



Conciendo mi sexualidad con PARESS
Adolescentes de 15 a 18 años

Sexualidad expresada en cuerpo y mente



Fondo de Población de las Naciones Unidas



A lo largo de este módulo analizaremos cómo la sexualidad evoluciona durante toda la vida, al igual que los pensamientos, aprendizajes y sentimientos de cada persona, a medida que atraviesa diferentes experiencias en cada etapa, con la finalidad de brindarte una mayor comprensión sobre las diversas formas que se vive desde el cuerpo y desde las emociones.

Podrás observar cómo se relaciona con los temas analizados en módulos anteriores; por ejemplo, la construcción social del género, las relaciones amorosas, los tipos de violencia, la anatomía y fisiología, los valores y los derechos.

Además, analizaremos dos componentes muy importantes; el erotismo y el placer experimentado en el cuerpo, a partir de estímulos externos (que entran por los sentidos) e internos (fantasías o imaginación), para comprender mejor la respuesta sexual humana, la cual, como veremos, no se vive de forma aislada, sino que puede verse impactada por el contexto y la cultura.

Índice

1. La sexualidad es parte de la vida p. 5

2. Atracción, placer y fantasías p. 11

3. La magia del cuerpo p. 16

4. Claves para el bienestar en la sexualidad p. 22

Sexualidad expresada en cuerpo y mente

En este módulo analizaremos aspectos cruciales de la sexualidad. Comprenderemos cómo es parte de la vida de toda persona, así como la influencia que pueden tener los diferentes aspectos sociales, culturales, en la forma de ver y vivir la sexualidad.

Abordaremos también aspectos relacionados con la atracción, la diferencia entre amor y enamoramiento, el placer erótico y el no erótico, y la función de las fantasías sexuales.

Conoceremos cómo reacciona el cuerpo cuando está excitado sexualmente, lo que se conoce como respuesta sexual humana. Identificarás los cambios que se presentan en el cuerpo de las mujeres y en el de los hombres, y el rol tan importante que tiene el deseo en dicha respuesta sexual, el cual puede ser inspirado de maneras distintas en cada persona.

Finalmente, te proponemos algunas claves para el bienestar en la sexualidad, al considerar aspectos como el conocimiento de tu cuerpo; las metas de vida; las medidas de protección ante las infecciones de transmisión sexual y el embarazo; la intimidad; los límites; la privacidad; los derechos sexuales y reproductivos, así como saber que puedes pedir ayuda y orientación cuando lo requieras para tu salud y la del bebé.

En este curso conocerás todos los aspectos básicos y fundamentales que podrás aplicar en tu propia vida y cuerpo, para lograr el mejor resultado de salud durante el embarazo y lactancia.

La sexualidad es parte de la vida

Frecuentemente el concepto de sexualidad es reducido a la genitalidad y al comportamiento sexual erótico. Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud define la sexualidad de la siguiente manera:

La sexualidad es un aspecto central del ser humano que está presente a lo largo de su vida. Abarca el sexo, las identidades y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. Se siente y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, roles y relaciones. Si bien la sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no todas ellas se experimentan o expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales (OMS, 2018).

La sexualidad es parte de la vida y como seres sociales tenemos muchas dimensiones, tenemos el potencial de desarrollar aspectos biológicos, sociales, psicológicos, espirituales, cívicos y culturales. Todas estas dimensiones, en gran medida, tendrán una influencia del entorno en el que crecimos, como puede ser la familia, la escuela, la comunidad, el país y la época en la que vivimos, lo cual dará a cada persona su propia manera de ver, sentir y vivir la sexualidad.

Por lo tanto, es muy probable que en algunos o varios aspectos llegues a conocer a personas que tomen decisiones distintas a las elecciones que pudieras tomar, lo cual es válido; es decir, cada persona tiene derecho a vivir y expresar su sexualidad de la manera que sienta que es lo mejor para su bienestar. Es muy importante aprender que la forma en la que otras personas vivan su sexualidad es única y merece respeto, siempre y cuando no dañe a nadie y se mantenga dentro de la ley.

¿Has notado cómo cada sociedad, cultura y generación tiene sus propias creencias sobre la conducta sexual? Analicemos algunas falsas creencias sobre ella.

RESPECTO AL AMOR	
Creencia o percepción	Realidad
Amar es soportar todo.	<p>El amor comienza por el amor propio; es decir, si me amo, me valoro, me respeto, me cuido. Cuando se tiene una relación, el amor aplica en el mismo sentido; es decir, mutuamente se valoran, se respetan y se cuidan.</p> <p>Acciones o actitudes de violencia emocional, física o sexual dañan las relaciones y a la persona que la vive, porque mina su sentido de seguridad y de confianza; afecta su amor propio, por lo que permanecer en una relación dañina es lo contrario al amor.</p>
Toda persona debe ser heterosexual.	<p>Socialmente es más común observar que se aceptan las relaciones de pareja heterosexuales; es decir, una mujer y un hombre. Sin embargo, es una realidad que desde siempre han existido diferentes formas de relaciones amorosas, en las que las personas se relacionan en pareja desde su orientación o su identidad que pueden ser muy diversas, y todas tienen derechos y merecen respeto.</p>
Las mujeres pueden tener experiencia sexual sólo si están enamoradas.	<p>Las normas de género imprimen para las mujeres una connotación negativa al deseo y al placer sexual, lo cual niega la realidad de que mujeres y hombres pueden llegar a tener experiencias sexuales con o sin enamoramiento. Lo que sí es fundamental es que sea una decisión libre de presiones y totalmente voluntaria.</p>
Masturbarse es para personas sin pareja.	<p>La masturbación puede ser una práctica placentera, tanto de forma individual como en pareja, la cual puede ser una opción más de las diferentes maneras de explorar el erotismo en pareja, siempre que sea de común acuerdo.</p>

RESPECTO AL PLACER	
Falsas creencias	Realidad
La sexualidad es inexistente en la infancia, en la vejez y en las personas con discapacidad.	<p>La sexualidad es parte de la vida de todas las personas, desde antes de nacer y hasta la muerte; de igual manera, el placer y la búsqueda de sensaciones placenteras es parte de las capacidades de disfrutar de todas las personas.</p> <p>Cada persona y en cada etapa de vida se expresa de diferentes maneras. El componente erótico sólo es una de las muchas posibilidades, también puede ser a través de la mirada, las palabras, los gestos, los cariños, las caricias, por mencionar algunas.</p>

