

## WEBINAR 03 DE JUNIO

### Sexualidad como parte de mi proyecto de vida

Impartido por la Especialista en Sexualidad Zoelia Salinas

## 1. ¿Cómo podemos evitar tener problemas en el ejercicio de nuestra sexualidad?

Es importante plantearnos varias interrogantes y, con base en esas respuestas, podremos elegir una vida sexual placentera, saludable y libre de problemas. Preguntas:

- ✓ ¿Qué quiero para mi futuro?
- ✓ ¿Realmente deseo tener relaciones sexuales o lo hago por complacer a mi pareja?
- ✓ ¿Me preocupa demasiado lo que piensen mis amigos o amigas de mí?  
¿Finjo ser de una forma para que ellas/ellos me acepten?
- ✓ ¿Conozco diversos métodos antifecundativos y sé cómo se utilizan?
- ✓ ¿Me siento lista/listo para hablar con una/un profesional de la salud sobre mi sexualidad?
- ✓ ¿Conozco los servicios amigables de salud?
- ✓ En general y con honestidad, ¿suelo ser responsable de mis actos?

## 2. ¿Está mal empezar tu vida sexual a temprana edad?

No es bueno ni malo. Lo único que lo puede convertir en "bueno" o "malo" son las consecuencias que esta decisión tendrá en tu vida. Es decir, si actúas de manera responsable, tendrás una vida saludable y placentera, lo cual será benéfico para ti. Sin embargo, si no usas métodos antifecundativos y de protección de infecciones, es probable que experimentes consecuencias como embarazos (que no planeabas ni deseabas) y contagios, lo cual no traería beneficios. Por otro lado, decidir sostener vida sexual por presión social o de la pareja, tarde o temprano genera malestar, puesto que estamos actuando en contra de nuestra voluntad. Esto tampoco puede ser beneficioso para la vida. Como puedes darte cuenta, nadie puede hacer un juicio de valor, ni decirte si es "bueno" o "malo". Todo depende de las condiciones en que decidas hacerlo y las consecuencias que traerá a tu vida.

### 3. ¿Qué pasa con el inicio de la vida sexual cuando se es gay, también afecta el proyecto de vida?

En este caso, el proyecto de vida puede verse afectado por la adquisición de alguna infección de transmisión sexual, particularmente las que requieren apoyo farmacológico prolongado, como es el Virus de Inmunodeficiencia Humana. Sabemos que el contagio de este virus no significa la muerte. Sin embargo, los tratamientos son largos y costosos económicamente. Esto podría modificar un poco el rumbo de tu proyecto de vida. Por otro lado, la vida sexual que se inicia bajo presión de la pareja o las y los amigos, a largo plazo puede generar incomodidad, baja autoestima y dificultad para poner límites. Si la persona en cuestión no logra desarrollarse de manera autónoma, libre y por elección propia, el proyecto de vida podría verse afectado.

Sin embargo, una vida sexual elegida, consciente, responsable y respetuosa, aporta bienestar y placer, independientemente de la orientación sexual.

### 4. ¿Qué recursos o herramientas recomiendas para orientarnos y estar mejor informados?

Es muy importante que acudan a los centros de salud y pidan información de los Servicios Amigables. Son especializados en atención a jóvenes. Acercarse a COESIDA, CENSIDA

Consulta:

<https://demysex.org.mx/4526-2/>

<https://www.apkturbo.com/games/condones-con-cerebro/air.condonesconcerebro/>

<http://www.eligered.org/>

<https://ilsb.org.mx/programas-eventos/redefine/>

[https://play.google.com/store/apps/details?id=appinventor.ai\\_tallerprogramacionma.CrESIVersion1&hl=es\\_MX](https://play.google.com/store/apps/details?id=appinventor.ai_tallerprogramacionma.CrESIVersion1&hl=es_MX)

<https://www.ipasmexico.org/>

<https://guru.msp.gub.uy/>

<http://www.fundacionarcoiris.org.mx/>

<https://juventudgijon.wordpress.com/2019/04/05/sexuados-app-sobre-sexualidades/>

<https://www.redjovencoslada.es/app-para-evitar-agresiones-sexuales/>

<https://www.apkturbo.com/games/condones-con-cerebro/air.condonesconcerebro/>

[https://play.google.com/store/apps/details?id=fr.nicolasorlandini.espacesexualitejeune&hl=es\\_419](https://play.google.com/store/apps/details?id=fr.nicolasorlandini.espacesexualitejeune&hl=es_419)

