

SEXUALIDAD

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud la sexualidad es: "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. La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no obstante, no todas ellas se vivencian o se 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 se compone de cuatro características: erotismo, vinculación afectiva, reproductividad y género (sexo genético y físico).

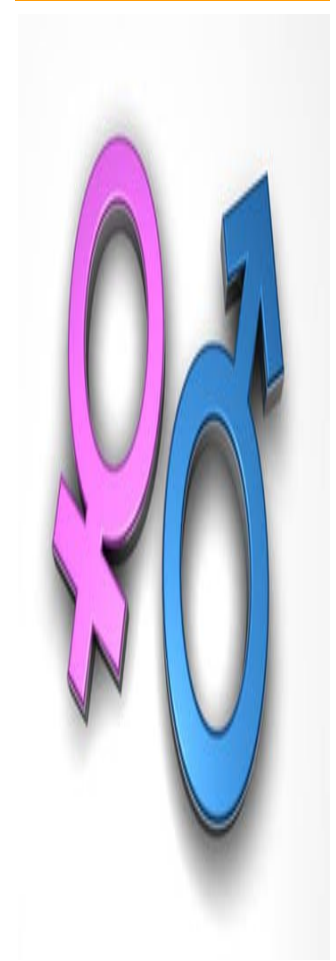
El **erotismo** es la capacidad de sentir deseo y placer. La **vinculación afectiva**; la capacidad de desarrollar y establecer relaciones interpersonales significativas, de sentir, amar o enamorarse. La **reproductividad** es más que la capacidad de tener hijos y criar-

los, incluye efectivamente los sentimientos de maternidad y paternidad, además de las actitudes favorecedoras del desarrollo y educación de otros seres. El **género** (lo que nos hace hombres o mujeres, masculinos o femeninos), comprende el grado en que se vivencia la pertenencia a una de las categorías femenino o masculino, es de suma importancia en la construcción de la identidad e incluye todas las construcciones mentales y conductuales de ser hombre o mujer.

La interacción de estos cuatro factores dan por resultado la expresión y la forma de vivir nuestro **SER**. Cada persona tiene su propio modo de vivir el hecho de ser hombre o mujer, su propia manera de situarse en el mundo, mostrándose tal y como es.

La sexualidad se desarrolla y expresa de diferentes maneras a lo largo de la vida, la sexualidad de un niño no es la misma que la de un adolescente o un adulto. Cada etapa de la vida necesita conocimientos y experiencias específicos para su óptimo desarrollo.

LA SEXUALIDAD SE MANIFIESTA A TRAVÉS DE LA EXPRESIÓN DE LA PROPIA IDENTIDAD.



EDUCACIÓN Y PREVENCIÓN

A pesar de que la educación sexual es un proceso que dura toda la vida y que comienza con el nacimiento, las personas solemos relacionar esta tarea a niños y adolescentes. Sin embargo a lo largo de toda la vida necesitamos ser educados en materia sexual sobre nuevas formas de vivir nuestra sexualidad, de acuerdo a la etapa de nuestra vida. La educación sexual incluye toda la sexualidad no solo lo que erróneamente conocemos como sexo, debe incluir:

- Conocimiento de nuestro cuerpo y su anatomía
- Proceso de reproducción humana
- Enfermedades de transmisión sexual
- La familia
- Elementos éticos en las relaciones sexuales
- Factores emocionales y psicológicos del sexo
- Paternidad y maternidad responsable

Contenido:

Sexualidad

Educación Y Prevención

Lo que no debes olvidar

Conclusión

La responsabilidad no es quedarse con el bebé, la responsabilidad es ponerte el condón o cuidarte, saber tomar la decisión cuando ya puedes dar el paso.

No debes permitir lo que no quieras. Una relación no se basa en el poder, el poder de una pareja se comparte.

No podemos dejar la responsabilidad de cuidarnos en la gente, en quién más podemos confiar es en nosotros mismos.

**TENER HIJOS ES UNA FORMA DE TRASCENDER,
PERO A ESTA EDAD COMPLICA TU**

VIDA

NO HAY QUE SER ACELERADOS, QUE TODO TENDRÁ SU TIEMPO.

PARA UNA RELACIÓN NO SÓLO SE NECESITA AMOR

Hay muchas formas de demostrar amor, si te ama no debería exigirte hacer cosas para las que no estas lista.

El alcohol y el sexo provoca que no te protejas

El parar y poner un alto es decisión de dos.

Tengo derecho a decir no

En una relación debe haber comunicación y respeto, tenemos que decir lo que queremos de manera clara.

Para ser ético, o tomar decisiones éticas, tienes que estar en tus cinco sentidos.

Lo que se hace debe hacerse con responsabilidad y respeto. Amar también es decir no, pensar en las consecuencias y tener claro que quieren los dos.

Si tenemos un plan de vida podemos pensar más las cosas.

Tanto hombres como mujeres tenemos que poner un límite, no sólo es responsabilidad de las niñas decir no.

CONCLUSIONES

Con este número concluimos los temas relacionados al **ESTILO DE VIDA SALUDABLE**, es importante recordar que, en este sentido, no se trata de crear un estilo de vida rígido o lleno de preocupaciones, llevar una vida sana es ante todo una **actitud**, un deseo de decir si a la vida y vivir bien, de conocernos a nosotros mismos, saber

quiénes somos, que sentimos, que necesitamos y buscar llegar a nuestra satisfacción y realización personal, que justo es eso **PERSONAL**, y de acuerdo con cada uno cuidar nuestro desarrollo, nuestro cuerpo, nuestro espíritu, **NUESTRO SER**, sin dejar fuera ninguna parte de nosotros mismos.

EL CONCEPTO DE SEXUALIDAD, NO SE REFIERE EXCLUSIVAMENTE A LAS "RELACIONES SEXUALES", SINO QUE ÉSTAS SON TAN SÓLO UNA PARTE DE AQUEL.