

ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Responsabilidad sexual



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



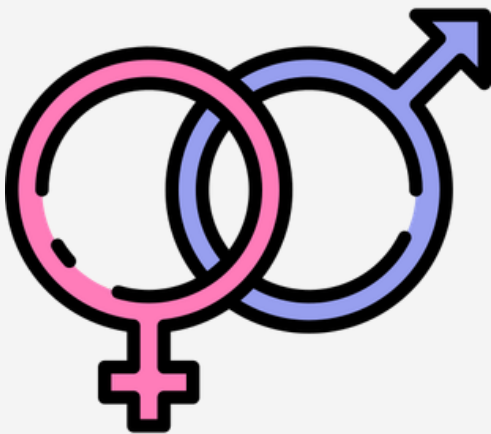
Educación
Secretaría de Educación Pública

**Bachillerato
Nacional**

DGETAyCM
Dirección General de Educación
Tecnológica Agropecuaria y Ciencias del Mar

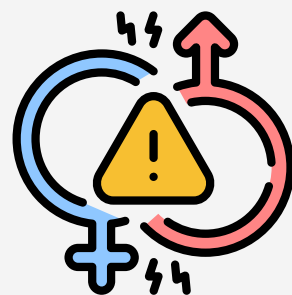
Responsabilidad Sexual

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la sexualidad se define como un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al **sexo**, las **identidades** y los papeles de **género**, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la **orientación sexual**. Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales”



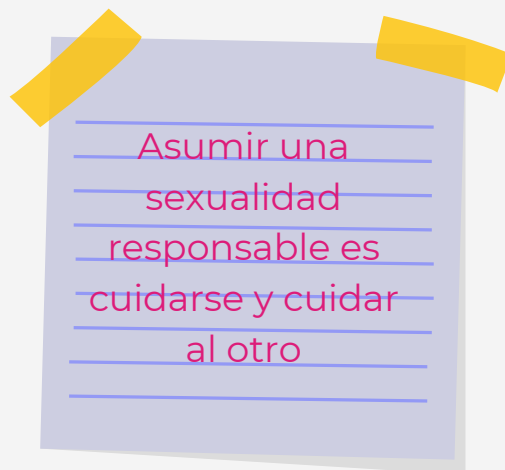
- Sexo: características biológicas con las que nacemos, es decir, los órganos sexuales y características genéticas y hormonales, a partir de las cuáles se nos identifica como masculino o femenino.
- Género: atributos sociales, históricos, culturales, políticos, geográficos, entre otros, que han sido asignados a hombres y mujeres.
- Identidad de género: sentimiento de pertenencia a alguno de los dos géneros, mismo que puede corresponder o no con el sexo asignado al nacer.
- Orientación sexual: es la atracción erótica, afectiva y deseo sexual que se siente por otra persona de un género diferente, de su mismo género o de más de un género.

A lo largo de la historia, hablar sobre sexo ha sido un tema tabú, sin embargo, en la actualidad, es de vital importancia abordarlo a temprana edad ante el bombardeo de información a través de distintos medios como las redes sociales e Internet, lo cual puede provocar una posible distorsión de información referente a la sexualidad.



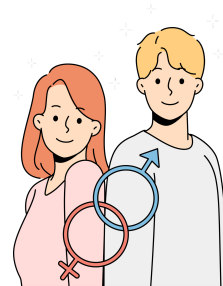
Una sexualidad responsable implica:

- **Hablar:** es muy importante que expreses tus dudas a personas confiables que te puedan orientar sobre la sexualidad, como sobre tu orientación sexual e identidad de género.
- **Informarte:** conocer acerca de las implicaciones que tiene ejercer la sexualidad como son un embarazo, enfermedades de transmisión sexual, violencia en la pareja, entre otros, por lo que buscar información en fuentes confiables es fundamental.
- **Conocerte:** explorar tu cuerpo e identificar lo que te gusta y no te gusta es necesario para ejercer tu sexualidad.
- **Planificar:** decidir en qué momento deseas iniciar una vida sexual activa y acudir al médico para cuidar tu salud y, en su caso, elegir un método anticonceptivo adecuado para ti.
- **Expresarte:** manifestar tu sexualidad libremente sin dejarte influenciar por terceras personas o medios de información.
- **Consentimiento:** en una relación de pareja es necesario que ambas personas estén de acuerdo en la expresión de su sexualidad.

