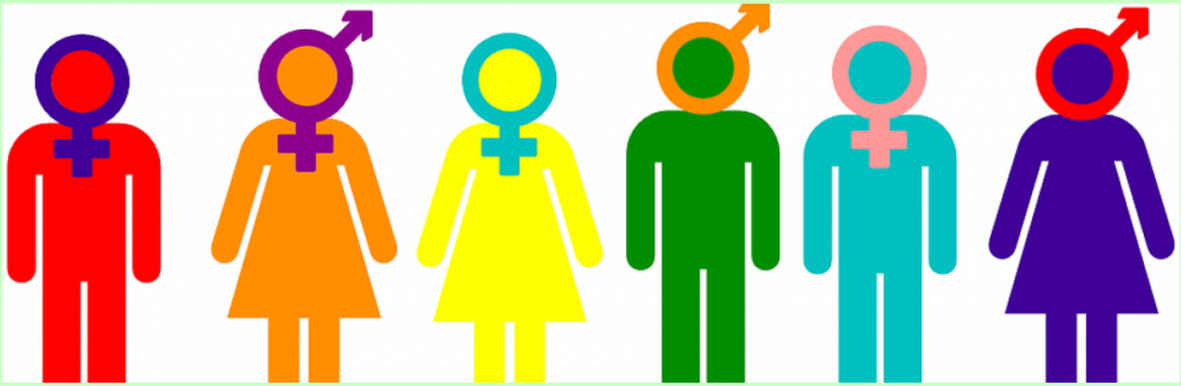


# SEXUALIDAD Y RELACIONES AFECTIVAS

*Mª Mercedes Navarrete Palomares*
*Grado en Educación Social*

# ADOLESCENCIA

- Periodo de transición entre la niñez y la edad adulta.

- Entre los 11 y 18-20 años.

- Se inicia con los cambios físicos, la pubertad.

# SEXUALIDAD

- Se expresa a través del placer, la ternura, la comunicación, las relaciones personales, la fantasía, el amor.

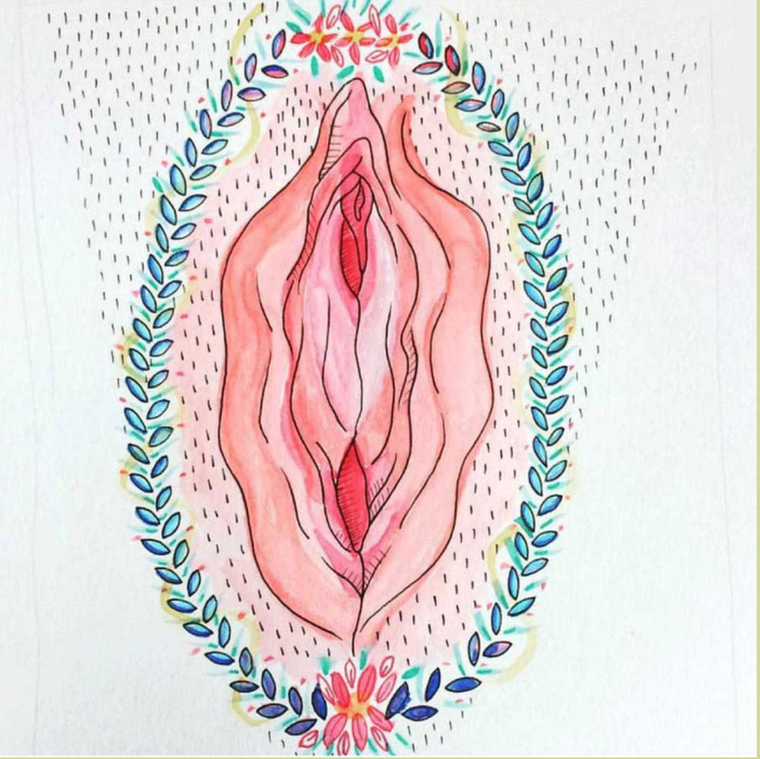
- También se desarrolla con nosotros mismos, con personas de distinto sexo, del mismo sexo...

# CAMBIOS FÍSICOS

- Crecimiento de huesos y órganos.

- Cambios en composición corporal y maduración sexual (gónadas, órganos reproductores y caracteres sexuales secundarios).

- El crecimiento no es armónico, sino que se crece por segmentos. Primero son las extremidades inferiores (pies y luego piernas).



# EN LA PUBERTAD...

- **Chicas** → crecimiento del pecho y comienzan a desarrollarse las glándulas mamáreas.

  Crecen los labios vaginales y el útero.

