



La sexualidad es una dimensión central del ser humano que está presente en todas las etapas de la vida. El disfrute pleno de nuestra sexualidad y el placer son fundamentales para nuestra salud y bienestar físico, mental y social.

Estos son los catorce derechos sexuales y reproductivos:

- Derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre mi cuerpo y mi sexualidad.
- Derecho a ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual.
- Derecho a manifestar públicamente mis afectos.
- Derecho a decidir con quién o quiénes relacionarme afectiva, erótica y sexualmente.
- Derecho a que se respete mi privacidad y a que se resguarde mi información personal.
- Derecho a la vida, a la integridad física, psicológica y sexual.
- Derecho a decidir de manera libre e informada sobre mi vida reproductiva.
- Derecho a la igualdad.
- Derecho a vivir libre de discriminación.
- Derecho a la información actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad.
- Derecho a la educación integral en sexualidad.
- Derecho a los servicios de salud sexual y reproductiva.
- Derecho a la identidad sexual.
- Derecho a la participación en las políticas públicas sobre sexualidad y reproducción.

Métodos anticonceptivos

La planificación familiar muestra un carácter prioritario dentro del marco amplio de salud reproductiva, con un enfoque de prevención de riesgo para la salud de las mujeres, los hombres, las niñas y los niños, y su aplicación es medio para el ejercicio del derecho de toda persona a decidir de manera libre, responsable e informada, sobre el número y el espaciamiento de sus hijos, con pleno respeto a su dignidad.

Hay muchos factores que intervienen en esa elección: si se tiene una pareja estable, si se es soltera o soltero, la periodicidad con la que se tienen las relaciones sexuales, las ventajas y desventajas de cada método, el precio, etc.

En el caso de los jóvenes es importante hacer un especial énfasis en que el método que se elija debe darle protección anticonceptiva, pero también protegerle contra las infecciones de transmisión sexual, haciendo muy recomendable el uso del condón.

Los métodos anticonceptivos se describen a continuación agrupados de la siguiente manera:

Hormonales:

Orales



Injectables



Implantes



Naturales:

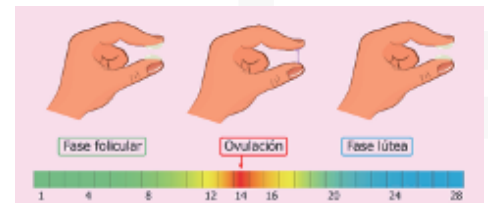
Ritmo o Calendario



Temperatura basal



Moco cervical



De Barrera::

Condón (masculino y femenino)

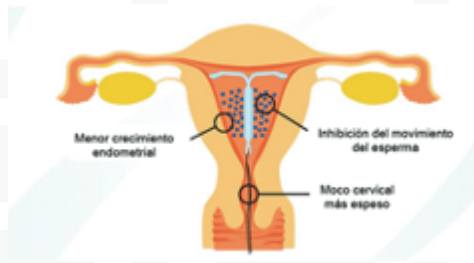


Espermicidas



Mecánicos:

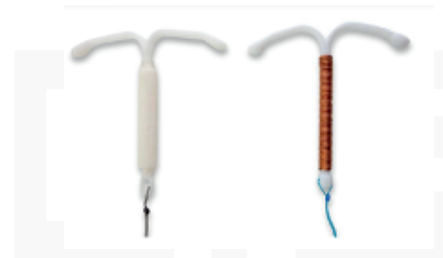
Sistema Endoceptivo



Anillo de Nuvaring

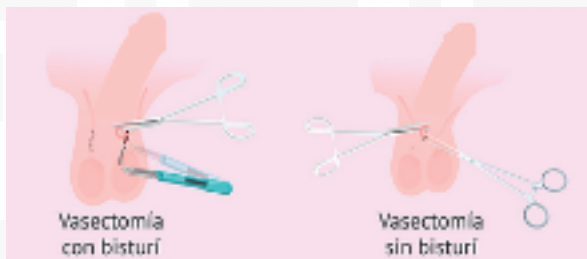


Dispositivo Intrauterino (DIU)

