

gaceta
FES Aragón



Nezahualcóyotl, Edo de México
Número 455
aragon.unam.mx





FOTO

Luis Angel Hernández



SUMARIO

AULA, ACADEMIA Y MÉTODO	
Juez de profesión, aragonés de corazón	3
Segundo InnovaFES de emprendimiento	4
Trampas hidrodinámicas de vapor, entrevista a Jorge Ferrusquia	6
Wayaks: Innovación y tecnología	8
Seguridad en dos ruedas	16
DIVERSXS ARAGÓN	
Íntimamente, Aragón	10
CENTRAL	
Alicia, háblame de poliamor	14
DE CLUBES Y PUESTAS	
Un verano memorable	17
CONFLUENCIA	
Un poco de historia sobre lo prohibido	18
La importancia de la educación sexual	19
Sexualidad y autoestima sana	21
Arte y sexualidad	22
El falocentrismo	23
Abstinencia involuntaria: erotofobia	24
La sexualidad en la vejez	25
Un derecho sin tabúes	26
IGUALDAD ARAGÓN	
Sáfica-rte	27
RECOMENDACIONES	28

Gaceta FES Aragón, No. 455 (septiembre 2024), es una publicación mensual, editada por la Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad Universitaria, Delegación Coyoacán, C.P. 04510, Ciudad de México, a través de la Facultad de Estudios Superiores Aragón, Av. Universidad Nacional s/n, Col. Impulsora, Nezahualcóyotl, Estado de México, C. P. 57130, Teléfonos 56230844 y 56230951, Correo electrónico: comunicacion-social@aragon.unam.mx, Editora responsable: Gabriela Aréizaga Sánchez. Certificado de Licitud de Título y Contenido No. 15081, otorgado por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación, Impresa por Fotolitográfica ARGO S.A. de C.V., Bolívar #838 Col. Postal, Delegación Benito Juárez, C.P. 03410, Ciudad de México. Teléfonos 5579-8686 / 5579-8457 Correo: clientes@litograficaargo.com.mx, con un tiraje de 2000 ejemplares, tipo de impresión offset, en papel bond alta blancura 90 g para los interiores y papel couché de 250 g para los forros. Los conceptos, ideas u opiniones explícitos en los documentos publicados, así como la procedencia y exactitud de las citas son responsabilidad exclusiva de sus autores. Se autoriza la reproducción de los artículos y de las imágenes con la condición de citar la fuente y se respeten los derechos de autor.



Esta gaceta está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.



Gaceta FES Aragón

Gabriela Aréizaga Jefa del departamento	Karina Martínez Página Web
Ivonne Aguayo Publicaciones	Denisse Fuentes Contenidos
Humberto Sánchez Gestión	Alejandro Orozco Multimedia
Rocío Cabrera Comunidad Egresada	Diana Cote Proyectos Académicos
Yamileth Reza Prensa y Proyección	
Cynthia Vázquez Asistente de editora	Antonio Vargas Diseño Editorial
Beatriz Calva Israel García Erik Pliego Cynthia Vázquez Cuerpo de editores	Alejandro Cornejo Portada Alejandro Orozco Animación
Emilio Aguilar Saúl Morales Michelle Presa Paola Yvette Castilla César Cedillo Sara Garcés Ian Medina Jessica Anahi Hernández Aritzy García Víctor Pérez Apoyo en edición	



Redes



Directorio

Editorial

En esta edición de la *Gaceta FES Aragón* nos adentramos en un tema tan complejo como esencial: la sexualidad. A lo largo de estas páginas, exploraremos cómo se manifiesta de distintas formas en la vida, desde su representación en el arte hasta las vivencias en la vejez. Abordaremos la importancia de la educación sexual en cuestiones como la abstinencia involuntaria, el poliamor y los desafíos enfrentados en un camino hacia una vida plena y saludable.

Además, como en cada número, compartiremos los acontecimientos más destacados de la Facultad, por ejemplo el Segundo InnoFEST de emprendimiento; la clausura del Curso de Verano 2024 FES Aragón; y entrevistas a emprendedores de nuestra comunidad, quienes están creciendo con sus proyectos tecnológicos.

Esperamos que este ejemplar no solo te informe, sino también sirva de inspiración para cuestionar, aprender y participar activamente en las conversaciones formadoras de nuestro presente y futuro.

Ponle play a nuestro podcast y ¡Disfruta tu lectura!

“Por mi raza hablará el espíritu”

Juez de profesión, aragonés de corazón

Beatriz Calva

Carlos Enrique Sánchez es un apasionado del Derecho; cursó la licenciatura en la Facultad de Estudios Superiores (FES) Aragón, así como la maestría y el doctorado; fue distinguido con la mención honorífica por las respectivas tesis *El trabajo y la educación obligatorios por resolución judicial durante la ejecución de la pena de prisión en el Distrito Federal*, y *El control de convencionalidad como medio garante de los Derechos Fundamentales del gobernado en el Estado Constitucional*.

Previo a la culminación de la licenciatura, el aragonés se involucró en la práctica jurista, en cercanía a expertos en la materia. Ha laborado en diversas dependencias gubernamentales y también fue abogado litigante, hasta su posición actual como juez de lo familiar de primera instancia. El tema de los derechos humanos (DDHH) es uno de sus mayores intereses, “el 2011 fue un parteaguas, con la reforma constitucional que comenzó la transición de garantías individuales a DDHH, porque estos son inherentes a las personas; no es una condición que te otorga un gobierno”, manifestó el entrevistado.

“Aunque he deseado impartir clases de Derecho Familiar a nivel licenciatura en la FES Aragón, mi práctica docente es en el posgrado en Derecho”. Una de las materias a su cargo es Expresión jurídica en donde capacita a los alumnos en la argumentación y en la habilidad oral, pues de ello depende el éxito en la resolución de los casos, “sobre todo ahora, cuando los juicios orales están en boga”, señaló el jurista.

En 2015 realizó una estancia doctoral en la Universidad de Antioquia, en Colombia, como parte del programa de movilidad internacional de la Alianza del Pacífico. “Me

sorprendió lo avanzada que estaba Colombia en cuanto a la objeción de conciencia, pues en México es un tema poco explorado”, recordó el juez.

En abril de 2024 Sánchez fue beneficiario de la beca *Erasmus Mundus* para participar como docente invitado en la Universidad de Cádiz en España; tuvo la oportunidad de conocer a algunos jueces, quienes lo invitaron a presenciar audiencias a la luz del sistema legal español.

Asimismo, impartió la cátedra “Elementos para una investigación jurídica con perspectiva internacional”, en la misma Universidad; recibió retroalimentación del auditorio interesado en el proceso jurídico mexicano. “Fue una experiencia enriquecedora, sobre todo si te interesa el derecho comparado. Aprendí tanto de los maestros, como de los estudiantes y funcionarios”, destacó el entrevistado.

Con orgullo, Sánchez espera la reimpresión de la obra *Lo que tú debes saber sobre las sucesiones hereditarias*, en coautoría con Andrés Linares, Consejero de la Judicatura de la Ciudad de México. “El libro fue bien recibido en Cádiz. Esperamos pronto hacer presentaciones en diferentes universidades mexicanas y, por supuesto, en Aragón”, enfatizó el docente.

“El libro, así como los artículos que escribo, son parte de mi contribución a la Universidad”, concluyó Sánchez. “Mi consejo a los estudiantes de Derecho es esforzarse por la excelencia académica y profesional. Las personas confían en sus manos su libertad, sus derechos, su patrimonio. Debes corresponder con conocimiento, integridad y honestidad”, finalizó. *g*



El juez Carlos Enrique Sánchez junto a Arturo Álvarez, director del Doctorado en Derecho de la Universidad de Cádiz.

Segundo InnovaFEST de emprendimiento

Redacción

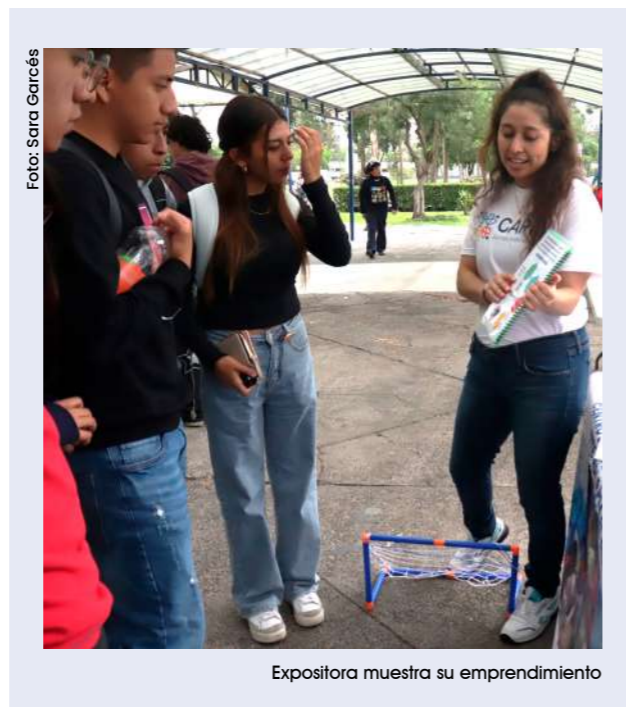
El pasado lunes 12 de agosto dentro de las instalaciones del Centro Tecnológico Aragón (CTA), en la Facultad de Estudios Superiores (FES) Aragón, se llevó a cabo la inauguración del segundo InnovaFEST de emprendimiento. En el recinto estuvieron presentes el director de la Facultad, Fernando Macedo; el director de Emprendimiento Universitario, Eduardo Urzúa; y Víctor Daniel Ávila, director general del Consejo Mexiquense de Ciencia y Tecnología.

Urzúa agradeció a los presentes, haciendo hincapié en que se realizarán actividades en las cinco Facultades de Estudios Superiores, como conferencias y talleres impartidos por expertos, con inicio en Aragón y clausura en la FES Cuautitlán. Por su parte, Macedo dijo sentirse orgulloso de este tipo de eventos e invitó a todas y todos a participar.

Dentro de las actividades se realizó la mesa redonda "Desafíos y éxitos del emprendimiento en el Estado de México", con la participación de incubadores empresariales, como Mariel García, del Tecnológico de Monterrey *campus* Estado de México; Arturo Cabrera, del Instituto Mexiquense del Emprendedor; y José Eduardo Silva de la Universidad Tecnológica de Tecámac, los temas abordados enfatizaron en las acciones de las incubadoras empresariales para impulsar el emprendimiento.

