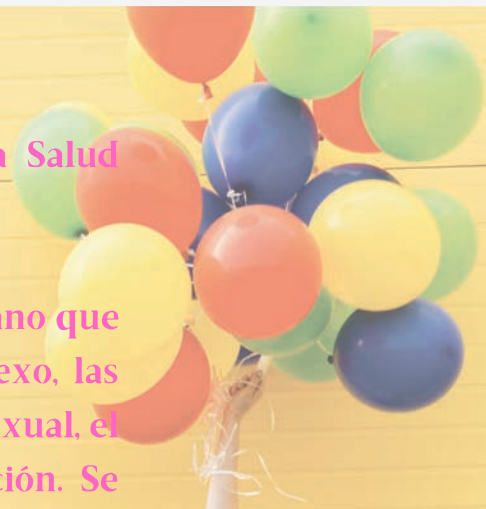


De acuerdo con el CONAVIM (Consejo Nacional para prevenir y erradicar la Violencia contra las Mujeres) el **sexo** se refiere a las características biológicas y fisiológicas que definen al hombre y a la mujer, por ejemplo los órganos sexuales, los aparatos reproductores, la menstruación, por mencionar algunos.

¿Y la sexualidad?

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la sexualidad humana se define como:

“La **sexualidad** es un aspecto central del ser humano que está presente a lo largo de su vida. Abarca el sexo, las identidades y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. Se siente y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, roles y relaciones. Si bien la sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no todas ellas se experimentan o expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales.”



LA SEXUALIDAD FORMA PARTE DE TI DESDE EL MOMENTO DE LA CONCEPCIÓN Y EVOLUCIONA A LO LARGO DE TU VIDA. DE ACUERDO CON EL ENTORNO EN EL QUE TE DESENVUELVES.



Una forma de expresar la sexualidad es a través de la **relación sexual**, que según el CESOLAA (2017) la relación sexual es el conjunto de elementos que tienen alguna importancia en el entendimiento sexual de la pareja humana, o en el proceso de relación entre ambos sea permanente o temporal. Asimismo menciona que puede ser analizada dependiendo de las etapas de desarrollo del ser humano no en todas ellas está presente la cópula o el coito.

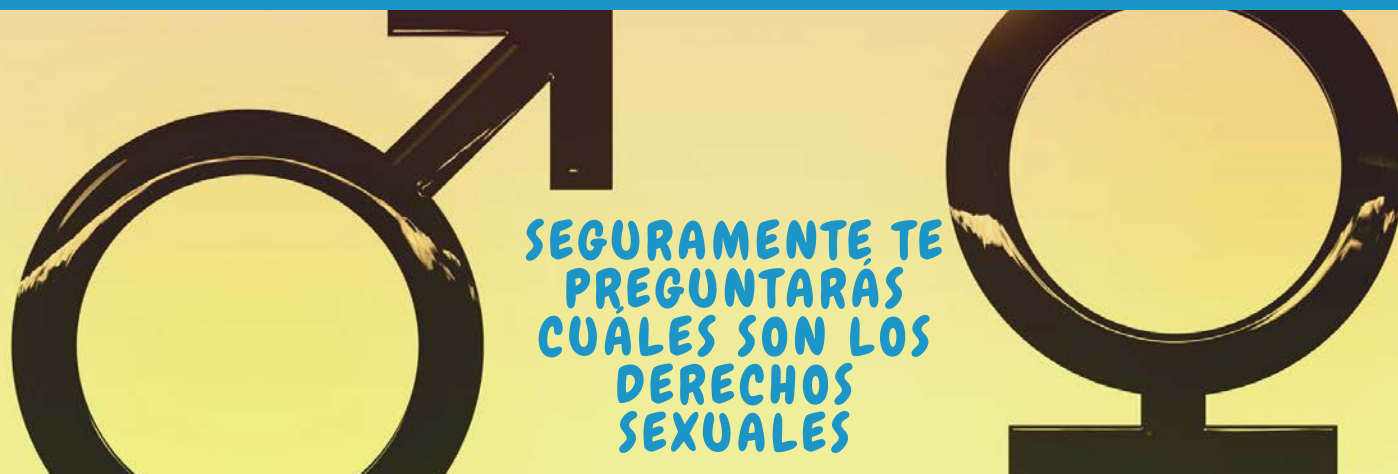
DGETAYCM

¿SABES QUÉ ES EL COITTO?

