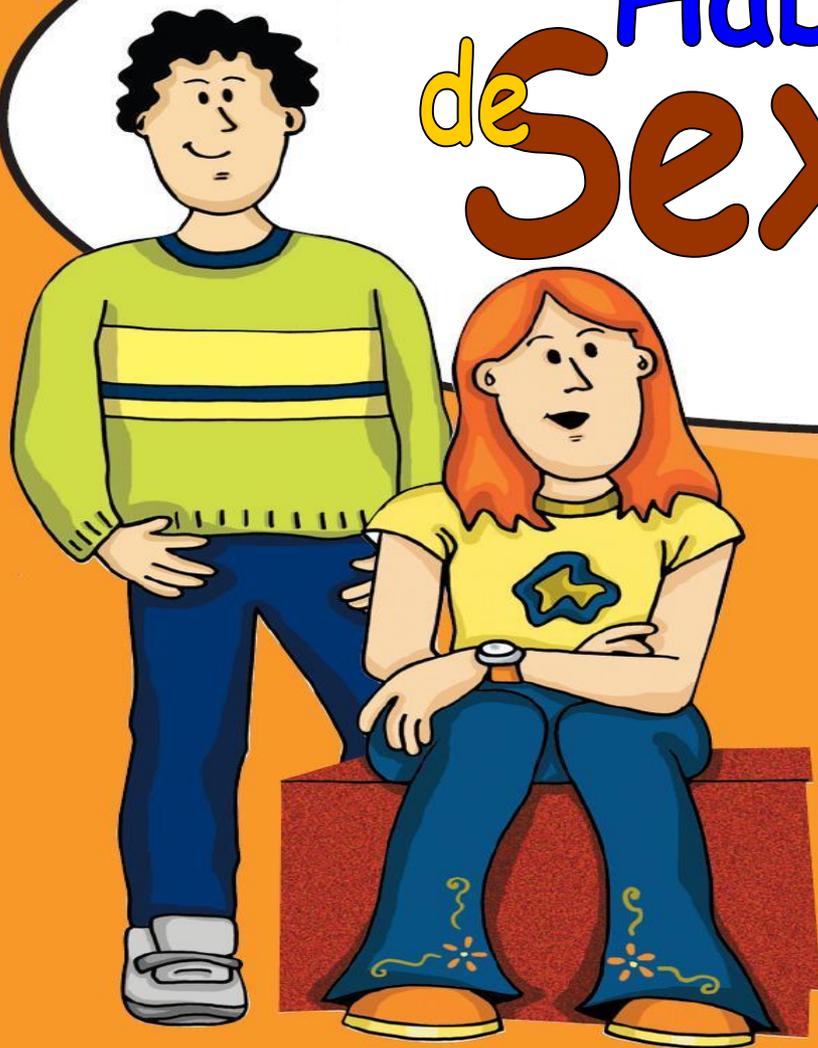


Hablando de Sexualidad



Introducción

La juventud es una etapa especialmente fértil para echar a volar la imaginación, hacer planes, ponerse metas e inventar estrategias para lograrlas. La construcción del proyecto de vida se inicia en la adolescencia y es el resultado de un proceso individual.

Uno de los aspectos importantes en la vida de las personas es la "sexualidad". La sexualidad responsable consiste en aprender a hacer opciones y tomar decisiones que respeten nuestro propio proyecto de vida y el de quienes nos rodean





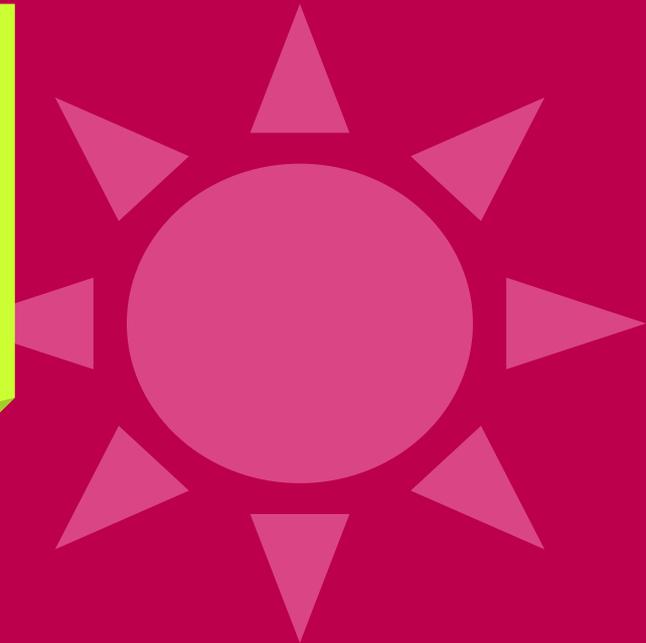
Nuestra sexualidad ...

