

## Fuentes Informativas (Español):

- ❖ <https://psicologiaymente.net/sexualidad#!>
- ❖ <https://educacionafectivosexual.wordpress.com/informacion-educacion-afectivo-sexual/>
- ❖ <http://institutedesexualidadhumana.org/>

Lumos Psychiatric Services



## Folleto Educativo: Sexualidad Humana

Para entender el tema de la sexualidad humana en su dimensión adecuada, lo primero que hay que distinguir son los conceptos sexo y sexualidad.

- ❖ **Sexo:** es un término que sirve para clasificar a los seres humanos en dos grandes grupos: masculino y femenino.
- ❖ **Sexualidad:** remite al conjunto de relaciones que los individuos establecen entre sí y con el mundo por el hecho de ser sexuados.

La sexualidad engloba una serie de condiciones culturales, sociales, anatómicas, fisiológicas, emocionales, afectivas y de conducta, relacionadas con el sexo que caracterizan de manera decisiva al ser humano en todas las fases de su desarrollo.

### ELEMENTOS DE LA SEXUALIDAD:

Podemos destacar algunos elementos que se engloban dentro del concepto de sexualidad:

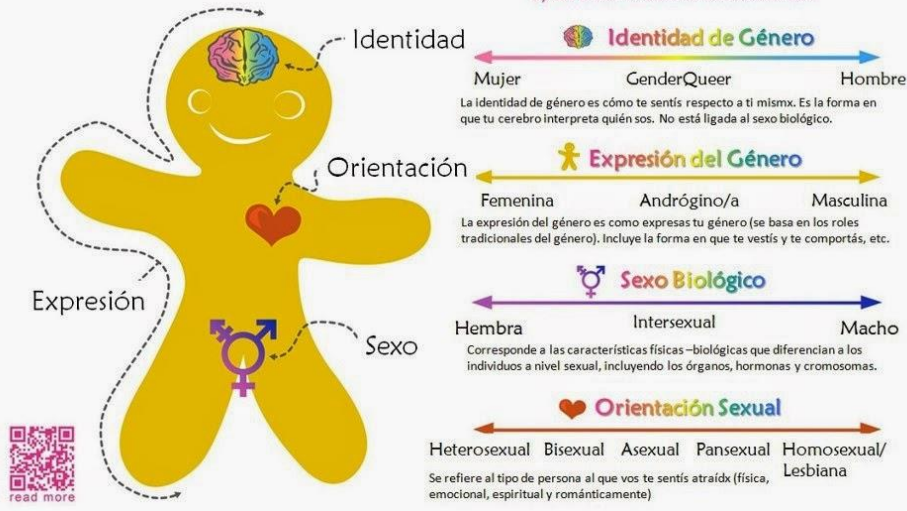
- ❖ **El impulso sexual:** El impulso sexual que va dirigido tanto al placer sexual inmediato, como a la procreación.
- ❖ **Identidad sexual y orientación sexual:** Se entienden como tendencias sexuales en cuanto a aspectos de la relación psicológica con el propio cuerpo (sentirse hombre o mujer) y en cuanto a atracción sexual hacia un sexo, otro o ambos (heterosexualidad, homosexualidad o bisexualidad).
- ❖ **Relaciones sociales:** En la vida diaria, la sexualidad cumple un papel muy importante, ya que, desde el punto de vista emocional, afectivo y social, va mucho más allá de la finalidad reproductiva y compromete la vida de pareja, de familia, y los lazos afectivos interpersonales.



6001 Vineland Road Suite 109, Orlando FL 32819  
Phone: (407) 930-6684 / Fax: (949) 404-8433

# Aprendamos sobre sexualidad

by [www.ItsPronouncedMetrosexual.com](http://www.ItsPronouncedMetrosexual.com)



## Dimensión biológica de la sexualidad:

La dimensión biológica es crucial en distintos ámbitos de la vida sexual, como son: la procreación, el deseo sexual, la respuesta sexual, etc. Todos ellos están influenciados por la anatomía sexual. Así mismo la alteración física o fisiológica (del funcionamiento), puede acarrear distintos trastornos sexuales o enfermedades, que afecten a la vida sexual de la persona.

## Dimensión psicológica de la sexualidad:

La psique (mente) humana juega un papel fundamental en nuestro modo de vivir y sentir nuestra sexualidad. Nuestra forma de percibir la belleza, nuestras ideas sobre lo que está bien o mal en cuanto al sexo, nuestra personalidad, nuestras convicciones, el temperamento de cada persona, son factores decisivos en nuestras relaciones sexuales. Nuestra propia identidad sexual, nuestra orientación sexual, depende en gran manera de nuestro modo de vernos y entendernos psicológicamente en relación a lo sexual.

## Dimensión social de la sexualidad:

La dimensión social, engloba el papel fundamental que ejerce la familia, los amigos, la educación recibida en el colegio, la religión, etc, sobre la sexualidad. Las distintas sociedades poseen modelos distintos de entender y vivir la sexualidad. Cada sociedad y cada cultura establecen una **NORMATIVA** cuya finalidad es regular y controlar el comportamiento sexual de sus miembros y unos **ROLES SEXUALES** los cuales implican y, a la vez, definen una imagen determinada de Hombre - Mujer y Relación.

## Dimensión ética:

La dimensión ética del Ser sexual hace referencia al conjunto de valores que cada uno construye individualmente a lo largo de su vida, con los cuales se compromete, definiendo estos el **SER** y **QUE HACER** sexual específico de cada persona. La base de la ética individual está en la **AUTO-VALORACION**: el ser humano valora a los demás teniendo como referencia el valor que se da a sí mismo. El refuerzo de la **AUTO-ESTIMA** es, por tanto, punto clave en la construcción de esta escala de valores.

Por último, la sexualidad es una parte integral de la personalidad de todo ser humano. Su desarrollo pleno depende de la satisfacción de las necesidades humanas básicas como el deseo de contacto, intimidad, expresión emocional, placer, ternura y amor. La sexualidad se construye a través de la interacción entre el individuo y las estructuras sociales. El desarrollo pleno de la sexualidad es esencial para el bienestar individual, interpersonal y social. Se reconoce el ejercicio de la sexualidad humana como medio de disfrute, goce, amor y afecto característico de la especie humana. Es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y religiosos o espirituales.

**Para dudas o preguntas, discútalos con su médico.**