



# GUÍA INFORMATIVA UPC

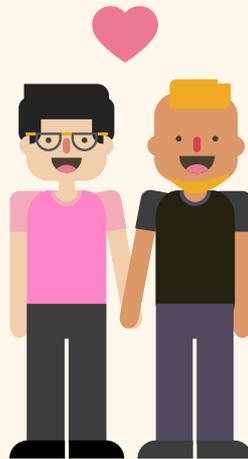
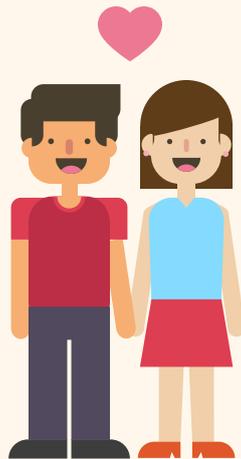
---

**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 LA REPRODUCCIÓN; SIN EMBARGO, **IMPLICA MUCHO MÁS.**

La sexualidad es una dimensión fundamental del ser humano: está basada 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.



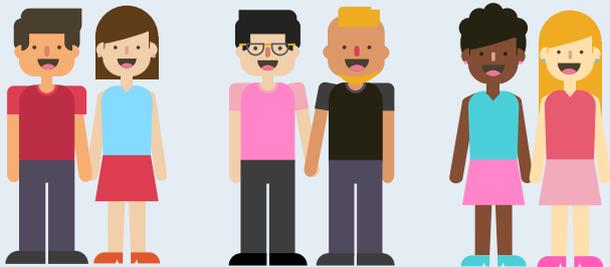
---

**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, y establece 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, y se mantiene 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 EL 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 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, que 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 con los demás. En 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 fortalecerán 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



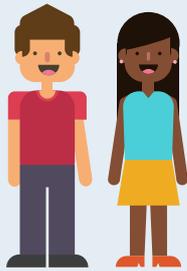
## EMOCIONES NEGATIVAS



**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 emerger emociones como tristeza, dolor, frustración, etc.

CORRESPONDIDO



NO CORRESPONDIDO



**Se dice que sentimos afecto por alguien 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 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 la persona 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 CONSTRUYEN EN LA RELACIÓN QUE ESTABLECEMOS CON LAS PERSONAS PRÓXIMAS DESDE NUESTRA MÁS TIERNA INFANCIA.**

Sin embargo, cobran 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 CON 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 deseo.

Es una respuesta biológica que nos impulsa a la búsqueda de contacto, a mantener intimidad, a tener 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

o de otras manifestaciones (besos, abrazos, caricias, fantasías).



### Aunque es biológico, se puede controlar.

Se orienta hacia personas de sexo diferente o del mismo sexo.

EL DESEO NO IMPLICA CENTRARNOS EN ALGUNA PERSONA DE FORMA ESPECÍFICA. PODEMOS FANTASEAR O SENTIR DESEO SIN CONOCER A LA PERSONA.

## LA ATRACCIÓN

Depende del deseo, ya que nos brinda el impulso para ir en búsqueda y contacto hacia la persona que nos atrae. La atracción va a coincidir con la orientación del deseo, es decir, con los estímulos heterosexuales, homosexuales o bisexuales. Tiene un componente social, ya que la atracción depende de los modelos de belleza dominantes en determinada cultura o de 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.**

Podemos sentir atracción 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, 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 CLAROS ESTOS TÉRMINOS, SE PUEDE AFIRMAR QUE MUCHAS VECES SE CONFUNDE EL DESEO SEXUAL CON EL AMOR.

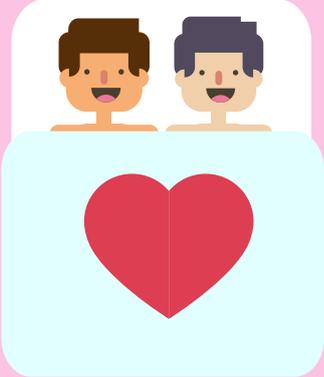
Podemos sentir deseo sexual con o sin amor.



**FRIENDS WITH BENEFITS**

El deseo puede aparecer de repente. Si la persona despierta nuestro interés, nos va a impulsar a acercarnos, a compartir afecto o incluso placer. **Esto no significa que estemos enamorados, sino solo que sentimos atracción.**

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, sumado al deseo, impulsa a estar con la persona amada.** 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 ME CORRESPONDE?

PUEDE GENERARNOS SENTIMIENTOS DE FRUSTRACIÓN Y SOLEDAD.

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



### ¿QUÉ HACER?

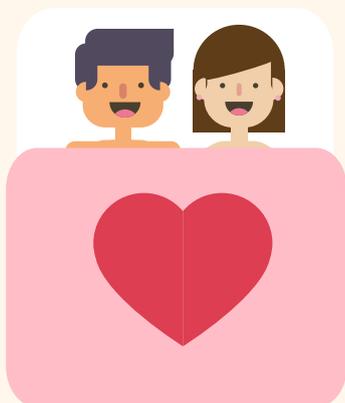
Primero, debemos entender que son nuestras emociones y que es hermoso experimentar lo que sentimos; sin embargo, debemos recordar que las demás personas tienen derecho a elegir en quién depositan sus afectos. **Si bien es una experiencia dolorosa, se debe tomar como un aprendizaje de nuestras emociones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

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

## VIVIR MI SEXUALIDAD CON AMOR...

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

**Sin embargo, es importante vivir la sexualidad responsablemente; por eso, es fundamental 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 a comprender cómo su cuerpo responde a la estimulación.



### Caricias sexuales

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



### Las relaciones sexuales

Es vivir el erotismo y el afecto con la persona que nos atrae sexualmente y/o que 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" 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 piensa que no se ha tratado de una relación sexual.

El disfrute 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 o VIH-sida, o terminar en un embarazo no deseado.**



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

Tanto las chicas como los chicos consideran que la prevención tiene en relación con el control del cuerpo: "No me voy a quedar embarazada si no 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 una persona limpia", "Se le ve sano", "Me quiere".

**Se cree que no podría contraer una ITS por el amor que se guardan o por 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 para evitar embarazos no deseados. No obstante, debe ser adecuadamente empleado. 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 en la utilización del preservativo del hombre, la pareja, como unidad, debe hacerse responsable de esta elección.**

NO SÉ  
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. 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 mucho menos tienen que serlo.**



### 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. SI NO PUEDES HACERLO, BUSCA AYUDA (PADRES, PROFESORES, PSICÓLOGOS, DEMUNA, ETC.).**

Castro y Casique (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 actúa con violencia.**

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 mi pareja quiere.**

Sí  No



9

Tengo miedo de perder a mi pareja si no hago todo lo que me pide, **aunque sean cosas que me cueste 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 LOS SIGUIENTES RECUADROS, REESCRIBIRÁS 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)

