



# GUÍA INFORMATIVA UPC

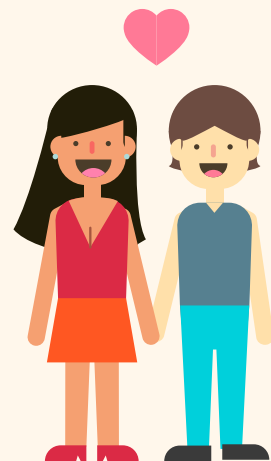
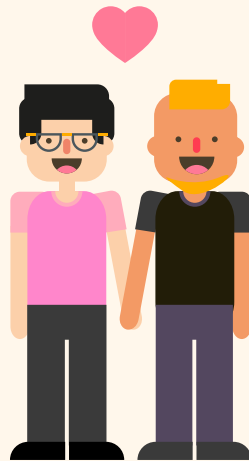
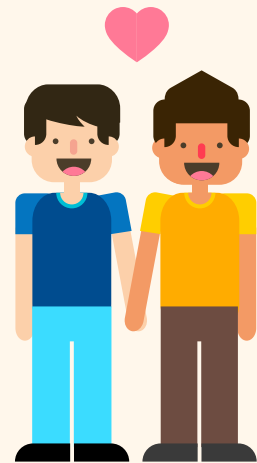
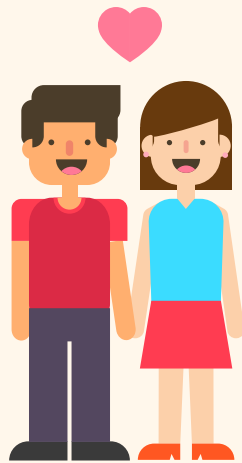
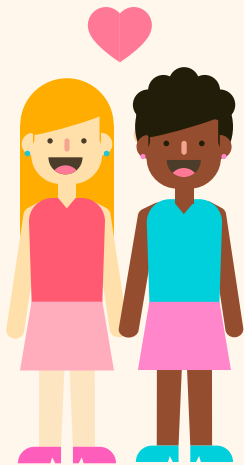
---

**Afectividad  
y sexualidad**

*exígete, innova*



**LAUREATE**  
INTERNATIONAL  
UNIVERSITIES



---

## ¿QUÉ ES LA SEXUALIDAD<sup>1</sup> Y COMO ESTÁ CONFORMADA?

CUANDO HABLAMOS DE SEXUALIDAD, LA MAYORÍA DE VECES LA RELACIONAMOS CON LA GENITALIDAD O REPRODUCCIÓN; SIN EMBARGO, **IMPLICA MUCHO MÁS.**

La sexualidad es una dimensión fundamental del ser humano: está basado en el sexo, con lo que se nace; incluye el género; las identidades de sexo; la orientación sexual; el erotismo; la vinculación afectiva; el amor y la reproducción.



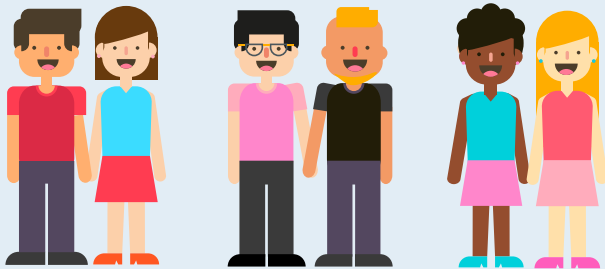
---

**SE EXPERIMENTA O SE EXPRESA EN FORMA DE PENSAMIENTOS, FANTASÍAS, DESEOS, CREENCIAS, ACTITUDES, VALORES, ACTIVIDADES, PRÁCTICAS, ROLES Y RELACIONES.**

---

## LA SEXUALIDAD TIENE LOS SIGUIENTES COMPONENTES COMUNES A TODOS LOS SERES HUMANOS<sup>2</sup>:

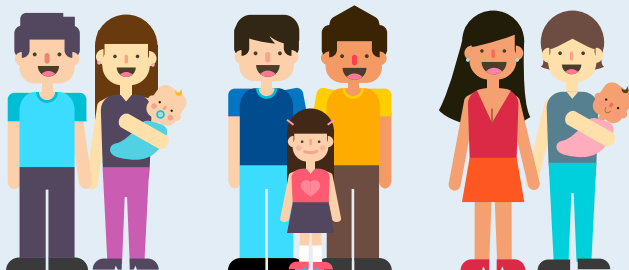
### 1 INTEGRACIÓN, IDENTIDAD



Combina de una manera única y particular los aspectos genéticos, biológicos, fisiológicos, psicológicos, afectivos y sociales, estableciendo la visión que cada persona tiene de sí misma.

