

Qué debe saber

- ¿Cuántas veces ha escuchado a los hombres decir la palabra “sexualidad” o que la usen para referirse a los hombres?
- ¿Conoce la diferencia entre “sexo” y “sexualidad”?
- ¿Conoce el concepto “autoestima sexual”?

Lo lamentable es que muchos hombres no conocen la diferencia entre sexo y sexualidad. Estos hombres tampoco conocen el concepto de autoestima sexual. Más aun, muchos hombres se enfocan en el acto sexual como el único aspecto de su naturaleza sexual. Este enfoque los aleja de la idea de que, al igual que las mujeres, son seres humanos sexuales que deben cuidar su naturaleza sexual.

La sexualidad está relacionada con ser un ser humano sexual, cosas como su aspecto y su olor y su imagen corporal. El acto sexual es solo uno de los aspectos de su naturaleza sexual.

Para tomar contacto con su sexualidad, hay aspectos clave de su naturaleza sexual que debe aprender. Estos aspectos incluyen:

- **Imagen corporal:** la imagen que usted tiene de su cuerpo.
- **Contacto físico:** su habilidad para dar y recibir contacto íntimo.
- **Respuesta física sexual:** su habilidad para dar y recibir contacto sexual y disfrutarlo.
- **Intimidad:** el sentimiento de cercanía que comparte en la comunicación emocional, intelectual, espiritual y sexual.

Puede explorar el último aspecto (la intimidad) en más detalle en el tema “Intimidad”.

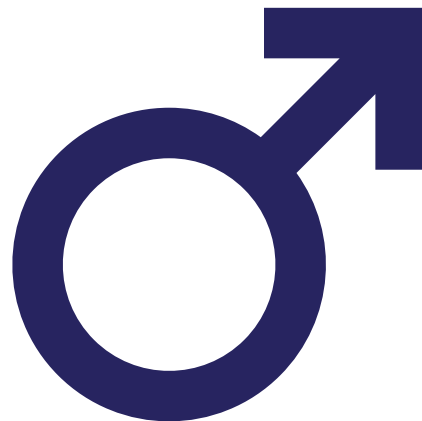
Desarrollar un sentido saludable de su sexualidad es clave para:

- Mantener relaciones sexuales saludables entre usted y su esposa/pareja.
- Educar niños que captan su naturaleza como seres humanos sexuales.

También lo ayudará a usted a:

- Proteger y no dañar la naturaleza sexual de otra persona, como a través del contacto no deseado o la violación.
- Proteger de que otras personas dañen su propia naturaleza sexual.

Es vital que usted tenga una buena autoestima sexual, lo que significa tener buenos pensamientos y sentimientos generales sobre su naturaleza como ser humano sexual. Su autoestima sexual está estrechamente vinculada a sus sentimientos sobre “Ser hombre y padre” y “Su salud”, otros dos temas en Fathering in 15TM.



¿Qué más?

Los siguientes son algunos aspectos clave de su naturaleza sexual que debe aprender:

- **Responsabilidad:** su nivel de responsabilidad en una relación sexual. Las personas con un nivel bajo tienden a darle poca importancia a los embarazos no planeados o a la transmisión de enfermedades de transmisión sexual (ETS), como el VIH. Estas personas suelen tener una autoestima sexual baja. Las personas que tienen un nivel alto intentan prevenir estas cosas y suelen tener una autoestima sexual alta.
- **Situación de salud:** cuán sano está para tener sexo.
- **Respeto:** cuánto respeta el deseo sexual de su esposa/pareja y de ciertas cosas durante el sexo.
- **Confianza:** cuánta confianza tiene en su esposa/pareja cuando comparte intimidad física, emocional, intelectual y espiritual.

Qué debe preguntarse

Reflexione sobre cada una de las preguntas a continuación. Tómese el tiempo que necesite. Escriba las respuestas si así lo desea.

1. ¿Cuán saludable es mi autoestima sexual? ¿Cómo puedo hacer para que sea más saludable?
2. ¿Cómo es mi imagen corporal? ¿Cómo puedo tener una mejor imagen de mi cuerpo?
3. Independientemente del acto sexual, ¿cómo puedo expresar mi sexualidad con mi esposa/pareja?
4. ¿Con qué frecuencia mi esposa/pareja y yo tenemos contacto íntimo, como mimos y masajes, sin tener relaciones sexuales? ¿Cómo puedo hacer para brindar este tipo de contacto íntimo con más frecuencia?
5. ¿Con qué frecuencia mi esposa/pareja y yo tenemos conversaciones íntimas a nivel emocional, intelectual o espiritual? ¿Cómo puedo hacer para tener este tipo de conversaciones con más frecuencia?
6. ¿Cómo proteger la naturaleza sexual de otras personas? ¿Cómo proteger mi propia naturaleza sexual?

Conozca más

Los hombres no suelen pensar en su propia salud sexual, sobre cómo pueden mejorarla y protegerla.

Para obtener los últimos consejos y orientación sobre su salud sexual, visite WebMD. Puede conocer cómo mejorar su salud sexual, las opciones de tratamiento si tiene algún problema de salud sexual y más. Simplemente ingrese “male sexual health” (salud sexual masculina) en la barra del buscador. (Sitio web en inglés. Use la función de traducción en su navegador para traducir la información que encuentre al español).