Modelo de Educación para la Vida,

Presencial

APRENDE

INEA

Sexualidad

Serie

Educación para la Vida y el Trabajo



3a edición

DIRECTORIO

Mario Delgado Carrillo
Secretario de Educación Pública

Armando Contreras Castillo
Director General del INEA

Ernesto Gutiérrez Garcés
Director Académico

Gerardo Molina Álvarez
Director de Prospectiva, Acreditación y Evaluación

Claudia Díaz Arnaud
Directora de Concertación, Difusión y Asuntos Internacionales

José Luis Sánchez Juárez
Director de Operación

Nallely Hernández García
Directora de Asuntos Jurídicos

Rodrigo Menéndez Roldán
Titular de la Unidad de Administración y Finanzas

Créditos de la presente edición actualizada

Dirección gráfica y cuidado de la edición
Greta Sánchez Muñoz
Adriana Barraza Hernández

Calidad y seguimiento editorial
Hugo Fernández Alonso

Revisión editorial y actualización de información y fuentes
Hugo Fernández Alonso
Eliseo Brena Becerril

Apoyo editorial
Carlos Gregorio Cruz González
Jocelyn Sánchez Merino

Diagramación
Ricardo Pérez Rovira

Agradecemos de manera especial las observaciones del Programa de Desarrollo Humano. IMSS/SSA. Agradecimiento especial: Secretaría de Salud.

Este material tiene como antecedente los contenidos de la *primera edición*, cuyos créditos son: Coordinación: Sara Elena Mendoza Ortega, Yvette Núñez Bravo. Autoría: Mirna Vara Aguirre, Neftalí Gómez-Gil Guzmán, Pilar Acevedo. Revisión: Margarita Magaña, Bernardo Lagarde de los Ríos. Diseño: Bracho, Unidad de Producción de Medios INEA. Y de la *tercera edición actualizada 2018*, cuyos créditos son: Coordinación académica: Carmen Díaz González, Patricia Pérez Gómez. Actualización de contenidos: Leticia Gabriela Landeros Aguirre. Revisión de contenidos: Patricia Pérez Gómez. Dirección gráfica y cuidado de la edición: Greta Sánchez Muñoz, Adriana Barraza Hernández. Apoyo al cuidado de la edición: Hugo Fernández Alonso. Seguimiento editorial: María del Carmen Cano Aguilar. Revisión editorial: Hugo Fernández Alonso, Gabriel Nieblas Sánchez. Diseño: Subdirección de Diseño de Materiales Educativos. Diagramación: José Damián Castro Calixto, J. Jesús García Morales. Ilustración de portada: Dalia Lilia Alvarado Diez. Ilustración de interiores: José Eduardo Hernández Pérez, Alejandro Villalobos González. Fotografía: Greta Sánchez Muñoz.

Sexualidad. Serie Educación para la Vida y el Trabajo. Folleto. D. R. 2001. MEV, AprendeINEA. Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, Col. Condesa. Alcaldía Cuauhtémoc. Ciudad de México. C. P. 06140.
3ª edición actualizada 2025

Esta obra es propiedad intelectual de sus personas autoras, y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita de su legítimo titular de derechos.

Impreso en México



Sexualidad

¿Qué es la sexualidad?

La sexualidad es el conjunto de características biológicas y psicológicas, entre otras, que definen a cada persona. Involucran sentimientos, emociones, actitudes, pensamientos y comportamientos, como la autoestima (valoración personal), la percepción íntima y personal de saberse y sentirse hombre o mujer; el vínculo afectivo con las y los demás y la manera de expresar afecto; la capacidad de dar y recibir amor y de experimentar placer; la forma de comportarnos; las diferencias corporales, los cambios físicos, así como el impulso o deseo sexual, la atracción física y la reproducción biológica.

La sexualidad abarca nuestro cuerpo y emociones, y está presente en la vida diaria desde que nacemos hasta el último día de nuestra existencia, por eso se dice que es un proceso biológico, psicológico, social y cultural.

¿Qué es el sexo?

El sexo se refiere a las diferencias corporales, fisiológicas y hormonales entre hombres y mujeres.

Esta diferencia posibilita, físicamente, la reproducción de la especie.