**ES LA CONVICCIÓN INTERNA DE LO QUE SOMOS COMO INDIVIDUOS.**

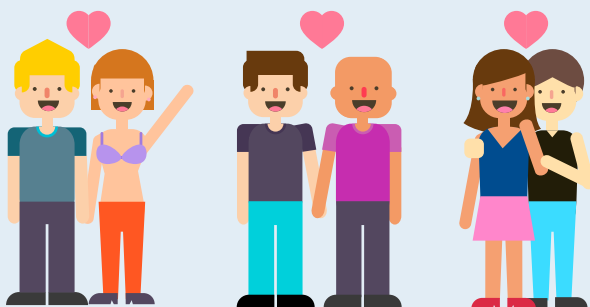
### 2 GENERACIÓN - REPRODUCCIÓN



Es la base de la función reproductiva del ser humano, manteniéndola desde sus orígenes y a través del tiempo.

**ESTA FUNCIÓN, GRACIAS A LOS AVANCES DE LA CIENCIA, ES OPCIONAL Y ESTÁ ASOCIADA A LA CAPACIDAD FÍSICA, LA VOLUNTAD PERSONAL Y AL EJERCICIO DE LOS DERECHOS.**

### 3 MOTIVACIÓN - RELACIÓN



Es una fuerza impulsora mediante la cual pensamos, sentimos, nos comunicamos y actuamos en la búsqueda o entrega de amor, afecto, intimidad y/o placer erótico.

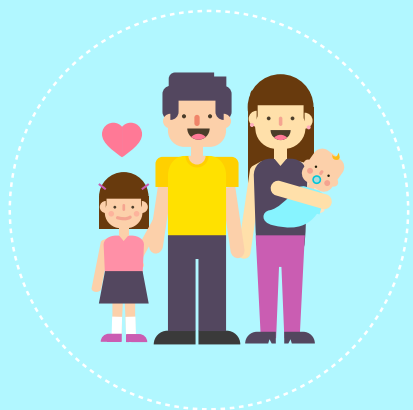
**INTERACCIÓN ENTRE NUESTROS DESEOS Y NUESTROS COMPORTAMIENTOS, LO QUE NOS PERMITE LA EXPRESIÓN DE NUESTRAS NECESIDADES, SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS.**

La sexualidad está presente en las diferentes edades y etapas de la persona. Es parte de su identidad. Se vive y se expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos. No se limita solo a las relaciones sexuales, la genitalidad o la reproducción.

**La sexualidad es fuente de placer, satisfacción, bienestar, comunicación y afectividad, y, como tal, se expresa a través de valores como la ternura, confianza, respeto, comunicación e igualdad. Se relaciona con nuestros afectos y con nuestra capacidad de expresarlos.**

# ¿QUÉ ES LA AFECTIVIDAD Y CÓMO SE CONSTRUYE?

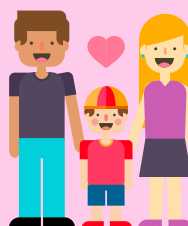
## VÍNCULO AFECTIVO



Al igual que la sexualidad, la afectividad también nos acompaña a lo largo de nuestra vida y se construye en la relación con los otros.

