



SEXUALIDAD

CUADERNILLO ESTUDIANTIL

Profamilia
ENTIDAD PRIVADA, SIN ÁNIMO DE LUCRO

www.profamilia.org

Contenido

	pág.
1. ¿Qué es sexualidad?	4
• Sexo y Género	5
2. Manifestaciones de la sexualidad	6
• El placer	6
• La reproducción sexual	7
• Fecundación	7
• Sistema reproductor femenino	8
• Sistema reproductor masculino	10
• Reproducción, una decisión responsable	11
3. Salud	12
• Cuidado personal de la mujer	12
• Cuidado personal del hombre	14
4. Derechos sexuales y reproductivos	18

I. ¿Qué es la Sexualidad?

Es una dimensión propia de todos los seres humanos que está relacionada con la capacidad de sentir placer. Se manifiesta en las personas desde que nacen hasta que mueren, de distintas formas y en diferentes situaciones.

La sexualidad no es una “cosa” que aparece de pronto en las personas adolescentes, jóvenes o adultas. El recién nacido experimenta placer en el momento en que succiona el seno de su madre; los niños y las niñas sienten placer durante la infancia al tocar algunas partes de sus cuerpos, esto hace parte del reconocimiento propio de su edad.

La sexualidad es una vivencia personal que involucra el aspecto físico, los sentimientos y las emociones. La crianza y la educación, así como la edad, la cultura, la región geográfica, la familia y la época histórica, inciden directamente en la forma en que cada persona vive su sexualidad.

Además de brindar placer, la sexualidad cumple con otras dos funciones, igualmente importantes:

La sexualidad como función reproductiva

La sexualidad como comunicación; gracias a ella expresamos nuestros deseos, valores, y lo que sentimos por la otra persona.





¿Qué es el sexo?

Es la categoría biológica que nos diferencia a los seres humanos; es la genitalidad con la que nace una persona. Dependiendo de las características físicas el ser humano es:

- Hombre
- Mujer
- Intersexual: persona que presenta de forma simultánea características sexuales masculinas y femeninas, en grados variables.

¿Qué es el género?

Género, ser femenino o masculino y se presenta como una categoría social y cultural. Son las características de comportamiento, pensamiento, actitud e identidad (roles) que se les asignan a los hombres y a las mujeres, según la sociedad donde viven.

Por eso, mientras todos los hombres del mundo nacen con pene y todas las mujeres con vagina (sexo), no en todas las sociedades se acepta que los hombres lloren, ni que las mujeres elijan a su pareja, su profesión e incluso que decidan cuándo y cuántos hijos tener.

NO confunda sexualidad con sexo o relaciones sexuales; esto limitaría la vivencia de la sexualidad únicamente al contacto genital.

2. Manifestaciones de la sexualidad

El placer

Las relaciones sexuales son una de las diversas formas que tienen los seres humanos para experimentar placer, como lo es realizar un deporte, comer algo sabroso, admirar un paisaje, bailar, conversar con alguien, jugar, estudiar, explorar la naturaleza, entre otros. Ninguna manera de obtener placer es más importante que otra y todas ellas son vitales para el desarrollo de las personas.

Tener relaciones sexuales no se limita a tener una relación coital, es decir que únicamente haya penetración; por el contrario hay muchas formas de disfrutar una relación sexual no penetrativa; como es a través de besos, caricias, abrazos, exploración de los cuerpos y muchas otras manifestaciones.



Cada persona es responsable y dueña de su propio placer, pero no puede obligar a otra a realizar algo que no quiere. ¡Usted puede manifestar qué quiere hacer y qué no, es su derecho!

La Reproducción Sexual

La reproducción es el proceso que da origen a nuevos seres vivos, a partir de organismos ya existentes, asegurando de esta forma la subsistencia de la vida.

En la reproducción de los seres humanos intervienen los dos sexos, por esto recibe el nombre de reproducción sexual. Para que pueda formarse un nuevo ser, es necesaria la unión de dos células sexuales llamadas gametos que se forman en el aparato reproductor masculino y femenino:

- El óvulo es el gameto femenino.
- El espermatozoide es el gameto masculino.

