

TEMA 3: SEXUALIDAD. CONCEPTUALIZACIÓN, EDUCAR PARA LA SEXUALIDAD, EL AMOR HUMANO, RIESGOS Y AMENAZAS, LUCES Y SOMBRAS.

¿Qué es la sexualidad?

La sexualidad humana es el conjunto de cualidades orgánicas, psíquicas, sociales, culturales, éticas y religiosas que estructuran las diferencias entre el hombre y la mujer. (Priego,1995 p.82)

La sexualidad es parte de nuestra personalidad y permea todo lo que somos, desde la punta del cabello hasta la punta del pie. Inicia en el momento de la fecundación, generando un proceso continuo de evolución, desarrollo y crecimiento; en ella radican las características que nos constituyen y distinguen como varones o mujeres en su totalidad, en el cuerpo, en nuestra afectividad, incluso en algunos aspectos de nuestra alma, y nos conforma e incluso precede y habilita nuestro modo de hablar, pensar, actuar y manifestarnos tal como lo hacemos, y se declara en nuestra libertad, emociones, , decisiones, y en cómo nos manifestamos, expresamos, comunicamos, sentimos, vivimos y amamos.

Hablar de sexualidad no es sólo hablar de datos biológicos, genéticos, gonadales u hormonales, que sin duda forman parte de ella, sino que, en realidad, la sexualidad abarca a la persona en su totalidad. (<https://hablemosdesexualidad.mx/que-es-la-sexualidad/>)

Educación para la sexualidad es educar a toda la persona

La educación afectivo-sexual es parte de la educación integral, es un aspecto esencial para asegurar el desarrollo de todas las dimensiones de la persona y se realiza a lo largo de toda la vida de la persona, no es un momento determinado, sino que es continua, es tarea de los padres y la familia, pero pueden ser acompañados por profesores y expertos en el tema.

La “Educación de la sexualidad”, implica el estudio y conocimiento de las características físicas, psíquicas, emocionales, culturales y espirituales de un hombre por un lado y de una mujer por el otro. La distinción de sexos no supone una distinción radical de personas. En el plano personal, hombre y mujer son igualmente personas y deben gozar de igual dignidad, consideraciones y derechos; en el plano sexual, ser varón o ser mujer no significa ser superior, ni inferior, ni igual, sino distintos y complementarios.

La sexualidad en la persona humana:

- La sexualidad forma parte integral de la persona.
- La sexualidad debe mirarse en el plano correcto y adecuado de la dignidad humana.
- La sexualidad supone la capacidad de respuesta al amor.
- La sexualidad debe ser fecunda, ya sea en forma creativa o procreativa.
- En la sexualidad debe ir implícito el vínculo liberador de la fidelidad.



F. del Castillo, N. Tomillo
Amor, comunicación y sexualidad humana, 2016 p. 215

Niveles de la sexualidad y el amor humano

La sexualidad debe su importancia a la valía infinita que posee la persona humana. (<https://hablemosdesexualidad.mx/que-es-la-sexualidad/>) La unidad dinámica de naturaleza biológica, psíquica, social y espiritual que constituye la esencia del ser humano, se integra en la personalidad particular de cada uno de nosotros, de manera tal que existencialmente somos únicos e irrepetibles, teniendo cada uno su propia personalidad, lo cual nos hace diferente a los demás.

“La educación afectivo-sexual consiste en informar, formar y desarrollar habilidades basadas en la ciencia, para que las personas alcancen progresivamente su madurez, y así sean capaces de amar a los demás, con todo el valor que tienen como personas sexuadas (varón o mujer). Es un proceso de desarrollo integral que abarca aspectos biológicos, psicológicos, sociales y espirituales de la persona.” (<https://hablemosdesexualidad.mx/que-es-la-sexualidad/>)

Analíticamente se puede dividir en cuatro aspectos fundamentales:

- La sexualidad CORPORAL o FISIOLÓGICA (Biológicos)
- La sexualidad SENSIBLE o AFECTIVA (Sociales)
- La sexualidad INTELECTUAL o PSICOLÓGICA (Psicológicos)
- La sexualidad ESPIRITUAL. (Espirituales)