RESPECTO AL PLACER	
Falsas creencias	Realidad
La primera vez duele.	<p>Las relaciones sexuales pueden ser placenteras si la persona se siente preparada física y emocionalmente, libre de presiones o angustia. Cuando emocional o físicamente aún no se está preparado o preparada, puede generar tensión muscular o falta de lubricación, generadas por la ansiedad y el miedo. Esto es lo que hace que a veces para algunas personas, principalmente en la primera vez, se genere un poco de dolor. De ahí que es tan importante que idealmente antes de la primera vez, puedes tener la información suficiente, que te ayude a aclarar todas tus dudas y por supuesto te sientas preparada o preparado física y emocionalmente, y así puede ser una experiencia mucho más placentera.</p>
Mientras más grande el pene, mayor será el placer.	<p>El placer en un encuentro erótico tiene relación con la percepción de las sensaciones de todo el cuerpo, en la que intervienen los juegos que se den en la pareja. Por otro lado, es importante destacar que en las mujeres la zona con mayor sensibilidad se localiza en los primeros centímetros de la vagina; es decir, que los encuentros eróticos pueden ser placenteros independientemente del tamaño del pene. Por el contrario, a la creencia popular, a veces los penes muy grandes pueden presentar dificultad en la penetración.</p> <p>En conclusión, el tamaño del pene no importa, lo que importa es la comunicación, el juego erótico previo, la confianza e intimidad para propiciar un encuentro placentero.</p>
Con condón no se siente igual.	<p>Si bien el uso del condón puede brindar sensaciones placenteras diferentes, aporta un sentido de seguridad en las personas, al saberse protegidas de adquirir una ITS o de prevenir un embarazo, lo cual favorece un encuentro placentero.</p>
Masturbarse es dañino.	<p>La masturbación y el autoerotismo son una forma saludable de disfrutar el placer sexual, permite descubrir qué sensaciones son placenteras y distinguir las de las que no, y puede ser una opción para retrasar el inicio de las relaciones sexuales.</p> <p>Hasta el momento no existe ninguna evidencia científica que demuestre daños físicos o emocionales en las personas que la practican de manera voluntaria. La gran mayoría de la gente que practica la masturbación la disfruta. Es importante reconocer que algunas personas lo viven con miedos o culpas por sus creencias.</p>

RESPECTO AL PLACER	
Falsas creencias	Realidad
El sexo sólo es placentero con una pareja estable.	Hombres y mujeres pueden llegar tener relaciones sexuales placenteras, aún sin ser pareja, siempre y cuando sea de común acuerdo. Por supuesto, la presencia del afecto en un encuentro erótico puede favorecer un mayor nivel de intimidad física y emocional.
El hombre es más “caliente”.	En realidad, tanto las mujeres como los hombres tienen la capacidad de desear y disfrutar su sexualidad. Lo que dificulta visibilizar este aspecto, como natural en la vida de las mujeres, es que culturalmente se refuerza la idea de que ellas deben ocultar o negar sus deseos y sexualidad; por otro lado, se fomenta la idea equivocada de que sólo los hombres pueden expresar libremente su sexualidad, incluso se les presiona a tener experiencias, pero es posible que no se sientan listos o aún no desean experimentar ciertas cosas.

“A nivel global, una gran cantidad de adolescentes ya son sexualmente activos antes de cumplir 20 años de edad, y la gran mayoría (alrededor del 60 por ciento) no utiliza ninguna protección contra el embarazo, ni contra el riesgo de adquirir una ITS o infectarse de VIH” (UNFPA, s.f.).

RESPECTO AL EMBARAZO	
Falsas creencias	Realidad
La primera vez no te embarazas.	En realidad el embarazo se puede dar desde la primera relación sexual, cuando sucede sin el uso de un método anticonceptivo como el condón.
Los métodos anticonceptivos hormonales no deben usarlos las mujeres adolescentes.	El uso de los métodos anticonceptivos es seguro, siempre y cuando se determine de forma individualizada, para identificar cuál o cuáles son las alternativas adecuadas para cada persona y con base en la información puede elegir el que considere mejor. Por lo tanto, con una adecuada orientación por profesionales de la salud sexual y reproductiva, el uso de los métodos hormonales pueden ser una excelente opción en las personas jóvenes.
Se puede tomar la píldora de emergencia cada vez que se tengan relaciones sexuales.	La píldora de emergencia, como su nombre lo indica, es para emergencias; es decir, condiciones excepcionales. Es un método muy eficaz para prevenir el embarazo si se usa adecuadamente; sin embargo, cuando se usa con demasiada frecuencia pierde su eficacia y puede presentar efectos secundarios. NO es para uso regular.

RESPECTO AL EMBARAZO	
Falsas creencias	Realidad
Los métodos anticonceptivos naturales son los más efectivos.	Los métodos anticonceptivos naturales tienen baja eficacia, por lo que se recomienda optar por métodos hormonales o de barrera como el condón.
El sexo oral y el sexo anal están libres de riesgos.	Muchas veces sólo se piensa en el riesgo de un embarazo; sin embargo, es igual de importante recordar que en cualquier práctica sexual, que implica el contacto con mucosas o secreciones, como el sexo oral, anal o vaginal, puede ser un medio por el cual se adquiriera una ITS; para evitarlo es necesario el uso constante y correcto del condón masculino o el condón femenino.

¿Qué te parecen estas creencias? ¿Qué te parecen estas falsas creencias? ¿Alguno de estos ha afectado en tu vida? ¿Conoces otras? ¿Consideras que algunos de estos mitos son ciertos? Recuerda que a veces las personas pueden decir lo que creen o piensan, sin sustento ni información científica y veraz, por lo que pueden ser afirmaciones erróneas; por eso, la recomendación es que cuestiones e investigues sobre aquellos mitos en torno a la sexualidad que puedan afectarte, para que tomes decisiones acerca de tu conducta sexual basadas en la información y en tus derechos, para favorecer tu bienestar actual y futuro.

A lo largo de tu vida has tenido que tomar una serie de decisiones, desde las más sencillas hasta las que por su complejidad pueden impactar en gran medida en tu futuro. Imagina todo lo que tienes que considerar con aquellas decisiones relacionadas a tu sexualidad, que pueden impactar en tu proyecto de vida; por ejemplo, cuando tienes que decidir, ¿quién será tu primer novio o novia? ¿De qué manera quieres relacionarte en una relación amorosa? ¿Cuándo iniciar a tener relaciones sexuales? ¿Si quieres o no tener hijos o hijas? O ¿Cuál será el método anticonceptivo con el que decidas cuidarte? Entre otras muchas decisiones que van a requerir información veraz y un proceso de profunda reflexión personal.

Para decidir será importante considerar diversos aspectos como:

- Tu proyecto de vida, incluido el cuándo y cómo llevar tu vida sexual.
- Tus emociones.
- Tus valores.
- La información con la que cuentas.
- Tus intereses.
- Evitar que la decisión te dañe a ti o a alguien más.

- Tener la seguridad de que sea una decisión autónoma, libre de presiones externas.
- Identificar la red de personas de apoyo con la que cuentas.
- Reconocer el contexto que te rodea.
- Tus dimensiones: biológicas, sociales, psicológicas, espirituales, cívicas y culturales.

Si la sexualidad es parte natural de la vida, será favorable que te conozcas y cuentes con información veraz, para valorar qué es lo más conveniente para ti en cada etapa de tu vida, y llevar a cabo las medidas que requieras para que las decisiones que tomes sean informadas, libres, placenteras y responsables.