El **coito** es la introducción del pene en la vagina. También existe el coito anal y el coito oral, cuando la introducción del pene es en el recto a través del ano o en la boca respectivamente. Es sólo una parte de la respuesta sexual coital y ésta es una fase del proceso relación sexual.

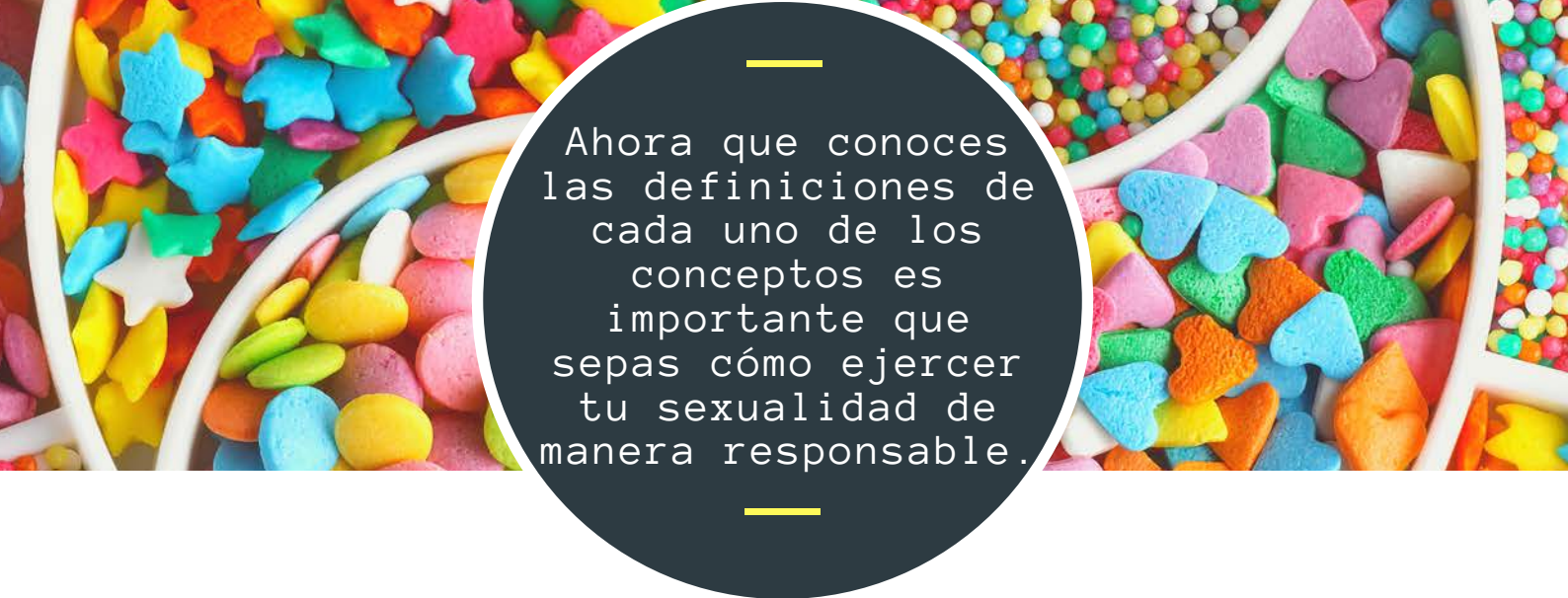


Por otra parte, la **salud sexual** es un estado de bienestar físico, mental y social en relación con tu sexualidad, y no solamente la ausencia de enfermedad, disfunción o malestar. La salud sexual requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia. Para que todas las personas alcancen y mantengan una buena salud sexual, se deben respetar, proteger y satisfacer sus derechos sexuales. (OMS, 2018)



Los derechos sexuales se derivan de los derechos humanos universales. Los derechos sexuales fueron creados para proteger el ejercicio de la sexualidad plena, libre, segura, responsable, sin violencia ni prejuicios de cada persona y hacen referencia a las garantías y obligaciones que tienen todas las personas sobre su capacidad reproductiva, es decir que puedes decidir si quieres tener hijos, cuántos y con quien. (ISEM, 2018)

