



PROGRAMA:

“Transferencia promoción *de los* derechos
SEXUALES y REPRODUCTIVOS *de*
ADOLESCENTES MUJERES CIS y
TRANS GÉNERO ” CÓDIGO BIP. 40046317



El rol de **nuestra**

afectividad en el

ejercicio y disfrute

de mi sexualidad



EPMUSA
Corporación Encuentro Permanente
Mujeres por la Salud

FINANCIADO POR:



Gobierno Regional
Región de Valparaíso

Rol de la afectividad en nuestra sexualidad

La afectividad tiene un rol fundamental en el desarrollo de nuestra sexualidad, porque permite comprender cómo queremos relacionarnos y tomar decisiones conscientes y libres sobre nuestras relaciones. Por lo mismo, se vuelve relevante poder entender...



¿Qué es la afectividad?

Es un aspecto central de la vida humana, conformada por: emociones, sensaciones, sentimientos, estados anímicos, entre otros. Estos influyen en cómo nos relacionamos tanto con nuestro mundo interior (intrapersonal) como con otras personas (interpersonal).

Esto incluye los sentires asociados a los vínculos que conformamos en nuestra vida diaria, ya sean desde nuestros orígenes (ejemplo: la familia) así como los elegidos (amistades, vínculos sexo-afectivos, etcétera).



Autoconocerme para la vivencia de mi sexualidad

El conocernos en mayor profundidad es fundamental para el desarrollo responsable, libre y pleno de nuestra sexualidad. Esto nos permitirá relacionarnos de mejor manera con nuestro entorno social y vínculos sexo-afectivos.

Por lo mismo, aquí se plantean una serie de preguntas interesantes a reflexionar que pueden guiar este autoconocimiento:

¿De qué manera me quiero vincular con otras personas?

¿Cuáles emociones relaciono con mi sexualidad?

¿Qué sensaciones corporales aparecen cuando me relaciono con los demás?

¿De qué manera quiero ser querido o deseado?

¿Cuáles son los signos de alarma que hacen que considere alejarme de alguien?

¿Qué entiendo por consentimiento?

¿Qué me genera seguridad cuando me relaciono con otras personas?

¿Cuáles son mis límites?



Aprendiendo a diferenciar los sentires

Conociéndome de mejor manera me permitiré decidir y diferenciar más apropiadamente los tipos de vínculos que quiero conformar, tomando decisiones que aporten a mi propio bienestar y desarrollo afectivo.

Para comprender mejor lo que sentimos, aquí se presentan tres conceptos que nos pueden ayudar a reflexionar sobre nuestras intenciones en las formas de relacionarnos:



Deseo

Es una sensación que surge por lo que captamos con nuestros sentidos, siendo una reacción biológica que nos impulsa a la búsqueda de contacto.



Atracción

La atracción va a coincidir con la orientación del deseo. Tiene un componente social, ya que depende de aquello que puede ser percibido como atractivo. Podemos sentir atracción por varias personas a la vez.



Enamoramiento

Conlleva deseo y atracción por una persona. Deja de ser solo un impulso y se suman otros componentes: afectivos, cognitivos y conductuales. Este sentimiento puede ser correspondido o no correspondido.

Ética sexual

La Ética Sexual se orienta a la vivencia de una sexualidad positiva, donde lo importante es el encuentro del goce y bienestar en las relaciones con otras personas, propiciando relaciones sanas donde lo fundamental sea la libertad, la dignidad, la justicia, la igualdad y la empatía.

Se proponen **7 principios éticos** para llevar a la práctica en nuestras relaciones:



Ética del consentimiento



Ética del placer compartido



Ética de la salud sexual



Ética de la lealtad



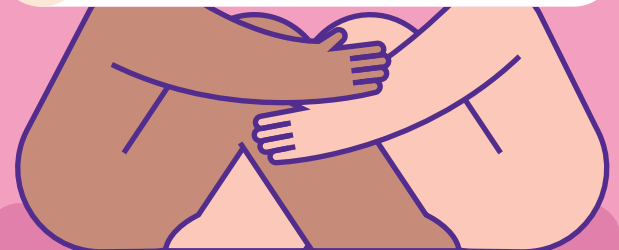
Ética de la igualdad



Ética de la vinculación/desvinculación



Ética de la utopía de cuidados





EPMUSA
Corporación Encuentro Permanente
de Mujeres por la Salud

FINANCIADO POR:



Gobierno Regional
Región de Valparaíso

epmusa.cl 

 @encuentromujeresporlasalud

 @Encuentro Permanente de Mujeres por la Salud

 encuentromujeresysalud@gmail.com