

Universidad del Sureste
Licenciatura en Medicina Humana

CRECIMIENTO Y DESARROLLO BIOLÓGICO

EDUCACIÓN SEXUAL Y SALUD SEXUAL

Alumna:

Polet Viridiana Cruz Aguilar

Docente:

Dr. Ortega Sánchez Miguel Abelardo

Comitán de Domínguez, Chiapas a octubre del 2022

INTRODUCCIÓN

La educación sexual, aun en la actualidad es un tema tabú o les cuesta hablar de ello, no sin antes mencionar que es algo importante que debe que saber las personas y es fundamental para el desarrollo de nuestras vidas.

Al hablar sobre sexualidad es delicado, ya que hay que tener las palabras adecuadas para cada tipo de edades, para que le lleguen a entender y dejar que sea un tema prohibido entre la gente.

La sexualidad es un tema que muchas personas quieren saber, conocer o experimentar y muy pocos tienen la dicha de acceder a la información y tomar las decisiones adecuadas por eso mismo a continuación se hablara sobre educación y salud sexual.

EDUCACIÓN SEXUAL

Para llegar a entender lo que es la educación sexual, se tiene que tener en cuenta distintos conceptos:

Sexualidad: Es un aspecto central del ser humano, que presenta a lo largo de su vida, abarcando el sexo, identidad y roles de género, erotismo y orientación sexual.

¿Qué es la educación sexual?

Hace referencia a un conjunto de actividades que está relacionada con las actividades relacionadas con la enseñanza, la difusión, y la divulgación acerca de la sexualidad humana en todas las edades.

Es de vital importancia el transmitir los conocimientos en todos los seres humanos, debe de ser universal, iniciando desde el hogar y la comunidad, dándole una continuidad en los centros educativos.

La educación sexual es una propuesta educativa que incluye todos los elementos de la sexualidad humana como: el cuerpo, los sentimientos, las emociones hasta los valores.

Es un tema muy importante, cada vez es más importante principalmente para los adolescentes, el sentido de pertenencia a los grupos sociales, en ocasiones estos grupos no son buena influencia para ellos denigrando la dignidad de los seres humanos involucrados y las relaciones sexuales son tomadas como un juego en adolescentes desde los 13 años.

Por eso es importante que la educación sexual empiece desde el hogar, ya que ellos son los primeros y principales educadores, el educar sobre la sexualidad, va más allá sobre

el coito y los posibles riesgos que puedan generar como es el embarazo, infecciones de transmisión sexual, tiene que ver con las enseñanzas que la persona reciba.

BENEFICIOS DE LA EDUCACIÓN SEXUAL

- Relaciones sexuales responsables
- Aprender a conocer mejor el cuerpo y acabar con los tabús
- Eliminar roles de género preconcebidos en niños/as, para que tengan derecho a decir sobre la sexualidad
- El tener una buena educación implica una solución contra la violencia por la relación de género
- Seguridad en sí mismo, terminando con el miedo de quedar embarazada, tener una ETS.

Al hablar sobre educación sexual debe abordar el conocimiento sobre nuestra anatomía sexual y la anatomía reproductiva, la salud sexual, la relación con nosotros mismos, habilidades sociales y de comunicación, autoestima.

La educación sexual es una herramienta que nos ayuda a elegir hábitos y a tomar buenas decisiones en ámbitos de sexo y sexualidad a lo largo de nuestra vida. Muchas personas siguen pensando que es inefectiva y que solo sirve para que la juventud empiece antes a activar su vida sexual.

SALUD SEXUAL

Día mundial de la Salud Sexual: 4 de septiembre

La salud sexual es un aspecto fundamental para la salud y el bienestar generales de las personas, las parejas y las familias, así como para el desarrollo económico y social de las comunidades y los países.

La salud sexual es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como “un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad; no es solamente la ausencia de enfermedad, disfunción o incapacidad. Para que la salud sexual se logre y se mantenga, los derechos sexuales de todas las personas deben ser respetados, protegidos y ejercidos a plenitud”.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) ha definido la salud sexual como “la experiencia del proceso permanente de consecución de bienestar físico, psicológico y sociocultural relacionado con la sexualidad.”

Se requiere de un enfoque positivo y respeto hacia el tema de la sexualidad y las relaciones sexuales, así como tener las experiencias sexuales placenteras y seguras, sin coerción, discriminación ni violencia. La capacidad de los hombres y las mujeres para lograr la salud y bienestar sexual de esto va a depender:

- El acceso a la información sobre sexo y sexualidad
- El conocimiento de los riesgos que pueden correr y su vulnerabilidad ante las consecuencias sobre la actividad sexual sin protección
- Posibilidad de acceder a la información

Existen múltiples problemas relacionados con la salud sexual y abarcan la orientación sexual y la identidad de género, la expresión sexual, las relaciones y el placer, también hay consecuencias negativas:

- Infecciones con VIH, ITS, ITU
- Embarazos no deseados y abortos
- Disfunción sexual
- Violencia sexual
- Prácticas nocivas

La salud sexual es el resultado de un ambiente que reconoce, respeta y ejerce estos derechos sexuales:

- Derecho a la libertad sexual
- Derecho a la autonomía, integridad y seguridad sexual
- Derecho a la privacidad sexual
- El derecho a la equidad sexual
- Derecho al placer sexual
- Derecho a la expresión sexual emocional
- El derecho a la toma de decisiones reproductivas, libres y responsables.
- El derecho a la educación sexual integral
- El derecho a la atención de la salud sexual.