1. Decidir de forma libre, autónoma e informada sobre mi cuerpo y mi sexualidad.
2. Ejercer y disfrutar plenamente de mi vida sexual.
3. Manifestar públicamente mis afectos.
4. Decidir con quién o quiénes relacionarme afectivamente, erótica y sexualmente.
5. A que se respete mi privacidad y a que se resguarde mi información personal.
6. A la vida, a la integridad física, psicológica y sexual.
7. Decidir de manera libre e informada sobre mi vida reproductiva.
8. A la igualdad.
9. Vivir libre de discriminación.
10. Acceder a información actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad.
11. Recibir una educación integral en sexualidad.
12. Accesar a servicios de salud sexual y reproductiva.
13. A la identidad sexual.
14. Participar en políticas públicas sobre sexualidad y reproducción.



Ahora que conoces las definiciones de cada uno de los conceptos es importante que sepas cómo ejercer tu sexualidad de manera responsable.



Según el diccionario de la lengua española (2020), la responsabilidad es la capacidad existente en todo sujeto activo de derecho para reconocer y aceptar las consecuencias de un hecho realizado libremente.

Es por ello por lo que la sexualidad debes vivirla con responsabilidad, protegiéndote, reconociendo y aceptando las consecuencias de tus decisiones.

Una sexualidad responsable te permite disfrutar de tu vida de una manera plena, planeada y segura.

Es muy importante que ejerzas la responsabilidad sexual en todos los ámbitos de tu vida, es decir, a nivel personal, interpersonal y comunitario, por lo que es necesario que pongas en práctica valores como la honestidad, el respeto, la autonomía y siempre debes tomar en cuenta el consentimiento y protección tanto tuyo como de los demás.



Otro aspecto que considerar para ejercer tu sexualidad con responsabilidad es estar informado, debes saber por qué es importante que tengas una buena educación sexual para que puedas aclarar tus dudas, saber cuáles son tus derechos pero también tus responsabilidades; de esta manera podrás abordar estos temas de manera natural, sin miedo y con la madurez necesaria.

Algunos riesgos y consecuencias por falta de responsabilidad pueden ser:



Enfermedades de transmisión sexual. Tener relaciones sexuales presenta riesgos para la salud. ¿Sabes qué son las enfermedades de transmisión sexual como clamidia, gonorrea, hepatitis B, herpes, VIH (el virus que causa el SIDA), el virus del papiloma humano (VPH) o sífilis? ¿Podrías pagar un tratamiento para alguna enfermedad de este tipo?



Embarazos no deseados ¿Crees que estás preparado para convertirte en madre o padre? ¿Eres capaz de proporcionar alimentos, vestimenta y un hogar seguro para tu bebé? ¿Afectarías tus planes a futuro?



Aborto. ¿Crees que tu cuerpo o el de tu pareja está preparado para un embarazo? ¿Has pensado en los riesgos de un embarazo adolescente? ¿Sabes acerca de los daños emocionales que conlleva un aborto, ya sea natural o inducido?

DCGETAYCM



CONSECUENCIAS EMOCIONALES. TENER RELACIONES SEXUALES PUEDE PROVOCAR DOLOR EMOCIONAL Y DISTRACCIONES. PUEDES SENTIRTE TRISTE O ENOJADO SI PERMITES QUE ALGUIEN TE PRESIONE PARA TENER RELACIONES SEXUALES CUANDO NO ESTÁS REALMENTE PREPARADO. ADEMÁS O SI DECIDES TENER RELACIONES SEXUALES, Y LUEGO TU PAREJA TE DEJA. INCLUSO PUEDE CONTARLES A OTRAS PERSONAS QUE HA TENIDO RELACIONES SEXUALES CONTIGO.



Para evitar tanto embarazos como enfermedades de transmisión sexual existen muchas formas y métodos de cuidarte.



LA ABSTINENCIA (NO TENER RELACIONES SEXUALES) ES LA ÚNICA MANERA 100% SEGURA DE EVITAR UNA ETS O UN EMBARAZO.