¿Qué es para ti la sexualidad? ¿Qué puedes hacer para disfrutarla en mejor medida? Anótalo en el recuadro.

Atracción, placer y fantasías

Alguna vez te has preguntado, ¿esto que siento, será amor? Sin importar la edad que se tiene, esta suele ser una pregunta recurrente en la vida de muchas personas.

El amor es un sentimiento universal que se caracteriza por el afecto, respeto y cuidado entre las personas, como el amor materno y paterno, el amor a una amistad, e incluso el amor por las mascotas; también existe el amor propio y, por supuesto, el amor entre parejas. En este último tipo de amor es importante comprender la diferencia entre amor y enamoramiento. El amor es un sentimiento que surge a partir de un afecto intenso, donde de manera consciente se toma la decisión de trabajar para cultivar y fortalecer la relación, con base en acuerdos mutuos, respeto y comunicación.

El enamoramiento es un estado temporal, similar a un encantamiento de fuerte atracción hacia otra persona, que tiene que ver con una respuesta a nivel cerebral, donde se forman sustancias que originan placer y distorsionan la realidad. Este estado empieza por una atracción química entre las personas; lo que sucede es que mientras está presente sólo se puede ver la parte bonita y agradable de la otra persona, y al mismo tiempo sólo presentas las partes más bonitas y agradables de ti. Es como si sólo pudieras ver a través de un filtro que resalta lo mejor de la otra persona y borra cualquier defecto o imperfección que pueda tener.

El enamoramiento es una etapa que puede ser agradable, incluso necesaria para permitir salir, romper las fronteras personales del espacio vital, favorecer la cercanía, la intimidad emocional y física. Durante el enamoramiento los besos, las caricias y los tocamientos son en extremo placenteros y sólo se puede pensar en la persona de quien se está enamorada o enamorado. Es importante comprender que esta etapa es transitoria; en general, dura unos meses, y cuando termina la relación puede continuar o concluir, todo depende de cuánto han consolidado la relación.

Hay personas que permanecen con la misma pareja toda su vida y otras deciden tener diferentes parejas; cualquier situación de vida es válida y respetable, siempre y cuando sea una libre elección, sin que dañe a nadie.

Es importante que exista el afecto profundo y la atracción, como una base que permita crear las condiciones necesarias para que crezca el amor; entre ellas, la autonomía, el respeto, la responsabilidad, los acuerdos explícitos y renovables, la comunicación, la intimidad, el compromiso, el placer y la alegría. Robert Sternberg (1989) propone la teoría "el triángulo del amor", que conlleva tres componentes, que deben mantener un equilibrio para lograr un amor

consumado.

- Pasión (erotismo y placer).
- Intimidad (comunicación profunda).
- Compromiso (cosas que como pareja se pueden lograr).

El Instituto Gottman, conocido como el laboratorio del amor, es un lugar en la Universidad de Washington, en el que durante cuatro décadas el doctor John Gottman, experto en relaciones, y su equipo, han estudiado más de 3,000 parejas e identificado cuatro problemas potenciales para una relación, a los que llaman “los cuatro jinetes del Apocalipsis”, que también han sido citados como “cuatro venenos en una relación de pareja” (The Gottman Institute, 2020).

Venenos en una relación de pareja	Antídotos
1. Crítica Si haces críticas a tu pareja, puede sentir como si atacaras su personalidad o su naturaleza. Aquí algunos ejemplos: “tú siempre tan impuntual, todo el tiempo llegando tarde”.	Quéjate sin culpar Conversa con tu pareja, habla de lo que sientes al usar el pronombre “Yo” en lugar del “Tú”. Al tomar el ejemplo anterior, podría decir “Yo me siento frustrada y poco valorada cuando llegas tarde, ¿podemos buscar otras alternativas para evitar que esto siga pasando?”.
2. Desprecio Es una manera de asumir una posición de superioridad moral sobre la otra persona; puede expresarse como sarcasmo, insultos, burlas y ridiculización, por “inofensivos” que parezcan pueden lastimar a la persona y a la relación; por ejemplo, “qué bobo, no entendiste la película” o “eres muy lento”.	Cultura del respeto Concéntrate en las características y cualidades positivas de tu pareja y hazle saber que las miras y valoras en su persona. Por ejemplo, “tienes una forma muy reflexiva y única de analizar la película” o “sabes ir a tu propio ritmo”.
3. Actitud defensiva Es cuando se responde al evadir la responsabilidad que nos corresponde, al presentarse excusas y al dar a entender que lo que siente o piensa nuestra pareja es poco importante; o bien, le adjudicamos toda la responsabilidad de lo que sea que se discute. Por ejemplo, “¿por qué quieres usar condón? ¿Acaso no confías en mí? Sabes que no me gusta, si tanto te interesa los debiste traer tú”.	Asume la responsabilidad A veces puedes estar en desacuerdo o preferir algo distinto a lo que propone tu pareja; aun así, es favorable escuchar y cuando aplica asume la parte de responsabilidad que te corresponde; al seguir con el ejemplo anterior, “tienes razón, debí haberlo traído, si quieres podemos sólo abrazarnos o ahora puedo ir a la farmacia que está aquí cerca”.

Venenos en una relación de pareja	Antídotos
<p>4. Muros de piedra</p> <p>El bloqueo ocurre cuando el oyente se retira de la interacción y simplemente deja de escuchar y de responder; en ese momento, las emociones están desbordadas y el ritmo cardíaco acelerado. En lugar de hablar de los problemas con su pareja, las personas se bloquean y pueden realizar maniobras evasivas, como desconectarse, alejarse, actuar ocupadas o usar distractores.</p>	<p>Cálmate</p> <p>Tómate por lo menos 20 minutos para reducir tu ritmo cardíaco antes de continuar, detén la discusión y pídele a tu pareja que se tomen un descanso. Usa ese tiempo para hacer algo que te ayude a disminuir la intensidad de las emociones abrumadoras del conflicto, puede ser caminar, dar un paseo, ver un programa divertido y luego de unos minutos o el tiempo que hayan acordado, regresa a hablar con tu pareja de lo que ocurre.</p>

Una de las formas como se expresa el amor y el interés por alguien más es a través del contacto físico; por ejemplo:

- En la familia se manifiesta el cariño con besos y abrazos.
- En las amistades el contacto y la escucha serán importantes.
- En las parejas el contacto corporal, las caricias físicas, los besos y la intimidad son parte esencial de su muestra de afecto y el gusto de estar en unión.

El contacto físico es una parte fundamental de la vida de las personas, desde el nacimiento hasta la muerte; es primordial para la supervivencia de las personas y para crear un cuerpo emocional y sensorial capaz de brindar placer y bienestar a la persona, así como de compartirlo con otros seres humanos.

Placer

Es importante aclarar que el placer puede experimentarse a nivel erótico y no erótico; es decir, el primero son aquellas expresiones en las que se busca la excitación o el orgasmo, como estímulos sexuales efectivos; en el segundo, pueden ser expresiones que resultan agradables, sin búsqueda o fin de excitación sexual (Sanguineti, s.f.).