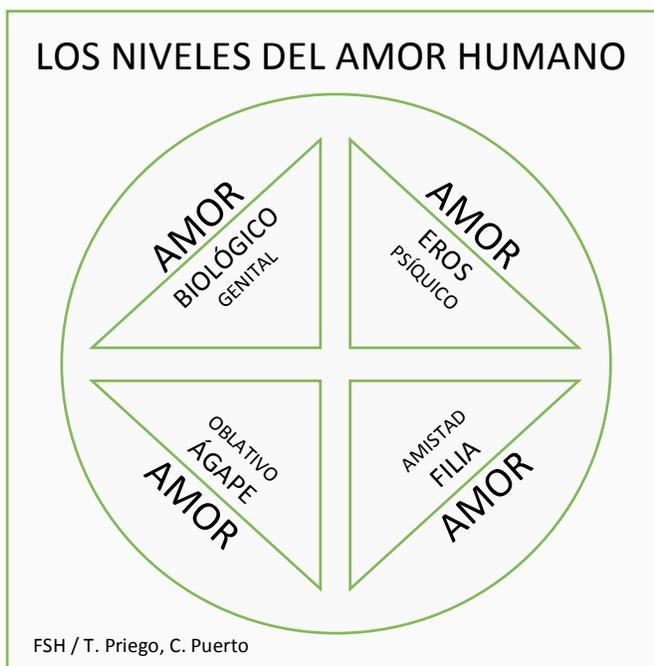
Para poder analizar, conocer y entender la sexualidad humana es indispensable profundizar en el amor humano. “El amor, que es el mayor anhelo que habita nuestro corazón, es fundamentalmente entrega, y ésta se da desde y gracias a nuestra condición sexuada.

Somos seres sexuados para el amor, nuestros cuerpos están diseñados para amar con todo lo que somos y el amor se manifiesta en diferentes formas.”

(<https://hablemosdesexualidad.mx/que-es-la-sexualidad/>)

Los términos griegos **eros**, **ágape** y **filia** son términos relativos al amor; expresan los diferentes niveles en que se pueden mover el amor humano.

F. del Castillo, N. Tomillo
Amor, comunicación y sexualidad humana, 2016 p. 218



¿Por qué y para qué tenemos sexualidad?

Tenemos sexualidad para ser reconocidos como personas, para el encuentro, ese es el por qué y para qué somos seres sexuados.

El encuentro, primero con nosotros mismos, como varones o mujeres, –para lograr aceptar lo que somos y como somos, reconocer nuestras capacidades y limitaciones, y así poder potencializarlas y trabajarlas–, abriendo la posibilidad de reconocer al otro, –tener un encuentro, no sólo para ser felices, poder amar y ser amados en una unión y como consecuencia la procreación– y lo mejor de todo por un amor trascendente. (<https://hablemosdesexualidad.mx/que-es-la-sexualidad/>)

La integridad de una persona se logra a través de vivir una sexualidad completa y no en partes. Quienes intentan separarse de su sexualidad atentan contra su naturaleza y con ello se encaminan al desmoronamiento de su personalidad.



Etapas en la Educación de la Sexualidad

El desarrollo del ser humano es un proceso continuo, progresivo y gradual que inicia con la concepción y termina con la muerte. La educación de la sexualidad debe responder a cada uno de estos momentos de desarrollo, desde la concepción y se extiende durante toda la vida.

Cuidados preconceptionales y prenatales: es importante contar con los adecuados para favorecer el crecimiento saludable del bebé que crece en el útero. La mamá y el bebé están preparados para el parto, la naturaleza los ha dotado de todo lo necesario.

Primera infancia: –de los 0 a los 3 años de vida–, en ella se desarrollan los primeros rasgos de la personalidad y el carácter en cada una de sus dimensiones (físico, psicológico y espiritual). Los tres primeros años de vida son importantes para sembrar las bases para el amor y la felicidad.

Nos damos cuenta de que la educación de la sexualidad comienza desde temprana edad, y somos los padres quien tenemos esa gran tarea, la cual hay que hacer con sencillez, naturalidad y cotidianeidad, atendiendo las necesidades, con amor, y ternura.

(<https://hablemosdesexualidad.mx/que-es-la-sexualidad/>)

Segunda infancia: –de los 3 a los 6 años–, necesitamos educar el carácter, la voluntad, el desarrollo de la identidad sexual, la adquisición de valores, la capacidad de espera, la resistencia a la frustración, la regulación de los impulsos, el autogobierno, los afectos, las diferencias entre varones y mujeres en el marco de la igual dignidad, los recursos de autoprotección para evitar la violencia y el abuso. Todos son aspectos que hacen al desarrollo integral de la personalidad.

Recuerda que *“tus hijos te están mirando, sacaron platea preferencial y están siguiendo todos tus pasos”*.

Necesitamos atrevernos a hablar de sexualidad, hacerlo a esta edad crea una confianza mayor que en la adolescencia. El momento es ahora. La comunicación atenta y comprensiva es una oportunidad muy grande para vincularnos a través del afecto; en ella se incrementa la empatía personal y se enseña a los hijos a ser empáticos.

Tercera infancia: –de los 6 a 12 años– el desarrollo de los niños y las niñas tiene un ritmo diferente, tanto física como intelectualmente, nos desarrollamos diferente porque somos diferentes. Esta diferencia es mucho más evidente en la pubertad, ya que las niñas alcanzan esta etapa, a veces, hasta dos años antes que los niños. Las diferencias físicas, cerebrales y emocionales de los géneros llevan a los niños y las niñas, por naturaleza, a tener diferentes intereses en esta etapa de desarrollo.