Utilizar preservativo (condón) reduce el riesgo de contraer ETS y de embarazo.



El uso de métodos anticonceptivos reduce el riesgo de embarazo pero ninguno es 100% efectivo, todos implican un riesgo.

- Dispositivo intrauterino (DIU), cuando se utiliza según las indicaciones, tiene aproximadamente un 99% de eficacia para evitar un embarazo.
- Inyección anticonceptiva si es utilizada según las indicaciones, tiene un 99% de eficacia para evitar un embarazo.
- Píldora anticonceptiva, si se utilizan como se indica, tienen aproximadamente un 99% de eficacia para evitar un embarazo.
- Parche anticonceptivo. Cuando el parche anticonceptivo se utiliza según las indicaciones, tiene aproximadamente un 99% de eficacia para evitar un embarazo.
- Anillo anticonceptivo, tiene aproximadamente un 99% de eficacia para evitar un embarazo al utilizarlo de acuerdo con las indicaciones.

La vacunación contra el Virus del Papiloma Humano (VPH) protege contra la infección por ciertas cepas del VPH. Este virus puede causar cáncer cervical y verrugas genitales. Se recomienda la vacuna tanto para niños como para niñas de 9 a 14 años. Esta vacuna también se recomienda a personas de hasta 26 años que no hayan recibido la vacuna o no hayan terminado con la serie de dosis.



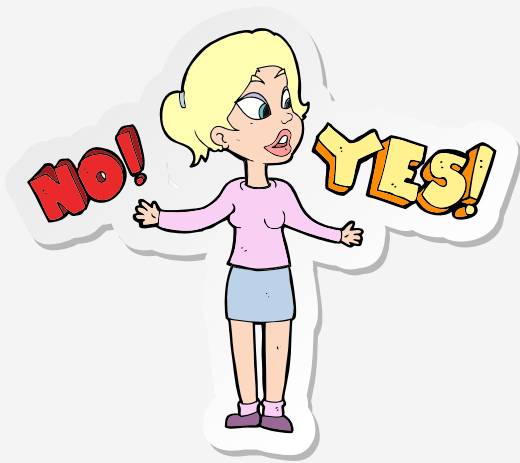
La anticoncepción de emergencia es una forma de método anticonceptivo que se utiliza después de tener relaciones sexuales sin protección. Las relaciones sexuales sin protección incluyen no utilizar anticonceptivos, que se rompa un preservativo durante la relación sexual u olvidarse de tomar la píldora anticonceptiva.

Los anticonceptivos de emergencia se pueden tomar hasta 5 días después del acto sexual, pero es más eficaz cuando se toma lo antes posible después de tener relaciones sexuales.

Las píldoras anticonceptivas de emergencia son de venta libre y no es necesario demostrar que eres mayor de edad para comprarlas.



ANTES DE DECIDIRTE A TENER RELACIONES SEXUALES CON COITO O SI YA LAS TIENES, DEBES SABER CÓMO MANTENERTE SANO Y TENER EN CUENTA ALGUNAS RECOMENDACIONES.



Tú eres quien decide el momento correcto para tener una vida sexual activa y ese momento es diferente para cada persona, habrá quienes quieran esperar a ser más grandes; otros quizá quieran esperar a sentirse más preparados o informados o quienes busquen hacerlo con una persona especial. Cada quién es libre de elegir pero es importante que lo hagas conscientemente de las implicaciones, obligaciones, riesgos y consecuencias que conlleva.

¿Estás preparad@ para tener relaciones sexuales?

INICIAR UNA VIDA SEXUAL ACTIVA PUEDE CAMBIAR TU VIDA. TENER RELACIONES SEXUALES PUEDE AFECTAR LA FORMA EN QUE TE SIENTES CON RESPECTO A TI MISMO O LA FORMA EN QUE LOS DEMÁS SE SIENTEN CON RESPECTO A TI.

Nadie puede obligarte a tener relaciones sexuales sin tu consentimiento.

El alcohol y las drogas no son un buen aliado para tomar decisiones responsables.

PLANTÉATE ALGUNAS PREGUNTAS PARA SABER SI TÚ Y TU PAREJA ESTÁN PREPARADOS PARA INICIAR CON UNA RESPONSABILIDAD TAN GRANDE.