<https://www.redjovencoslada.es/app-para-evitar-agresiones-sexuales/>

<http://www.sapiensex.com/blog/>

## 5. ¿Si estoy embarazada, ya no puedo cumplir mi proyecto de vida?

¡Sí, por supuesto! Puedes cumplir todas las metas que te hayas trazado. Sólo es posible que tengas que reajustar ese plan en tiempos. Es importante saber con qué apoyos cuentas. Hay familias que apoyan ante un embarazo temprano, pero también hay familias que no. Es importante que tengas en cuenta estas circunstancias. También es importante saber que en CDMX y estados como Oaxaca, la interrupción del embarazo es legal, en caso de que decidas hacerlo así. Es uno más de los derechos sexuales y reproductivos.

## 6. ¿Qué es la frigidez?

Se le llamaba así a la dificultad de una mujer para tener orgasmos. El término correcto es anorgasmia. El orgasmo es el clímax de la respuesta sexual humana. En él, la sangre que estaba acumulada en los genitales se libera en espasmos y produce sensaciones de intenso placer. No siempre se llega a tener un orgasmo al finalizar el coito. Eso no significa que se tenga algún problema de salud. Las mujeres y los hombres suelen tener tiempos de respuesta y necesidades diferentes. Hay algunas mujeres que requieren un poco más de estimulación (clítoris, pezones, vagina) para sentir un orgasmo. Está bien si puedes tenerlo pronto o si requieres un poco más de estimulación. Cada persona es diferente. Sin embargo, es importante mencionar que el placer sexual está relacionado con la posibilidad de relajarnos, de sentirnos cómodas y sin prisa. Hay ocasiones en que la mujer no logra relajarse, puesto que está preocupada por la posibilidad de un embarazo o porque está teniendo relaciones sexuales en un lugar incómodo.

Estas son algunas de las razones por las que es de gran importancia que nuestra vida sexual sea planeada y responsable. De ese modo, podremos mantener

contactos sexuales seguros, cómodos, agradables y con la tranquilidad de disfrutar con el mínimo de riesgos.

## 7. ¿La sexualidad es una necesidad natural?

Entiendo que la pregunta se refiere al contacto sexual o al deseo sexual. Sobre el contacto sexual heterosexual (mujer-hombre), la función biológica es la reproducción. Sin embargo, la mayoría de los contactos sexuales que tendremos a lo largo de nuestra vida, serán para sentir placer y no para reproducirnos.

Aunque el deseo puede estar asociado a la reproducción (producción de ciertas hormonas, periodos de ovulación), en los seres humanos (y algunas especies animales), el deseo sexual se asocia al placer en sí mismo y/o a la necesidad de intimidad y cercanía con otras personas.

Es por eso que todas las orientaciones sexuales son válidas y dignas de respeto: porque las personas nos relacionamos y unimos por sentir afectos, desear intimidad y, por supuesto, placer.

Podemos entender que el deseo sexual tiene una parte biológica, pero también es cultural. La cultura obliga a los hombres a tener relaciones sexuales y frena a las mujeres para que no los tengan.

Es importante que sepas que es mentira que un hombre no pueda dominar su "instinto sexual". Es verdad que el deseo se siente, pero perfectamente puede controlarse. Por tanto, las violaciones NO SE JUSTIFICAN JAMÁS. Es mentira que el deseo sea incapaz de frenarse.

En el cerebro humano existe una estructura llamada corteza cerebral o córtex y ahí residen muchos de los procesos de pensamiento de las personas que controlan la conducta.

Así que, hombres, no se excusen en un "deseo sexual que los domina", esto es falso.

También hay personas que dicen no sentir en lo absoluto deseo sexual y se denominan "asexuales". Algunas otras personas dicen sentir deseo sólo durante ciertos periodos en su vida.

Lo cierto es que cada persona es diferente y es nuestra obligación ética y cívica respetar todas las expresiones, sin juicios y con actitud inclusiva. La diversidad hace la vida maravillosa.

## 8. ¿Qué tanto influye la sexualidad en nuestras relaciones de amistad?

Esto depende de cada relación. Es decir, podemos establecer relaciones de amistad muy profundas y sólidas en las que el deseo sexual no se involucre. Sin embargo, puede ocurrir que por la cercanía de una gran amiga/amigo, sientas que te enamoras de esa persona.