¿El sexo y la sexualidad son cosas diferentes?

¿Qué es importante en la sexualidad?



¿QUÉ ES PARA TI
LA SEXUALIDAD?:



Nuestra sexualidad ...

¿QUÉ ES LA SEXUALIDAD?

La sexualidad es un conjunto de cualidades que abarca toda nuestra persona, no sólo el componente físico, sino también otros aspectos como el psicológico, el afectivo, el social, el cultural, el ético.

- Puede decirse que la sexualidad no es algo que tenemos, sino algo que somos.
- Engloba todo nuestro ser.
- Somos seres sexuados desde antes de nacer hasta que morimos.

¿QUÉ ES EL SEXO?

Es lo que nos distingue como hombre o mujer, en función de ciertas diferencias en los caracteres, secundarios femeninos y masculinos fisiológicos y psicológicos



No confundas
SEXO y
SEXUALIDAD

Nuestra sexualidad ...

El coito no es el único gesto sexual, hay muchos más: besos, abrazos, caricias...

Gracias a ellos podemos transmitir nuestros sentimientos y entregarnos a una persona.



La sexualidad también incluye:

- Identidad de género
- Rol sexual
- Orientación sexual
- Identidad sexual
- Conocimiento sexual
- Actitudes y valores en sexualidad.

Nuestra sexualidad ...

- El término "sexualidad" se refiere a una dimensión fundamental del hecho de ser un ser humano que se experimenta y se expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos.
- Se experimenta o se expresa en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones



Desarrollo Físico durante la adolescencia.

Espermarquia:

Es la primera producción de espermatozoides que, casi siempre, ocurre un par de meses antes de la primera eyaculación.

- Las primeras eyaculaciones ocurren entre los 12 y 14 años, cuando los niños han recién iniciado su desarrollo puberal, que se observa en el crecimiento paulatino de los testículos, el pene y el escroto.
- Es llamado también "sueños húmedos".



Desarrollo Físico durante la adolescencia.

Menarquia

Es cuando se produce el primer sangrado vaginal, y dejan de ser niñas y comienzan a transitar la ruta para convertirse en mujer y más tarde en madres.

- Este proceso se produce en promedio a los 12 años y es un período en el cual ocurren una serie de cambios fisiológicos tanto a nivel corporal como psicológicos, que están gobernados por el despertar del sistema hormonal
- La menarquia o primera menstruación es un hito en la vida de las adolescentes.



Desarrollo Físico durante la adolescencia.

Atención!



Una mujer puede embarazarse si tiene una relación sexual el día de la ovulación o durante los 5 días que la preceden (anteriores) y estos días se conocen como "período fértil".

La **ovulación** es la salida del óvulo del ovario, ocurre todos los meses en la mitad del ciclo menstrual de la mujer.

Conducta Sexual del Adolescente

Factores de inicio de actividad sexual:

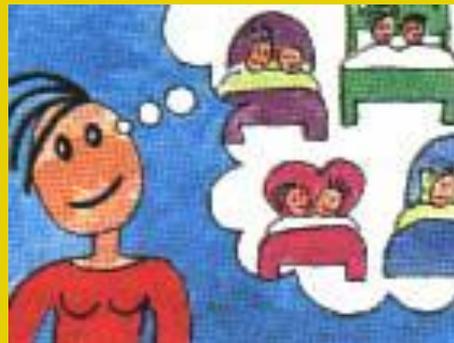
- Curiosidad
- Sentirse bien
- Sentirse atractiva
- Sentirse querida, tener una relación cercana
- Estar enamorada de su pareja
- Querer tener un hijo
- Falta de control de la situación
- Sentirse mayor, con mayor independencia y autonomía



Conducta Sexual del Adolescente

La conducta sexual precoz y desprotegida en adolescentes tiene como consecuencias:

1. Embarazo no deseado.
2. Enfermedades de transmisión sexual
3. SIDA.



Conducta Sexual del Adolescente

¿Que son las ETS?