- **Chicos** → crecimiento del tamaño testicular, de bolsa escrotal y del pene.

- Cambio de voz.

# Además . . .

Comenzamos a tener la piel y el cabello más grasos, dando lugar a olores corporales, espinillas y granos.

También nos crece vello en algunas zonas de nuestro

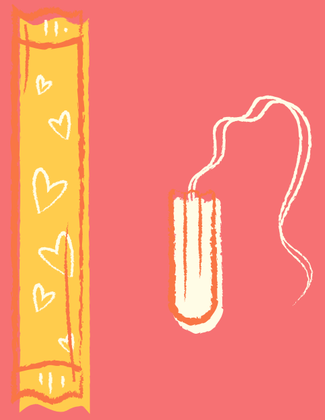
- En el caso de los chicos: vello facial, axilas, pecho, piernas, pubis.
- En el caso de las chicas: axilas, piernas, pubis, ingles...

# HORMONAS

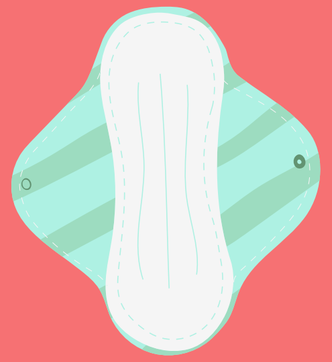
- **Estrógenos → Chicas** (los estrógenos producen los ovarios en la fase de ovulación).
  - Menstruación.

- **Andrógenos → Chicos** (de él aparece la testosterona, otra hormona que es producida por los testículos).
  - Secreción de esperma.

# EL CICLO MENSTRUAL



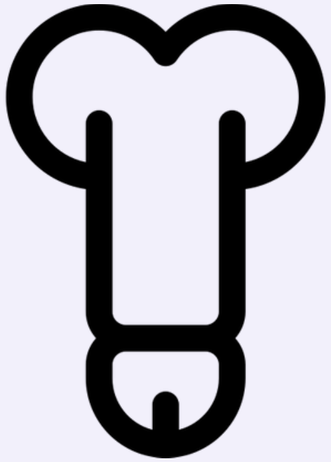
https://view.genial.ly/60af5b992ed9ca0d9ca90626/interactive-image-imagen-interactiva



# CAMBIOS PSICOLÓGICOS

Cambios de humor, preocupación por nuestro cuerpo (complejos, pero influenciados por la sociedad), discusiones con más frecuencia con nuestros padres, se quiere más independencia, surgen atracciones sexuales.

# DEBEMOS DIFERENCIAR ENTRE SEXO Y GÉNERO



- **Sexo:** Elementos biológicos (sexuales), cromosómicos y fisiológicos que definen al ser humano como hombre o mujer.

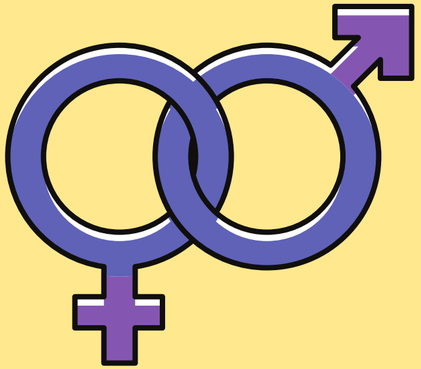
- **Género:** Características sociales y culturales históricamente construidas, que se atribuyen a las personas en función de su sexo. Conductas, lo que se espera de ellas.

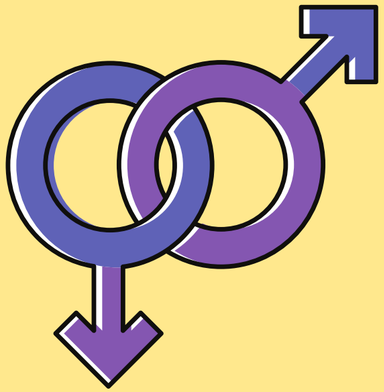
# ORIENTACIÓN SEXUAL

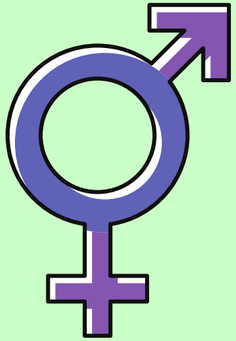
*Atracción física y emocional hacia una persona. Hay varios tipos de orientación sexual:*

- **Heterosexual:** Hombre o mujer que se siente atraído por personas del sexo opuesto.

- **Homosexual:** Persona que se siente atraída por personas pertenecientes a su mismo sexo. El término gay hace referencia a los hombres, mientras que el término lesbiana alude a las mujeres.