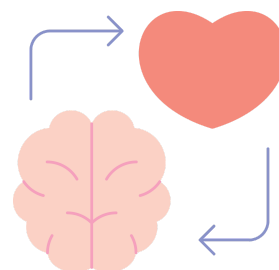


Aspectos fundamentales de la sexualidad

- **Biológico:** las diferencias biológicas existentes entre hombres y mujeres que implican diversas cuestiones como la menstruación, la eyaculación, el embarazo, el parto, entre otras, así como la capacidad física de experimentar placer al responder a estímulos.



- **Psicológico:** las relaciones afectivas que implican lazos emocionales que se van estableciendo a lo largo de la vida, como lo es con la familia, pareja, pares u otras personas que desempeñan un papel significativo en cuestiones de amistad y amor.



- **Social:** la manera en que las personas viven, expresan y entienden su sexualidad dentro de una sociedad y una cultura; lo cual incluye normas, valores, relaciones, roles de género, formas de convivencia, entre otros.



La sexualidad de una persona se construye y se comprende como un todo, es decir, no se puede concebir la sexualidad sin tener en cuenta a la persona en su conjunto.

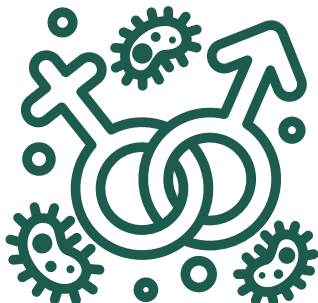
¿Cómo ejercer una sexualidad saludable?



- Autoconocimiento: conocer tu propio cuerpo, autoexplorarte, identificar tus intereses y necesidades para expresar tu sexualidad.



- Cuidar tu salud física, mental, emocional y social relacionada con la sexualidad.



- Consentimiento mutuo: expresar tu sexualidad sin coerción, discriminación o violencia.

- Evitar riesgos al expresar tu sexualidad: protección contra Enfermedades de Transmisión Sexual y embarazos no deseados.

- Habilidad para tener relaciones íntimas gratificantes: posibilidad de obtener placer y seguridad sexual.

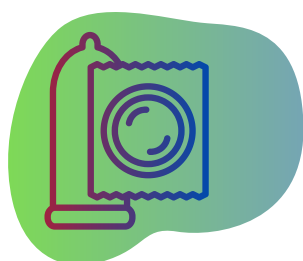


- Autonomía: libertad para decidir cuando y con quién tener experiencias sexuales.

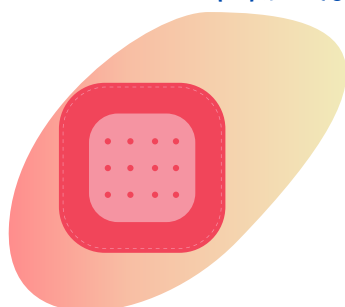
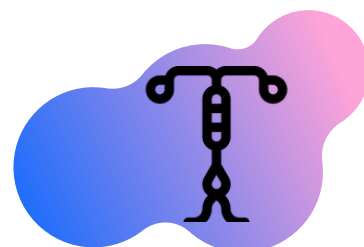
- Respeto y comunicación: reconocer y respetar los límites personales y los de los demás.



La expresión de la sexualidad es el conjunto de los aspectos de nuestra persona de manera integral, es decir, en todo momento estamos expresando nuestra sexualidad, desde como nos relacionamos con familia y amigos hasta cómo nos comportamos en una relación de pareja. Por ello, si en una relación de pareja decides iniciar tu vida sexual es importante que acudas a una orientación médica para elegir un método anticonceptivo de acuerdo a tu plan de vida y a tu organismo. Es recomendable que se utilices métodos reversibles, es decir, que puedes utilizar durante un tiempo definido y suspender cuando lo decidas. Algunos métodos son:



- Implante subcutáneo
- Dispositivo intrauterino (DIU).
- Inyección
- Preservativos
- Anillo vaginal.
- Parche transdérmico.
- Píldoras anticonceptivas orales



Sexualidad y pareja

Para mantener relaciones sanas de pareja es necesario generar confianza y seguridad, para lo cual se debe hablar abierta y honestamente sobre límites, deseos, necesidades y preocupaciones, para ello te indicamos algunos consejos:

Elegir el momento adecuado para hablar, sin distracciones o presiones



Escuchar activamente y valorar la perspectiva de tu pareja



Expresar tus pensamientos y sentimientos de manera clara y respetuosa



Hablar de sexualidad de manera positiva, evitando críticas o juicios



Buscar soluciones juntos si surgen problemas o incompatibilidades

¡ No se te olvide porque es importante ejercer una vida sexual responsable !

- Te ayuda a conocer tu cuerpo.
- Saber qué te gusta y qué no.
- Reconocer sentimientos y emociones.
- Poder decidir qué hacer, cuándo y con quién.
- Elegir un método anticonceptivo.
- Decidir si deseas tener hijos o no.
- Aprender a decir no.
- Elegir correctamente a la persona con quien quieres estar.
- Evitar Infecciones de Transmisión Sexual.



Reflexiona y consulta

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%7Ccnegsr/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>

La sexualidad

<https://www.youtube.com/watch?v=ingLyuYd58o>

Referencias

- Adolescentes y sexo: Cómo proteger la salud sexual de tu hijo adolescente. (2018, 20 noviembre). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/sexual-health/in-depth/teens-and-sex/art-20045927>
- Aragon A. Rafael (2024). Claves para una sexualidad saludable. Bienestar y salud mental. Psiquiatria.com [en línea]. Disponible en: <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/blog/claves-para-una-sexualidad-saludable>
- Colegio de Ciencias y Humanidades (s.f.) Aspectos sociales de la sexualidad. Portal académico [en línea]. Disponible en: <https://portalacademico.cch.unam.mx/repositorio-de-sitios/experimentales/psicologia2/pscll/MD2/MD2-L/ASPS/dimension.pdf>

- Cruz Roja España (s.f.). Sexualidad [en línea]. Disponible en: <http://www.cruzroja.es/crj/docs/salud/manual/003.pdf>
- Velázquez Cortés Suhail (s.f.) Sexualidad responsable [en línea]. Disponible en: https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Presentaciones/licenciatura_en_mercadotecnia/fundamentos_de_metodologia_investigacion/PRES44.pdf
- CONAPRED (2016). Glosario de la diversidad sexual, de género y características sexuales [en línea]. Disponible en: https://www.conapred.org.mx/documentos_cedoc/Glosario_TDSyG_WEB.pdf
- ISIC (2019). Sexualidad responsable [en línea]. Disponible en: <https://www.isic.org.mx/blog/post/sexualidad-responsable/146>
- Healthy Children (2020). Métodos anticonceptivos eficaces para los adolescentes sexualmente activos [en línea]. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/dating-sex/Paginas/birth-control-for-sexually-active-teens.aspx>
- Instituto Mexicano del Seguro Social. (s.f.) Dispositivo Intrauterino de Cobre (DIU) T-Cu [en línea]. Disponible en: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/planificacion-familiar/diu-cobre>
- Responsabilidad sexual | Yo Dona Blogs | elmundo.es. (2006, 3 febrero). Responsabilidad sexual <https://www.elmundo.es/yodonablogs/2006/02/03/sexo/1138960741.html>
- Sexualidad saludable y responsable. (s. f.-b). Portal de Salud de la Junta de Castilla y León. <https://www.saludcastillayleon.es/es/saludjoven/sexualidad/sexualidad-saludable-responsable>
- ¿Qué significa ser sexualmente responsable? | Veris Blog. (2019, 2 octubre). Veris. <https://www.veris.com.ec/sexualidad-responsable/#:%7E:text=Asumir%20una%20sexualidad%20responsable%20es,del%20alcohol%20o%20las%20drogas>

Diseño elaborado en canva.com
 Imágenes y fotografías tomadas de:
 pixabay.com, flaticon.com
 canva.com