¿Puedes ser completamente honesto y confiar en la otra persona? ¿la otra persona puede confiar plenamente en ti?



¿Puedes hablar con tu pareja sobre temas complejos como tus sentimientos, otras relaciones que tuviste?

¿Pueden platicar acerca de la posibilidad de un embarazo y sus consecuencias?

¿Podrías pedirle que se realice estudios para descartar enfermedades de transmisión sexual y viceversa?

¿Han platicado acerca del mejor método anticonceptivo?

¿Si llegarás a contraer una enfermedad de transmisión sexual, tendrías los recursos económicos para atenderte ?

¿Puedes respetar las decisiones de la otra persona sobre no tener relaciones sexuales y sobre el uso de protección?

Ahora bien, si estás enamorad@ es posible que ignores las señales de una relación no saludable, por lo que debes estar atenta@ a algunas señales que podrían indicar que aún no estás preparad@ para iniciar una vida sexual activa.

- ☆ ¿Tu pareja es celosa o posesiva?
- ☆ ¿Tu pareja evita que pases tiempo con tu familia u otros amigos?
- ☆ ¿Tu pareja te envía mensajes constantemente o revisa tu teléfono celular para ver con quién estás hablando?
- ☆ ¿Tu pareja te presiona para que tengas relaciones sexuales y se niega a ver tu punto de vista?
- ☆ ¿Tu pareja te manipula ya sea intimidándote o amenazando con hacerse daño si le pones fin a la relación?
- ☆ ¿Tú y tu pareja tienen posturas distintas ante el uso de métodos anticonceptivos?
- ☆ ¿Tienes temor de iniciar una vida sexual activa pero te sientes presionada por tu pareja?
- ☆ ¿Tu pareja se enoja contigo porque no accedes al coito?

SI RESPONDISTE AFIRMATIVAMENTE A ALGUNA DE LAS PREGUNTAS ANTERIORES, TAL VEZ DEBAS ESPERAR UN POCO MÁS.

Material educativo- Prohibida su venta

La organización Healthy Children (2018) publicó un listado de señales que pueden ayudarte a identificar si estás en una relación sana o no, las cuales te serán de ayuda para tomar decisiones con respecto a tu vida sexual tomando en consideración las características de tu relación de pareja.

SEÑALES DE UNA RELACIÓN SANA

Tienes tu propia vida fuera de la relación
Una persona se siente más atraída hacia otra cuando cada uno tiene sus propios intereses. Conservan las actividades escolares, los amigos y los pasatiempos en los que no participa tu pareja.

Hacen cosas juntos y por separado

Ambos disfrutan de la compañía mutua y están contentos cuando están juntos.

Ambos se sienten en libertad de tener sus propios amigos e intereses fuera de la relación.



Resuelven los desacuerdos con amor y respeto

Es natural que tengan desacuerdos. Lo importante es cómo llegar a un acuerdo. Con una buena actitud, podrán tener un “desacuerdo saludable”.

Tienen intereses en común

Les gusta hacer cosas juntos, pero ninguno de los dos se siente obligado a hacer algo.

Si tienen un desacuerdo, ambos pueden decir lo que sienten y llegar a acuerdos a través del diálogo.

Se respetan

Se consultan lo que van a hacer.

Ninguno de los dos trata de controlar al otro.

SEÑALES DE UNA RELACIÓN NO SANA

Los sentimientos de miedo, estrés y tristeza no son parte de una relación sana.



Falta de respeto

Aceptas algo aunque sientes que no está bien. No te sientes bien cuando están juntos.



Te sientes reprimido

Tu pareja no te deja tener un buen desempeño en la escuela o te hace sentir culpable de hacer las cosas que te gustan o interesan.



Sientes que te controlan

Tal vez escuchas cosas como: "Si me amas, necesito que me avises adónde vas a estar".

Uno de los dos le dice al otro: "Tienes que hacer las cosas a mi manera".



Sentirse "locamente enamorado"
Uno de los dos, o ambos, llama al otro todo el tiempo.
Sientes que tu pareja es posesiva y asfixiante.