**Esta afectividad se vuelve un lazo de unión invisible y se suele llamar vínculo afectivo.**

## VÍNCULO SEGURO



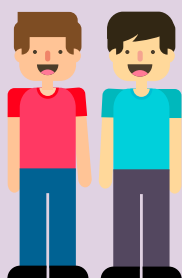
## VÍNCULO INSEGURO



**El primer vínculo afectivo que establecemos es con nuestros padres.**

Si en este primer encuentro tenemos un vínculo seguro, nos sentiremos amados, aceptados, atendidos, escuchados, comprendidos, etc. Aprenderemos a sentirnos seguros y confiados con nosotros mismos y los demás. Caso contrario, si el vínculo es inseguro (no hay seguridad, coherencia o estabilidad en la forma de vincularse), el miedo al abandono y a la no aceptación estará presente.

## SENTIMIENTOS POSITIVOS



## SENTIMIENTOS NEGATIVOS



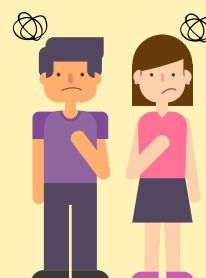
**Estas emociones, posteriormente, las volvemos a experimentar con otras personas, como amigos, enamorados, etc.**

Si aparecen los sentimientos positivos, nos veremos reconfortados y se fortalecerá nuestra autoestima y personalidad. Si sucede lo contrario, los sentimientos de tristeza, frustración y/o vulnerabilidad en relación con los otros y nosotros mismos se pueden hacer presentes.

## EMOCIONES POSITIVAS



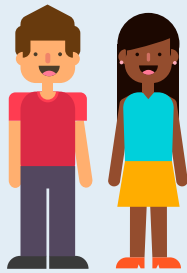
## EMOCIONES NEGATIVAS



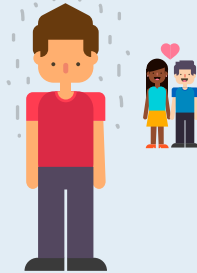
**En la relación que establecemos con las personas, surge la afectividad.**

Esta no solo implica la expresión de emociones como amor, cuidado, ternura; también pueden surgir emociones como tristeza, dolor, frustración, etc.

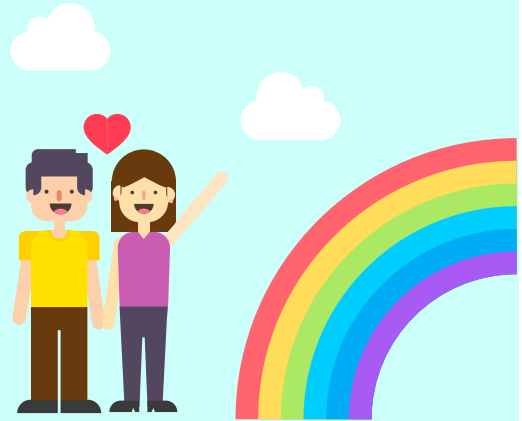
CORRESPONDIDO



NO CORRESPONDIDO



Se dice que sentimos afecto por “otro u otra” cuando se experimenta el deseo de contar con la presencia y la cercanía. Si se es correspondido, se experimenta alegría, felicidad e ilusión. En cambio, si sucede lo contrario, la tristeza, el vacío, la frustración y la ansiedad se presentan.



**La persona en la cual centramos nuestro afecto se convierte en el eje central del enamorado/a.** Nos sentimos atraídos/as por todo lo de la persona: su sonrisa, sus expresiones, sus pensamientos y su sensibilidad. Todo nos parece perfecto y esperamos que sea recíproco, es decir, que nos volvamos para él o ella en seres únicos y especiales.



Este vínculo afectivo enamorado y pasional no es duradero. La ilusión de los primeros meses desaparece y se conoce, finalmente, a la persona real. **Si la relación continúa en un proceso de aceptación y respeto de uno mismo y del otro, entonces se construye el AMOR.**

---

**SEXUALIDAD Y AFECTIVIDAD NOS ACOMPAÑAN A LO LARGO DE NUESTRA VIDA Y SE CONSTRUYE EN LA RELACIÓN QUE ESTABLECEMOS CON LAS PERSONAS PRÓXIMAS DESDE NUESTRA MÁS TIERNA INFANCIA.**

Sin embargo, cobra un mayor significado en la adolescencia y la juventud, ya que los componentes afectivos y sexuales contribuyen a delinear lo que será el trayecto de vida hacia la adultez.