Fecundación

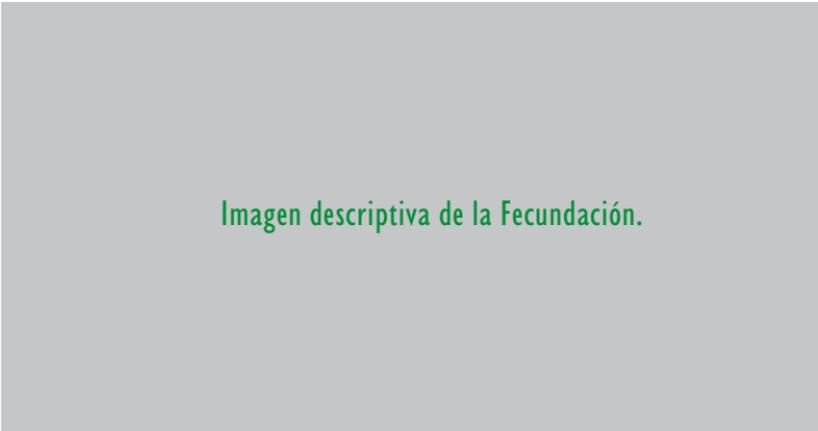
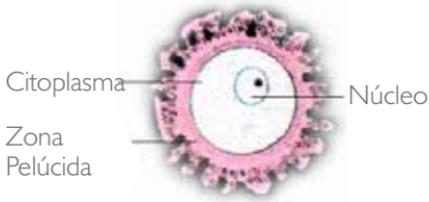


Imagen descriptiva de la Fecundación.

Es la unión del óvulo y el espermatozoide para dar lugar a una nueva célula llamada cigoto, que continúa dividiéndose y transformándose dando origen posteriormente al embrión, que es ese nuevo ser en sus primeras etapas de desarrollo.

Los embriones se desarrollan en el interior del vientre de la madre, más específicamente en el útero.



Los óvulos, células sexuales femeninas, son producidos por los ovarios.



Los espermatozoides, células sexuales masculinas, son producidos por los testículos.

El ser humano presenta una diferenciación de sexos que puede verse incluso antes del nacimiento, y viene determinada por la presencia de órganos sexuales masculinos o femeninos.

Sistema reproductor femenino

Imagen descriptiva del sistema reproductor femenino

Además de producir las hormonas sexuales femeninas (estrógenos y progesterona) y las células sexuales femeninas (óvulos), se encarga de proporcionar al embrión, en caso de que ocurra la fecundación, un ambiente adecuado para su desarrollo, ya que alberga y alimenta al nuevo ser durante sus primeros meses de vida.

La mujer tiene el sistema reproductor localizado íntegramente en la pelvis.

Los órganos que lo componen son:

- Los ovarios: se encuentran alojados en la parte inferior del abdomen. En ellos a partir de la pubertad, maduran los óvulos.
- Las trompas de Falopio: capturan los óvulos al ser expulsados de los ovarios y los conducen hasta el útero a través del oviducto.
- El útero: es un órgano muscular hueco, de paredes gruesas. Su función primordial es albergar al nuevo ser, nutrirlo y protegerlo en las distintas etapas de una gestación normal.
- La vagina: comunica el útero con el exterior y recibe al pene durante el acto sexual.
- La vulva: es en su conjunto la parte externa del aparato reproductor femenino.

En ella se encuentran:

Los orificios de salida de la uretra y de la vagina.

El clítoris, un pequeño órgano que colabora en la sexualidad de la mujer. Y los labios mayores y menores, los pliegues de la piel que protegen la entrada al interior del aparato femenino.



Sistema reproductor masculino

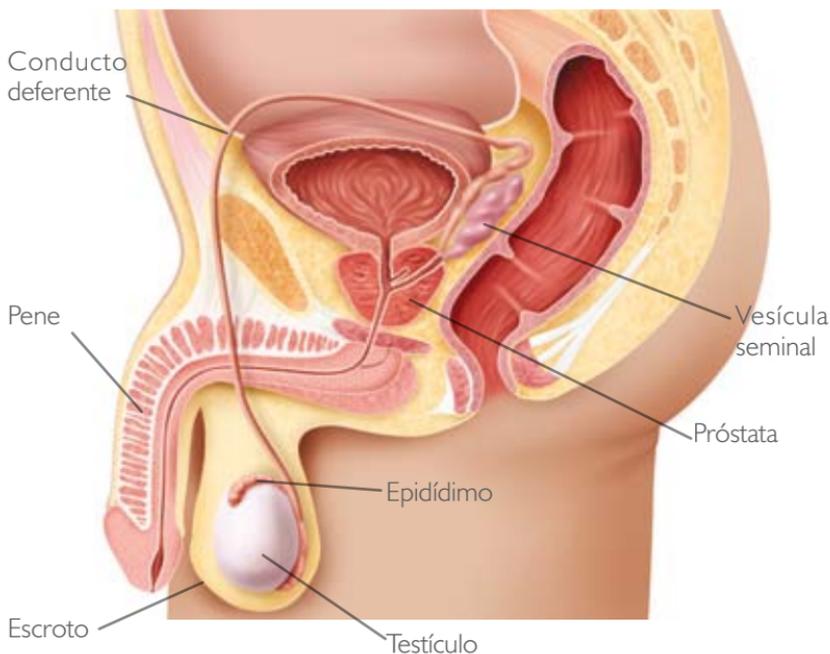
Está formado por un conjunto de órganos y estructuras que aseguran la producción de los espermatozoides, su conducción y su expulsión o introducción en el aparato reproductor de la mujer.