Tu pareja te culpa de sus problemas

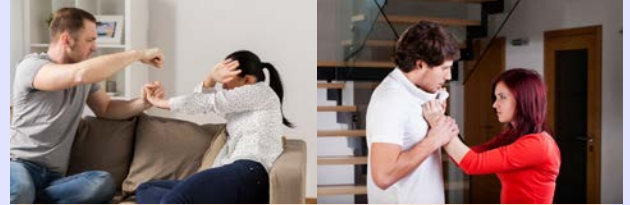
Escuchas a menudo cosas como ésta: "Todo es por tu culpa".



Si puedes hablar con tu pareja y resolver los problemas, una relación enfermiza puede volverse saludable. Pero si no logran disfrutar del tiempo que pasan juntos, tal vez sea el momento de terminar esa relación.

Hay cosas que nunca deben ocurrir en una relación. Tu relación tendrá problemas graves si cualquiera de estas cosas está pasando.

Nunca es correcto gritarse, ofenderse, intimidarse o insultarse.



Empujar, golpear o patear a la otra persona.

Forzar a la otra persona a tener relaciones sexuales.



Amenazar con lastimarse o lastimar a la otra persona.

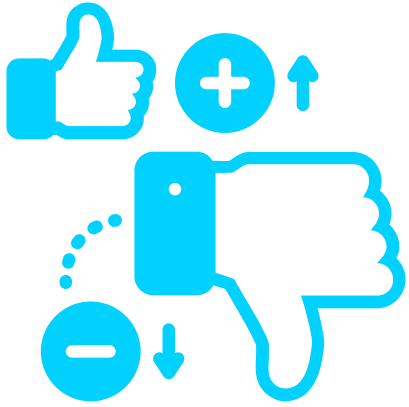


Si tu relación está traspasando alguno de estos límites, la conducta debe frenarse de inmediato o la relación debe terminar.

NO HAY NADA MALO SI DECIDES ESPERAR. NO TODOS TIENEN RELACIONES SEXUALES.

SI DECIDES ESPERAR, MANTÉN FIRME TU DECISIÓN. PLANIFICA CÓMO VAS A DECIR QUE NO PARA QUE SE TE ENTIENDA CLARAMENTE.

MANTENTE ALEJADO DE LAS SITUACIONES QUE PUEDEN CONDUCIRTE A TENER RELACIONES SEXUALES POR PRESIÓN DEL ALGUIEN.



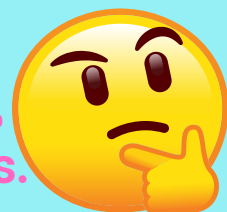
Hoy en día, con toda la información a la cual tienes acceso puedes y debes planificar tu vida sexual, y decidir cuándo, cómo, por qué, para qué y con quién tener relaciones sexuales, o si es tu decisión, evitarlas hasta otro momento de tu vida en el que sientas mayor seguridad.

El Consejo Nacional de Educación para la Vida y el Trabajo (s.f.) recomienda tener en cuenta lo siguiente:

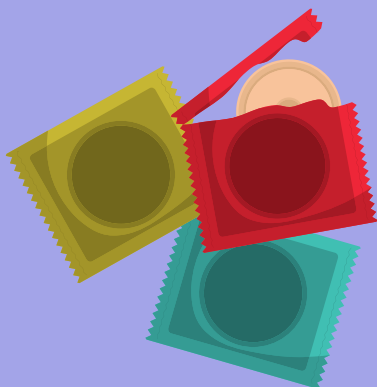
No dejes en manos de tu pareja tu seguridad, tu salud y tu vida aun cuando la responsabilidad de planear una relación sexual es de ambos miembros de la pareja.

La comunicación es el ingrediente principal para asegurarse que los dos miembros de la pareja están dispuestos a asumir las responsabilidades que se derivan de las relaciones sexuales.

Debes pensar bien si realmente deseas iniciar con una vida sexual activa y con quién lo harás. No tomes decisiones apresuradas, por el contrario, toma en cuenta la situación y las consecuencias.



No debes olvidar que además de la búsqueda de placer, las relaciones sexuales tienen implicaciones mayores, como compartir valores, sentimientos, necesidades y deseos.