Algunos posibles ejemplos de placer no erótico:

- Me encanta sentir el agua bajo la lluvia.
- Saboreo cada bocado de mi postre favorito.
- Amo el olor del chocolate calientito.

En cuanto al placer a nivel erótico, son expresiones que pueden vivirse en lo individual y en pareja, por medio de las caricias y los tocamientos; por ejemplo, la mayoría de los hombres se masturban y obtienen así sus primeros orgasmos; por otra parte, algunas mujeres también practican la masturbación, aunque se

suelen sentirse más limitadas a realizarlo, debido a creencias y mitos alrededor de la sexualidad femenina, como hemos visto.

En la adolescencia, el contacto corporal cobra mayor relevancia, ya que implica un redescubrimiento de las sensaciones del cuerpo y de la forma de descubrir la corporalidad de las otras personas. Dichos contactos con frecuencia pueden ser incluso un poco torpes, como resultado de la inexperiencia, pero evolucionarán si la persona tiene las experiencias de vida que le permitan aprender a demostrar su afecto y amor, a través del contacto corporal agradable, respetuoso y responsable.

¿Cómo saber qué me da placer erótico? Bueno, esa es una pregunta que puede tener tantas respuestas como seres humanos hay en el planeta, porque, como hemos visto, cada persona es única y tiene un contexto de vida particular que le influye en su percepción de la sexualidad, incluido lo que le resulta placentero y lo que no.

Para construir tu propia guía de elementos claves para el placer, puedes tomar en cuenta la siguiente definición de la oms: “la salud sexual es un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad. Requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia” (OMS, 2020)

Placer

Es importante aclarar que el placer puede experimentarse a nivel erótico y no erótico; es decir, el primero son aquellas expresiones en las que se busca la excitación o el orgasmo, como estímulos sexuales efectivos; en el segundo, pueden ser expresiones que resultan agradables, sin búsqueda o fin de excitación sexual (Sanguineti, s.f.).

Otra manera de aprender a identificar lo que nos puede gustar o no, es por medio de las fantasías, que al igual que los sentimientos y los deseos sexuales, son naturales y ocurren a lo largo de la vida, y las personas pueden elegir sólo dejarla a nivel de fantasía; es decir, sin llevarlas a la práctica.

En palabras de la psicoterapeuta sexual Esther Perel, las fantasías sexuales incluyen cualquier clase de actividad mental que genere deseo o intensifique el entusiasmo... A menudo, carecen de cohesión, son más sensaciones que imágenes, más sensuales que sexuales. Prácticamente cualquier cosa puede infiltrarse en nuestra imaginación erótica: recuerdos, olores, sonidos, palabras, momentos específicos del día, texturas... todo puede ser considerado una fantasía siempre y cuando ponga en movimiento la rueda del deseo (Perel, 2007) .

Las fantasías también pueden ser el camino ingenioso que nuestra mente creativa recorre para superar toda clase de conflictos relacionados con el deseo y la intimidad; por ejemplo, si nos sentimos inseguras, inseguros, poco atractivas, atractivos, en nuestras fantasías somos irresistibles... ¡Qué alivio descubrir que nuestra vergüenza se transforma en curiosidad; nuestra timidez, en firmeza; y nuestro desamparo, en dominio! (Perel, 2007) .

Habría que aclarar que las fantasías se quedan en la mente y de esta forma nadie resulta dañando o dañada, y es algo de lo cual idealmente nadie tendría por qué sentir vergüenza; a final de cuentas, es algo íntimo que la persona vive y sólo si lo quiere lo va a compartir con quien decida o se lo queda para sí.

Las fantasías sexuales pueden darse a partir de experiencias propias, de lo visto en una película, de lo platicado por alguien más, de lo leído en un libro o bien salir completamente de la imaginación, y tienen varias funciones:

- Generar y aumenta la excitación.
- Ayudar en el orgasmo.
- Ensayar imaginariamente lo que podría suceder en la realidad.
- Modificar situaciones que salieron mal en la realidad.
- Realizar en la mente cosas que en la realidad nunca se practicarían.
- Puede complementar el conocimiento que tenemos de nosotros, nosotras, de lo que nos gusta o lo que nos desagrada.

Podemos concluir que la atracción, el placer y las fantasías son parte natural de todas las etapas de vida de las personas; por tanto, pueden evolucionar junto con los aprendizajes para desarrollar aquellas capacidades que nos permiten expresar el amor, la amistad y la cercanía, a través del contacto emocional y corporal idealmente sustentados en la comunicación y en los acuerdos entre las personas involucradas.

Y tú ¿qué cosas disfrutas, en lo erótico y en lo no erótico? Apúntalo en el recuadro

La magia del cuerpo

“Orgasmo, es el incremento de sensaciones corporales placenteras y excitación hasta un máximo de intensidad y la posterior liberación de tensión, que provoca una sensación de satisfacción y relajación”. (Komisaruk, 2011).

Alguna vez te has preguntado, ¿esto que siento, será amor? Sin importar la edad que se tiene, esta suele ser una pregunta recurrente en la vida de muchas personas.

El cuerpo humano es asombroso, se adapta y responde a los estímulos internos y externos, para mantener su equilibrio; por lo cual, nos da señales de lo que se siente agradable o desagradable, seguro o peligroso.

En ese mismo sentido, el cuerpo tiene una serie de respuestas ante los estímulos, que cada persona vive como eróticos y le producen deseo sexual, el cual tiene que ver con aquellas situaciones y personas que nos pueden generar excitación, está presente durante toda la vida y, como se ha hablado en textos anteriores, se modifica con el paso de los años.

El deseo puede existir en una persona y sin llevarse a cabo por diferentes circunstancias, ya sea miedo, inseguridad, rechazo o simplemente decisión propia. Una persona debe saber que para que un deseo sexual se lleve a cabo, deber contar con el permiso, la autorización y el consentimiento para abordar a la persona con la que desea expresarlo; la otra persona también debería desear el mismo tipo de contacto; en caso contrario se habla de un abuso o violación.

El erotismo es un componente de la sexualidad, que tiene que ver con la experiencia de placer en las personas, produce una respuesta sexual que se observa con la excitación cuando hay un estímulo sexual y el cuerpo responde con cambios físicos, psicológicos y emocionales específicos, que es lo que se conoce como respuesta sexual humana y forma parte de la salud integral de las personas.

Esta respuesta se presenta de forma natural durante toda la vida, al ser especialmente notoria a partir de la pubertad, por la presencia de hormonas, los cambios físicos y los emocionales; a partir de la pubertad cambia la intencionalidad y va acompañada de sensaciones y de expresiones corporales que antes no se encontraban.

Diversos estudios en sexualidad han demostrado que existen componentes de respuesta similares en todas las personas, por lo que se puede hablar de un ciclo de la respuesta sexual humana. Según Juan Luis Álvarez-Gayou (2011), la respuesta sexual humana se divide en seis fases, que están representadas por cambios físicos específicos, que se pueden presentar en relaciones sexuales entre mujer-mujer, hombre-hombre y mujer-hombre.

