

# ELEMENTOS PARA UNA SEXUALIDAD PLACENTERA Y RESPONSABLE



La sexualidad, los vínculos afectivos, el amor, el placer y el erotismo son parte de nuestra vida y son necesarios para la existencia del ser humano.

Además de la reproducción, son importantes para el organismo: proveen de autoestima, disminuyen el dolor y la depresión, estimulan la creatividad, motivan la cercanía y la intimidad, entre otras cosas.

PARA DISFRUTAR LAS RELACIONES SEXUALES ESTAS DEBERÍAN SER:

SEGURAS:

Que tengamos **todos los conocimientos para prevenir y minimizar riesgos**. Implica leer, informarte, preguntar y aprender para decidir si estás preparada o preparado.



SENSATAS

Implica la capacidad de cada persona para tomar decisiones (sin sustancias que puedan alterar su capacidad de decisión), basándose en los valores y creencias de cada quien para realizar, o no, algunas prácticas.

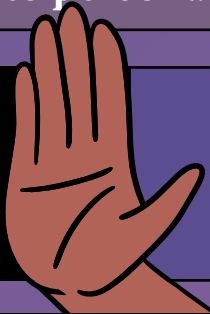
PLACENTERAS

Disfrutar, por lo que, si alguien no se la pasa bien, no quiere, le es doloroso, siente culpa, vergüenza, miedo, o **alguna otra situación que no le permita disfrutarlo no se debe continuar**.



RESPONSABILIDAD EMOCIONAL:

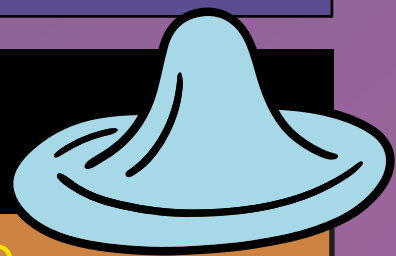
Implica el reconocer cómo nos impactan los actos de la pareja o nuestros vínculos erótico-afectivos y definir si son acciones que nos aportan en el crecimiento personal y de pareja o por el contrario, nos dañan.



PONER LÍMITES

Sin importar si es una relación de mucho tiempo o algo ocasional, las personas involucradas deben hablarse y escucharse, definir qué quieren de forma explícita, muy clara. **Se deben poner límites, y estos deben ser respetados en todo momento.**

LAS RELACIONES SEXUALES DE MENOR RIESGO SE PUEDEN CLASIFICAR COMO:



SEXO SEGURO

En las cuales **no hay contacto directo con mucosas** como la de la vagina, el ano, o la boca, ni con las secreciones como el semen, la sangre o los líquidos lubricantes, y en las cuales no hay penetración.



SEXO PROTEGIDO

Sí implican penetración, o contacto directo con las mucosas o secreciones, pero **previenen la transmisión de infecciones por medio del uso de barreras como los condones, guantes, dedos.**

DATOS DE ALARMA

La falta de Educación Integral en Sexualidad favorece que haya 340 millones de infecciones de transmisión sexual (ITS) nuevas por año en el mundo, sobretodo en adolescentes y jóvenes entre 15 y 24 años por mal uso o ausencia de condones. (UNFPA, 2013), así como una alta proporción de embarazos adolescentes no deseados.

En México, 60% de los registros de madres adolescentes, el padre es un hombre de 20 o más años, lo cual cuestiona si las relaciones que llevaron al embarazo fueron consentidas o no.