Si tienes relaciones sexuales y no deseas o no te sientes preparado para tener hijos, es conveniente usar un método anticonceptivo.

El uso de preservativo puede protegerte de las enfermedades de transmisión sexual incluyendo el SIDA, así como de embarazos no deseados.

Reflexiona y consulta

Después de haber revisado la información, realiza un análisis acerca de la responsabilidad sexual y de las medidas que prevención que tomarías cuando inicies tu vida sexual o de las que haces uso sí ya la iniciaste.



- Comprendo las responsabilidades que implica iniciar una vida sexual activa
- Conozco algunos métodos anticonceptivos que puedo utilizar para evitar ETS y embarazos no deseados.
- Entiendo que soy libre de elegir con quién y cuándo tener relaciones sexuales.
- Soy capaz de identificar las principales características de una relación no sana.
- Comprendo que la responsabilidad es un elemento básico para tener una sexualidad placentera y segura.

SI NECESITAS MÁS INFORMACIÓN ACERCA DEL TEMA PUEDES CONSULTAR LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES O INVESTIGAR EN LA WEB.



Servicios amigables para adolescentes

<https://www.gob.mx/salud%7Ccnegrs/articulos/servicios-amigables>

Sexualidad responsable en la población joven

<https://www.gob.mx/imjuve/articulos/sexualidad-responsable-en-la-poblacion-joven>

Sexualidad responsable

<https://www.youtube.com/watch?v=iJO3HMniHlw>

Sexualidad responsable

<https://www.youtube.com/watch?v=F-hA67MPzVc>

REFERENCIAS

- Consejo Nacional de Educación para la Vida y el Trabajo (s.f.). Sexualidad.
http://www.cursosinea.conevyt.org.mx/cursos/edu_hijos/contenido/fasciculos/sexualidad.htm
- Coordinación de Publicaciones de la Defensoría del Pueblo (2013). Cartilla 3. Una vida sexual sana, placentera y responsable: tu derecho. <https://venezuela.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/C3%20Una%20vida%20sexual%20sana%20placentera%20y%20responsable.pdf>
- CONAVIM (s.f.) ¿A qué nos referimos cuando hablamos de “sexo” y “género”?.
<https://www.gob.mx/conavim/articulos/a-que-nos-referimos-cuando-hablamos-de-sexo-y-genero>
- Organización Mundial de la Salud (2018). La salud sexual y su relación con la salud reproductiva: un enfoque operativo.
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274656/9789243512884-spa.pdf>
- ISEM (2018). Derechos sexuales y reproductivos.
https://salud.edomex.gob.mx/isem/derechos_sexuales
- Junta de Castilla y León–Consejería de Sanidad (s.f.). Sexualidad saludable y responsable.
<https://www.saludcastillayleon.es/es/saludjoven/sexualidad/sexualidad-saludable-responsable>
- Maldonado, G., Camacho, S.M. y Trejo, C.A. (s.f.). La sexualidad, derecho y responsabilidad. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.
<https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/tlahuelilpan/n3/e3.html>
- CESOLAA (2017). Características de la relación sexual humana.
<http://educacionsexual.uchile.cl/index.php/hablando-de-sexo/sexualidad-humana/caracteristicas-de-la-relacion-sexual-humana>
- Healthychildren.com (2017). Cómo tomar decisiones saludables acerca del sexo: información para adolescentes. <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/dating-sex/Paginas/making-healthy-decisions-about-sex.aspx>
- Healthychildren.com (2018). Respeta y hazte respetar: una relación sana.
<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/dating-sex/paginas/expect-respect-healthy-relationships.aspx>
- Ministerio de salud pública y bienestar social de la Republica de Paraguay (2015). Iniciación sexual temprana tiene sus consecuencias. <https://www.mspbs.gov.py/portal/6492/ni-antes-ni-despues-sexo-a-temprana-edad-tiene-sus-consecuencias.html>
- Instituto Nacional de la Mujeres (s.f.). Sexualidades ¿Cómo educar en la sexualidad?
http://familiasysexualidades.inmujeres.gob.mx/cap_03.html

Diseño elaborado en:

canva.com

Imágenes y fotografías tomadas de:

pixabay.com

flaticon.com

canva.com