Además, se describieron las opciones para superar las dificultades surgidas en el proceso y las estrategias efectivas para conseguir el éxito. En la misma línea, se llevó a cabo un *rally* de emprendimiento impartido por Edwin Hernández, de la Confederación Patronal de la República Mexicana (COPARMEX). Se expusieron problemáticas sociales y los presentes propusieron una solución con base en su idea de negocio.

Se efectuó la ceremonia para reconocer a los dos equipos ganadores del *Rally* Emprendedor, una competencia enfocada en impulsar la creación de *startups* desde sus etapas iniciales, reuniendo a treinta participantes con el objetivo de desarrollar proyectos innovadores que abarcaran desde la identificación de problemas hasta la presentación final de propuestas de solución. Después de una intensa dinámica de entre cinco y seis horas, solo diez participantes llegaron a la etapa final y fueron reconocidos por su esfuerzo.



Expositora muestra su emprendimiento

El equipo ganador estuvo compuesto por estudiantes de Ingeniería Mecánica, quienes presentaron un proyecto centrado en reducir el impacto ambiental de la industria textil, el segundo lugar fue otorgado a un grupo de estudiantes de Economía que presentó "Lu", una herramienta digital diseñada para apoyar el proceso de terapia psicológica.

Para finalizar, en la conferencia "El futuro de los negocios: Del papel de la inteligencia artificial", Esteban García, egresado de la carrera de Derecho, ofreció un amplio panorama de cómo la tecnología afectará el futuro, resaltando la importancia de la generación perteneciente, comentó que el 70 % de las empresas conocidas en la actualidad muy probablemente desaparezcan y con ello los empleos, las profesiones, los hábitos y la misma sociedad en general, haciendo mención a cambios inevitables, a los cuales, la mayoría de las personas se resiste por temor, pero para esto se debe estar preparados como sociedad y ampliar el conocimiento sobre tecnología. *g*



Participantes del *rally* fueron reconocidos



Autoridades presentes en la apertura

Trampas hidrodinámicas de vapor, entrevista a Jorge Perrusquia

Israel García

La Red de Incubadoras del Sistema InnovaUNAM apoya a las personas emprendedoras y empresarias de la comunidad universitaria interesadas en crear y desarrollar su propia empresa, este es el caso de Jorge Perrusquia, con su proyecto de elaboración de trampas hidrodinámicas de vapor.

Jorge es egresado de la Facultad de Estudios Superiores (FES) Aragón, y conoció el proyecto gracias a su hermano, "él también incubó, pero en Ciudad Universitaria (CU), me dijo que mi proyecto era bueno y que lo podía incubar en mi propia FES", mencionó.

"Gracias a uno de mis profesores en la Facultad comencé a interesarme por el tema del vapor y las tuberías, desde ese entonces iba surgiendo la idea de crear mi propio proyecto. Me fui encaminando, mientras me titulaba realicé algunos cursos, después entré a trabajar, todo relacionado con diseño y cálculo en sistemas de vapor, así se fue concretando mi idea de las trampas", recordó.

El vapor es utilizado en la industria para calentar, así se obtiene más control e higiene. "En el 95 % de las industrias se ocupa este proceso de calentamiento con agua (vapor), el sistema de tuberías puede durar 30 o 40 años", de igual forma es la manera más económica y menos dañina para el ser humano.

La función de las trampas es estar entre dos circuitos, uno gaseoso y otro líquido, "el vapor gaseoso llega a los equipos a calentar, después regresa a estado líquido y vuelve a una caldera, este proceso funciona para

esterilizar, pasteurizar bebidas, reactores, tanques, hasta en pequeñas empresas, como una tintorería", mencionó.

Una de las ventajas del Sistema InnovaUNAM es el apoyo, no solo el económico, "me brindaron asesorías del ámbito legal, fiscal, de costos de materiales, de ingeniería [...] acceso a los laboratorios y me echaron la mano para fabricar las primeras pruebas. Ayudan a buscar, y si eres estudiante te apoyan con un capital para el proyecto, o si ya eres egresado y tu empresa tiene dos años te apoyan con un capital", comentó.

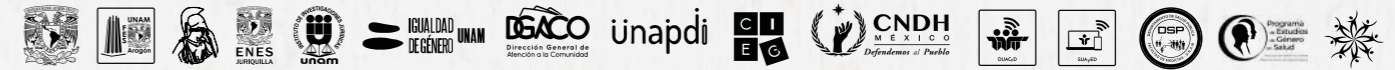
Finalmente, Perrusquia recomendó a la comunidad: "si ya tienen un proyecto acérquense a la incubadora, si apenas lo están desarrollando, deben conocer el giro, vean qué le falla, qué le duele, ya conociendo esos dolores, ahora sí a crear algo", señaló.

El Sistema InnovaUNAM apoya el emprendimiento y el desarrollo de empresas de la comunidad universitaria, está conformado por 20 unidades de incubación de empresas ubicadas en 17 entidades de la UNAM, a través de ellas, se atienden proyectos empresariales de Base Tecnológica, Tecnología Intermedia, Servicios Profesionales, Culturales y de Innovación Social. *g*



Convocatoria

Mujeres y niñas desde una doble perspectiva: Género y Derechos Humanos en el marco de los Objetivos de Desarrollo Sostenible



PARTICIPAN

Docentes, especialistas, estudiantes, representantes e integrantes de instituciones públicas del gobierno federal y/o estatales, universidades públicas y privadas, organizaciones de la sociedad civil, organismos nacionales, estatales e internacionales de derechos humanos y no discriminación.

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

A partir de la Agenda 2030, este 5º Congreso Internacional de mujeres y niñas, se organiza de manera enunciativa mas no limitativa, desde los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible: ODS 1, ODS 3, ODS 4, ODS 5, ODS 8, ODS 9, ODS 10.

ACTIVIDADES

En el Congreso se presentarán conferencias magistrales, paneles por invitación, mesas de ponencias, exposición de carteles y talleres especializados. para el logro de los ODS.

OBJETIVOS

Promover el intercambio, la construcción y difusión de conocimientos, experiencias y propuestas sobre la situación de derechos humanos de mujeres y niñas desde la perspectiva de género vinculada a los Objetivos de Desarrollo Sostenible, para el fortalecimiento de estrategias dirigidas al cumplimiento de la Agenda 2030 en México.

Este Congreso avanza de manera consolidada como un espacio de análisis y reflexión en temas de género en relación con las demandas actuales y específicas que acontecen en la vida de las mujeres y niñas de nuestro país y del mundo. Es un espacio de intercambio, debate y construcción para el reconocimiento de las afectaciones diferenciadas en la época post COVID-19 y sus efectos e impactos en lo social, emocional, económico, laboral, familiar, educativo, científico, político y en la salud de las mujeres y niñas de nuestro país.

EJES TEMÁTICOS

En cada Eje temático se podrán presentar resultados de investigaciones, intervenciones, impartición de justicia, proyectos y programas de instituciones públicas, organizaciones privadas y de la sociedad civil.

Las líneas temáticas buscan generar reflexiones en esta época post COVID-19 desde un enfoque interseccional y de género que contribuya a visibilizar las problemáticas, los avances, retos y limitaciones para el logro de los ODS.

Eje temático 1
Discriminación y violencia de género

Eje temático 2
Salud sexual y salud reproductiva para las niñas, mujeres y diversidades sexo genéricas

Eje temático 3
Educación para la inclusión

Eje temático 4
Ciencia, tecnología, comunicación e innovación

Eje temático 5
Igualdad y no discriminación

Eje temático 6
Participación política y protección de quienes defienden los derechos humanos

Eje temático 7
Sistema de cuidados

Eje temático 8
Igualdad de género y cambio climático

FECHAS

REGISTRO DE ASISTENTES

A través del formulario:
https://lc.cx/_cSZDx

A PARTIR DEL 28 DE JUNIO DE 2024

ENVÍO DE PROPUESTAS

A través del correo:
congresomujeres@aragon.unam.mx

FECHA LÍMITE: 25 DE AGOSTO DE 2024

CONFIRMACIÓN DE PROPUESTAS

A través del correo:
congresomujeres@aragon.unam.mx

A PARTIR DEL 15 DE SEPTIEMBRE DE 2024

Grupo Wayaks: Innovación y tecnología

Erik Pliego

“Cuando somos estudiantes, soñamos con crear algo”, menciona el profesor aragonés Neftalí Elorza, director de Wayaks, del maya “Visión entre sueños”, es un grupo de estudiantes para estudiantes con el propósito de desarrollar habilidades profesionales a través de la elaboración de proyectos en beneficio de la sociedad.

La iniciativa surgió hace más de doce años debido al trabajo de Elorza con el académico José Antonio Souza y estudiantes de la carrera de Ingeniería Mecánica. Actualmente Elorza se mantiene al frente de esta agrupación; sin embargo, el número de miembros ha aumentado considerablemente hasta superar las doscientas personas.

En parte, el crecimiento de Wayaks se debe a su presencia en los eventos académicos organizados por la Facultad de Estudios Superiores (FES) Aragón y, también, la Facultad de Ingeniería (FI) de Ciudad Universitaria. En ellos muestran sus inventos e innovaciones, tales como drones a control remoto, robots autómatas e incluso consolas de videojuegos.

Estas iniciativas, tan llamativas para cualquier persona, sin importar la edad o carrera, son producto del trabajo en equipo y la colaboración de sus miembros, quienes se entregan a la innovación e inventiva tecnológica con gran pasión. Tal ha sido su productividad y eficiencia, que al año suelen presentar de 32 a 64 proyectos.

Debido a esto, se les ha invitado a participar en ferias y otros eventos. Por mencionar algunos ejemplos, el año pasado estuvieron en la primera *Ollin Piada*, organizada en la explanada del Centro de Ingeniería Avanzada de Ciudad Universitaria; se presentaron en la *Feria de Agrupaciones* llevada a cabo en la FI; y también expusieron su trabajo en la *Semana de las Ingenierías*, de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM) Azcapotzalco.

De igual manera, han realizado presentaciones en bachilleratos, así como actividades para dar la bienvenida a las nuevas generaciones de la FES Aragón y la FI, con lo cual suman nuevos miembros a su equipo, quienes sienten atracción tras conocer la producción de Wayaks.