1ª FASE ESTÍMULO SEXUAL EFECTIVO:

- Los estímulos sexuales son efectivos cuando producen en la persona una serie de respuestas y cambios a nivel corporal incluidos sus órganos sexuales.
- Es cualquier situación capaz de provocar excitación; esto puede variar de persona a persona; es decir, lo que para una persona puede ser un estímulo sexual efectivo, para otra puede ser indiferente o incómodo.
- Pueden ser estímulos internos, como fantasías, sueños o recuerdos.
- También pueden ser externos, cuando se perciben a través de los sentidos.

2ª FASE EXCITACIÓN:

- Se produce a partir de un estímulo sexual efectivo.
- Existe un aumento de frecuencia cardíaca, respiratoria y tensión arterial.
- Se observa un enrojecimiento de la piel.

Cambios en la mujer	Cambios en el hombre
<ul style="list-style-type: none">• Lubricación vaginal.• Se observa la erección de los pezones.• Aumento del tamaño mamario.• En la vulva aumenta el volumen de labios mayores y menores, el útero se coloca en posición vertical, el clítoris se agranda.	<ul style="list-style-type: none">• Erección del pene.• Los testículos se acercan al cuerpo.• Tensión de la piel del escroto.• Erección de pezones.

3ª FASE MESETA:

- Es un momento de gran excitación.
- Existe una tensión muscular generalizada.
- La frecuencia cardíaca aumenta, así como la tensión arterial.
- Es una fase de transición donde se consolidan todos los cambios, para llegar al orgasmo.

Cambios en la mujer	Cambios en el hombre
<ul style="list-style-type: none">• Se observa una leve retracción del clítoris.• Enrojecimiento en la zona del pecho, las mamas y la cara.• Puede disminuir la lubricación, sin significar pérdida de excitación.	<ul style="list-style-type: none">• Incremento de la circunferencia del glande.• Se elevan los testículos.• Hay salida del líquido pre-eyaculatorio.

4ª FASE ORGASMO:

- Implica la liberación placentera de la tensión sexual acumulada durante las etapas anteriores.
- Se acompaña de contracciones involuntarias en diferentes grupos musculares del cuerpo, desde el rostro hasta los pies.
- Cada persona en cada encuentro erótico tendrá una percepción personal de la experiencia; este es un componente subjetivo de placer, que tiene un papel muy importante en la respuesta sexual humana.

Cambios en la mujer	Cambios en el hombre
<ul style="list-style-type: none">• Contracciones musculares involuntarias, rítmicas en la vagina, uretra, órganos y músculos circundantes.• Puede haber una lubricación intensa.• Posibilidad de experimentar orgasmos múltiples.• Posibilidad de eyaculación femenina, que muchas mujeres confunden con la sensación de orinar.	<ul style="list-style-type: none">• En general, en los hombres las contracciones van acompañadas de la eyaculación; sin embargo, orgasmo y eyaculación pueden ser respuestas separadas; es decir, puede haber eyaculación sin orgasmo y puede haber orgasmo sin eyaculación.• Posibilidad de orgasmos múltiples. El hombre puede ser multiorgásmico, en tanto no piense en la eyaculación como finalidad última de la relación sexual y aprenda a desarrollar su potencial

5ª FASE RESOLUCIÓN:

- Desaparecen los cambios físicos de las fases anteriores a la excitación, como las manifestaciones en piel, respiración y presión arterial.

Cambios en la mujer	Cambios en el hombre
<ul style="list-style-type: none">• Regresan a su estado original el clítoris, los labios mayores y menores, la vagina, el útero y los pechos.• Enrojecimiento en la zona del pecho, las mamas y la cara.	<ul style="list-style-type: none">• El pene pierde la erección.

- La resolución está presente aún sin que suceda el orgasmo, aunque la regresión al estado corporal original puede ser lenta. El orgasmo ayuda a liberar más rápidamente la tensión.

6ª FASE REFRACTARIA:

- Es el tiempo que una persona tarda en volver a reaccionar a un estímulo sexual. En general, en los hombres lleva un poco más de tiempo, en comparación a las mujeres.
- Es muy variable en cada persona, tiene que ver con condiciones físicas, emocionales y educativas. En las personas jóvenes generalmente el tiempo es corto; en la vejez tiende a ampliarse.

Como toda respuesta biológica, la respuesta sexual humana es expansión y contracción, tal como se puede apreciar en la siguiente gráfica.



Recuperado de <<https://www.ethospsicologos.es/respuesta-sexual-humana/>>.

Todo esto comprende la magia del cuerpo, ante la respuesta sexual humana. Es importante mencionar que también se presentan cambios emocionales, a veces dados por las sustancias producidas en el cerebro durante el evento y también por las emociones involucradas como el amor, el cariño, la atracción, la ternura, la entrega y la pasión, las cuales favorecen la respuesta.

Asimismo, vale la pena reflexionar que durante mucho tiempo se ha considerado que la finalidad de la respuesta sexual es el orgasmo, al considerar que si no se daba no sería placentera la respuesta sexual, lo que minimiza la importancia del placer que se genera a lo largo de todo encuentro erótico. Otro elemento importante para muchas personas es el amor, incluso llaman a las relaciones sexuales como "hacer el amor"; esto le da un matiz diferente a la respuesta sexual e incluso les puede parecer más placentera. Pongamos un ejemplo, imagina que las relaciones sexuales son como un pastel que te gusta mucho y cuando lo recibes de alguien que lo preparo a quien quieres mucho, hasta te sabe más sabroso; en la misma analogía, ahora imagina que el orgasmo es la cereza del pastel, que puede complementar la experiencia; sin embargo, es sólo una parte del pastel que tiene más elementos que lo hacen único, rico y placentero.

“La razón más frecuentemente, por las cuales tuvieron la primera relación sexual, reportada entre ambos sexos fue el amor, con 44.5%, mientras segunda razón más frecuente fue por deseo o "ganas" con 26.6%” (INSP, 2014).

Es importante aclarar que no es necesario que siempre exista la penetración para que se presente la respuesta sexual y se experimente placer; la penetración es una caricia más de toda relación sexual e incluso puede no estar presente.

La respuesta sexual humana puede verse afectada por diversos elementos, que pueden presentarse de forma eventual o causar una disfunción de la vida erótica. Según la *Atención Primaria de Calidad, Guía de Buena Práctica Clínica en Disfunciones Sexuales*, la respuesta sexual humana puede verse afectada por aspectos relacionados con la calidad de vida; es decir, el tipo de alimentación, si se hace ejercicio o el sedentarismo, hábitos del sueño, estrés, entre otros. En algunos hombres, por ejemplo, la falta a bienestar físico y emocional, el enojo, la ansiedad y la depresión, pueden influir en el bajo deseo sexual o en la disfunción eréctil.