Y... ¿qué es eso del género?

Son los comportamientos, características y atributos que se consideran propios de los hombres y las mujeres y dependen de lo que en cada época y grupo social se considera adecuado, por lo que siempre se están transformando. Es decir, se nace hombre o mujer y se aprenden los comportamientos masculinos o femeninos.

¿Qué entendemos por erotismo y afectividad?

El erotismo es la capacidad que tenemos todos los seres humanos para sentir y dar placer. Pero al relacionarnos con otras personas, también hay afecto y podemos amar y cuidar a las personas con quienes compartimos parte de nuestra sexualidad.

La sexualidad es una parte inseparable de la vida. Un error frecuente es pensar que solo se refiere a aspectos físicos y lo que tradicionalmente conocemos como "relaciones sexuales". Esto no es así. Como la sexualidad es el conjunto de características tanto físicas como emocionales, culturales y sociales que nos definen y hacen que nos relacionemos de cierta manera como hombres o mujeres, se expresa en todo momento y en cada cosa que hacemos: al darle un beso a nuestras amigas, al observar nuestro cuerpo, al mirar o tocar a alguien más; siempre lo hacemos desde nuestra sexualidad.

Algunas personas especialistas dicen que existen tres componentes o partes que la conforman:

- Sexo y reproducción
- Género
- Erotismo y afectividad

En este folleto hablaremos un poco de cada una, pero siempre recordando que forman un todo.



El sexo y la reproducción

Los seres humanos nacemos con determinadas características físicas que, de inicio, nos distinguen como hombres o mujeres. A eso le llamamos sexo, como vimos.

El sexo y determinados órganos vienen con nuestro cuerpo al nacer; por eso no lo podemos elegir, pero hay que conocer.

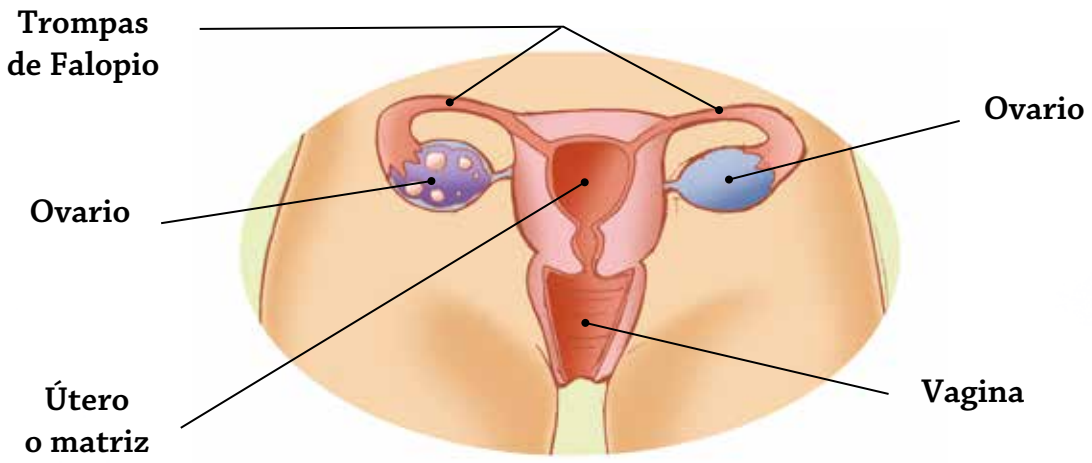
La diferencia en los órganos sexuales de hombres y mujeres permite que nos identifiquemos como integrantes del sexo masculino o femenino.

En las mujeres, los órganos sexuales internos son:

- Vagina
- Útero o matriz
- Ovarios
- Trompas de Falopio

Los órganos sexuales externos son:

- La vulva, que está conformada por el clítoris, el orificio vaginal, los labios mayores y los labios menores.
- Los senos, en donde están las glándulas mamarias.