Entre las invenciones más populares, sin duda, se encuentran las consolas de videojuegos, por ello, el grupo creó el *stand Gamergy*, un espacio dedicado al entretenimiento digital. Este ha sido presentado en ferias académicas y de emprendimiento, tanto de la UNAM como de otras instituciones escolares o públicas. Ese fue el caso del *Gamerfest* realizado en nuestra Facultad en noviembre del año pasado o la *Expo Emprendimiento Negocios Con Futuro*, en el Salón CEFE (Centro de Exposiciones Ferias y Eventos) del Parque Naucalli el pasado julio.

Los drones también son un espectáculo para quienes tienen la oportunidad de apreciarlos o recibir una clase exprés por parte del equipo de Wayaks; sin embargo, toda la espectacularidad de estos inventos es consecuencia de la visión principal de sus fundadores: “destacar a las y los estudiantes en el desarrollo de proyectos e investigaciones para aprovechar de la mejor manera los conocimientos adquiridos durante su formación profesional”.

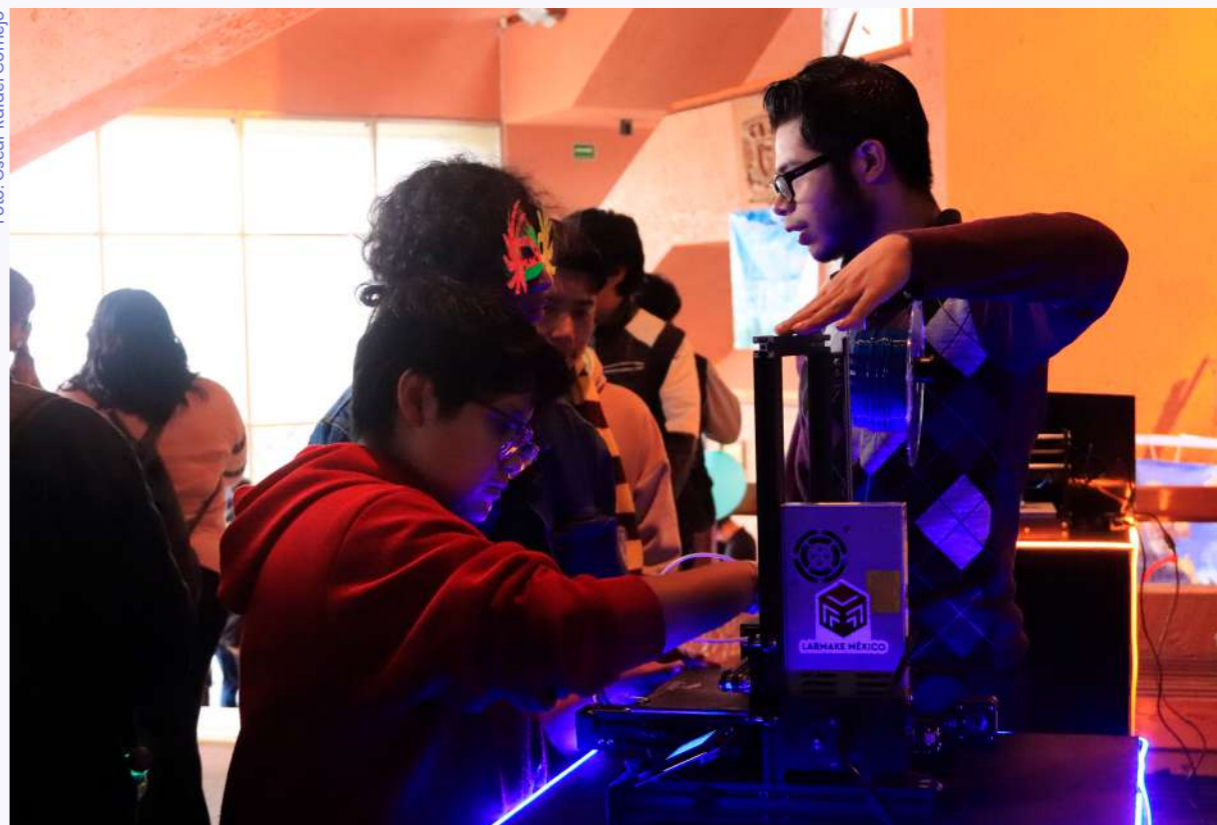
Neftalí tiene muy claro este propósito, por ello defiende el carácter académico del grupo, con lo cual busca priorizar la formación del estudiantado a fin de crear profesionales de calidad y con valiosa experiencia previa. De hecho, el grupo ha llamado la atención del sector privado, el cual ha ofrecido su apoyo y colaboración en las iniciativas. Gracias a esto, se han logrado alianzas estratégicas como la de “Un pedacito de mi pueblo”, emprendimiento cafetalero de origen mexicano.

El apoyo de Neftalí, sin duda, ha sido crucial para las y los jóvenes de esta agrupación, ha conseguido y proporcionado los recursos necesarios para llevar a buen término las propuestas de su estudiantado. Esto a su vez ha inspirado y motivado a cada integrante, como a María Isabel Cuevas, actual coordinadora de Wayaks, quien se ha comprometido con el equipo desde el momento de su ingreso, permitiéndole participar en proyectos como el *Wayaktron*, robot de apoyo para niñas y niños con autismo, el cual les otorgó el segundo lugar en la *ExpoCiencias CDMX 2023*, además de la acreditación para presentarse en la *ExpoCiencias Nacional Sonora* a finales de ese mismo año. *g*

Si tú, como estas mentes brillantes, tienes la fascinación por crear, no pierdas la oportunidad de formar parte de Wayaks y aprovechar al máximo tus capacidades. Busca su contacto a través del siguiente QR:



Foto: Oscar Rafael Cornejo



Impresora 3D en la *Gamerfest* de Aragón

ÍNTIMAMENTE, ARAGÓN



Escúchala en nuestro podcast

Redacción

Como cada año la Facultad de Estudios Superiores (FES) Aragón realizó la *Encuesta sobre Desarrollo y Educación Sexual* con la finalidad de generar contenidos pertinentes para la promoción de la sexualidad libre e informada. De acuerdo con las respuestas de la comunidad estudiantil, egresada, docente y trabajadora de la institución, se muestran los siguientes resultados.

En cuanto a la identidad sexual:

53.88 % Mujer

44.83 % Hombre

0.86 % No binarix

0.43 % Agénero

Y la orientación sexual es:

82.4 % Heterosexual

3 % Homosexual

12.4 % Bisexual

0.85 % Pansexual

0.42 % Asexual



La pansexualidad va más allá de la bisexualidad, es decir, de la atracción por hombres y mujeres. No se limita a lo hetero u homosexual; está abierta al amplio espectro de la atracción sexual y afectiva.

Actividad sexual

En sentido estricto, la relación sexual se refiere a la unión entre individuos, también llamada cópula o coito, la cual involucra los órganos genitales internos y externos. La reproducción es uno de sus fines, así como la expresión de deseo y afecto.

El erotismo es uno de los elementos del comportamiento sexual; expresa pasión y atracción, involucra emociones, incluso pensamientos y fantasías. A lo largo de su vida, la persona identifica sus preferencias, moldeadas por su contexto sociocultural; es decir, realiza un balance entre sus deseos y los comportamientos esperados por la sociedad.

Ante la pregunta "¿Has comenzado tu vida sexual?", la mayoría contestó "Sí, mientras estudiaba el bachillerato" (50.4 %), seguida de "Sí, desde que ingresé a la licenciatura" (19.3 %), periodos que abarcan edades entre los 16 y 18 años aproximadamente. Y el 11.2 % de la comunidad encuestada no ha comenzado su vida sexual.

En su mayoría, el motivo elegido por el cual no se ha comenzado la actividad sexual fue porque "No he encontrado a la persona adecuada" (46.1 %); 0.8 % indicó "tener miedo". Lo anterior lleva a considerar el aspecto psicoafectivo que implican las relaciones sexuales y su trascendencia para establecer encuentros seguros y respetuosos.

Expresar la sexualidad de manera libre y responsable contribuye al bienestar de las personas. Es el resultado de reconocer necesidades y deseos tanto físicos como emocionales.

Considerar los temores y deseos de la pareja es fundamental para disfrutar plenamente la sexualidad. Sin embargo, 44.6 % de las personas encuestadas expresó mantener relaciones sexuales aún sin desearlo; 43.6 % no tiene plena certeza y seguridad de aceptar, y el 80.4 % accede a prácticas que le resultan incómodas.

Protección e información

Es posible juzgar como persona desconfiada a quien cuestiona sobre el historial de su pareja, incluso como retrógrada; no obstante, es importante conocer el número de contactos sexuales previos, hábitos de protección y padecimiento de enfermedades de transmisión sexual (ETS).

Del público encuestado, 43.2 % se ha relacionado con una a tres parejas sexuales; 41.2 %, con cuatro a diez; y el 15.5 %, con más de diez. El 39.8 % recurre a la protección en cada relación sexual; 46.1 % solo a veces y 14.07 % no utiliza ningún medio de protección. De quienes optan por protección, 64.6 % decide junto con su pareja emplear métodos anticonceptivos; 46.9 % también los consigue en pareja; es decir, juntos asumen el compromiso de la protección y prevención.

Parte del ejercicio responsable de la sexualidad consiste en usar correctamente los medios de protección para prevenir, no solo el embarazo, sino el contagio de enfermedades, algunas de ellas con secuelas de por vida. El riesgo es mayor entre la comunidad con más de una pareja sexual; por ello, el uso de barreras preventivas es aún más importante ante la posible interacción con un portador ignorante de su condición.

Si bien, las relaciones sexuales no están supeditadas a horarios, es recomendable traer consigo la protección adecuada para utilizar en encuentros esporádicos o no programados. Al respecto, los resultados de la encuesta indican que en la mayoría de las ocasiones la pareja se dejó llevar por el momento y no planeaba el encuentro sexual (96 %); además, 8.2 % ha sido diagnosticado con alguna ETS; lo más común (3.01 %) es el virus del papiloma humano (VPH).

En estos casos, tanto para prevenir ETS como el embarazo, el condón es el método más recomendado, pues su efectividad alcanza el 95 %; su finalidad es evitar el intercambio de fluidos y retener el semen expulsado en la eyaculación. El condón masculino es externo; el femenino se introduce en la vagina. No es aconsejable utilizar ambos simultáneamente por la posibilidad de rasgarlos.