En ese caso, es muy importante hablar con esa persona y expresarle lo que sientes. Si la otra persona te corresponde, decidirán si quieren iniciar una relación.

Sin embargo, si la otra persona no siente lo mismo que tú, no es necesario que sufras o que digas que te enviaron a la "friendzone". Cada persona tiene la libertad de elegir con quién desea relacionarse como pareja y sexualmente.

En caso de que tu amiga o amigo no sienta lo mismo que tú, es importante que respetes esa decisión y no ejerzas presión de ningún tipo. Pronto te darás cuenta que ese enamoramiento pasará y podrás conservar una buena amistad.

## 9. ¿Cómo se puede tener una relación estable?

Son elementales el respeto, la comunicación, la honestidad. Cada pareja define sus códigos de comunicación y las cosas que son importantes, pero siempre deben prevalecer estos tres elementos.

Recordar que los celos no son una manifestación de amor y que ninguna manifestación de control o violencia debe permitirse. Tu pareja no debe prohibirte amistades, formas de vestir ni imponerte nada.

Las decisiones sobre la vida sexual se deben tomar en pareja, de manera consensuada y con responsabilidad. Si tu pareja se niega a usar antifecondativos, te sugiero que te retires de esa relación o evites el contacto sexual.

## 10. ¿Qué es la heterosexualidad?

Es la orientación sexual en la que una persona se siente atraída sexual y afectivamente por personas del sexo "opuesto" (mujer-hombre; hombre-mujer).

## 11. ¿Y cuándo son las mujeres quienes ejercen presión para tener relaciones sexuales qué pasa?

Funciona exactamente igual que cuando los hombres presionan. No debe permitirse.

Los hombres tienen la creencia errónea de que si se niegan a tener relaciones sexuales son “poco hombres”, como si eso redujera su masculinidad; por esta razón, muchas veces se ven obligados a tener relaciones sexuales aunque no lo deseen, por presión de la mujer o de los amigos.

Debes tener muy claro que no estás obligado a hacer algo que no desees y parte de la madurez y el crecimiento de tu personalidad, es justamente sobreponerte a estos juicios que pretenden lastimarte y presionarte.

Por otro lado, si es una mujer la que presiona a otra mujer a tener relaciones sexuales, el caso es el mismo. Nadie tiene el derecho de empujarte a hacer algo que no desees. Aunque la presión venga de una mujer, sigue siendo un acto violento e inaceptable.

## 12. ¿Es verdad que dejas de crecer cuando empiezas tu vida sexual?

No. La hormona del crecimiento se llama somatotropina y se produce en la pituitaria, que es una glándula instalada en el cerebro y depende de otra estructura llamada hipotálamo.

Esta hormona se segrega desde que nacemos hasta que alcanzamos el punto máximo de crecimiento (alrededor de los 18 años).

Las fallas en el crecimiento no se asocian al inicio de la vida sexual.

Si esta hormona fallara, se debe a deficiencias congénitas (que vienen cargadas genéticamente). Pueden ser malformaciones del desarrollo de la glándula pituitaria y las estructuras que la rodean.

### 13. ¿Cómo podría controlar mi sexualidad en base a mi vida social y personal si soy abiertamente gay?

Ser gay, o de cualquier otra preferencia o identidad diferente de la heterosexual (lesbiana, transgénero, transexual, asexual, no tendría que “controlarse”. La expresión de tu ser es válida.

No estás obligada/obligado a decírselo a nadie, pero si decides hacerlo, debes saber que nadie tiene derecho de lastimarte, ofenderte o violentarte. Tienes los mismos derechos que cualquier persona, porque no hay diferencia alguna.

Si llegaras a sentirte violentada/violentado, hay instancias a las que puedes acudir, empezando por el CONAPRED (googlea).

También hay que mencionar que existen muchos espacios en la comunidad LGBTTIQ+ en los que puedes desenvolverte con libertad y compartir experiencias. Esto no quiere decir que te alejes de los espacios donde prevalece la heterosexualidad. Tienes el derecho de desenvolverte en todos los espacios.

Sin embargo, hay dudas que pueden ser resueltas por personas que han pasado por las mismas experiencias y pueden ayudarte a tener las respuestas que necesitas. Sólo recuerda siempre: tienes el derecho absoluto a una vida digna, feliz, plena y libre.