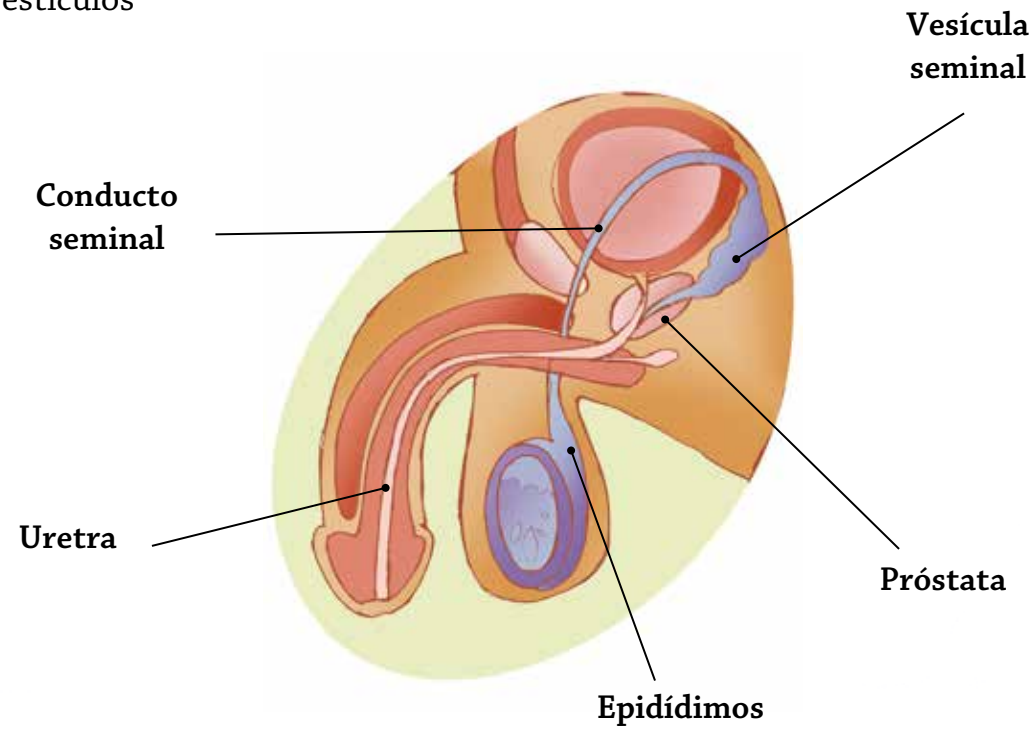
En el hombre, los órganos sexuales internos son:

- Vesículas seminales
- Conductos seminales o deferentes
- Uretra
- Próstata
- Epidídimos

Los órganos sexuales externos son:

- Pene
- Testículos

Entre los diez y los trece años de edad aproximadamente, se presenta la etapa llamada pubertad, en la que el cuerpo empieza a producir hormonas que hacen que los hombres y las mujeres se desarrollen, lo que representa un gran esfuerzo de adaptación a los cambios de nuestra apariencia y en nuestras relaciones interpersonales.



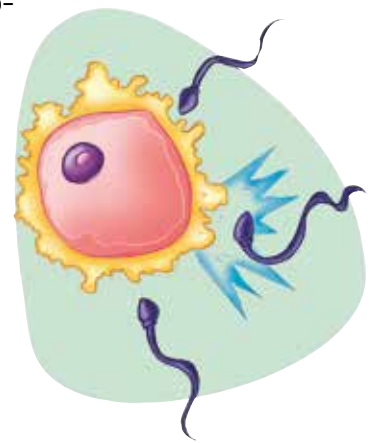
Los principales cambios en los hombres son: los testículos producen las hormonas sexuales que indican el inicio del proceso de maduración de los órganos sexuales y que dan lugar a cambios corporales, como el crecimiento del pene y la aparición de vello en pubis y axilas; la aparición de bigote y barba, aunque sea muy escaso, y el engrosamiento de la voz.

Entre los sucesos más importantes en la pubertad se encuentran las primeras eyaculaciones, es decir, la salida del semen a través del pene.

En las mujeres, los principales cambios son: los ovarios producen hormonas que permiten la maduración de los órganos sexuales y la aparición de características corporales femeninas, como el crecimiento de los pechos, la aparición de vello en pubis y axilas, el ensanchamiento de las caderas. En esta etapa, es decir, entre los diez y los trece años, se presenta la primera menstruación o regla.