Respecto a la pregunta sobre métodos anticonceptivos y preventivos, aquellos conocidos y a la vez utilizados por la comunidad encuestada son: condón masculino (42.7 %), retirarse antes de terminar (32 %), anticonceptivos de emergencia (27.8 %); calendario, temperatura basal o método de Billings (observación del moco cervical) (20.3 %); píldora anticonceptiva (14.9 %), dispositivo intrauterino (11.2 %), implante subdérmico (7.02 %), inyectables (4.5 %), anillo (3.9 %), condón femenino (3.5 %); óvulos, jaleas o espumas (3.3 %); ligadura de trompas (1.6 %) y vasectomía (1.5 %).

El anillo vaginal es flexible y transparente, contiene hormonas inhibitoras de la ovulación, cambia la consistencia de las capas uterinas y del moco cervical.

Relaciones de pareja y consentimiento

El 96.6 % de la población encuestada considera agradable o muy agradable su vida sexual; no obstante, para el 3.4 % restante es todo lo contrario. Algunas personas acceden a tener relaciones sexoafectivas sin estar plenamente seguras, incluso forzadas; lejos de ser placenteras y satisfactorias, las relaciones sexuales se convierten en ocasión para someter a la pareja, lo que deriva en vergüenza o miedo.

Ante la pregunta: "¿Tienes relaciones sexuales sin protección porque tu pareja prefiere no usarlos?" 42.6 % respondió afirmativamente. O "Proponer el uso del condón denotaría desconfianza en la pareja?", 18 % estuvo de acuerdo. El 25.5 % considera vergonzoso comprar o conseguir condones. El 4.3 % no le pediría a su pareja utilizar condón, entre las razones: "Me da vergüenza; Pensaría que desconfío; Pensaría que soy promiscuo; Sospecharía que tuve relaciones sexuales anteriormente", cada una de estas, con 9 % de las respuestas.

Por otra parte, el video "El Consentimiento: es tan fácil como una taza de té", disponible en YouTube, explica lo que es el consentimiento sexual en su paralelismo a ofrecer té a un invitado. La persona debe expresar su deseo por beber té, no se le obliga a beberlo aunque previamente lo haya aceptado o porque cambió de parecer en el tiempo que tardó su preparación; menos aún si el invitado está inconsciente.

"El Consentimiento: es tan fácil como una taza de té"



Por tanto, el consentimiento sexual debe ser voluntario, libre de coacción y violencia. También es concreto, permitir quizá un acercamiento no significa consentimiento explícito para una relación sexual; por ello, también es reversible, es decir, se puede revocar en cualquier momento. El consentimiento siempre es sí, verbal y no verbal.

Al respecto, el 97.8 % de las personas encuestadas considera saber con certeza lo que es el consentimiento. Ante la presentación de varios escenarios estas fueron las respuestas:

Afirmación	En tu opinión es consentido (%)	En tu opinión no es consentido (%)	Consentimiento de acuerdo con la opinión jurídica
Si dice que sí quiere	98.2	1.72	✓
Si dice que no pero sigue ahí	8.6	91.3	⊘
Si no hace nada para evitarlo	26.2	73.7	⊘
Si estamos solos	15	84.9	⊘
Si se viste para verse atractiva	13.3	88.6	⊘
Si trae preservativos consigo	27.1	72.8	⊘
Si dice que consumió bebidas alcohólicas o drogas y no se siente bien	6.4	93.5	⊘
Si se desmaya o duerme	6	93.9	⊘
Si en otra ocasión lo había consentido	11.2	88.7	⊘
Si se arrepintió pero ya habíamos empezado	7.7	92.2	⊘
Si responde proactivamente y busca tener relaciones conmigo	80.1	19.8	✓
Si ambos lo decidimos	96.5	3.4	✓
Si baila en el antro conmigo	9.9	90	⊘
Si deja que le haga otras cosas	29.3	70.6	⊘
Si no se quita	29.3	70.6	⊘

INFORMACIÓN Y CENTROS DE AYUDA

El acceso a información pertinente es crucial para desarrollar hábitos sexuales sanos y preventivos. El apego a determinadas conductas estará relacionado con la credibilidad que se otorgue a las fuentes de información consultadas. En orden descendente, las fuentes informativas de las personas encuestadas son: centros educativos/docentes (66 %), amistades (62.2 %), familiares (60 %), personal médico (60 %), redes sociales (59.2 %), así como libros y revistas (57.5 %).

Existen espacios y personas a quienes pedir ayuda, desde la familia o las amistades, hasta instancias universitarias y públicas establecidas para ese propósito.

La UNAM, a través del Espacio de Orientación y Atención Psicológica (ESPORA Psicológica) y la Defensoría de los Derechos Universitarios, Igualdad y Atención de la Violencia de Género (DDUIAVG), ofrece dirección con perspectiva de género a través de programas de atención, campañas de difusión y prevención del bienestar y la salud mental de la comunidad universitaria. La FES Aragón en concreto ofrece la ayuda de las Personas Orientadoras Comunitarias (POC), quienes promueven la prevención y erradicación de la violencia de género.

En línea con ello, el público encuestado reconoció su ignorancia en los siguientes temas, o al menos que su conocimiento puede mejorar: Diversidad (género, identidad y expresión sexual) (74.7 %); Salud sexual y reproductiva (ETS, anticoncepción, higiene sexual, planificación familiar) (69 %); Prácticas sexuales (consentimiento, prácticas y gustos) (66.9 %); Sexualidad y vida afectiva (respeto, relaciones tóxicas y violencia en la pareja) (64.3 %).

Por todo lo anterior, y a manera de conclusión, la sexualidad se debe considerar un tema concerniente a todas y todos; es responsabilidad de cada uno ejercerla dentro de marcos de autorespeto y autocuidado, contemplando siempre a terceras personas. La FES Aragón está comprometida con la salud plena de su comunidad.

La *Encuesta sobre Desarrollo y Educación Sexual* arroja cada año datos relevantes sobre las necesidades de los aragoneses; por ello, invitamos a todas y todos a seguir participando en las diferentes actividades informativas y de promoción para fomentar el ejercicio de la sexualidad de manera libre, informada y responsable.

Referencias

- Amnistía Internacional. (junio 9 de 2021). *Qué es el consentimiento: cómo hablar (y pensar) sobre él*. <https://bit.ly/3yN4t3p>
- Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva. (s.f.). *Anillo vaginal*. Secretaría de Salud. <https://bit.ly/3yH9ydl>
- Espora Psicológica. (2023). *Espora Psicológica*. Universidad Nacional Autónoma de México. <https://www.espora.unam.mx/index.html>
- Nemours TeensHealth. (2024). *Condones*. <https://bit.ly/4dkp2Dx>
- Sanitas. (23 de mayo de 2023). *La relación sexual*. Sanitas.es. <https://bit.ly/46KS6BA>



CENTRAL

Alicia, háblame de poliamor

Cynthia Vázquez

Entrevista a Alicia Delicia
Sexfluencer

El poliamor, de acuerdo con Alicia Delicia, educadora sexual para adultos, es un modelo y una orientación relacional, indica múltiples vínculos sexoafectivos con conocimiento y consentimiento de todas las personas involucradas. A diferencia de la monogamia, también un modelo relacional, donde en la pareja existe una exclusividad romántica y sexual, es decir, no enamorarse ni tener sexo con nadie más.

Definir los tipos de poliamor es una discusión candente. Uno de los debates se centra en aclarar si el concepto es jerárquico o anárquico. Algunas personas denotan que dentro de sus vínculos existe uno principal y otros secundarios, a este se le conoce como jerárquico e interviene el fenómeno de "privilegio de pareja". En cambio, en el poliamor anárquico, no se busca priorizar a ninguno de los vínculos, es decir, todos tienen el mismo valor.

La polifidelidad es otra variedad de poliamor donde se llega a un acuerdo cerrado, como vincularse, pero sin tener nuevas parejas. Imaginemos una tria con acuerdo de no enamorarse de nadie más; se ofrece el concepto de la fidelidad pero con múltiples personas.

Y, ¿cómo se diferencia una relación abierta del poliamor? "En el segundo se hace hincapié en construir vínculos con otras personas sin tener la restricción de no enamorarse o tener ciertas prácticas sexuales; mientras en la primera es muy común cierto nivel de centralidad en algún aspecto" comentó Alicia Delicia.

Ahora bien, ¿cómo establecer acuerdos y límites? Al igual a una monógama, se prioriza lo deseado, bajo una reflexión interna, se estudia el por qué te enfrascas en esa experiencia, y se comunica mutuamente. La base del poliamor, justo por no tener un modelo prescriptivo, el cual te dice qué sí o no hacer, centra la calidad dentro de los acuerdos. Es decir, se especifica lo esperado.

"En el poliamor se nos regresa la autonomía de hacer realmente lo que quieras siempre y cuando sea acordado con la otra persona: ¿qué tanto se puede compartir o hacer en torno a lo romántico o sexual?"

Todo es negociable, y no existe un objetivo más allá del que le queremos dar nosotros", puntualizó.

Para quienes desean explorar el poliamor, la *sexfluencer* recomienda conocer personas ubicadas en las relaciones poliamorosas con la finalidad de integrarlas en su red

¿Cómo manejar los celos? Se trata de una experiencia en la cual hay mucha desregulación en el cuerpo y malestar ante el miedo de una pérdida. Todo eso lo podemos identificar y no ocurre exclusivamente en lo romántico. No obstante, esta sociedad los ha instaurado dentro del amor a través de enseñanzas violentas; especialmente en contra de las mujeres. Un ejemplo es la representación de los celos como muestras de amor, cuando en realidad se trata de un sentimiento presentado como respuesta al temor de perder a la pareja.

Los celos implican las experiencias percibidas como amenaza para la relación y se busca llegar a un acuerdo para lograr sentir seguridad. Una vez cubierto ese malestar emocional, cuando ya se aprendió la autorregulación para responder y no reaccionar, es posible entrar al proceso de acompañar en la emoción de fondo. Quizá haya tristeza, enojo o miedo y eso podrá venir de otras creencias como heridas de abandono o en inseguridades, según nos han hecho creer con base en una competencia en el amor, en el cual nos van a "ganar" a la pareja.

"Está genial abrazar el proceso interno de crecimiento y aprender sobre celos y su gestión, manejar las herramientas de comunicación y reconocer la autonomía [...] la gran pregunta es: ¿Qué quieres?", añadió Delicia.

¿Cómo se navega en un mundo con la monogamia como la norma? "Desde un lugar de resistencia. La mononorma está tan de la mano del amor romántico, el capitalismo y la manera de vivir el mundo. Para ser poliamoroso y vivir plenamente lo debes llevar de frente, es decir, al mundo le comparto que soy poliamoroso" explicó.