Por otro lado, la *Guía* también indica que otros factores que afectan la respuesta sexual de las mujeres son la ignorancia o mala información sobre la sexualidad; los sentimientos negativos respecto al sexo, hacia sí o hacia la pareja; experiencias previas que hayan sido traumáticas, trastornos ansiosos o depresivos; y la autocrítica en el desempeño durante el encuentro erótico. Agrega que la obtención del orgasmo en la mujer parece estar muy en relación con la libertad y flexibilidad que se permita ante la estimulación y su excitación sexual, y la capacidad para reconocerse su derecho al placer (OMC, Ministerio de Sanidad y Consumo, 2004).

En resumen, podemos decir que algunos aspectos que pueden afectar la respuesta sexual humana pueden ser: la calidad de vida, el estado físico y emocional (miedo, enojo, estrés, apatía, problemas de la salud y problemas de la pareja en otras áreas de la relación); la falta de educación sobre la sexualidad, las creencias falsas y los aprendizajes de la cultura en la que se crece.

Podríamos considerar que:

- El placer es una sensación de bienestar que genera cambios bioquímicos, psicológicos y emocionales en el cuerpo.
- El placer sexual puede estar presente con o sin orgasmo, con o sin penetración.
- El juego previo estimula y favorece la respuesta sexual, para que emocional y físicamente sea una experiencia placentera.
- Comprender cómo funciona la respuesta sexual humana ayuda a identificar si siento que algo no funciona y abre la posibilidad de buscar orientación profesional.

La respuesta sexual humana implica el cuerpo, las emociones y los pensamientos, de ahí que es valioso conocerte, escucharte, sentir tu cuerpo, reconocer tus emociones, definir y respetar tus límites, comunicarte y establecer acuerdos con tu pareja, para favorecer una vida sexual placentera.

¿Has notado cómo responde tu cuerpo ante los estímulos eróticos? ¿Qué cambios notas en tu cuerpo? Anótalos en el recuadro.

Claves para el bienestar en la sexualidad

Los seres humanos nacen con la capacidad de disfrutar su sexualidad durante toda su vida y a partir de la pubertad, seguido de la adolescencia, se presentan cambios importantes, como un aumento repentino sobre el interés sexual, debido a los cambios corporales, las nuevas sensaciones por las hormonas, así como el énfasis que hace el contexto cultural sobre la sexualidad y las formas que adquieren los cuerpos en esas etapas de vida.

Un alto porcentaje de adolescentes inician en esta etapa a tener relaciones sexuales, por lo que requieren contar con suficiente información sobre su sexualidad y los métodos anticonceptivos. A su vez, las relaciones amorosas, en esta etapa, formarán parte importante de sus aprendizajes, respecto a las formas en las que establecerán sus vínculos de pareja en el futuro.

Durante esta edad, el erotismo puede vivirse de forma placentera, de acuerdo con el grado de información, reflexión y responsabilidad con la que cuente cada adolescente, por lo que es importante considerar algunos factores que pueden ser claves para el bienestar en la sexualidad.

Conoce tus derechos sexuales y derechos reproductivos:

- ¿Sabías que como parte de sus derechos humanos todas las personas son libres de elegir la forma como ejercer su sexualidad? Es decir, “en la sexualidad debe ser una libre elección siempre y cuando: la(s) persona(s) que lo realice(n) esté(n) consciente(s) y de acuerdo en su práctica, no afecte a terceras personas y no vaya en contra de reglas sociales de conducta o en contra de la ley”.
- Los derechos sexuales y derechos reproductivos son derechos humanos.
- Los derechos sexuales consideran las diversas formas en las que las personas eligen vivir y expresar su sexualidad.

Algunos de los derechos sexuales, que corresponden a todas las personas son:

- Disfrutar de una vida sexual placentera; elegir las parejas sexuales; vivir libre de cualquier tipo de violencia, incluida la violencia sexual; decidir libre y autónomamente cuándo y con quién se inicia la vida sexual; vivir y expresar libremente la orientación sexual e identidad de género; a la protección y prevención de infecciones de transmisión sexual o embarazos no deseados; recibir información y acceso a servicios de salud sexual y salud reproductiva sin discriminación.

- Los derechos reproductivos, hacer referencia a lo relacionado con las decisiones de cada persona respecto a querer tener o no hijas e hijos, cuándo y cuántos
Algunos de los derechos reproductivos que corresponden a todas las personas son:
- A tomar decisiones sobre la reproducción sin sufrir discriminación, coerción, ni violencia; decidir libremente si se desea o no tener hijas o hijos; educación integral de la sexualidad; acceso a métodos anticonceptivos modernos, incluida la anticoncepción de emergencia; acceso a los servicios integrales de salud y atención médica para garantizar la maternidad segura.
- Conocer tus derechos sexuales y reproductivos, contribuyen a fortalecer tu autonomía, así como a tomar decisiones informadas, libres y responsables sobre tu sexualidad.

Puedes consultar tus derechos en el siguiente link <<https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/doc/Programas/VIH/Divulgacion/cartillas/car-jovenes-2017.pdf>>.

Las normas de género limitan los derechos reproductivos de los hombres, ya que generan fuertes presiones sociales para demostrar la fecundidad, participar en comportamientos de riesgo y tener muchos hijos (UNFPA, 2019: 85).

Todos los años dan a luz más de 16 millones de adolescentes, debido principalmente a relaciones sexuales forzadas y embarazos no deseados (OMS, 2020).

Cuestionemos aquellas prácticas como el abuso sexual, el comercio sexual y la trata, las cuales pueden implicar riesgos a la salud y el bienestar e incluso representar un delito cuando una persona es obligada a ejercer la sexualidad en contra de su voluntad, cuando es resultado de violencia o coarta sus derechos humanos.

Conoce tu cuerpo:

- Además de lo que puedes aprender en clases o por medio de lecturas basadas en la información científica, otra forma de conocer tu cuerpo es explorarlo, tocarlo; por ejemplo, cuando te bañas, esto ayudará a identificar si se presentan cambios que puedan indicarte posibles síntomas de alguna infección de transmisión sexual, para acudir lo antes posible a consulta médica.
- Será importante para poder identificar y expresar de forma natural lo que para ti es agradable, placentero o, por el contrario, incómodo, doloroso o dañino.

Define tus metas

- Visualizar lo te gustaría hacer en esta etapa de tu vida, luego lo que te gustaría para tu juventud, y posteriormente en tu edad adulta; esto te puede ayudar a definir metas pequeñas y grandes que desees alcanzar

- Identifica cómo se relaciona el cuidado de tu salud sexual con esas metas que deseas alcanzar.
- Puntualizar los pasos indispensables, que consideras son necesarios para alcanzar tus metas principales y avanzar paulatinamente.
- Cada cierto tiempo, por ejemplo, cada año, puedes revisar tus metas y si lo deseas actualizarlas, es decir puedes cambiar, eliminar o agregar.