Cuando un hombre comienza a eyacular significa que los testículos ya están produciendo espermatozoides. Cuando en la mujer se inicia la menstruación, quiere decir que los ovarios están madurando óvulos. Estos cambios son la señal de que se ha alcanzado cierta madurez sexual, lo que nos hace físicamente aptos para la reproducción humana.

La reproducción se da a partir de la unión de un óvulo y un espermatozoide. Si un óvulo maduro es alcanzado por un espermatozoide, queda fecundado y se produce un embarazo. Generalmente, esto se logra por medio de las relaciones sexuales entre un hombre y una mujer, en el coito, es decir, por la penetración del pene en la vagina. También existe la fucundación *in vitro*.



Aprendemos lo femenino y lo masculino: el género

A lo largo de la vida, primero en la familia y después en la escuela y en la comunidad, se aprenden los comportamientos que la sociedad considera propios para el sexo con el que nacimos. También la religión, las leyes y los medios de comunicación, como Intertnet, la televisión, la radio y las revistas, influyen en cómo "debemos" ser los hombres y las mujeres.

¡A hombres y mujeres, la equidad nos enriquece!

Por lo tanto, a partir de la identificación de las personas como hombres o mujeres se establecen los comportamientos, características y atributos de la masculinidad y feminidad, lo cual recibe el nombre de **roles de género**.

A diferencia del sexo (que viene con nosotros al nacer), las ideas sobre el género las construimos los seres humanos. No es verdad que formen parte de nuestra naturaleza.



En algunos casos, estos roles son tan rígidos que limitan las potencialidades humanas, como aquellos en los que se encajona a las mujeres en el papel de seres tiernos, delicados, dependientes y dedicados a tener hijos, hijas, y a los hombres como máquinas de trabajo, fuertes, seguros, dedicados a ser los proveedores de las familias.

Desde que somos infantes aprendemos estos roles, por la forma en que nos visten, los juegos que se nos permiten o fomentan y hasta por las emociones que se consideran adecuadas para cada sexo.

Por ejemplo, en muchos casos se prohíbe a los niños que lloren o manifiesten ternura, ya que se considera que son conductas propias de las niñas, por lo que ellos deben reprimir sus sentimientos y emociones; mientras tanto, a las niñas se les fomenta que sean débiles, pasivas, dependientes, tiernas, "muy femeninas", siempre listas para satisfacer las necesidades de las y los demás.

Estas ideas han propiciado, en muchos casos, una relación poco equitativa entre hombres y mujeres, en la que ambos sufrimos serias limitaciones en nuestras potencialidades. Esta situación está cambiando debido a que los "modelos para ser mujer y para ser hombre" son enseñados y aprendidos, y por tanto, también pueden transformarse. Por esta razón, cada vez más mujeres y hombres participamos en actividades que antes no se nos permitían, y desarrollamos actitudes y sentimientos que durante mucho tiempo se nos prohibieron. Ahora se puede decir que hay más relaciones armoniosas.

La búsqueda de la equidad ha sido un camino arduo de hombres y mujeres para romper "modelos" que nos limitan.

¿Y el erotismo?

El erotismo es un aspecto fundamental de la sexualidad y tiene que ver con nuestra capacidad para sentir placer por medio de la compañía y el contacto físico con otras personas, o bien, al estar en contacto con nuestro cuerpo: reconocerlo, tocarlo, generarle sensaciones placenteras.

El erotismo puede relacionarse con el coito (mediante eso que llamamos comúnmente "tener relaciones sexuales"), pero no necesariamente. Podemos vivir el erotismo como parte del derecho que tenemos a explorar nuestro cuerpo y relacionarnos por medio de él con otras personas y con todo lo que nos rodea. Incluso ese placer que sentimos cuando el viento nos acaricia la piel, o el agua al bañarnos, forma parte de las sensaciones y experiencias eróticas que podemos tener.

Este aspecto de nuestra sexualidad, como todos, debe ejercerse con plena



libertad; es decir, nadie debe imponernos qué hacer, cómo o con quién.

Por ejemplo, para algunas personas, la abstinencia, es decir, la decisión de no tener ningún tipo de actividad sexual, es la opción que mejor se ajusta a sus creencias y convicciones personales.