El futuro del poliamor en la sociedad

"Se nota, por mi experiencia, cómo más personas eligen este modelo [...] lo cual me parece muy lógico por el cuestionamiento del amor [...] Es muy fuerte durante los últimos cincuenta años, desde el reconocimiento del divorcio o el matrimonio igualitario ya empiezan a notarse las relaciones cada vez más equitativas y autónomas. Y en ese proceso hay cambios sociales, los cuales han facilitado la dirección de ese camino afectivo, como el acceso a derechos reproductivos, así como el de poder elegir y no depender de un hombre como lo hicieron tantas de nuestras madres", explicó Delicia.

Cuando realmente se trata de una libre elección te ayuda a decidir qué tipo de afectividad quieres y en ese proceso se valida la libertad de decidir, por lo tanto se distinguen mejor los objetivos de la relación. En las amistades también se presenta, pero a la larga se puede extender a demostraciones como el enamoramiento, romance e intimidad erótica.

En conclusión, la pasarás mucho mejor cuando tengas claridad de tus deseos. Se debe tener honestidad al responder el tipo de amor deseado. Y si la otra u otras personas están en el mismo lugar, en esa misma negociación, entenderás la plenitud de la experiencia amorosa. *g*

Puedes encontrar más explicaciones de Alicia Delicia en sus redes sociales:



Instagram



TikTok



Cuenta personal en Instagram

CENTRAL





Escúchala en nuestro podcast

Seguridad en dos ruedas

Saúl Morales

El cuidado y la seguridad son aspectos fundamentales para cualquier motociclista que desea disfrutar del camino con confianza y estilo. Durante la conferencia "Seguridad para Motociclistas", impartida el pasado 12 de agosto por Víctor Vargas, se abordaron temas esenciales para la protección de quienes transitan sobre dos ruedas.

Antes de profundizar en las cuestiones de seguridad, Vargas presentó Alessia Motopartes, una empresa destacada en la venta y distribución de partes, repuestos y accesorios para motocicletas. La compañía ofrece una amplia gama de equipos diseñados para asegurar la integridad y comodidad de las y los motociclistas, incluyendo cascos, guantes adaptados a diferentes condiciones climáticas, vestimenta de protección en caso de accidentes y modelos reflectantes para mejorar la visibilidad en la carretera.

La seguridad en la conducción de motocicletas depende en gran medida del equipo adecuado. En la conferencia, el académico mencionó la importancia de utilizar casco, el cual debe cumplir con las normativas para garantizar la integridad del conductor; ropa específica para motociclistas, guantes reforzados, así como pantalones y botas resistentes. Además, accesorios como blindaje de cuerpo y gafas son fundamentales para mejorar la seguridad en diferentes condiciones de manejo.

A su vez, se dieron distintas recomendaciones para evitar percances y saber cómo reaccionar ante algún evento. Se aconsejó conducir a la defensiva anticipando las reacciones de otros vehículos, mantener una alta visibilidad con ropa reflectante, realizar un mantenimiento regular de la motocicleta, y respetar las normas de tránsito.

Es esencial evitar distracciones y practicar maniobras de emergencia para estar preparado ante imprevistos. Seguir estas medidas puede marcar la diferencia entre una conducción segura y un accidente. En caso de un siniestro se aconseja tratar de caer sobre las protecciones y evitar frenar la caída con las manos para evitar fracturas, así como mantener la calma y no retirar el equipo.

La conferencia culminó con una serie de preguntas y dinámicas. Las y los participantes demostraron su conocimiento y entusiasmo en un ambiente competitivo y divertido. Como reconocimiento a su destreza, las personas ganadoras recibieron premios especiales, entre ellos, cascos tipo cross, de protección completa y chaquetas *biker*. Estos presentes fueron un mensaje para destacar la importancia del equipo de seguridad en la cultura del motociclista. *g*



El equipo adecuado puede salvar vidas



Escúchala en nuestro podcast

Un verano memorable

Michelle Presa

Después de tres semanas de aprendizajes y diversión, el 6 de agosto se llevó a cabo la clausura del Curso de Verano 2024 FES Aragón, un proyecto creado con el propósito de fomentar hábitos saludables, difundir la cultura, promover valores y educar a la juventud. Durante ese periodo se realizaron diferentes actividades culturales y deportivas segmentadas para cada grupo de edad, como cartonería, basquetbol, fútbol, teatro, *taekwondo* y pintura, por mencionar algunas.

En la División de Universidad Abierta Continua y a Distancia (DUACyD) de la Facultad de Estudios Superiores (FES) Aragón, las niñas y niños participantes se reunieron acompañados por familiares y personas monitoras, quienes apoyaron en cada actividad junto al personal docente; Gloria Enríquez, responsable de Extensión Universitaria, y Antonio Linares de Actividades Culturales.

El evento fue encabezado por Fernando Macedo, director de la Facultad, quien explicó la finalidad de

este proyecto, "desarrollar habilidades, competencias y aprender valores a temprana edad"; además, interactuó con las niñas y niños al preguntarles cómo fue su experiencia; asimismo, expresó su gratitud tanto a madres y padres de familia como a las personas que participaron de manera satisfactoria en este curso, el cual ha sido impartido desde hace más de cinco años por las áreas de Actividades Culturales y Actividades Deportivas y Recreativas.

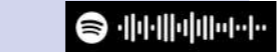
También habló sobre establecer metas y aspiraciones para construir un futuro formidable y la mejor manera de aprenderlo es mediante actividades y juegos que permitan un desarrollo integral. Macedo realizó la invitación para formar parte de la actividad el siguiente verano.

Por último, a modo de reconocimiento por los logros, las experiencias y lecciones adquiridas durante esta breve trayectoria, se entregaron reconocimientos a las y los infantes, al profesorado, al equipo creativo y a las personas monitoras. *g*



Las actividades culturales y deportivas son parte de una formación integral





Disfruta tu lectura con
TQ Y YA de Danna Paola

Un poco de historia sobre lo prohibido

Paola Yvette Castilla
Ilustración: Fernando Lucero

De acuerdo con el diccionario de la Real Academia Española (2024), el tabú es una "condición de las personas, instituciones y cosas a las que no es lícito mencionar". La sexualidad ha sido vista como tal por largo tiempo, influenciada por convicciones religiosas, ideología y cultura.

El artículo *El tabú sexual más allá de la moral* describe la creencia de los egipcios (3150 a.C.) en el poder conservador y regenerador de la sexualidad, tanto en la vida como en la muerte, de ahí la convicción de preservar esa fuerza a través de la momificación. Los romanos, a través del erotismo, procuraban ser sexualmente felices, pues para los dioses el cuerpo era motivo de admiración y no de vergüenza (Meza, 2017).

En la Edad Media el cristianismo adoptó ideas y creencias diferentes; criticaba las prácticas de erotismo ejercidas con naturalidad, convirtiéndolas en pecado; sustituyó el placer por la reproducción, y el sexo pasó a tener la función exclusiva de crear vida.

En un salto histórico, vale recordar la revolución sexual que trajo consigo el movimiento *hippie* surgido en Estados Unidos, concretamente en San Francisco, California. El amor libre, el uso de anticonceptivos y el rechazo al matrimonio, fueron algunas de sus proclamas, lo cual marcó un parteaguas en la concepción tradicionalista y jerárquica de las familias y, por tanto, de la sociedad.

Hoy en día la falta de una educación sexual adecuada mantiene estereotipos y tabúes al respecto (Barreiro, 2020). No obstante, se ha creado un plan de acción con los jóvenes al brindarles información y herramientas necesarias para encontrar referencias pertinentes; los avances tecnológicos y científicos aceleran la difusión del conocimiento, erradicando mitos sobre la práctica de la sexualidad. *g*

Referencias

- Barreiro, J. (21 de diciembre de 2020). *Los tabúes en la sexualidad*. Blog de Psicología. barreiropricologia.com
- Editorial Etecé. (5 de agosto de 2021). *Tabú*. Concepto. <https://concepto.de/tabu/>
- Meza Villalba, J. A. (2018). *El tabú sexual más allá de la moral*. <https://bit.ly/3SGkf6Z>
- Real Academia Española (2024). *Tabú*. Diccionario de la lengua española. <https://dle.rae.es/tab%C3%BA>



Esta gaceta está bajo una
Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.



Disfruta tu lectura con
En algún lugar de Duncan Dhu

La importancia de la educación sexual

César Cedillo
Ilustración: Fernando Lucero

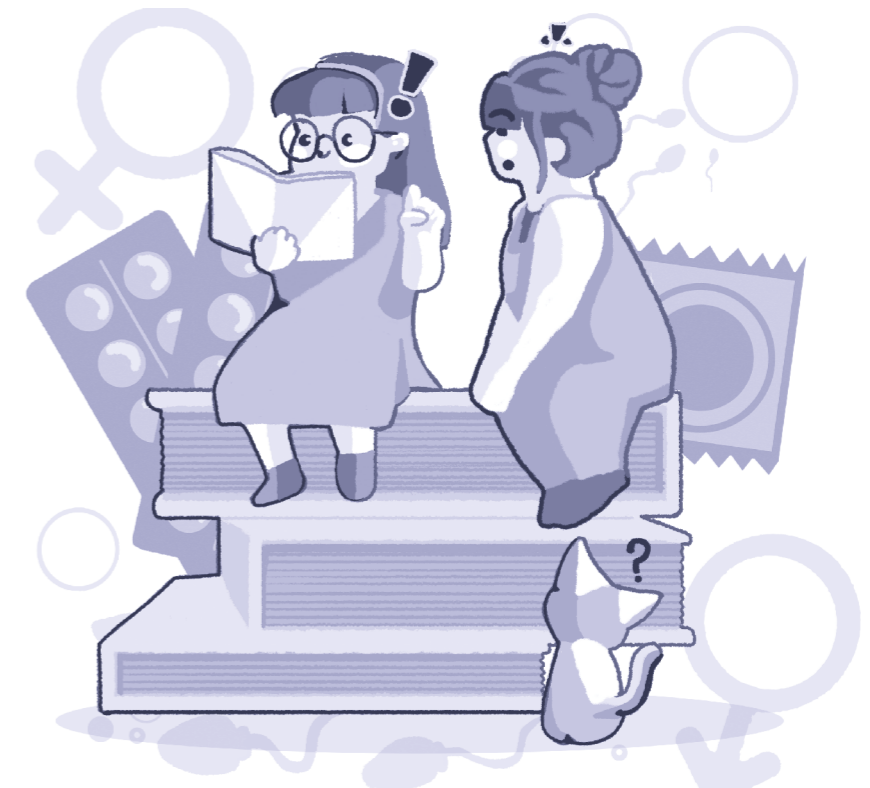
La sexualidad es un aspecto crucial en todas las etapas de la vida, por ello una educación sexual integral (ESI) es un enfoque educativo que abarca los aspectos relacionados con la sexualidad, de manera inclusiva, precisa y respetuosa; los conocimientos, actitudes y valores para disfrutar de ella de manera libre y segura.