Órganos y estructuras externas:

- Pene
- Escroto

Órganos y estructuras internas:

- Testículos
- Epidídimo y conductos deferentes
- Vesículas seminales y la próstata



Los órganos que lo componen son:

- El pene: es el órgano copulador cuya función es depositar el semen en el interior del aparato reproductor femenino. La última parte del pene es el glande, recubierto por una porción de piel llamada prepucio.
- El escroto: es una bolsa de piel que protege y mantiene los testículos a una temperatura óptima para el desarrollo de los espermatozoides.
- Los testículos: en su interior se encuentran los tubos seminíferos donde se forman los espermatozoides, que se producen continuamente a partir de la pubertad.
- Epidídimo y conductos deferentes: su función es almacenar los espermatozoides y conducirlos al exterior.
- Las vesículas seminales y la próstata: son glándulas y segregan diversas sustancias que se vierten sobre los espermatozoides, formando el esperma o semen.

Reproducción, una decisión responsable

La mujer y el hombre tienen derecho a decidir libre y responsablemente cuándo y en qué momento tener hijos.

También tienen derecho a recibir información y orientación adecuada para prevenir embarazos no planeados, o asegurar las mejores condiciones para la gestación y crianza de un nuevo ser.

Es necesario consultar al médico sobre el método anticonceptivo más adecuado para cada organismo. La anticoncepción es un conjunto de métodos que permiten a la mujer y su pareja, controlar si desean o no tener un hijo.

Para conocer mejor estos procedimientos debe comenzar por conocer bien su sistema reproductor y sus funciones. Infórmese y solicite orientación profesional.



3. Salud

Todos los hombres y las mujeres tienen derecho a gozar de buena salud y cada uno en su género requiere de un cuidado especial.

Cuidado personal de la mujer

1. Consulta con el médico general:

Hace una evaluación general del estado de salud de la mujer. El médico general es quien ordena a la mujer el practicarse exámenes especializados.

2. Citología vaginal:

Es un examen mediante el cual se analizan las células del cuello del útero de la mujer para detectar o descartar la presencia de células anormales, cáncer o infecciones vaginales.

Con la ayuda de un espéculo vaginal que permite visualizar mejor el cuello del útero (cérvix), el profesional de la salud recoge una muestra de células cervicales que posteriormente son analizadas en el laboratorio.

Las mujeres deben practicarse la citología con la periodicidad que su médico o profesional de la salud les indique. Es fundamental hacerse este examen y reclamar el resultado

Para que le practiquen la citología debe tener en cuenta que:

No debe tener la menstruación y una vez termine su periodo menstrual deberá esperar tres días.

¡RECUERDE!

Es importante que se haga la citología una vez al año, que reclame el resultado y que lo comparta con un profesional de la salud.





No debe tener relaciones sexuales vaginales tres días antes del examen.

No debe usar duchas o cremas vaginales, ni aplicarse óvulos.

3. Examen personal de seno:

Es un procedimiento que la mujer se debe realizar para conocer mejor sus senos y axilas, y así detectar cambios.

Si la mujer ya cumplió 20 años se debe hacer el autoexamen de seno cada mes, durante toda la vida.

El mejor momento del mes para realizarse el autoexamen de seno es una semana después de haber finalizado la menstruación.

Si presenta algún cambio en sus senos o axilas consulte a Profamilia:

- Aparición de una masa o inflamación en los senos.
- Irritación, hoyos o pliegues en la piel.
- Dolor, enrojecimiento, descamación o hundimiento del pezón.
- Secreciones o líquidos que no sean leche materna.

Cuidado personal del hombre

1. Consulta con el médico general:

Hace una evaluación general del estado de salud del hombre.

2. Autoexamen de testículos

Se realiza para encontrar abultamientos, masas y/o dolor en los testículos y debe ser realizado una vez al mes.

El mejor momento de realizarse el examen es durante el baño. La piel mojada y enjabonada permite revisar los testículos con mayor facilidad.

Se aconseja también un baño de agua tibia, ya que esto ayuda a la relajación de la piel, facilitando la realización del examen.