# ORIENTACIÓN SEXUAL

- **Bisexual:** Persona que se siente atraída, emocional y/o sexualmente, por personas de ambos sexos.

- **Transexual:** Personas que cambian sus aspectos sexuales (mediante intervenciones médicas como hormonas y cirugía) para pertenecer al sexo opuesto al suyo dado biológicamente.

- **Asexual:** Persona que no siente atracción sexual y/o erótica hacia otra persona.

# ¿Cómo mantener o llevar una relación amorosa?

Respeto mutuo + comunicación + confianza + cariño

- Hay que aprender a comunicar lo que sentimos/ pensamos de manera clara y respetuosa (asertividad).

- Confiar en el otro sin dejar de confiar en uno/a mismo/a.

# ¿Son normales los celos?

Los celos son producto de la incertidumbre y temor ante la posibilidad de perder algo que se considera como propio (por ejemplo, una pareja) .

Pero, como es obvio, las personas NO son propiedad de nadie.

# ¿Son normales los celos?

Muchas veces escucharás que en el amor “tener unos pocos celos” a tu pareja es bueno, porque para algunas personas es considerado un signo de interés o aprecio.

Pero el amor no se expresa a través del dominio o el control, sino a través de la **confianza y la preocupación por el bienestar del otro**. Habla con tu pareja.

# MUCHO CUIDADO CON

Controlar el móvil / redes sociales de tu pareja:

-Tiempo de respuesta

-Contraseñas

-Me gusta/likes

-Conversaciones

# CONSEJOS

- Dadle libertad a vuestra pareja → espacio.
- Respetad a vuestra pareja → confianza para hablar las cosas SIN FALTAR AL RESPETO.

# CÓMO SABEMOS SI ESTAMOS EN UNA RELACIÓN TÓXICA

## 1. AMOR INTERMITENTE:

Que la otra persona nos valora y nos trata bien sólo cuando el/ella se siente bien.

En definitiva, el amor que siente hacia nosotros depende totalmente de su estado emocional.

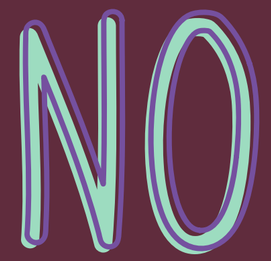
# CÓMO SABEMOS SI ESTAMOS EN UNA RELACIÓN TÓXICA

**2. CULPABILIDAD:** Una relación es negativa para nosotros/as si nos hace sentir culpables para:

- que hagamos algo que tu pareja quiere aunque tu no quieras
- o dejemos de hacer otras

En cualquier relación, se debe respetar la libertad de acción de la otra persona

# CÓMO SABEMOS SI ESTAMOS EN UNA RELACIÓN TÓXICA




3. MIEDO A DECIR "NO".

- En cualquier relación es sano estar dispuesto/a a decir NO cuando creemos que no debemos hacerlo.

Si nos da miedo a decir que NO, nos encontramos en un vínculo que nos coarta.

# CÓMO SABEMOS SI ESTAMOS EN UNA RELACIÓN TÓXICA

## 4. VIOLENCIA

Si en una relación se recurre con frecuencia a la violencia (física, verbal o psicológica), debemos buscar ayuda profesional para afrontar una situación así.

# ¿EN QUIÉN PIENSAS CUANDO LEES ESTO?

**PERSONA 1:**

- Fuerte
- Deportista
- Constante
- Gana campeonatos

**PERSONA 2:**

- Sensible
- Musical
- Alegre
- Sabe bailar

# Persona 1: Lydia Valentín.

*Deportista olímpica y campeona mundial de levantamiento de pesas en 2017 y 2018.*

# Persona 2: Freddie Mercury.

*Vocalista y principal compositor de Queen. Reconocido por su poderosa voz y puestas en escena.*

# ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

Opinión o prejuicio generalizado sobre atributos o características que hombres y mujeres poseen o deberían poseer y las funciones sociales que deberían desempeñar.

Los estereotipos de género son dañinos cuando limitan la capacidad de las personas para desarrollar su carrera profesional, tomar decisiones...