La ESI abarca aspectos emocionales, psicológicos, sociales y éticos. Bajo esta perspectiva, algunas escuelas instruyen acerca de derechos sexuales, como la igualdad de género; el respeto a la privacidad de la intimidad y libre ejercicio de esta; la elección reproductiva y el fomento de relaciones basadas en la no discriminación.

El acceso a información oportuna desde el salón de clases permite a la comunidad en formación conocer las herramientas para decidir con responsabilidad en cuanto a métodos anticonceptivos y derechos reproductivos, además de evitar enfermedades de transmisión sexual.

De acuerdo con el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), en México el 97 % de los jóvenes conoce al menos un método anticonceptivo, pero más de la mitad no lo utiliza en su primer encuentro sexual. No obstante, datos del Consejo Nacional de Población (CONAPO) en 2023 muestran una reducción del 16.7 % en la tasa específica de fecundidad en los adolescentes (TEFA) de entre 15 y 19 años de 2015 a 2023; los nacimientos por cada mil adolescentes se redujeron de 72.4 a 60.3, lo cual indica el impacto positivo de la ESI en la población mexicana, aunque con margen de mejora.

Para el desarrollo saludable de las personas es esencial promover la ESI considerando la diversidad etaria y sociocultural, con énfasis en la educación formal, desde el nivel básico hasta el nivel superior, como un paso importante para consolidar una juventud informada y responsable. *g*

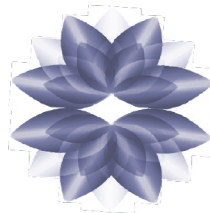


Referencias

- Gobierno de México (2023). *Desciende más del 16 por ciento la tasa de fecundidad de Adolescentes*. <https://bit.ly/3LLdaha>
- UNFPA (2017). *Salud Sexual y Reproductiva en adolescentes y jóvenes*. <https://bit.ly/4c63Yiw>



Esta gaceta está bajo una
Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.



Ponencias

Ejes temáticos

Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud • Ciencias de la Educación • Ciencias Físico-Matemáticas y de las Ingenierías • Ciencias Sociales • Desarrollo Ambiental, Sustentabilidad y Cambio Climático • Humanidades y Artes • Manufactura y Tecnología • Procesos de Formación en Investigación • Tecnologías de la Información y de la Comunicación

Presentaciones de libros

Serpientes y arácnidos venenosos: daños, síntomas, métodos preventivos y tratamiento • Gobierno Corporativo y alternativas de comités • Fundamentar la práctica educativa exitosa de una institución, centrada en la integración de la interculturalidad de sus actores. el caso de la escuela primara urbana “Prof. Vicente González Díaz, ubicada en la ciudad de Oaxaca. estudio de caso • Procesos de Innovación en contextos educativos • La Cátedra Digital: Modelo Educativo HiFlex • Innovación educativa en la educación superior. Miradas docentes • Saberes, relatos y adversidades de la panadería artesanal. Un homenaje a ellas • Desafíos de la educación y la formación docente en México. Investigación educativa en tiempos de cambio • Impacto psicosocial de las empresas • Redescubriéndonos a través de la cultura alimentaria. Experiencias de investigación pedagógica en diversos contextos • Estrés laboral • Alimentando la cultura propia: experiencias pedagógicas desde el aula y la comunidad • Sobre o lugar das interculturalidades e processos de formação no Brasil e no México

Consulta el programa en:
<https://bit.ly/3VYt1zl>



Registro de asistentes:

<http://bit.ly/43SXvEB>

Se entregará constancia de participación como
asistente



Sigue la transmisión en:
<https://www.facebook.com/CONGRESOCIMIARAGON>



Aunque no lo parezca, la percepción que tenemos de nosotros mismos puede impactar en la vida y decisiones sexuales. La autoestima sexual forma parte de la personal y tiene que ver con la autoaceptación.

CONFIANZA EN LA COMUNICACIÓN

Quienes tienen alta autoestima tienden a sentirse con mayor seguridad al expresar sus necesidades sexuales, esto puede llevar a una mayor satisfacción en las relaciones íntimas.



La autoestima es la autoimagen percibida, lo que quieres, admiras y cuidas de tu propia persona.

La sexualidad tiene que ver con tener un buen estado mental, social, emocional y físico, los cuales, te permitirán disfrutar de tus relaciones sexuales.



SELECCIÓN DE PAREJAS

Las personas con baja autoestima pueden elegir parejas quienes no las tratan bien o no respetan sus límites, mientras, una fuerte autoestima favorece la elección de parejas que las valoren y respeten.

CONSENTIMIENTO Y LÍMITES

Las personas con sana autoestima son más propensas a insistir en el consentimiento mutuo y a decir "no" cuando algo no se siente bien, protegiendo así su bienestar emocional y físico.



DISFRUTE Y PLACER SEXUAL

Una autoestima fortalecida permite un sentimiento más cómodo, explorando la sexualidad y buscando activamente el placer, mejorando la satisfacción sexual.



RIESGOS Y COMPORTAMIENTOS SEXUALES

Quienes tienen una baja autoestima, pueden ser más propensos a participar en comportamientos sexuales de riesgo debido a una falta de valoración propia y de cuidado personal, un ejemplo sería no usar protección.



CONSENTIMIENTO Y LÍMITES

Una imagen corporal positiva, generalmente asociada con alta autoestima, permite una sensación de mayor comodidad y seguridad durante las actividades sexuales, mientras, lo contrario puede generar inseguridades.



RESILIENCIA ANTE PROBLEMAS SEXUALES

Quienes tienen alta autoestima tienden a sentirse con mayor seguridad al expresar sus necesidades sexuales, esto puede llevar a una mayor satisfacción en las relaciones íntimas.



AUTOCONOCIMIENTO Y EXPLORACIÓN SEXUAL

Tener una autoestima fuerte provoca la apertura a explorar el cuerpo, entender las preferencias sexuales y comunicarla a la pareja, esto lleva a una vida sexual más plena y satisfactoria.

Referencias

Venessa, G. de junio de 2023. La autoestima y el sexo: ¿Qué tiene que ver el uno con el otro? Planned Parenthood. <https://acortar.link/6uZrCl>
Clínica de Salud Masculina The Test. (2020). ¿Cuál es la relación entre autoestima y sexualidad? Test Map. <https://acortar.link/byQWLL>
Montañud N. (19 de enero de 2023). Autoestima sexual: qué es, cómo nos afecta, y cómo mejorarla. Psicología y Mente. <https://acortar.link/zCvqGB>

Arte y sexualidad

Israel García
Ilustración: Fernando Lucero

Para la Real Academia Española, arte se define como “la manifestación de la actividad humana mediante la cual se interpreta lo real o se plasma lo imaginado con recursos plásticos, lingüísticos o sonoros”. A lo largo del tiempo, distintas formas artísticas como la música, la fotografía, la danza o la pintura, han expresado la sexualidad humana. No solo el acto sexual, sino una variedad de expresiones, incluyendo el deseo, la identidad, el amor y la diversidad de cuerpos.

Desde la antigüedad se encuentran esculturas prehistóricas símbolos de la fertilidad y lo femenino, como aquellas representativas al planeta Venus; esculturas en Grecia de la diosa Afrodita con un cuerpo de total perfección. La pintura también ha sido un vehículo para explorar el tema, durante el periodo *rococó* entre 1730 y 1760, con artistas como François Boucher y Antoine Watteau y sus pinturas de desnudos o temas mitológicos. De la misma manera, en el siglo XX la pintura y el erotismo de Paul Gauguin, Gustav Klimt, Alice Neel o Jenny Saville.

Por su puesto, la fotografía ha tenido un papel importante en la representación de lo sexual, capturando momentos de deseo e intimidad, artistas de la lente como Robert Mapplethorpe fueron en contra de las normas convencionales de género y sexualidad a través de sus retratos provocativos. Actualmente la fotografía erótica y artística explora una amplia gama de experiencias sexuales, permitiendo una representación más diversa de esta.

La música es otra de las artes para explorar, desde las óperas clásicas abordando temas de deseo y amor, hasta el *rock* y el *pop*, con letras y arreglos musicales detonantes de una expresión sexual, explorando la relación entre el cuerpo, la mente y el deseo.

El arte ha sido un espacio para la exploración y la expresión, nos invita a mirar más allá y sigue siendo un medio poderoso para cuestionar, desafiar y celebrar la diversidad de la sexualidad humana. *g*

Referencias

- González, J. (febrero de 2021). *Pintura y Erotismo: desde la antigüedad al siglo 21*. ttamayo <https://bit.ly/3yzpte0>
- Golcman, G. (noviembre de 2020). Sexualidad y arte: el desnudo recostado desde el Renacimiento a las vanguardias del siglo XX. *Revista Sexología y Sociedad*, 26(1), 102-108. <https://bit.ly/3M0ANms>
- Iturbe, B. (junio de 2009). SEXO, SEXISMO, MÚSICA Y AMOR. *Padres y Maestros*, 325, 25-28. <https://bit.ly/3Ajymc7>
- Wopsy. (30 de enero de 2024). *¿Cómo se representa la Sexualidad en el Arte Latinoamericano actual?* *Psicología y Mente*. <https://bit.ly/4cBaHex>



El falocentrismo

Emilio Aguilar
Ilustración: Francisco Villegas

En los estudios sobre sexualidad, el falocentrismo se refiere a la tendencia de centrar el análisis y la comprensión de la sexualidad humana en la perspectiva masculina, priorizando su experiencia, deseos y anatomía sobre las femeninas y de otros géneros. Esta visión lleva a una comprensión sesgada y limitada, ignorando o minimizando la diversidad de vivencias, realidades y puntos de vista.