La decisión de ejercer la sexualidad tiene que ser nuestra, nadie debe presionarnos. Es muy importante aprender a reconocer el mejor momento para iniciar, desarrollar o suspender cualquier tipo de actividad sexual.

Dos formas mediante las cuales ponemos en práctica el erotismo son:

La masturbación o autoerotismo

Consiste en el tocamiento de nuestro cuerpo y de nuestros órganos sexuales externos con la finalidad de proporcionarnos placer. Esta práctica puede ayudarnos a conocer nuestro cuerpo y a manejar nuestras sensaciones, y no produce ningún tipo de enfermedad ni daño físico.

En algunos casos, cuando se educa con la idea de que la masturbación es una conducta negativa o pecaminosa, su práctica puede producir sentimientos de culpa, en cuyo caso se recomienda buscar orientación para resolver esta situación.

Las relaciones sexuales

La atracción física, el amor, la afinidad y el impulso sexual pueden llevar a la pareja a buscar mayor intimidad, que puede culminar en las relaciones sexuales. Estas permiten la comunicación entre dos personas, dar y recibir placer y, si se desea, también la reproducción de la especie.

Entendemos las relaciones sexuales como 1) el acto por medio del cual dos



personas acarician, tocan y estimulan sus cuerpos y órganos sexuales externos, sintiendo y produciendo placer, y 2) el coito, que es la penetración del pene en la vagina o en el ano.*

En términos generales, se puede decir que existe una primera etapa, que es la del deseo. En este momento se pueden presentar sentimientos y sensaciones vinculadas a la atracción física y emocional que sentimos por alguien.

La segunda etapa es la de la excitación, que es cuando ocurre la erección del pene, o cuando la vagina se humedece. La tercera estapa es el orgasmo, que es la del clímax o lo que se conoce como "venirse". Este es el momento de mayor intensidad, ya que tanto el hombre como la mujer sienten contracciones involuntarias muy placenteras en los órganos sexuales externos, acompañadas de una sensación, *generalizada*, también de placer.

* INEA (2018). *Infecciones de transmisión sexual (ITS)*. [Folleto] (3a. ed.). México: Autor: 16 pp. (Serie Educación para la Vida y el Trabajo, s/n)

Las relaciones sexuales enriquecen nuestra vida; al practicarlas, están presentes los principios, convicciones y valores que se aprenden en la sociedad en la que nos desenvolvemos.

Es importante tener siempre presente que nadie posee derecho a forzar a otra persona a que tenga relaciones sexuales, ni a obligarla a hacer con su cuerpo algo que no quiere o no le gusta.

¡La violencia no se vale, y menos en la sexualidad!

En las relaciones sexuales resulta muy importante la madurez física y emocional, además de la disposición para responsabilizarnos de nuestra conducta sexual, ya que esta experiencia compromete nuestro cuerpo y sentimientos, salud y planes de vida con otro ser humano, que piensa, siente, tiene valores, necesidades y deseos como nosotros.

En cada uno de nosotros está llevar una vida sexual responsable, plena y sana.

Es fundamental planificar nuestra vida sexual. Esto es, decidir cuándo, por qué y con quién tener relaciones sexuales, o bien, evitarlas o postergarlas hasta otro momento o etapa de nuestra vida que consideremos más conveniente.

Las relaciones sexuales con amor, placer, responsabilidad, respeto y sin miedos resultan una experiencia maravillosa.

¡Entérate! Existen derechos sexuales

Los derechos sexuales favorecen una sexualidad saludable en los seres humanos y, por lo tanto, en las sociedades. Se basan en los derechos humanos universales de libertad, dignidad e igualdad de todos. Es importante que los promovamos en las sociedades, ya que la salud sexual es el resultado de un ambiente donde se conocen y ejercen estos derechos.

Derechos sexuales*

De acuerdo con la Declaración de los Derechos Sexuales presentada por la Asociación Mundial de Salud Sexual en 2014, tenemos los siguientes derechos:

1. **El derecho a la igualdad y a la no-discriminación.** Toda persona tiene derecho a disfrutar de los derechos sexuales de esta declaración sin distinción alguna de raza, etnia, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de otra índole.