¿CÓMO ENFOCARIAMOS LA EDUCACIÓN SEXUAL EN UN GRUPO SOCIAL?

Al hablar sobre educación sexual, en este caso en adolescentes es difícil ya que muchos tienen distintos tipos de opiniones o la información incorrecta.

Principalmente como ya se sabe la educación sexual debe impartirse en la casa, por medio de los padres, para que su hijo tenga una información adecuada.

Aunque parezca extraño, la educación sexual es una responsabilidad de los padres. Reforzando y complementando lo que tu hijo adolescente aprende en la escuela, puedes establecer las pautas de una sexualidad saludable que dure toda la vida.

1. ROMPER EL HIELO

El hablar sobre sexo es un tema de todos los días, suele ser difícil evitar el tema, pero cuando los padres conversen con sus hijos adolescentes, no siempre suele ser sencillo, se necesita ser honesto cuando uno está sintiendo que esto es incómodo se necesita decirlo, ser directo es decir expresar que es lo que piensas sobre el tema como es el sexo, coito y responder todas las preguntas que el necesite saber.

2. ABORDAR TEMAS DIFICILES

Abstinencia, violación, homosexualidad y otros temas difíciles.

En este punto hay que responder todo tipo de preguntas que los jóvenes necesiten saber o entender sin causarles alguna inseguridad o hacerle alguna mala cara. Ya que ellos por primera vez están expresando su interés y al darles entender esto causaría aún más que se cierren sobre el hablar del tema.

3. ABORDAR EL TEMA DE ANTICONCEPTIVOS

Muchos jóvenes no tienen la capacidad de hablar sobre eso con los padres, por eso mismo la institución podría ser capaz de hablar sobre el tema o tener a alguien especializados sobre el tema.

Muchos jóvenes piensan que tiene los conceptos claros, que podrían causarle alguna repercusión como es una ETS, ITU, embarazos no deseados.

4. RELACIONES SALUDABLES VS RELACIONES NO SALUDABLES

Los adolescentes y los adultos desconocen la frecuencia con la que se produce la violencia durante el noviazgo; por lo tanto, es importante conocer los hechos y compartirlos con tu hijo adolescente, mostrando algunas actitudes de violencia:

- Consumo de alcohol o drogas
- Evitar amigos y eventos sociales
- Justificar el comportamiento de su pareja
- Temor cuando está cerca de la pareja
- Pérdida de interés en la escuela o en las actividades que antes disfrutaba
- Moretones, rasguños u otras lesiones sospechosas

Los adolescentes que se encuentran en relaciones de maltrato corren mayor riesgo de sufrir consecuencias a largo plazo, como bajo desempeño académico, consumo de alcohol en exceso e intentos de suicidio. Las lecciones que los adolescentes aprendan hoy sobre el respeto, las relaciones saludables y lo que está bien y mal se reflejarán en sus relaciones futuras.

CONCLUSIÓN

Como bien pudimos observar el hablar sobre salud y educación sexual es un tema muy extenso e importante tomarlo en cuenta en todas las edades de la vida, sin tener el miedo de hablar del tema con los hijos, adolescentes, padres hasta incluso en la vejez para tener una adecuada información y no sigan siendo temas tabús.

Al igual modo la persona que esté dando la información deben de tener en cuenta que tendrán muchos retos por saldar, también el tener la información adecuada para que no se pase la información errónea.

BIBLIOGRAFÍA

- *Educación sexual: cómo hablar sobre sexo con tu hijo adolescente*. (2022, 23 abril). Mayo Clinic. Recuperado 9 de octubre de 2022, de <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/sexual-health/in-depth/sex-education/art-20044034>
- Bravo, G. R. (2022, 2 septiembre). *Día Mundial de la Salud Sexual*. Recuperado 9 de octubre de 2022, de <https://ss.puebla.gob.mx/prevencion/informate/item/2509-dia-mundial-de-la-salud-sexual>
- *Salud sexual*. (2019, 27 agosto). Recuperado 9 de octubre de 2022, de <https://www.who.int/es/health-topics/sexual-health>

- *¿Qué es la educación sexual? | Educación sexual integral.* (2016, 16 junio).
clnicasabortos.mx. Recuperado 9 de octubre de 2022, de
<https://www.clinicasabortos.mx/educacion-sexual>