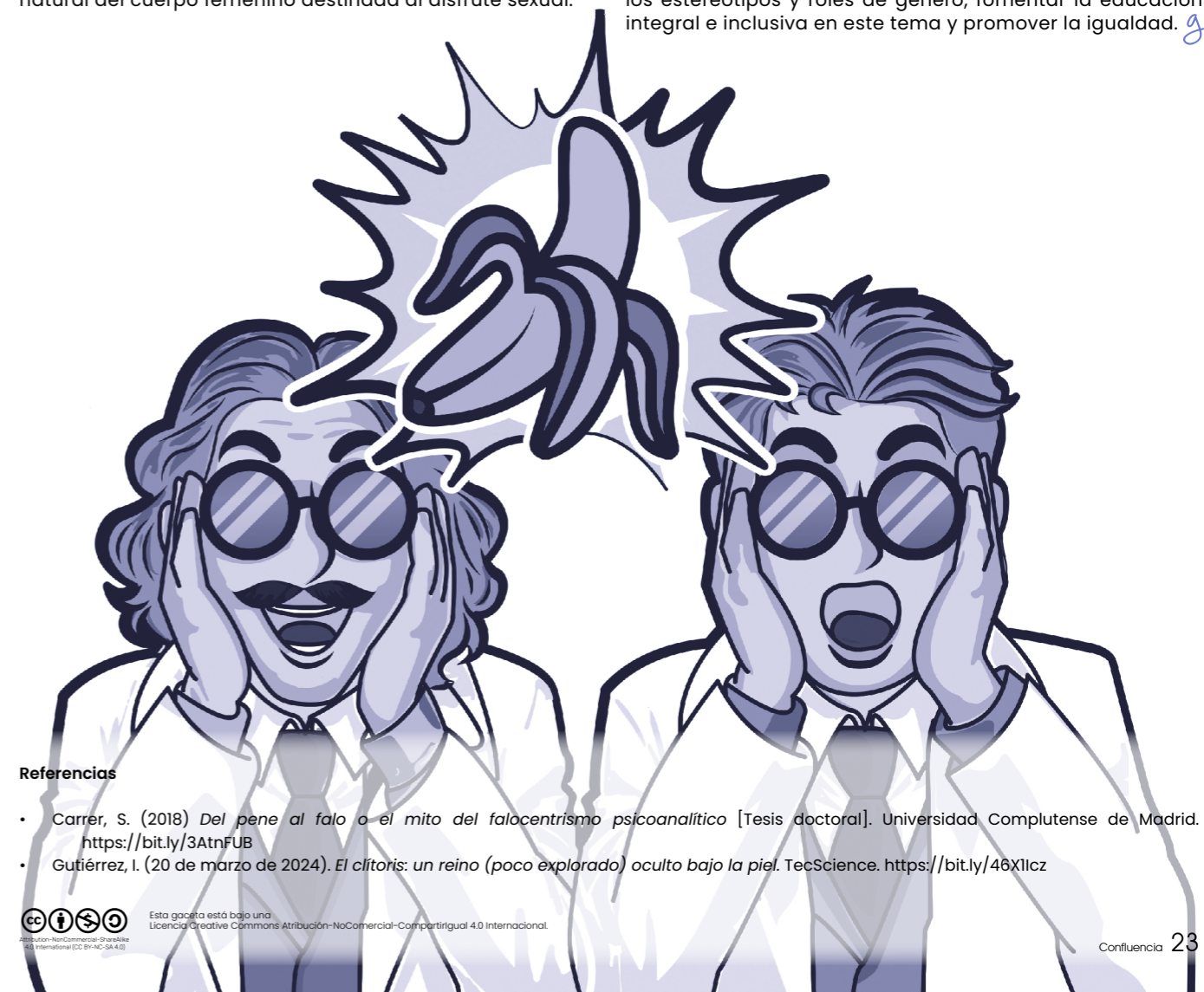
El falocentrismo, muchas veces reflejado en medios de comunicación, también refuerza estereotipos y roles de género tradicionales, limitando la expresión y exploración de nuestra intimidad, además de impactar en la salud sexual por una falta de investigación y tratamiento adecuados.

Por ejemplo, según Caroline de Costa, ginecóloga obstetra e investigadora australiana, un alto número de expertos de la salud e investigadores científicos se sienten incómodos de discutir o estudiar el clítoris, aunque es una parte natural del cuerpo femenino destinada al disfrute sexual.

El hecho de que solo tenga esa función podría estar detrás de su rechazo, como si fuera necesario justificar el placer con una finalidad reproductiva. En cambio, este disfrute, rara vez es cuestionado cuando se trata del sexo masculino.

Hasta hace muy poco, lo conocido de este órgano eran simples estimaciones basadas en investigaciones sobre vacas. Sin embargo, gracias al trabajo realizado en 2005 por la uróloga australiana Helen O'Connell, famosa por ser la primera persona en cartografiar completamente el clítoris utilizando resonancias magnéticas, recientemente se ha revelado que el clítoris tiene más de 10 000 fibras nerviosas, un 20 % más de lo pensado, y solo es visible en un 10 %.

Para superar el falocentrismo, es importante incluir perspectivas y voces diversas en los estudios sobre sexualidad, ampliar la comprensión de la misma, desafiar los estereotipos y roles de género, fomentar la educación integral e inclusiva en este tema y promover la igualdad. *g*



Referencias

- Carrer, S. (2018) *Del pene al falo o el mito del falocentrismo psicoanalítico* [Tesis doctoral]. Universidad Complutense de Madrid. <https://bit.ly/3AtnFUB>
- Gutiérrez, I. (20 de marzo de 2024). *El clítoris: un reino (poco explorado) oculto bajo la piel*. TecScience. <https://bit.ly/46X1lcZ>

ABSTINENCIA INVOLUNTARIA: EROTOFOBIA

Rocío Cabrera
Infografía: Fernando Lucero

Tener relaciones sexuales puede ofrecer **muchos beneficios** a la salud física y mental. Sin embargo, no siempre es positivo, desde la infancia se absorbe vasta información, por medio de la familia, la escuela, amistades, redes sociales, la sociedad misma, dando como resultado en ocasiones la llamada erotofobia, afectando al bienestar y el deseo de intimar.

Esta fobia puede ser consecuencia de una educación rígida, creencias religiosas normativas, un evento traumático (por ejemplo, un abuso sexual), ser autoexigente por conseguir un "cuerpo perfecto", satisfacer a alguien más o tener alguna disfunción sexual. Detonando el repudio hacia el sexo, viéndolo como meramente reproductivo.

La pornografía puede **reforzar inseguridades**, creando expectativas irreales incluso antes de experimentar la primera relación sexual.

Factores psicológicos:

- Tener baja autoestima, ansiedad o depresión
- Padecer un trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) con la limpieza o aversión a los olores y fluidos
- Pánico al embarazo
- Temor a la crítica externa

Síntomas de la erotofobia

- Ansiedad, enojo, frustración y tristeza, por presentar esta fobia. Aunque se puede padecer de manera inconsciente.
- Miedo a intimar (más no a tener pareja, pero puede tratar de evitar tenerla).
- Las personas que la padecen, pueden tener deseo sexual pero lo **reprimen** y suplantán sus fantasías con ideales de superación.

Cómo combatirla

- Es necesario reconocer el problema y que afecta la calidad de vida.
- Acudir con especialistas en **psicoterapia**.
- No compararse ni dejarse llevar por modas, tendencias o lo que dicta la sociedad.
- Educarse con bases científicas para crear creencias y conceptos propios en cuanto a la sexualidad.
- Si se tiene pareja, comunicar y sincerarse para fortalecer o terminar la relación.

Todo lo anterior, ayudará a conseguir una autoestima sexual sana, amor propio, a no sentirse vulnerable, al contrario tener seguridad de intimar. Al ser conscientes de los deseos y fantasías, se puede conectar con el cuerpo y no ser prisioneras de una sexualidad sistemática.

Disfunción sexual, es un síndrome clínico en el cual el funcionamiento erótico-sexual se altera.

Mujeres

- **Anorgasmia**, dificultad para sentir un orgasmo.
- **Trastorno de aversión sexual**, angustia o disgusto anticipado a intimar.
- **Vaginismo**, impedimento para permitir la penetración vaginal.

Hombres

- **Aneyaculación**, ausencia de eyaculación.
- **Disfunción eréctil**, incapacidad de obtener o mantener una erección.
- **Eyaculación precoz**, ocurre alrededor de un minuto o menos después de la penetración, o antes de esta.

Referencias

- Abundancia, R. (22 de septiembre de 2023). Erotofobia o miedo al sexo: ¿por qué se produce y cómo se soluciona? *El País*. <https://bit.ly/3MIMJEA>
- Caridad, K. (2021). *Fobia al sexo: cuando la erotofobia te aleja del placer*. Psicovivir internacional. <https://bit.ly/3YJ2Cr4>
- Fuente, J. y Heinze, G. (2017). Capítulo 6: Sexualidad y salud mental. *Salud mental y medicina psicológica* (3ª ed.). McGraw-Hill. <https://bit.ly/3Wij4VY>



Disfruta tu lectura con
Stay away de Nirvana



Disfruta tu lectura con
Married Life de Michael Giacchino

La sexualidad en la vejez

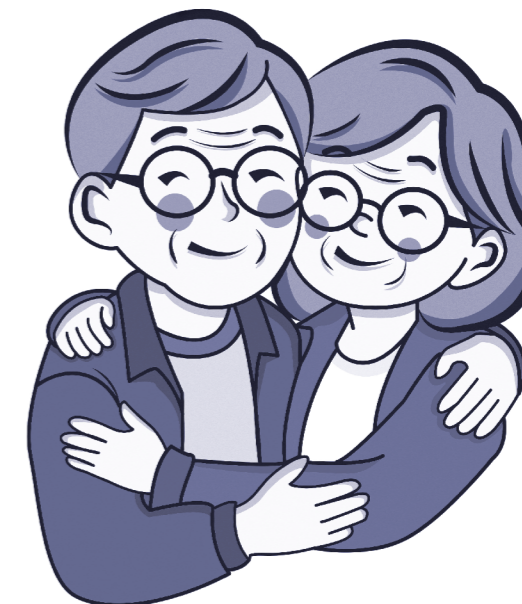
Aritz García
Ilustración: Francisco Villegas

A menudo la sexualidad en la vejez es un aspecto integral de la salud y el bienestar pasado por alto. Es de gran importancia abordar este tema con una perspectiva amplia, inclusiva y respetuosa. Según algunos estigmas, el deseo sexual disminuye con la edad, no obstante, estudios como el de Wong *et al.*, (2010) demuestran que el ser humano experimenta deseos y necesidades sexuales significativas aun en la tercera edad.