Palpe toda la extensión del testículo, utilizando el dedo índice y el medio por debajo del testículo y el pulgar por encima. Al palpar, busque cualquier anomalía, como una masa dura. Esta masa puede ser dolorosa o no. Repita el procedimiento en el otro testículo.



El 95% de todas las masas detectadas en los testículos son malignas. La detección temprana es la mejor forma de garantizar una cura.

Cuando se esté realizando el autoexamen preste atención a los siguientes síntomas:

- Una masa dura, del tamaño de una arveja o mayor en la parte frontal o en la parte lateral del testículo.
- Crecimiento del testículo o cambios en su consistencia.
- Sensación de peso en el testículo.
- Dolor o molestia en uno de los testículos.
- Acumulación de líquido o sangre en el testículo.
- Inflamación de los ganglios en la ingle y/o en el cuello.

Si encuentra cualquiera de estos síntomas es indispensable acudir a un profesional de la salud, preferiblemente al urólogo, lo más pronto posible.

4. Derechos Sexuales y Reproductivos

Los Derechos Sexuales y Reproductivos hacen parte de los Derechos Humanos y su finalidad es que todas las personas puedan vivir libres de discriminación, riesgos, amenazas, coerciones y violencia en el campo de la sexualidad y la reproducción garantizando que todos/as puedan:

- Decidir cuántos hijos/as quieren tener y en qué momento.
- Controlar sus comportamientos sexuales según su propia forma de ser, sentir y pensar sin tener miedo o vergüenza.
- Estar libres de enfermedades y deficiencias que interfieran con sus funciones sexuales y reproductivas.

¿DERECHOS HUMANOS?

Son los derechos que tienen todas las personas por el hecho de existir, sin importar condiciones tales como edad, credo, raza u orientación sexual.



¿Cuáles son los Derechos Sexuales y Reproductivos?

Derecho a la educación y la información

Es el derecho que tenemos todos/as de conocer nuestro cuerpo, cómo funciona y las formas de evitar riesgos y enfermedades relacionadas con su salud sexual y reproductiva. La información y educación adecuada permite tomar decisiones libres y responsables.

Derecho a la vida

Este derecho lo tienen por igual hombres y mujeres, pero en materia de Derechos Sexuales y Reproductivos se relaciona con el derecho de las mujeres a no morir por causas evitables relacionadas con el embarazo o el parto, o Infecciones de Transmisión Sexual, incluido el VIH/SIDA.

Derecho a la igualdad y a estar libre de toda discriminación

Una persona no debe ser discriminada por su sexo (hombre o mujer)..., por estar en embarazo..., por ser bisexual, homosexual o heterosexual (orientación sexual)..., por convivir con el virus del VIH u otras infecciones. Todos tenemos los mismos derechos y oportunidades.

Derecho a una vida libre de violencia

Nadie debe agredir física, psicológica, sexual o económicamente a otra persona.

Derecho a pensar y opinar libremente

Los gritos, las humillaciones, el acoso, el control excesivo del tiempo son formas de violencia verbal y psicológica.

Opinar, creer y vivir una sexualidad sin coerción, es derecho de todos/as.

Derecho a la libertad y seguridad

Se puede decidir libre y voluntariamente el tener relaciones sexuales, con quién y con qué frecuencia, y no debe ser objeto de prácticas que pongan en riesgo la salud.

Derecho a la atención y protección de la salud

Toda persona tiene derecho a disfrutar de una vida sexual satisfactoria, libre de riesgos, y a mantener relaciones de pareja en buenas condiciones; esto significa recibir atención oportuna, amigable y adecuada en temas de salud sexual y reproductiva.

Derecho a los beneficios del progreso científico

El derecho a acceder a los beneficios que la ciencia ofrece.

Derecho a la privacidad y confidencialidad

Nadie debe hablar de los asuntos privados de otra persona sin su consentimiento; ni su pareja, familia, médico/a, psicólogo/a, o enfermero/a.

Derecho a decidir si tienen hijos/as o no, y cuándo tenerlos/as

La decisión de ser mamá o papá es personal y nadie puede obligar a otra persona a hacer cosas que no desea.

Derecho a la reunión y participación política

Todos podemos formar o hacer parte de grupos para promover el reconocimiento y ejercicio de los Derechos Sexuales y Reproductivos, y por ende el disfrute de una adecuada salud sexual y reproductiva.







Línea Nacional Gratuita:
01 8000 110 900

www.profamilia.org

VIGILADO Supersalud 
Entidad Atendida en el número 6500870 - Región D.C.
Línea Gratuita Nacional: 01 8000110900

Profamilia
ENTIDAD PRIVADA, SIN ÁNIMO DE LUCRO