|  |
| --- |
| **Folleto sexualidad** |
|   |
|

|  |
| --- |
| **¿Qué es la sexualidad?** |
|   |
| La sexualidad involucra sentimientos, emociones, actitudes, pensamientos y comportamientos, tales como la autoestima (valoración personal), la percepcióníntima y personal de saberse y sentirse hombres o mujeres; el vínculoafectivo 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 hombreso mujeres; las diferencias corporales, los cambios físicos, el impulso o deseosexual, la atracción física y la reproducción biológica. |
|  |

 |
| La sexualidad abarca nuestro cuerpo, nuestras emociones y está presente ennuestra 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. |
|   |

|  |
| --- |
| **Sexo, sexualidad y reproducción humana** |
|   |
| La diferencia en los órganos sexuales de hombres y mujeres permite que nosidentifiquemos 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 labiosmayores 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 |

 |



|  |
| --- |
| **La masturbación o autoerotismo** |
|   |
| Consiste en el tocamiento de nuestro cuerpo y de nuestros órganos sexualesexternos con la finalidad de proporcionarnos placer. Esta práctica puedeayudarnos a conocer nuestro cuerpo y a manejar nuestras sensaciones, y noproduce ningún tipo de enfermedad ni daño físico. |
|   |
| En algunos casos, cuando se educa con la idea de que la masturbación es unaconducta negativa o pecaminosa, su práctica puede producir sentimientosde culpa, en cuyo caso se recomienda buscar orientación para resolver estasituación. |

|  |
| --- |
| **OJO!!!**Es importante tener siempre presente que nadie tiene derecho a forzar a otrapersona a tener relaciones sexuales, ni a obligarla a hacer con su cuerpo algo queno 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 conductasexual, ya que esta experiencia compromete nuestro cuerpo, nuestrossentimientos, nuestra salud y nuestros planes de vida con otro ser humano, quepiensa, siente, tiene valores, necesidades y deseos como nosotras/os. |

**SEXUALIDAD RESPONSABLE**

Para hablar de sexualidad responsable es imprescindible referirse en primer término, a una Educación Sexual adecuada y efectiva .

Una buena definición de ella es decir, que la educación sexual consiste en la enseñanza tendiente a desarrollar la comprensión de los aspectos físicos, mentales, emocionales, sociales, económicos y psicológicos de las relaciones humanas en la medida en que afecten a las relaciones entre hombre y mujer.



**RECOMENDACIONES PARA UNA SEXUALIDAD RESPONSABLE**

* La sexualidad es una dimensión natural y sana de la vida.

 Los niños deberían obtener su educación sexual primaria

en la familia.

* Las relaciones sexuales nunca deben ser coercivas o explotadoras.
* Todas las decisiones sexuales tienen consecuencias.
* Los jóvenes necesitan desarrollar sus propios valores sobre la sexualidad para volverse adultos.
* Involucrarse de manera prematura en conductas sexuales

implica riesgos.

* Los jóvenes que tienen relaciones sexuales deben tener

acceso a información sobre servicios de salud y preven- ción del embarazo y las ITS/VIH.

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ENFERMERÍA EN EL CUIDADO DEL NIÑO Y ADOLESCENTE

HERNÁNDEZ MÉNDEZ MARIA JOSÉ

VILLARREAL CERDIO ALEXA PAOLA

SÉPTIMO CUATRIMESTRE