---

# ¿DESEAR SIGNIFICA QUERER?

**NO NECESARIAMENTE.** PARA ENTENDER UN POCO MÁS AL RESPECTO, VAMOS A ACLARAR ALGUNOS TÉRMINOS RELACIONADOS A LOS SENTIMIENTOS QUE PRODUCEN EL DESEO POR OTRA PERSONA:

## EL DESEO

Es aquella sensación que surge por lo que captamos con nuestros sentidos.

Aquello que vemos, escuchamos, sentimos y oímos puede “despertar los deseos de estar con alguien”.

También el fantasear puede llevar a que sintamos deseos.

Es una respuesta biológica que nos impulsa a la búsqueda de contacto, a mantener intimidad, a mantener relaciones afectivas y sexuales, a sentir placer.

**Presenta las siguientes características:**



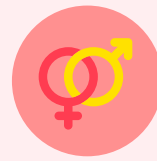
### Tiene un componente biológico.

Los cambios hormonales pueden incrementarlo o reducirlo.



### Se puede satisfacer a través de las relaciones sexuales

u otras manifestaciones (besos, abrazos, caricias, fantasías).



### Aunque es biológico, se puede controlar.

Se orienta hacia personas de sexo diferente o mismo sexo.

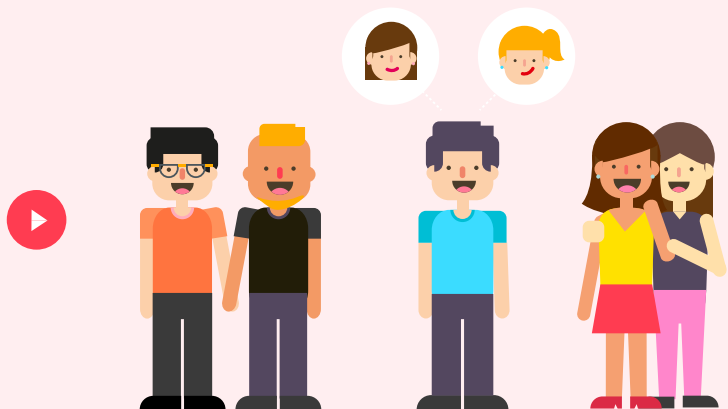
EL DESEO NO IMPLICA CENTRARNOS EN ALGUNA PERSONA EN ESPECÍFICO. PODEMOS FANTASEAR O SENTIR DESEOS SIN CONOCER A LA PERSONA.

## LA ATRACCIÓN

depende del deseo, ya que le brinda el impulso para ir en búsqueda y contacto hacia la persona que le atrae. La atracción va coincidir con la orientación del deseo, es decir, a los estímulos heterosexuales, homosexuales o bisexuales. Tienen un componente social, ya que la atracción depende de los modelos de belleza dominantes en determinada cultura, o aquello que puede ser percibido como atractivo.

**Por ejemplo: alguien nos puede atraer por sus características físicas, por lo que dice, por cómo se comporta.**

En la atracción podemos sentirnos atraídos por varias personas a la vez.



## EL ENAMORAMIENTO

conlleva deseo y atracción por una persona en concreto. Deja de ser solo un impulso y se suman otros componentes: afectivo (sentimientos de ternura, comprensión, deseo de unión íntima, etc.), cognoscitivos (la persona elegida como el eje de la atención, fantasías, deseo de conocer y ser conocido) y conductual (necesidad de contacto, atención, se idealiza a la persona por lo que pasa a ser el centro del ser de la atención).

Cuando el sentimiento de enamoramiento es correspondido, genera alegría, satisfacción, felicidad. En cambio, cuando el sentimiento no es correspondido, se puede experimentar tristeza, decepción y, a veces, ansiedad y desesperación.



## TENIENDO CLARO ESTOS TÉRMINOS, SE PUEDE AFIRMAR QUE MUCHAS VECES SE CONFUNDE EL DESEO SEXUAL CON EL AMOR.

Podemos sentir deseo sexual con o sin amor.

