¿QUE SABEMOS DE SEXO Y SEXUALIDAD?

¿Qué sabes acerca del sexo? ¿Qué sabes acerca de la sexualidad? Escuchamos acerca del sexo y la sexualidad casi todos los días; no obstante, gran parte de lo que escuchamos es inexacto y confuso. Una comprensión básica del sexo y la sexualidad puede ayudarnos a distinguir entre mito y realidad y permitir que todos disfrutemos más en nuestras vidas.

Todos somos seres sexuales. Lo somos desde el día en que nacemos y hasta que morimos. Nuestra sexualidad influye en nuestra personalidad y en la forma en que nos expresamos como seres sexuales.

Nuestra sexualidad incluye:

* Nuestro cuerpo, incluida nuestra [anatomía sexual y reproductiva](http://www.plannedparenthood.org/esp/temas-de-salud/sexo-sexualidad/anatomia-sexual-y-reproductiva-22959.htm)
* Nuestro sexo biológico: masculino, femenino o [intersexual](http://www.plannedparenthood.org/health-topics/glossary-4338.htm#i)
* Nuestro[género](http://www.plannedparenthood.org/esp/temas-de-salud/4338.htm#g) : niña, niño, mujer, hombre o [transgénero](http://www.plannedparenthood.org/health-topics/glossary-4338.htm#t)
* Nuestra[identidad de género](http://www.plannedparenthood.org/health-topics/glossary-4338.htm#g) : sensación de comodidad y sentimientos sobre nuestro género
* Nuestras [orientaciones sexuales](http://www.plannedparenthood.org/esp/temas-de-salud/orientacion-sexual-e-identidad-de-genero.htm): heterosexual, homosexual o bisexual
* Nuestros impulsos sexuales
* Nuestra identidad sexual: cómo nos sentimos con respecto a nuestro sexo, género y orientación sexual
* Las formas en que experimentamos y expresamos nuestra sexualidad incluyen:
* Nuestra [imagen corporal](http://www.plannedparenthood.org/esp/temas-de-salud/imagen-corporal-24043.htm): cómo nos sentimos con nuestro cuerpo
* Nuestros deseos, pensamientos, fantasías, [placer sexual](http://www.plannedparenthood.org/esp/temas-de-salud/sexo-sexualidad/23902.htm), preferencias y disfunciones sexuales
* Nuestros valores, actitudes, creencias e ideales sobre la vida, el amor y las [relaciones sexuales](http://www.plannedparenthood.org/esp/temas-de-salud/relaciones-24051.htm)
* Nuestras[conductas sexuales](http://www.plannedparenthood.org/esp/temas-de-salud/sexo-sexualidad/comprender-la-actividad-sexual-23973.htm) : las maneras en que tenemos sexo, incluida la [masturbación](http://www.plannedparenthood.org/esp/temas-de-salud/sexo-sexualidad/la-masturbacion-23901.htm)
* Nuestra sexualidad y las formas en que la experimentamos y expresamos están influidas por:
* Nuestra biología
* Nuestra vida emocional
* Nuestra vida familiar
* Nuestra cultura y posición cultural
* Nuestra educación y experiencia ética, religiosa y espiritual

Aun cuando vivimos como seres sexuales, es normal tener muchas dudas acerca del sexo y la sexualidad. Y esto es bueno, porque cuanto más sabemos sobre el sexo y la sexualidad, seremos más capaces de ocuparnos mejor de nuestras vidas sexuales y [salud sexual](http://www.plannedparenthood.org/health-topics/index.htm).









**Actividad 1. Sexo y sexualidad**

1. ¿Qué diferencia hay entre sexo y sexualidad?
2. ¿Cuáles son las características de la sexualidad?

**Actividad 2.**Las hormonas sexuales. Estrógenos, progesterona y testosterona

**Sobre la base se la imagen explica:**


a) ¿En qué momento de la vida se empiezan a producir las [**hormonas sexuales**](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Frecursos.cnice.mec.es%2Fbiosfera%2Falumno%2F3ESO%2FSistendo%2Fprincipales_hormonas.htm&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHzLQAdl-1t9K0KmExC_IwuzuE3CA)?
b) ¿Cómo es la secreción hormonal a través del tiempo de vida (días, años, edades)?
c) ¿Qué funciones cumplen cada una? (De ser posible, indiquen en cada etapa vital).
d) ¿Conocen algún trastorno producido por la carencia o el exceso de alguna de estas hormonas?

**Actividad 3.**Los ciclos hormonales. El ciclo menstrual y las hormonas sexuales en la mujer

Todas las hormonas circulan en el organismo en mayor o menor medida, dependiendo de la etapa vital, los estímulos del medio, la “necesidades” [**fisiológicas**](http://es.wikipedia.org/wiki/Fisiolog%C3%ADa), entre otros factores. Las hormonas sexuales “femeninas” tienen una secreción y circulación cíclica, involucradas en el proceso, casi mensual, de ovulación.

a)¿Qué es el ciclo menstrual?
b) Realiza un esquema sobre el ciclo menstrual?