Los instintos y hormonas, todavía se encuentran adormilados, y la inteligencia, está lista para sintetizar, se vuelve más objetivo, y las emociones comienzan a tomar su lugar, es el mejor momento para hablar sobre temas de aparatos, órganos y sistemas, incluidos los aparatos reproductor, femenino y masculino, hablar de su funcionamiento, sus diferencias, del desarrollo intrauterino, y del amor, seguir haciendo hincapié en la intimidad y el respeto a los demás, el tener hábitos de higiene, alimentación, para conservar la salud y seguir generando una educación preventiva –de abusos– y sobre todo, a esta edad, de la influencia de los efectos de la exposición a los medios. Busca respuestas lógicas a todo lo que ha observado y es el mejor momento para ordenar y generar comunicación y confianza con sus padres.

Explicar el concepto del matrimonio y de familia y contestar a lo que preguntan. Se ha de informar sobre el origen de la vida con naturalidad. La familia en esta etapa es para el niño el primer referente de seguridad y protección. Es la responsable de la seguridad emocional, es decir, de los vínculos afectivos fundamentales para el desarrollo del niño, el desarrollo adecuado de su autoestima y de su personalidad.

De 11 a 13 años: Les llama la atención el sexo opuesto. No hay selectividad, simplemente les atrae. Hablarles de cambios físicos y psicológicos, explicarles la menstruación y las poluciones nocturnas. Exponer los beneficios de la abstención sexual durante la soltería, como una forma de prepararse para el amor; como un modo de fortalecer el carácter y de evitar enfermedades y problemas.

Preadolescencia: –de los 10 a 15 años (dependiendo de la persona)– La pubertad es la primera etapa de la adolescencia, e inicia con los cambios en el cuerpo y la aparición de los caracteres sexuales secundarios; es un proceso evolutivo que detona cambios en el organismo tanto físicos como psicológicos y espirituales, los cuales ayudarán a la reafirmación de su identidad favoreciendo el autoconocimiento, el descubrimiento de su intimidad así como la identificación de sus sentimientos, teniendo como consecuencias cambios de humor repentinos, atracción por el sexo contrario, silencio, inestabilidad emotiva, más sensibilidad, búsqueda de su personalidad, rebeldía, indecisión, irracionales, incongruentes, imprudencia, querer independencia y libertad acompañada de miedos; juzgan y observan a los adultos, les mueve la injusticia, y el querer comerse el mundo por sentirse inmortales.

Es la edad donde comienzan a existir nuevas sensaciones y por lo tanto hay que ayudar a canalizar y encausarlas, seguir trabajando la autoestima, el autocontrol, y ayudarles a fomentar las relaciones sanas y equilibradas. Prevenirlos de la presión y sugerencias, manipulación y banalización que recibirán inevitablemente del ambiente social y de los



medios, platicar de los peligros que se encontrarán por querer pertenecer y encajar, o dejarse manipular por los demás.

Esta etapa es de grandes cambios y retos, pero sobre todo es la oportunidad de construirse y descubrir la grandeza de lo que son.

Adolescencia: –de los 15 a los 18 años– es el periodo de normalización y asimilación de los cambios, siguiendo ese proceso evolutivo de desprendimiento del niño al adulto, este periodo es el más sensible a cambios emocionales.

El trabajo en su identidad psicológica es muy importante ya que se crea un hilo coherente con la identidad biológica, para así llegar a la identidad relacional. En esta edad puede surgir una separación y rebeldía con la autoridad, quiere demostrar que es capaz de tomar sus propias decisiones, pero a la vez tiene miedo pues sabe que no es lo suficientemente maduro para ello, por eso la relación se vuelve un poco más tensa con la figura paterna y materna, experimenta grandes intereses por las situaciones nuevas, y en actividades de tipo extremo e intenso.

Aumenta el interés por el sexo opuesto, pero ya sabe elegir; tiene sus gustos más definidos. Hay una curiosidad natural por saber más sobre las diferencias entre hombre y mujer.

Adolescencia final: –de los 18 a 21 años– es el periodo donde la persona encuentran su personalidad estable e independiente en la sociedad. La maduración física y psíquica permiten saber con mayor seguridad lo que se quiere. Se llega a establecer una relación más estable entre, el varón y la mujer.

Aduldez: –a partir de los 18 años– conocida como la etapa del proceso para llegar a la madurez, es un proceso que no termina en una edad precisa, ubicada en la etapa de la juventud del ciclo vital de cada persona y terminando en la vejez y muerte, pues cada área de la persona va madurando a su propio ritmo.