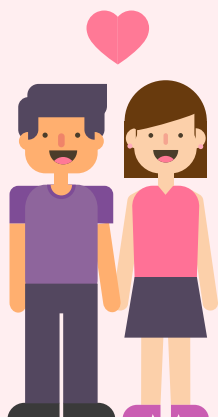


El deseo puede aparecer de repente. Si la persona despierta nuestro interés, nos va impulsar a acercarnos, a compartir afecto o incluso placer. **Esto no significa estar enamorada/o, sino solo estar ATRAÍDA/O.**

Compartir una experiencia sexual puede conllevar a que se aprenda sobre los sentimientos y respuestas sexuales experimentadas. El no sentir amor no implica que no se pueda compartir confianza, respeto, cariño y placer.



**Cuando nos ENAMORAMOS, el mismo sentimiento, aunado con el deseo, impulsa a estar con la persona amada.** La conducta, pensamiento y sentimientos giran en torno a esta persona, y, si nos sentimos correspondidos, se puede experimentar una experiencia afectiva y sexual gratificante y satisfactoria.



---

**EL EXPERIMENTAR UNA VIVENCIA SEXUAL AFECTIVA NOS PERMITE CONOCER NUESTRA RESPUESTA, NECESIDADES, Y CAPACIDADES CORPORALES Y AFECTIVAS, ASÍ COMO DESCUBRIR AL OTRO.**

---

## ¿QUÉ SUCEDE SI NO SOY CORRESPONDIDA/O?

PUEDE GENERARNOS SENTIMIENTOS DE FRUSTRACIÓN Y SOLEDAD.

La experiencia puede ser dolorosa y generar sentimientos desagradables hacia el otro o incluso hacia nosotros mismos.



### ¿QUÉ HACER?

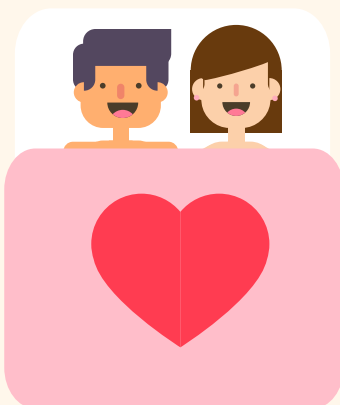
Primero, debemos entender que son nuestras emociones y que es hermoso experimentar lo que sentimos; sin embargo, debemos recordar que las demás personas tienen derecho a elegir en quién depositan sus afectos. **Si bien es una experiencia dolorosa, se debe tomar como un aprendizaje de nuestras emociones y saber que tenemos nuevas posibilidades.**

Debemos respetar al otro como un ser distinto, que experimenta emociones diversas y, por lo tanto, puede decidir diferente a nosotros.

## VIVIR MI SEXUALIDAD CON AMOR....

**EN LAS RELACIONES DE PAREJA VA ESTAR PRESENTE EL DESEO.** HEMOS DESCRITO QUE VIVIR LA EXPERIENCIA SEXUAL AFECTIVA ES GRATIFICANTE, RECONFORTANTE Y NOS LLEVA A CRECER AFECTIVAMENTE.

**Sin embargo, es importante vivir la sexualidad responsablemente; por eso es importante conocer las diferentes formas de vivir la sexualidad:**



### El autoplacer

La masturbación consiste en tocar los órganos sexuales con la intención de sentir placer. Este comportamiento es común en hombres y mujeres, y ayuda a conocer los órganos sexuales, así como comprender cómo su cuerpo responde a la estimulación.



### Caricias sexuales

Es el tocarse con la pareja, es darse besos, abrazos, masajes. Es una experiencia altamente placentera.



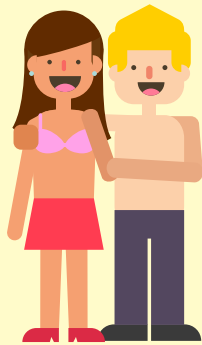
### Las relaciones sexuales

Es vivir el erotismo y el afecto con la persona que nos atrae sexualmente y/o amamos.