E	Enfermedades
T	Transmitidas
S	Sexualmente

- Las ETS son enfermedades infecciosas y contagiosas.
- Esto quiere decir que son enfermedades producidas por microorganismos que se transmiten de una persona infectada a una sana.
- Hay una gran variedad de microorganismo capaz de transmitirse por las relaciones sexuales. Algunos de ellos son bacterias, otros son virus, protozoos e incluso arácnidos muy pequeños.
- Todos los microorganismos que causan ETS tienen en común *atacar solo al ser humano*.

Conducta Sexual del Adolescente

¿Cómo prevenir el contagio de una ETS?



Ser abstinente

Evitar promiscuidad



Usar preservativo



Tener relaciones sexuales con una pareja estable y mutuamente fiel

Expertos en el tema coinciden en manifestar que erotismo es todo aquello que estimula la sensualidad y la sexualidad.



Erotismo

El erotismo no necesariamente va acompañado del acto sexual. Desde el punto de vista fisiológico, existen dos tipos de estímulos sexuales:

- Estímulos reflexiogénicos: activan terminaciones nerviosas en el área genital o zonas cercanas, generalmente táctiles.
- Estímulos psicogénicos: son recibidos por los órganos de los sentidos.



La vista tiene un papel importante en el encuentro erótico, por ejemplo, a partir de estímulos visuales podemos desarrollar fantasías eróticas, además, contemplar el cuerpo del otro es importante como factor de erotización.



La vista

Dentro de las diversas formas de tocar y ser tocados existen las siguientes: palpar, rozar, acariciar, amasar y rascar o arañar, que se diferencian en el grado de acercamiento emocional y sexual, e intensidad de presión. Algunas zonas son más sensibles que otras.



El tacto

El olor corporal puede ser un factor de estimulación o de inhibición del deseo sexual, ya que el buen o mal olor es subjetivo.



El Olfato

Los diferentes sabores de los alimentos y bebidas tienen efectos estimulantes o inhibidores del deseo y acercamiento sexual.



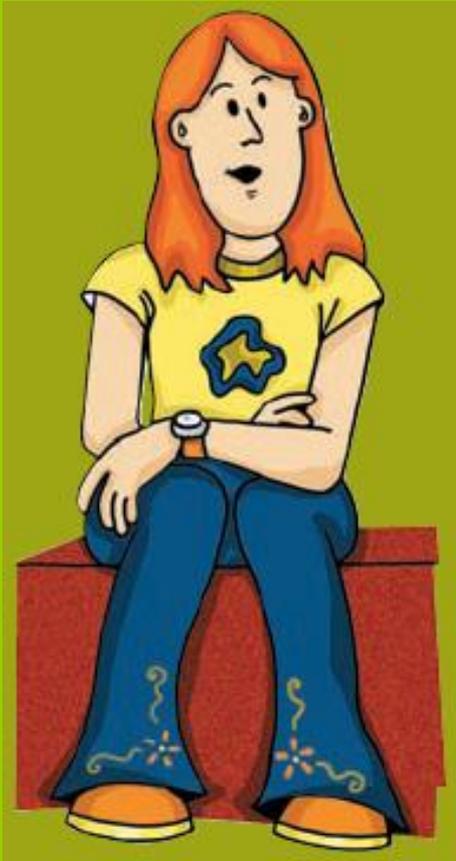
El gusto

Los sonidos dan riqueza a nuestras experiencias sensoriales, dependemos de ellos para interpretar el mundo que nos rodea, comunicarnos con él y expresarnos.



El oído

Concluyendo ...



La responsabilidad y la libertad son dos valores fundamentales junto al de seguridad. El único sexo seguro es el «sexo inteligente y responsable», que consiste en saber cuándo estás preparado para mantener relaciones sexuales y cuándo estás preparado para poder asumir todas sus consecuencias.

...es imprescindible para vivir tu sexualidad de forma positiva
Que tengas una sana autoestima y creas en ti mismo y en tus posibilidades. Confiando en ti, en tus valores y teniendo en cuenta los consejos de quienes te quieren, podrás ir tomando las decisiones que consideres más oportunas, contando siempre con los demás respetándoles a ellos y a ti mismo.

Gracias ...