El envejecimiento trae consigo cambios físicos, emocionales y sociales significativos. A nivel físico, la disminución en la producción de hormonas como el estrógeno y la testosterona afecta la libido. En las mujeres, se manifiesta como sequedad vaginal y menor deseo, además intervienen otras etapas hormonales, las cuales implican cambios de humor, irritabilidad, enojo y depresión, por mencionar algunos; y en los hombres se presentan dificultades con la erección. Sin embargo, dichos cambios no necesariamente eliminan el interés o la capacidad para llevar una vida sexual activa y plena.

Referencias

- Iniestra, VM. (2002). *La sexualidad en la vejez*. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México. <https://bit.ly/3SANsjP>
- Rodríguez, Z. (2020). Sexualidad en La vejez. *Espiral Estudios sobre Estado y Sociedad*, 27(77), 273-282. <https://bit.ly/46wQkdh>
- Wong, L., Álvarez, Y., Domínguez, M. y González, A. (2010). La sexualidad en la tercera edad: Factores fisiológicos y sociales. *Revista Médica Electrónica*, 32(3). <https://bit.ly/4dB7cfb>

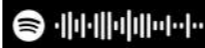


Desde el punto de vista emocional, el estado de salud general en las relaciones influye en cómo los adultos mayores llevan su intimidad. Socialmente, la sexualidad en la vejez está rodeada de tabúes y estigmas, por ello resulta imprescindible para médicos, familiares y amigos promover una visión positiva y realista del tema. Incluyendo la educación y el apoyo adecuados, así como la creación de un entorno donde las y los ancianos se sientan cómodos para expresar sus necesidades y deseos.

El personal médico ofrece orientación y apoyo específico para los problemas sexuales presentados con la edad, por ejemplo tratamientos médicos, terapias y el fomento de una comunicación abierta entre parejas.

En conclusión, reconocer y abordar los desafíos y oportunidades asociados con esta etapa contribuye significativamente a mejorar la calidad de vida para las y los adultos mayores. La aceptación, el respeto y el apoyo adecuado son clave para lograr que la sexualidad continúe como una fuente de satisfacción y bienestar. *g*





Un derecho sin tabúes

Víctor Pérez
Ilustración: Fernando Lucero

La sexualidad forma parte integral de la vida de cualquier ser humano; sin embargo, este tema a menudo se encuentra envuelto entre tabúes y estigmas, los cuales dificultan el reconocimiento y respeto de los derechos sexuales y reproductivos de las personas con discapacidad.

El derecho a la sexualidad en México se fundamenta en varios marcos legales y normativos tanto a nivel nacional como internacional. Se establece que todas las personas tienen derecho a una vida sexual plena, libre y sin discriminación alguna, la *Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos*, la máxima ley del país, reconoce este tema:


Artículo 1.º: Establece el principio de no discriminación y la obligación del Estado de promover, respetar, proteger y garantizar los derechos humanos de todas las personas.

Artículo 4.º: Reconoce el derecho de toda persona a la protección de la salud, así como a decidir de manera libre, responsable e informada sobre el número y espaciamiento de sus hijos.

Quienes padecen alguna discapacidad, como cualquier otro individuo, tienen deseos y necesidades. No obstante, enfrentan prejuicios y estereotipos que limitan su vida íntima; constantemente se asocia su situación con la asexualidad o la imposibilidad para tener una vida sexual activa y satisfactoria.

Tal como lo señala la *Cartilla de Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos de las Personas con Discapacidad*, en su apartado 7.º de la versión corta, refiere que las personas con discapacidad tienen derecho a gozar de una vida sexual sana. El erotismo y el placer generan bienestar físico y emocional, por ello es preciso,

aun dentro de las limitaciones físicas o psicológicas, buscar placer a través de la autoexploración y así lograr un ejercicio sexual pleno con una o más personas.

Es tarea del sector salud proporcionar la suficiente educación reproductiva inclusiva para orientar a las personas con algún padecimiento, así como a sus familias y a la sociedad en general, para eliminar el veto en torno al tema, permitiendo así una verdadera inclusión. 



Referencias

- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos [CPEUM]. Artículo 1.º, Reformada Diario Oficial de la Federación (DOF), 22 de marzo de 2024 (México).
- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos [CPEUM]. Artículo 4.º, Reformada Diario Oficial de la Federación (DOF), 22 de marzo de 2024 (México).
- Instituto de las Personas con Discapacidad de la Ciudad de México. (14 de septiembre de 2021). *Derechos Sexuales y Reproductivos de las PcD, Capítulo 2*. <https://bit.ly/3LTmnER>
- Instituto Nacional de las mujeres. (2018). *Cartilla de los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos de las Personas con Discapacidad*. <https://bit.ly/4fAmlw>



Sáfica-rte

Marina Kinich
Ilustración: Fernando Lucero

El safismo es un término usado dentro de la comunidad lésbica, se refiere a la mujer homosexual. Generalmente se utiliza como sinónimo de lesbianismo, también puede utilizarse para designar todo tipo de atracción, ya sea homosexual, bisexual, pansexual, asexual, transexual o transgénero, etcétera. Tiene su origen en la célebre poeta Safo de Mitilene, también conocida como Safo de Lesbos.

¿Quién fue Safo de Mitilene?

Fue una poeta de la isla griega entre el 650 y el 580 a. C., cuya idea sobre el amor y la sexualidad está vigente 2600 años después; por eso usamos la palabra "lésbica", la cual originalmente significaba "alguien de Lesbos".

Pertenecía a una familia aristocrática, su vida estuvo envuelta en múltiples cuestionamientos sociales, mitos y leyendas debido a sus pensamientos sobre género y sexo; escribió sobre su deseo por mujeres y hombres, la expresión de la sexualidad fluida de Safo tiene mucho en común con la forma en que muchos eligen expresar su identidad sexual hoy en día. Escribía en la isla de Lesbos hace más de 2000 años, y mientras a Homero se le conocía como "El poeta", a Safo se le llamaba "La poeta", lo cual para su época significaba darle reconocimiento a una persona a un alto nivel; actualmente es la única que forma parte de los siete grandes autores griegos, junto a Homero, Hesiodo, Teócrito, entre otros.


Probablemente escribió sus obras para mujeres y niñas pertenecientes al culto de Afrodita, y habrían celebrado hitos femeninos como la pubertad, el matrimonio y el parto. De su obra se conservan fragmentos y algunos poemas; este es un ejemplo de ellos:

PIENSO YO QUE JAMÁS
OTRA CHICA NO HABRÁ,
CREO, JAMÁS,
VIENDO LA LUZ DEL SOL,
QUE SE PUEDA DECIR
QUE EN SU SABER
SE TE PAREZCA A TI

Referencias

- Diccionario Lésbico. (s.f.). Sáfica. En *Diccionario Lésbico*. Recuperado el 22 de abril de 2024, de <https://bit.ly/4dny2qu>
- LGBTQIA+ Wiki. (s.f). *Safismo*. <https://bit.ly/3LT0fKJ>
- Redacción. (13 de abril de 2019). *Safo de Lesbos, la poeta cuya idea sobre el amor y la sexualidad está vigente 2.600 años después*. BBC News Mundo. <https://bbc.in/4fuTvA3>



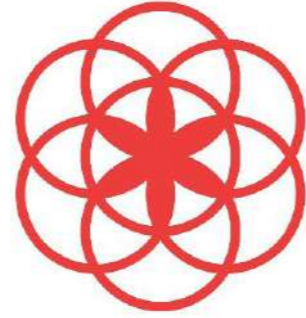
A través del tiempo se ha considerado a Safo como una inspiración lésbica; al día de hoy su forma de expresión tiene mucho en común con la sociedad actual, pues al expresar su identidad y deseo sexual libre, se identifica con las personas de su mismo género. Es importante destacar en su poesía el amor, así como el aprendizaje. 

ARAGÓN
IGUALDAD
#TODXSOMOSUNAM

CLUE APP

Es una aplicación para realizar un seguimiento de la regularidad del periodo, la duración del ciclo, la temperatura basal del cuerpo, el fluido cervical y los resultados de las pruebas de ovulación. Utiliza los datos que rastrea de estas categorías cuando calcula el día estimado de ovulación.

Disfruta tu lectura con *Happy Together* de The Turtles



FLO HEALTH

Una herramienta de calendario menstrual bastante popular. Con esta se puede monitorear, registrar, calcular, recordar, mantener una conversación en tiempo real por texto, de acuerdo con las respuestas preestablecidas, hacer calendarios, entre otras actividades, para saber cuándo hay mayores probabilidades de un embarazo o simplemente conocer más acerca del ciclo.



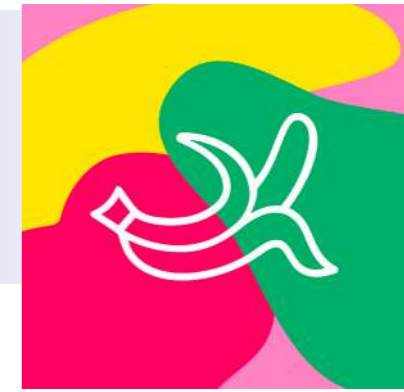
PLANNED PARENTHOOD

Es un sitio web confiable y educativo que monitorea ciclo, fertilidad, periodo o cualquier método anticonceptivo, incluyendo la pastilla, el parche, el anillo, la inyección, el DIU o el implante. Consúltala escaneando el siguiente QR:



PLAGANOMELÓN

Una plataforma de educación sexual que se ha convertido en una fuente amigable y confiable para la educación reproductiva y sexual al responder preguntas de las que la mayoría de las personas nunca recibió respuesta en la infancia. Escanea el siguiente QR:



FONDO DE POBLACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS

El UNFPA por sus siglas en inglés, es el organismo de las Naciones Unidas encargado de la salud sexual y reproductiva. Parte de su misión es crear un mundo en el que todos los embarazos sean deseados, los partos seguros y se aproveche el potencial de la juventud. Revisa su contenido en el siguiente enlace:



FAMILIAS Y SEXUALIDAD ADOLESCENTE

El Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES) es responsable del sitio, es un espacio donde se encuentra información de educación integral en sexualidad para conocer los derechos sexuales y reproductivos de manera libre, responsable e informada. Está dirigido a la población encargada de adolescentes, pero puedes encontrar datos que tal vez no conocías. Visita su sitio en:



Familias y sexualidades
Prevención del embarazo en adolescentes



RECOMENDACIONES

@FESAragonUNAM



Comunicación Social

comunicacionsocial@aragon.unam.mx

Animación: Alejandro Orozco

Portada: Alejandro Cornejo



Attribution-NonCommercial-ShareAlike
4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