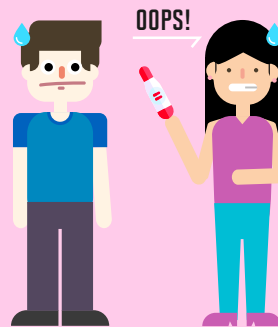
# ROMPIENDO ESTEREOTIPOS SOBRE LA SEXUALIDAD

ES IMPORTANTE REVISAR NUESTRO CONCEPTO SOBRE PRÁCTICAS SEXUALES QUE PUEDEN CONLLEVAR A TENER CONDUCTAS LIMITANTES CON RESPECTO A NUESTRA SEXUALIDAD:



## El disfrute de la sexualidad no solo se da con el coito

Muchas veces, solo se considera que hemos tenido "relaciones" solo si se da el coito. Si se ha centrado la relación en besarse, acariciarse o tocarse, aunque lo hayas pasado bien y lo hayas disfrutado, se considera que no se ha tratado de una relación sexual. El disfrutar no solo se da con el coito.

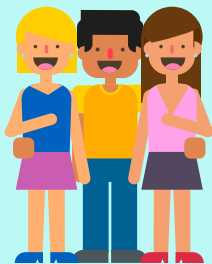


## Información y planificación

Muchas veces se considera que el sexo debe ser natural y espontáneo, ya que, si esto no es así, se pierde el disfrute y el gozo. **Esta creencia conlleva a presentar conductas de riesgo que pueden desencadenar en contraer alguna ITS, VIH-SIDA o un embarazo no deseado.**



¡NO ME CUIDO PORQUE ÉL ES UN CHICO SANO QUE ME QUIERE!

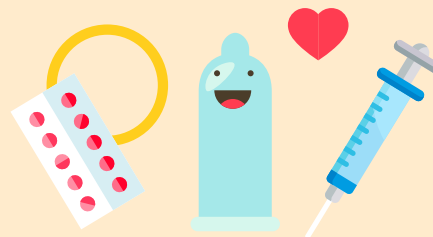


## Revisar si las conductas o conocimientos aprendidos son realmente seguros

Tanto las chicas y los chicos consideran que la prevención está en relación con el control del cuerpo: "no me voy a quedar embarazada sino eyacula dentro de mí", "yo sé cuándo retirarme", etc.

Por lo general, esta conducta se presenta en relaciones heterosexuales. Otras personas piensan que la prevención está en la idea de la apariencia: "es un chico/a limpio/a", "se le ve sano", "me quiere".

**Se cree que no podría contraer una ITS por el amor que se guardan o la apariencia de la persona. Esto, evidentemente, es falso.**



## Utilización de métodos de cuidado y protección

La pareja debe asumir una conducta de cuidado en la prevención del embarazo utilizando métodos brindados por especialistas. El preservativo como método de prevención es altamente efectivo tanto para evitar contraer ITS como embarazos no deseados. No obstante, esto debe ser adecuadamente utilizado. Es importante que la pareja, en conjunto, se haga responsable de la elección del método.

**La posibilidad de embarazo no solo radica en la mujer o la utilización del preservativo del hombre". La pareja, como unidad, debe hacerse responsable de esta elección.**

NO SE  
CÓMO DECIRLE  
QUE HOY NO  
TENGO GANAS...



### No todo vale por amor

No se puede posponer los deseos y cuidados solo por amor.

Algunas situaciones típicas pueden ser las siguientes:

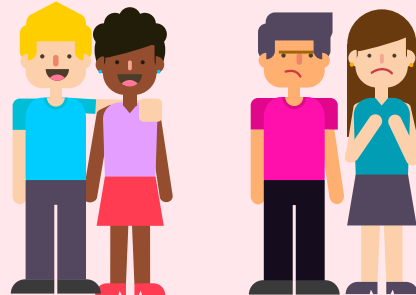
- Si no tengo relaciones con él, se aburrirá y conseguirá otra.
- Quiero cuidarme, pero él dice que no le gusta usar preservativo.
- No tenemos cómo cuidarnos, pero él dice que lo tiene controlado.
- Hoy no tengo ganas, pero si le digo que no pensará que soy poco hombre.

En una relación de pareja, es importante tomar en cuenta las necesidades y los deseos de la persona que se quiere, pero sin posponer ni dejar de lado nuestras propias necesidades.