### 14. ¿Hay un rango de edad recomendada para tener y formar una familia?

Esto depende mucho de tu proyecto de vida.

Si quieres viajar, conocer lugares, ejercer profesionalmente, tal vez vale la pena esperar un poco antes de hacer una familia.

Pero si consideras que tener una familia propia es tu proyecto de vida, es completamente válido.

Sólo es importante que analices bien la persona de la que quieres acompañarte, alguien que comparta tu proyecto de vida. No obligues ni fuerces nunca a nadie que tiene otros planes.

## 15. ¿Qué cambios ocurren en nuestra vida al iniciar una vida sexual?

Físicamente, ninguno. Seguirás tu desarrollo normal.

Psicológicamente, es probable que haya cambios. Es ahí donde debes pensar con responsabilidad, puesto que la vida sexual por sí misma no genera cambios tan notorios, pero las consecuencias sí pueden marcar diferencias significativas.

## 16. ¿Existe alguna organización que asesore a parejas jóvenes?

Los Servicios Amigables de Salud se especializan en dar información a personas jóvenes. Son gratuitos.

Busca el que te quede más cerca y acudan en pareja. Les proporcionarán toda la información que necesitan.

¡Felicidades por esa excelente decisión de planear en pareja!

## 17. ¿La masturbación es buena o mala?

La masturbación es una actividad sumamente saludable. Te da la oportunidad de explorar el placer libremente, sin riesgo alguno de embarazo o infecciones, además de que vas conociendo tu cuerpo, sus zonas sensibles, como prefieres el contacto.

Amarte y cuidarte debe ser la base de la vida sexual en pareja.

En ocasiones se hace uso de pornografía para estimularse. Debes tener en cuenta que la pornografía no es educativa. Es ficción y debe verse como tal.

Las relaciones sexuales que tengas en tu vida no serán como las ves en la pantalla. Las mujeres suelen verse como objeto y son maltratadas frecuentemente. No asumas la pornografía como un reflejo de la vida real. En las relaciones humanas reales se requiere contacto, respeto y comunicación.



## 18. ¿Existe una edad ideal para iniciar la vida sexual?

No. Tal vez el momento ideal es cuando has pensado bien qué quieres, qué necesitas, con quién deseas iniciar vida sexual, cómo te vas a proteger. Más que la edad, es la circunstancia que rodea tu decisión.

## 19. ¿Es obligatorio tener novio en la etapa del bachillerato?

No, para nada. La presión social dirá que sí, pero es importante fortalecer nuestras decisiones. Tener novia/novio debe ser algo que decides porque te agrada una persona y ambas desean compartir el día a día. No debe ser un requisito ni una obligación.

## 20. ¿Qué sucede cuando la atracción es demasiada que realmente parece que si vale la pena, aun cuando esa persona presente conductas de riesgo, haciendo énfasis que la única intención es de tener intimidad?

Muchas veces sentiremos esta atracción y pensaremos que vale la pena. En este caso, lo más importante no es el hecho de tener relaciones sexuales o no. Más bien se trata de la protección a tu integridad y debes tener en cuenta dos cosas fundamentales:

1. Si decides hacerlo, debe ser con PROTECCIÓN SIEMPRE, si la persona en cuestión no quiere hacerlo, lo mejor que puedes hacer es alejarte, porque cinco minutos de placer pueden tener graves consecuencias.

2. Si la persona hacia la que te sientes atraída/atraído es violenta, lo mejor que puedes hacer es alejarte, sin lugar a dudas.

Entiendo que es posible que decidas tener relaciones sexuales con esa persona sólo por el contacto sexual y la atracción. Esto es válido. Pero los dos puntos mencionados son de suma importancia.

Recuerda que tu seguridad debe estar por encima de cualquier otra cosa, incluso un deseo muy fuerte.

## 21. ¿El condón puede ayudarme a prevenir bien un embarazo aunque no utilice otro método como los hormonales?

Sí. Tiene un margen de error como todos los métodos antifecondativos, pero es muy seguro.

Es de gran importante usarlo de manera correcta para aumentar su efectividad: no exponerlo al sol, no traerlo en la cartera, revisar fecha de caducidad, abrirlo con las yemas de los dedos, revisar que no quede burbuja de aire y que esté suficientemente lubricado.

Usarlo adecuadamente eleva potencialmente el margen de protección.