2. **El derecho a la vida, libertad y seguridad de la persona.** Toda persona tiene derecho a la vida, la libertad y la seguridad, estos derechos no pueden ser amenazados, limitados o retirados de forma arbitraria por razones relacionadas con la sexualidad.

* Asociación Mundial para la Salud Sexual. (2014). Declaración de los derechos sexuales. http://bit.ly/4pYHCqy



3. **El derecho a la autonomía e integridad del cuerpo.** Toda persona tiene el derecho de controlar y decidir libremente sobre asuntos relacionados con su cuerpo y su sexualidad.

4. **El derecho a una vida libre de tortura, trato o pena crueles, inhumanos o degradantes.** Nadie será sometido a torturas, tratos o penas degradantes, crueles e inhumanos relacionados con la sexualidad.

5. **El derecho a una vida libre de todas las formas de violencia y de coerción.** Toda persona tiene derecho a una vida libre de violencia y coerción relacionada con la sexualidad, esto incluye: la violación, el abuso sexual, el acoso sexual, el *bullying*, la explotación sexual y la esclavitud, la trata con fines de explotación sexual, entre otras.

6. **El derecho a la privacidad.** Toda persona tiene derecho a la privacidad, relacionada con la sexualidad, la vida sexual, y las elecciones respecto de su propio cuerpo, las relaciones sexuales consensuales y prácticas sin interferencia ni intrusión arbitrarias.

7. **El derecho al grado máximo alcanzable de salud, incluyendo la salud sexual que comprende experiencias sexuales placenteras, satisfactorias y seguras.** Esto requiere la disponibilidad, accesibilidad y aceptabilidad de servicios de salud de calidad y el acceso a las condiciones que influyen y determinan la salud, incluida la salud sexual.

8. **El derecho a disfrutar de los beneficios del progreso científico y de sus aplicaciones en relación con la sexualidad y la salud sexual.**

9. **El derecho a la información.** Toda persona debe tener acceso a información precisa y comprensible relacionada con la sexualidad, la salud sexual y los derechos sexuales a través de diferentes recursos o fuentes. Dicha información no debe ser censurada, ocultada ni tergiversada arbitrariamente.

10. **El derecho a la educación y el derecho a la educación integral de la sexualidad.**

11. **El derecho a contraer, formar o disolver el matrimonio y otras formas similares de relaciones** basadas en la equidad y el pleno y libre consentimiento.

12. **El derecho a decidir tener hijos, el número y espaciamiento de los mismos,** y a tener acceso a la información y los medios para lograrlo.

13. **El derecho a la libertad de pensamiento, opinión y expresión de la sexualidad** a través de, por ejemplo, su apariencia, comunicación y comportamiento con el debido respeto al derecho de los demás.

14. **El derecho a la libre asociación y reunión pacíficas y a defender sus ideas respecto de la sexualidad, salud sexual y derechos sexuales.**

15. **El derecho a participar en la vida pública y política para que los gobiernos desarrollen acciones para su bienestar, incluyendo su sexualidad y salud sexual.**

16. **El derecho al acceso a la justicia y a la retribución y la indemnización por violaciones a sus derechos sexuales.**

¡Conoce los derechos sexuales y ponlos en práctica!

Ejercicio

Responde las siguientes preguntas para evaluar tu aprendizaje. Al final, puedes verificar tus respuestas.

1. Marca la opción en que se incluyen algunos de los órganos sexuales femeninos.

   ☐ *a*) Vulva, ovarios, matriz
   ☐ *b*) Ovarios, pene, hígado
   ☐ *c*) Pene, próstata, testículos

2. Dalia trabaja en una papelería porque Fabián, su esposo, por su edad ya no conseguía trabajo. Ahora, él se queda en casa a cuidar a sus tres hijos.

   En tu opinión, ¿qué aprenden Dalia, Fabián y sus hijos con estos cambios en la familia?

   _____

   _____

3. Menciona algunas medidas que puede tomar una persona si decide tener relaciones sexuales de manera responsable.

   _____

   _____

4. ¿Qué derecho se vulnera cuando se considera que los hombres son superiores a las mujeres?