Es momento de acompañar para propiciar todo lo que se necesita para una auto educación. El viaje afectivo comienza desde el desprendimiento de sus padres para formar su propia historia, para alcanzar su plenitud a través del matrimonio. Surgiendo el llamado ciclo vital de la familia que tendrá varios momentos: el encuentro o formación de la pareja, la llegada de los hijos, hijos adolescentes, el reencuentro o síndrome de nido vacío, el inicio de la vejez o segundo encuentro de la pareja, y el fin de la vida.

Riesgos y amenazas en la sexualidad

A lo largo de la vida los riesgos y amenazas para la sexualidad son diversos, hay que poner atención en las diferentes etapas para poder evitarlas y/o atenderlas, sin embargo, los riesgos a los que están expuestos los adolescentes hoy en día son muy grandes y es importante conocerlos, saber lo que puede ocurrir, y para ello se necesita generar confianza con los hijos, estar disponibles y accesibles. Preferentemente adelantarse, introduciendo el tema de la sexualidad desde que son pequeños.

Estos son algunos de los mayores riesgos en la adolescencia:

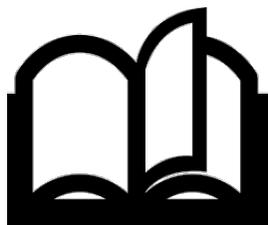
- Noviazgos prematuros
- Embarazos no planeados
- Abortos
- Niños abandonados
- Madres solteras
- Abusos sexuales
- Violaciones
- Desviaciones sexuales
- Divorcios
- Familias desintegradas
- Hipersexualización de los jóvenes y adolescentes
- Pornografía
- Chemsex, cruising, felching y otras prácticas de riesgo
- Conductas violentas, de denigración y humillación
- Codependencia en el noviazgo
- Sexting
- ITS y/o lesiones genitales
- Secuelas psicológicas
- Desarrollar una sexualidad muy desligada de la afectividad
- Falta de empatía y respeto hacia la otra persona
- Desarrollo un trastorno por estrés postraumático o una depresión
- Aislamiento
- Conductas suicidas

Cuanto menos tabú exista, más fácil será que los hijos consulten sus dudas. Siempre seremos mejores fuentes de información que sus iguales o que contenidos de páginas web.

Luces y sombras de la Educación Sexual hoy

LUCES	SOMBRA S
<ul style="list-style-type: none">• Mayor apertura para tratar el tema en la familia, tanto con los hijos como entre la pareja.• Mejora de la comunicación e intensificación del diálogo y comprensión mutua.• Mayor y mejor conocimiento sobre la sexualidad y temas relacionados.• Mayor consciencia y participación de la familia con otros educadores para tratar estos temas.	<ul style="list-style-type: none">• Visión banal de la sexualidad.• Separación de la sexualidad de la persona.• Reducción de la sexualidad a sólo genitalidad.• Falta de formación en los padres.• Modelos materialistas.• Influencia de los medios de comunicación.• Falsos modelos educativos infantiles.

Material de consulta



1. Del Castillo, Fernando. Tomillo, Nieves. *Amor, comunicación y sexualidad humana* España. F.solidaridad humana 2016
2. Revista Correlatos
<https://upaep.mx/cefas/investigacion>
3. Colección Orámata. Volumen I y II
<https://upaep.mx/cefas/investigacion>
4. Choza, Jacinto *Antropología de la sexualidad* Madrid: Rialp, 1983
5. Del Val, Rodrigo *35 frases que tus padres no quieren responder*. 1ª edición. México, 2019



1. Hablemos de sexualidad. Página web.
<https://hablemosdesexualidad.mx/>
 2. Educación sexual en la infancia
<https://youtu.be/93PqjFTf2cU?list=PLk2GwjL7jEbLkGROqV6gPYawQ4i428Kbs>
 3. Hablemos de sexualidad (1ª parte)
<https://youtu.be/3T1nT4x3Zi0?list=PLk2GwjL7jEbLkGROqV6gPYawQ4i428Kbs>
 4. Hablemos de sexualidad (2ª parte)
<https://youtu.be/odp1vFOpEbo?list=PLk2GwjL7jEbLkGROqV6gPYawQ4i428Kbs>
 5. El amor de pareja
<https://youtu.be/TMBiVBIf9v8?list=PL5MMRXPPhAt9i1ksqEg-pljAWI8gAjnJg>
 6. Violencia en el noviazgo
https://youtu.be/h_parEQEpeI?list=PLk2GwjL7jEbLkGROqV6gPYawQ4i428Kbs
-
1. Lanzamiento de la página web y la aplicación móvil "Hablemos de sexualidad"
<https://youtu.be/oMuBzkQagZ0?list=PLfBdhXmhopKlkrAlhdAwgpd3XjUDw7eMf>