El embarazo en adolescentes se asocia a la pobreza, la exclusión social, la violencia sexual y de género y al matrimonio o unión precoces. Por todo ello, el embarazo en adolescentes afecta en forma desproporcionada a las chicas que ya están marginadas y también tiene consecuencias a largo plazo importantes sobre sus posibilidades de educación y empleo. En consecuencia, el embarazo en adolescentes contribuye al mantenimiento de los ciclos intergeneracionales de pobreza, exclusión y marginación, ya que los hijos nacidos de madres adolescentes acarrean a su vez un riesgo elevado de pobreza y resultados deficientes en materia de salud (OPS, OMS, 2018).

Elige medidas de protección:

- Cuando una pareja va a iniciar a tener relaciones sexuales o las tienen, es importante hablar respecto a las medidas que quieren implementar para evitar riesgos en la salud, como las ITS o un embarazo no planeado.
- Analizar la elección del método anticonceptivo, con el cual se protegerán.
- Es ideal solicitar orientación, de profesionales de la salud sexual y reproductiva, para elegir un método para prevenir ITS o embarazos, según corresponda a sus necesidades y objetivos.
- Programar su gastos y su división justa, para adquirir métodos de prevención y anticonceptivos, así como la orientación de profesionales de la salud.
- Revisiones médicas, por lo menos una vez al mes. En las mujeres, el Papanicolaou y exploración de mamas; en los hombres, revisión del pene y exploración de testículos.
- Tanto mujeres como hombres, si han tenido relaciones sexuales sin usar condón, considerar realizarse las pruebas de detección de ITS, incluido el VIH.
- Las parejas heterosexuales, si optan por un método hormonal, tener presente que este sólo les protege del embarazo; se recomienda combinarlo con el uso del condón para la protección frente a las ITS.
- Tener presente que tu bienestar está por encima de cualquier negociación; es decir, si para ti es fundamental protegerte la negociación con tu pareja es respecto a elegir con qué método cuidarse, no si van a usar o no un método.

“En 2017, aproximadamente 1,8 millones de adolescentes estaban infectados por el VIH en todo el mundo, lo que representaba el 5% de las personas que vivían con ese virus” (OMS, 2019).

Establece tus límites

- Tienes derecho a elegir si quieres o no tener relaciones sexuales; aún si en el pasado las has tenido, puedes elegir tener un tiempo sin sexo, si eso es lo que deseas.
- Es muy importante que sepas que nadie puede tocarte si tú no lo deseas. Incluso si es una persona a la que respetas o amas, que en ese momento o de esa manera en la que quiere tocarte tú no lo deseas o te incomoda, tienes derecho a decir no y que sea respetada tu decisión.
- De la misma manera, corresponde aprender a respetar el cuerpo de otras personas y su derecho a decidir si dan o no su consentimiento para compartir un momento de intimidad erótica contigo.
- De igual manera, recuerda que la abstinencia (considerado como el evitar o posponer las relaciones sexuales, definitiva o temporalmente) también es una opción que tienes y debe ser respetada. Por ejemplo, si ya has iniciado tu vida sexual activa, pero cambias de pareja y decides no tener relaciones sexuales hasta conocerlo o conocerla más es muy válido; debe ser respetado por todas las personas en incluso la pareja. Además, recuerda que la abstinencia es una forma de vivir tu sexualidad sin el riesgo de embarazo o de adquirir alguna infección de transmisión sexual. Solo tú puedes decidir cómo, cuando y con quién compartir tu sexualidad.

Intimidad:

- Recuerda que para cultivar el amor en una relación de pareja es importante conocerse; una forma de hacerlo es compartir sus emociones, sueños, preocupaciones, lo cual favorece la cercanía emocional y la confianza mutua; es decir, se desarrolla intimidad.
- La comunicación abierta y clara sobre cómo se sienten y lo que esperan en su vida sexual, para llegar a acuerdos y a comprenderse mejor mutuamente.
- Acordar y elegir lugares seguros, donde ambas partes se sientan cómodas para llevar a cabo las relaciones sexuales.
- Acuerdos y responsabilidad sobre los contenidos eróticos que compartan, con fotografías o videos íntimos.

Privacidad:

- En una relación de pareja suelen compartirse aspectos personales muy íntimos, como asuntos familiares, emociones, sueños, preocupaciones, experiencias de vida previas a la relación, aspectos eróticos exclusivos de la pareja; todo esto se comparte en un contexto de intimidad y confianza, que requiere ser profundamente respetada; es decir, sin compartir estos aspectos privados con otras personas y sin el consentimiento correspondiente.
- Aun cuando las relaciones amorosas concluyen, lo que ambas personas compartieron en un contexto de intimidad debe mantenerse en privado, porque además de significar respeto, es un derecho humano fundamental.

En México, la Ley Olimpia define la violencia digital como:

“Actos de acoso, hostigamiento, amenazas, vulneración de datos e información privada, divulgación de información apócrifa, mensaje de odio, difusión de contenido sexual sin consentimiento, textos, fotografías, videos y/o datos personales... a través de las tecnologías de información y comunicación... que atente contra la integridad, la dignidad, la intimidad, la libertad, la vida privada o vulnere algún derecho humano de las mujeres” (Senado, 2020).

Busca ayuda:

- A veces necesitamos ayuda para identificar y nombrar lo que sentimos, para luego tomar decisiones en relación con nuestra sexualidad o nuestras relaciones amorosas.
- Otras veces podemos pedir ayuda para aprender a expresar lo que sentimos de una manera que se entienda, sin lastimarnos y sin lastimar a otras personas.
- También podemos pedir ayuda para encontrar la manera de salir de una situación que es incómoda, dolorosa o dañina.
- Finalmente, podemos pedir ayuda para saber dónde o con quiénes acudir para cualquiera de los casos anteriores.

El bienestar está relacionado a la sexualidad, por eso es favorable conocer nuestros derechos, conocer nuestro cuerpo, saber cómo funciona y las sensaciones que experimentamos; reconocer la relación del ejercicio de tu sexualidad con tus metas de vida y por tanto tomar medidas de autocuidado para prevenir infecciones de transmisión sexual y un embarazo (si no lo deseas en este momento); también es necesario prepararte en el área emocional, pensar si es la persona, el lugar o el momento adecuado para tener relaciones sexuales; reflexionar si la decisión que tomas es personal, libre de chantaje, coerción o sientes miedo e inseguridad de hacerlo; finalmente, tener relaciones sexuales idealmente debe ser una práctica placentera, que contribuya al bienestar, basado en la comunicación y la confianza con la otra persona.