   _____

   _____

Revisa tus respuestas en la parte de abajo de los sitios de interés.

Compromiso personal



Es importante establecer un compromiso con nosotros para ejercer una vida sexual responsable, placentera y libre de riesgos. Con este fin se incluyen las siguientes reflexiones:

- No es conveniente tomar decisiones precipitadas. Reflexionemos sobre el momento más adecuado para tener relaciones sexuales.

- La responsabilidad de una relación sexual es de la pareja, por lo que ninguno de los dos debe dejar en manos del otro su disfrute, seguridad, salud y vida.

- La comunicación en la pareja es básica para que ambos asuman la responsabilidad y el compromiso en las relaciones sexuales.

- No hay que olvidar que el amor no protege de embarazos no planeados, infecciones de transmisión sexual (ITS), entre las que está el VIH.

- Si tenemos relaciones sexuales y no deseamos o no estamos preparados para ser padres, es conveniente usar un método anticonceptivo a efecto de evitar sorpresas.

  Un embarazo no planeado afecta profundamente la vida de hombres y mujeres, así como la del nuevo ser.

- De la primera relación sexual puede resultar un embarazo no planeado o alguna ITS, incluso el VIH. Por ello, el uso correcto del condón puede protegernos y salvar nuestras vidas.

- Si para evitar contraer una ITS, decidimos tener relaciones solo con nuestra pareja, es importante que ambos asumamos este compromiso y que nos aseguremos de que estamos sanos.

- Al involucrarnos en una relación sexual, comprometemos nuestra persona y nuestra salud, por lo tanto, aunque en algunos casos no es fácil, es necesario hablar con nuestra pareja sobre la salud de ambos y las prácticas de riesgo.

¡Si nos cuidamos y queremos, seremos muy exitosos y exitosas!

Sitios de interés

A continuación se proporcionan direcciones de internet y números telefónicos en donde puedes obtener información sobre sexualidad. Acude a un café internet o una Plaza comunitaria del INEA y aprovecha los números telefónicos gratuitos.

https://www.gob.mx/salud/cnegssr
En la página de la Secretaría de Salud se puede acceder a información sobre salud reproductiva, cáncer mamario y de cuello de la matriz e, incluso, puedes hacer consultas a personal médico especializado.

https://mexfam.org.mx/quienes-somos/
La página de la Fundación Mexicana para la Planeación Familiar (MexFam) contiene amplia información sobre salud sexual y reproductiva.

https://www.gob.mx/salud/es/articulos/servicios-amigables-para-adolescentes-277747?idiom=es
Programa de Salud Sexual y Reproductiva para Adolescentes (CNEGSSR) Servicios Amigables para Adolescentes.

https://enapea.segob.gob.mx/es/ENAPEA/Publicaciones
ENAPEA.

Si quieres resolver alguna duda sobre el **sida**, puedes llamar a **Telsida** al 55 5207 4077, y sin costo desde cualquier lugar del país a los teléfonos 800 712 0886 y 800 712 0889.

Planificatel se fortalece y convierte en la línea de atención telefónica **¡Yo Decido!**, la cual abre nuevos canales de información para el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos de la población, en especial las y los adolescentes y jóvenes mexicanos, con la finalidad de empoderarles en el disfrute de su salud y bienestar.

Comunícate al 800 624 6464 de lunes a viernes, de 10:00 a 20:00 horas; sábados y domingos de 8:00 a 14:00 horas para aclarar tus dudas.

Verifica tus respuestas del ejercicio

1. La opción correcta es la *a*).
2. Tu respuesta debe reflejar tu criterio; también, toma en cuenta la importancia de favorecer la equidad en las relaciones de pareja.
3. En tu respuesta puedes mencionar la importancia de la reflexión personal, la comunicación y tomar medidas para evitar riesgos, como el uso del condón o preservativo.
4. El derecho a la equidad sexual, que garantiza un trato igualitario entre hombres y mujeres.

Educación
Secretaría de Educación Pública
INSTITUTO NACIONAL PARA LA EDUCACIÓN DE LOS ADULTOS

DISTRIBUCIÓN GRATUITA
Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