# PRINCESAS DISNEY

Blancanieves

Cenicienta

Bella

# OTRAS PRINCESAS

Elsa (Frozen)

Bean / Tiabeanie (Desencanto)

Mérida (Brave)

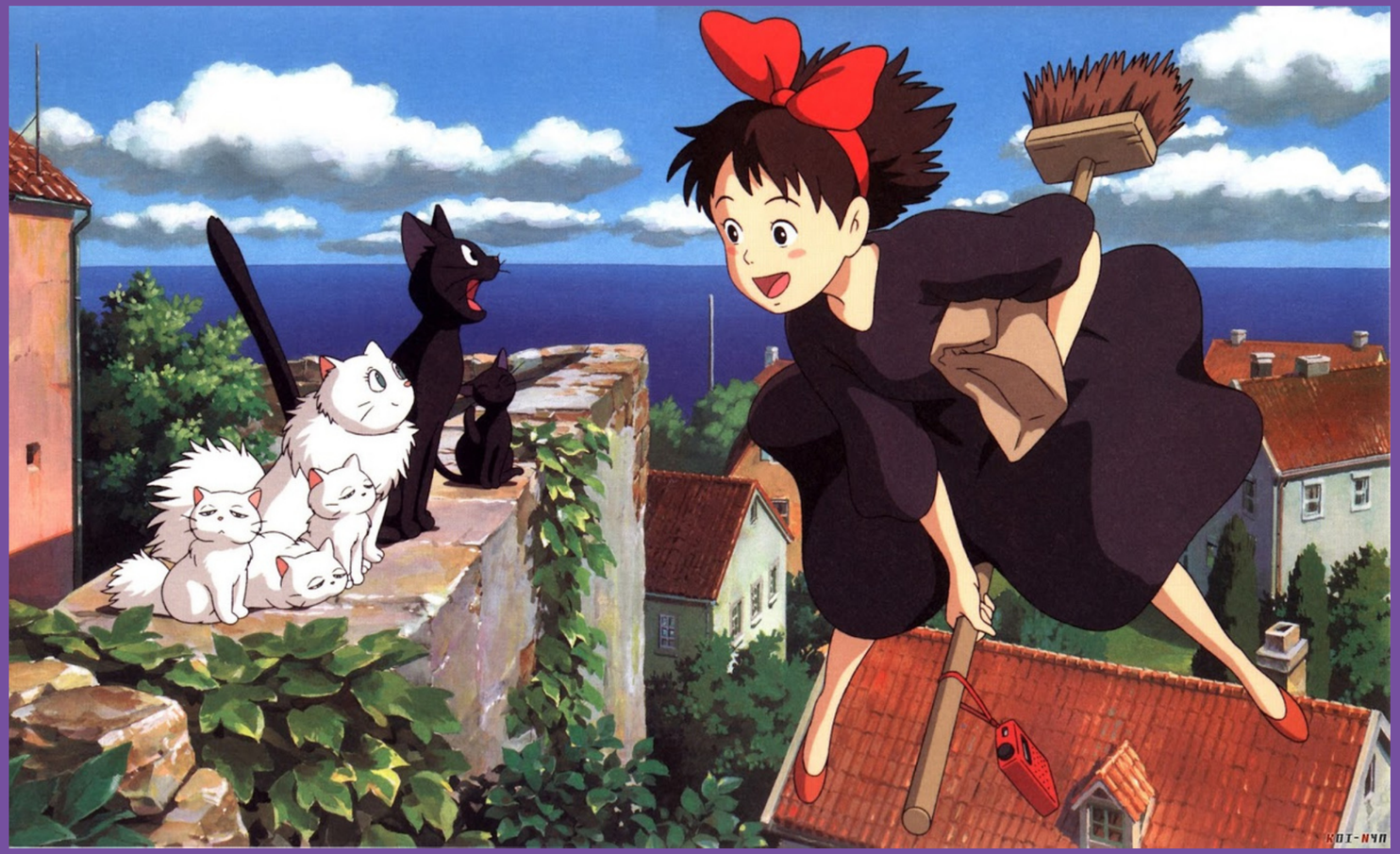
# STUDIO GHIBLI: Personajes femeninos que rompen con estereotipos de género

*La princesa Mononoke*

# STUDIO GHIBLI: Personajes femeninos que rompen con estereotipos de género

*El viaje de Chihiro*

# STUDIO GHIBLI: Personajes femeninos que rompen con estereotipos de género




*Nicky, la aprendiz de bruja*

# AHORA, UN KAHOOT

https://create.kahoot.it/share/cuestionario-sobre-sexualidad/c1fd80b4-3062-4a61-bb06-47e174b9d7b9

# RECORDAD...

Si tenéis una relación con alguien debéis: respetar, valorar y querer a la vuestra pareja.

# Si tenéis alguna duda:

- Departamento de Orientación: tengounaduda2021@gmail.com
- Jefatura de Estudios: jefaturadiegodesiloe@gmail.com