

Detenemos a reflexionar sobre nuestros sentimientos, así como a identificar aquello que los origina es indispensable para regular nuestras reacciones, controlar nuestros impulsos y lograr responder de manera asertiva frente a los desafíos que se nos presentan en la vida diaria y en la relación con los demás. También es necesario comprender lo que otros sienten para ponerse en su lugar y reconocer si con nuestra forma de actuar los estamos afectando.

Revisa si en tu biblioteca existe algún libro acerca de la escritura de diarios personales. Una opción es *El diario personal. Propuestas para su escritura*, de Carmen Gúrpide y Nuria Falcó. Ahí encontrarás ideas para registrar las vivencias que consideres clave en tu vida personal. O bien, busca en bibliotecas digitales algún otro libro que aborde esta temática.



La amistad y el noviazgo son experiencias valiosas para aprender a convivir con otras personas.



Los adolescentes en...

A mediados del siglo xx en Samoa, se circuncidaba en parejas a los varones a los 12 años de edad. A partir de ese momento uno era el *soa* del otro, es decir su embajador en asuntos amorosos. Cuando uno de ellos tenía interés por una mujer, su *soa* asumía la misión de convencerla para que aceptara ser la esposa de su amigo.

Para comprender mi sexualidad

En la sexualidad están presentes las emociones, ya que en ella se vinculan las distintas relaciones que establecemos los seres humanos por afinidad, placer y afectividad.

Algunas personas consideran que la sexualidad solamente se expresa al formar una pareja y establecer contacto físico con el fin de llegar a la procreación. Sin embargo, la sexualidad humana adquiere expresiones diferentes en cada etapa de la vida y dependiendo de cada sociedad.

En tus clases de Biología podrás recuperar y profundizar sobre las cuatro formas en la que tu sexualidad y la de otras personas se manifiesta. Considera lo que descubras para seguir aprendiendo y tomar decisiones asertivas y responsables sobre tu proyecto de vida.



Potencialidades de la sexualidad humana



Afectividad

Significa ser capaces de estrechar lazos de amistad, cariño, solidaridad y comprometerse con otras personas. Va más allá del contacto físico, pues muchas personas establecen relaciones de amor, que incluyen cuidarse, procurar el bienestar mutuo, darse apoyo y hacer planes de vida en conjunto.

Erotismo

Sensaciones de atracción, deseo, placer y necesidad de contacto físico. Se expresa de distintas formas, por ejemplo: a partir de un beso, una caricia, una palabra, incluso una mirada.



Género

Son las ideas, creencias y costumbres que las distintas sociedades y culturas construyen sobre lo que significa *ser hombre* o *ser mujer*. Muchas veces afectan el desarrollo de las personas cuando se impone un modo de ser que no respeta su libertad. Por ejemplo, cuando se enseña que las niñas deben ser tranquilas y hacer labores del hogar, o cuando se dice a los niños que no deben llorar porque no es de hombres.

Reproductividad

Es la capacidad de generar vida que tienen mujeres y hombres. La maternidad y paternidad deben asumirse con responsabilidad: planearse y desearse.



A estos cuatro elementos es difícil separarlos, todos se relacionan y tienen un significado de acuerdo con el ciclo de la vida. Por ejemplo, durante la infancia el afecto frecuentemente proviene de los familiares. De ellos se espera cariño, respeto y protección. Al ir creciendo aparecen en nuestras vidas otras personas con quienes se establecen relaciones de amistad, compañerismo y noviazgo. Por esta situación, en la edad en la que te encuentras es necesario que aprendas a ejercer tu sexualidad. Esto significa:

- Establecer vínculos de afecto basados en la confianza y el respeto.
- Ser capaz de identificar situaciones de riesgo para cuidarte y protegerte.
- Mirar críticamente los roles asignados a hombres y mujeres que tradicionalmente han limitado su libertad.
- Reconocer la diversidad sexual y el derecho a construir una identidad propia.

5. Lee el siguiente caso y reflexiona:



Imagina que estás en tu casa y llega a buscarte esa persona que te gusta mucho. Esa que cuando la ves, sientes bonito, la que te hace suspirar. Tus padres te han dicho que cuando ellos no estén en casa no debes dejar pasar a nadie. Te han explicado las razones por las que no es conveniente hacerlo. Sin embargo, el día de hoy tú quieres aprovechar que no hay nadie para pasar un tiempo con dicha persona.

- a) Lee las siguientes situaciones y marca con **X** aquella que consideres más adecuada. Explica tus razones en tu cuaderno.
- () Platicaría con esa persona afuera de mi casa, porque para mí es importante respetar las normas que hemos establecido en casa.
 - () Le pediría ir a la tienda de la esquina y ahí conversaríamos un rato mientras llegan mis papás.
 - () Le invitaría a entrar a mi casa porque me gustaría tomarle la mano.
 - () Le propondría que me espere en otro lugar para vernos y pasar un rato juntos sin que nadie nos moleste.
- b) Si ninguna de las opciones anteriores te satisface, elabora otra alternativa donde argumentes la importancia de cuidarse a sí mismo y al otro.

En las relaciones afectivas ejercer responsablemente la sexualidad significa, además, aprender a enfrentar las consecuencias que surgen tanto en las relaciones de amistad como durante el noviazgo, identificar si en nuestro entorno existe un trato desigual entre hombres y mujeres o si no se respetan las diferencias.