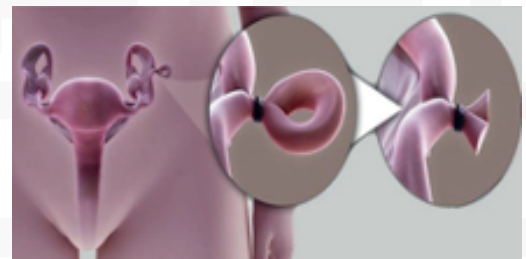


Definitivos:

Vasectomía (tradicional y sin bisturí)



Salpingoclasia



Los componentes de la relación de pareja

Toda relación de pareja es una mezcla de biología y cultura que se funda en cuatro pilares: compromiso, intimidad, romance y amor.

a) **El componente biológico:** el amor La neurobiología actual nos entrega información sobre el proceso del amor romántico como una función dada por ciertas estructuras cerebrales y por neurotransmisores específicos que son necesarios para la experiencia amorosa.

Desde un punto de vista biológico el amor es la necesidad fisiológica de una pareja exclusiva para la cópula, la reproducción y la crianza, y cuya satisfacción genera placer

b) **Los componentes sociales:** Toda relación de pareja se basa en tres componentes sociales: el compromiso, la intimidad y el romance, que poseerán características propias dependiendo de la cultura en donde se lleven a cabo dichas prácticas.

a) El compromiso: Este componente de la relación romántica hace referencia al interés y responsabilidad que se siente por una pareja y por la decisión de mantener dichos intereses con el transcurso del tiempo.

b) La intimidad tiene que ver con el apoyo afectivo, el conversar, la capacidad de contar cosas personales y profundas a la pareja, la confianza, la seguridad que se siente con el otro, temas y preferencias en comunes, el dar apoyo a la pareja, al estar dispuesto a compartir aspectos económicos y emocionales etc.

c) El romance (también llamada pasión romántica por Yela, 1997) se refiere a las conductas establecidas por cada sociedad como las adecuadas para generar la atracción y el posterior interés que se mantiene en el tiempo de una pareja en una relación.

d) Eros, Storge y Ludos, que en su mezcla van generando diversos tipos de amor. Sternberg (1986, 1989) establece tres bases fundamentales del amor: intimidad, pasión y compromiso. Para él los diferentes tipos y etapas del amor pueden ser explicados mediante las combinaciones de estos tres elementos. Así establece siete tipos de amor:

a) Cariño: Es la relación donde existe un alto grado de intimidad, de verdadera amistad, pero sin la pasión y el compromiso a largo plazo.

b) Encaprichamiento: Es una relación con alto grado de pasión, pero sin intimidad y compromiso, por lo cual tiende a disolverse con facilidad.

c) Amor vacío: Es la relación con un alto grado de compromiso, pero sin intimidad y sin pasión.

d) Amor romántico: Es la relación que se solventa en la intimidad y la pasión.

e) Amor sociable: Es la relación en donde existe la intimidad y el compromiso, pero no hay pasión. Esto es común en los matrimonios de larga duración.

f) Amor fatuo: Es la relación basada en la pasión y el compromiso.

g) Amor consumado: Es la relación en donde podemos observar los tres componentes: intimidad, pasión y compromiso.

Referencias:

- Instituto Mexicano de la juventud (2017). Cartilla de los derechos sexuales de Adolescentes y Jóvenes. Consultado el día 5 de mayo de 2020 de:
<https://www.gob.mx/imjuve/articulos/ya-conoces-la-cartilla-de-derechos-sexuales?idiom=es>
- Maureira, F. (2011). LOS CUATRO COMPONENTES DE LA REALCION DE PAREJA. Universidad de Santiago de Chile; Chile.
- Métodos anticonceptivos. Consultado el día 5 de mayo de 2020 de:
http://salud.edomex.gob.mx/sem/pr_sr_anticonceptivos
- Sternberg, R. (1989). El triángulo del amor: intimidad, pasión y compromiso. Paidós: Barcelona.
- Zeki, S. (2007). The neurobiologu of love. Consultado 04/05/2020 en:
<http://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/viewFile/24815/23284>