Referencias

- Álvarez, F. y Balsa, M. (2019). *Soluciones en sexualidad infantil y adolescente*. México: Pax.
- Álvarez-Gayou, J. (2011). *Sexoterapia integral. Manual moderno*. México.
- Amnistía internacional España. (2020). *Derechos sexuales y reproductivos*.
- Arango, I. (2008). *Sexualidad humana. Manual moderno*.
- Barrios, D. (2005). *En las alas del placer*. México: PAX.
- BBC (2016). *4 venenos en una relación de pareja y sus antídotos*. Disponible en <https://www.bbc.com/mundo/noticias/2016/03/160302_cuan_buena_es_tu_relacion_finde_dv>.
- Berlinerblau, V. (2016). *Abuso sexual contra niños, niñas y adolescentes: una guía para tomar acciones y proteger sus derechos*. Unicef.
- Braun, M. y Aldana, A. (2007). *Sexo sin dolor*. México: Grijalbo.
- Campero, L., Atienzo, E., Suárez, L., Hernández, B. y Villalobos, A. (2013). "Salud sexual y reproductiva de los adolescentes en México: evidencias y propuestas", en *Gaceta médica de México*, núm. 149, pp-299-307.
- CNDH (2016). *Cartilla de derechos sexuales de adolescentes y jóvenes*.
- CONAPO (2016). *Situación de la Salud Sexual y Reproductiva. República Mexicana*. Disponible en <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/237216/Cuadernillo_SSR_RM.pdf>.
- Crooks, R. y Baur, K. (2009). *Nuestra sexualidad*. México: Cengage learning.
- Estupinyá, P. (2013). *S=EX2: la ciencia del sexo*. Grupo editorial SAU.
- Fundación UNAM(s.f). *Mitos y realidades sobre la sexualidad de los millennials*. Disponible en <<https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/mitos-y-realidades-sobre-la-sexualidad-de-los-millennials/>>.
- Senado (2019). *Gaceta: LXIV/2PPO-65/102805. Acciones tendientes a prevenir y combatir la violencia digital en contra de las mujeres*. Disponible en <https://www.senado.gob.mx/64/gaceta_del_senado/documento/102805>.
- Gutiérrez, Blanca. (2010). *Respuesta sexual humana. Actualizaciones en medicina de familia*. Disponible en <https://amf-semfyc.com/web/article_ver.php?id=158>.
- Hyde, J. y DeLamater, J. (2006). *Sexualidad humana*. México: Mc Graw Hill.
- Instituto Nacional de Salud Pública (2014). *Análisis sobre educación sexual integral, conocimientos y actitudes en sexualidad en adolescentes escolarizados*.
- Kaplan, H. (2015). *Manual ilustrado de terapia sexual*. México: De bolsillo.
- Komisaruk; B., Whipple, B., Nasserzadeh, S. y Beyer-Flores, C. (2011). *Orgasmo, todo lo que siempre quiso saber y nunca se atrevió a preguntar*. México: Paidós.
- Morán, L. (2019). *Orgas(mitos): la sexualidad está para disfrutarla, no para cumplirla*. Next door publishers. Disponible en <<https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/temas/derechos-sexuales-reproductivos/>>.

- OMC, Ministerio de Sanidad y Consumo (2004). *Atención Primaria de Calidad, Guía de Buena Práctica Clínica en Disfunciones Sexuales*.
- OMS, OPS (2018). *Estado actual de la salud de los adolescentes y jóvenes en la región de las Américas*. Parte II. Disponible en <<https://www.paho.org/informe-salud-adolescente-2018/part-two-the-current-status-of-the-health-of-adolescents-and-youth-in-the-americas.html>>.
- OMS (2015). *Criterios médicos de elegibilidad para el uso de anticonceptivos*.
- OMS (2018). *La salud sexual y su relación con la salud reproductiva: un enfoque operativo*.
- OMS (2019). *Recomendaciones de la oms sobre salud y derechos sexuales y reproductivos de los adolescentes*. (PÁG 42). Disponible en <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/312341/9789243514604-spa.pdf?ua=1>>.
- OPS, OMS, WAS (2000). *Promoción de la salud sexual*.
- Ortiz, V. y Barrios, D. (2013). *Placeres y parejas*. México: PAX.
- Perel, E. (2019). *El dilema de la pareja*. México: Diana.
- Perel, E. (2007). *Inteligencia erótica, Claves para mantener la pasión en la pareja*.
- Rojas, O. L. y Castrejón Caballero, J. L. (2020). "El inicio de la vida sexual en México. Un análisis de los cambios en el tiempo y las diferencias sociales", en *Revista Latinoamericana De Población*, núm. 14(27), pp. 77-114. Disponible en <<https://doi.org/10.31406/relap2020.v14.i12.n27.3>>.
- Rubio, E (2014). *Lo que todo clínico debe saber de sexología*. México: Nieto editores. AMSSAC.
- Rubio, E. *Modelo holónico de la sexualidad humana*.
- Sanguineti, Juan José, "Placer", en Fernández Labastida, Francisco – Mercado, Juan Andrés (editores), *Philosophica: Enciclopedia filosófica on line*. Disponible en <<http://www.philosophica.info/archivo/2014/voces/placer/Placer.html>>.
- Sternberg, R. (1989). *El triángulo del amor: intimidad, pasión y compromiso*. México: Paidós.
- The Gottman Institute. (2020). *The Four Horsemen: Criticism, Contempt, Defensiveness, and Stonewalling*. Disponible en <<https://www.gottman.com/blog/the-four-horsemen-recognizing-criticism-contempt-defensiveness-and-stonewalling/>>.
- Unesco (2018). *Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad*.
- UNFPA Colombia (2017). *Derechos sexuales y derechos reproductivos-infografía*. Disponible en <<https://colombia.unfpa.org/es/publications/derechos-sexuales-y-derechos-reproductivos-infograf%C3%ADa>>.
- UNFPA México (s.f). *Salud sexual y reproductiva en adolescentes y jóvenes*. Disponible en <<https://mexico.unfpa.org/es/topics/salud-sexual-y-reproductiva-en-adolescentes-y-j%C3%B3venes#:~:text=En%20M%C3%A9xico%20las%20y%20los,en%20su%20primera%20relaci%C3%B3n%20sexual>>.
- UNFPA (2019). *Un asunto pendiente la defensa de los derechos y la libertad de decidir de todas las personas*. Disponible en <https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/UNFPA_PUB_2019_ES_Estado_de_la_Poblacion_Mundial.pdf>.
- World Association for sexual health. *Derechos sexuales*. WAS.

Cualquier contenido de los cursos de esta plataforma puede ser reproducido sin permiso de los autores o editores, siempre y cuando se dé crédito a la publicación, se distribuya gratuitamente y no se altere o edite el texto al punto que se distorsionen las ideas o contenidos de la misma.

La reproducción parcial o total del contenido está expresamente permitida para fines educativos que beneficien a la población en general para la preservación de su salud sexual y su bienestar.

La divulgación en medios impresos, electrónicos y entre dispositivos, es de ayuda para compartir la información que crees más relevante para la salud de tus seres queridos, familiares, amigas, amigos y parejas sexuales; sobre todo en lo concerniente a temas difíciles de hablar. No dejes pasar el tiempo.

La opinión de los autores compilados no refleja forzosamente la visión del Fondo de Población de las Naciones Unidas, RB o Fundación México Vivo A.C.

Estos materiales son un ejercicio de pluralidad, diversidad, honestidad literaria y colaboración por una causa de vida para México. Compártelos.