**El cariño por uno mismo y el otro, la comunicación asertiva, la escucha activa y la aceptación son valores importantes que fortalecerán una relación de pareja.**

¡Son unos viejos!  
¡NOSOTROS LO HACEMOS  
5 VECES A LA SEMANA!

¿VES?



### No a la presión de grupo

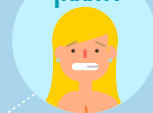
Cada pareja tiene sus propios ritmos y tiempos. En este sentido, la comparación con otras relaciones no es sana para la propia, pues no permite un crecimiento independiente como individuos y como pareja. **Es necesario escucharse y construir su propia dinámica amorosa, pues, así como las personas, las relaciones no son iguales entre sí y muchos menos tienen que serlo.**

WOO-HOO!



¡NOS VAMOS  
A MATAR!

¡AAAY!



### El consumo de alcohol y drogas conlleva a conductas de riesgo

Ten en cuenta que, si consumes sustancias psicoactivas, vas a tener menos capacidad de autocontrol y, por ello mismo, más posibilidades de tener conductas de riesgo sexuales.

# VIOLENCIA CON AMOR NO ES AMOR

**SI EN UNA RELACIÓN DE PAREJA APARECE LA VIOLENCIA (VERBAL, PSICOLÓGICA, FÍSICA, ETC.), ENTONCES DEBES ALEJARTE DE ESA PERSONA Y, SI NO PUEDES HACERLO, BUSCA AYUDA (PADRES, PROFESORES, PSICÓLOGOS, DEMUNA, ETC.)**

Castro y Caique (2010) definen la violencia en el noviazgo como "todo acto, omisión, actitud o expresión que genere, o tenga el potencial de generar, daño emocional, físico o sexual a la pareja afectiva con la que se comparte una relación íntima sin convivencia ni vínculo marital"<sup>3</sup>

## DETECTANDO LA VIOLENCIA

Reflexiona y contesta las siguientes preguntas:



**1** **Mi pareja cuestiona mis amistades.**  
Me dice que no me convienen y que tengo que dejar de verles.

Sí  No



**6** **Hago cosas solo para no disgustarle, incluso aunque me desagraden.**

Sí  No



**2** **Cuando hablo, me corta y no toma en cuenta lo que digo.**

Sí  No



**7** **Siempre dice tener la razón, no admite opiniones diferentes.**

Creo que le disgusta algo mío.

Sí  No



**3** **Delante de los amigos es amable, pero cuando estamos a solas se vuelve desagradable y a veces violento/a**

Sí  No



**8** **Hay ropa que no le gusta que use, pero me la pongo porque a mí me gusta.**

Sí  No



**4** **Me aburro a menudo, porque la mayoría de veces hacemos lo que él/ella quiere.**

Sí  No



**9** **Tengo miedo perder a mi pareja si no hago todo lo que me pide, aunque sean cosas que me cuestan hacer.**

Sí  No



**5** **No le cuento todo lo que me pasa, ya que, si le cuento mis temores, dice que desconfío y se enfada.**

Sí  No



**10** **Todas mi amigas y amigos tienen pareja. Me decían que era un bicho raro por no tener novia/o. Ahora que lo tengo, no es lo que pensaba. Soporto la relación para que los demás me dejen en paz.**

Sí  No

**EN LA SIGUIENTE FICHA, RE-ESCRIBIRÁS LAS 10 FRASES DE LA FICHA “DETECTANDO LA VIOLENCIA” EN POSITIVO.**

POR EJEMPLO: “CUANDO HABLO, MI PAREJA ME ESCUCHA Y TOMA EN CUENTA LO QUE DIGO”.

**RELLENA ESTA FICHA CON LAS 10 FRASES DE LA FICHA 1 EN POSITIVO**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



## **UPC**

Universidad Peruana  
de Ciencias Aplicadas

Informes  
T. 610 5030  
T. 313 3333

Anexos: 2935, 2936  
y 2937

Campus Monterrico  
Campus San Isidro  
Campus San Miguel  
Campus Villa

[www.upc.edu.pe](http://www.upc.edu.pe)

