



Enrique Graue
Rector

Leonardo Lomelí
Secretario General

Leopoldo Silva
Secretario Administrativo

Alberto Ken Oyama
Secretario de Desarrollo Institucional

Raúl Arcenio Aguilar
**Secretario de Prevención, Atención
y Seguridad Universitaria**

Mónica González
Abogada General

Néstor Martínez
**Director General de
Comunicación Social**

Facultad de Estudios
Superiores Aragón

Fernando Macedo
Director

Pedro López
Secretario General

Mario Marcos Arvizu
Secretario Administrativo

José Guadalupe Piña
Secretario Académico

Felipe de Jesús Gutiérrez
Secretario de Vinculación y Desarrollo

Coordinación de
Comunicación Social

Gabriela Aréizaga
Coordinadora

Yamileth Reza
Información

Rocío Cabrera
Gestión y Prensa

Karina Martínez
Proyectos Académicos

Dora Guerrero
Aulas Multimedia

Editores:

Julio Gómez
Thalia Ortega
Roberto Vázquez

Diseño Editorial:
Octavio Ruiz

Portada:
Alejandro Cornejo

Animación:
Alejandro Orozco

Ilustración:
Elisa Herrera

Ivonne Aguayo
Publicaciones

Luis López
Medios WEB

Denisse Fuentes
Contenidos

José Espejel
Liliana Espinosa
Alejandro Frias
Erik Pliego

Sumario

Aula, academia y método

Ampliar el conocimiento, aragoneses obtienen primer lugar a nivel latinoamérica	3
Acciones para reforzar la cultura de Protección Civil	4
Los resultados de un malogrado capitalismo	
Una visión sociológica de la inclusión	6
Arquitectura en cinco minutos	
Observaciones pedagógicas para mejorar plan de estudios	7

De clubes y puestas

Club Wayaks, crear entre sueños	8
Diversión mexicana en Aragón	9

Tu pluma

Al mar	10
¿Quién quiere qué?	12

Central

Hipersexualidad	14
-----------------	----

Confluencia

Glosario de prácticas sexuales	16
Mmm, ah, oh... rgasmo femenino	18
Sexplicaciones virtuales	19
Tengamos "la charla" siempre	20
Comunicación, conocimiento y consentimiento para una sexualidad plena	21
Usar sólo en caso de EMERGENCIA	22
Libertad y prejuicio	23
¿Sexualidad y personas sordas? Lo que no hemos escuchado	24
Datos sexosos	26
¡Llegamos al 400!	27

Recomendaciones	28
-----------------	----

Gaceta FES Aragón, No. 400 (octubre 2019), es una publicación mensual, editada por la Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad Universitaria, Delegación Coyoacán, C.P. 04510, México, D.F., a través de la Facultad de Estudios Superiores Aragón, Av. Rancho Seco s/n, Col. Impulsora, Nezahualcóyotl, Estado de México, C. P. 57130, Teléfonos 56230844 y 56230951, Correo electrónico: comunicacionsocial@aragon.unam.mx, Editor responsable: Gabriela Aréizaga Sánchez. ISSN: en trámite, 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@litograficacargo.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. El contenido de los artículos es responsabilidad de los autores y no refleja necesariamente el punto de vista de los árbitros ni del Editor. 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.

Editorial

Como sociedad, paulatinamente hemos conseguido avanzar en cuanto al reconocimiento de nuestras necesidades en distintos ámbitos, configurando nuevos paradigmas de pensamiento y erradicando prejuicios.

Estamos logrando que cada vez sean menos los temas cerrados, y damos paso a la libertad de ejercer nuestros derechos. Gracias a esta apertura, hoy podemos visibilizar y debatir problemáticas que en otro tiempo eran censuradas.

En esta edición –la número 400– decidimos hablar sobre algunos aspectos relativos a un aspecto vital: la sexualidad. Tenemos la intención de que te intereses en informarte mejor sobre cómo llevar una vida sexual plena y consciente.

Gracias y, ¡buena lectura!

“Por mi raza hablará el espíritu”

El Director
M. en I. Fernando Macedo Chagolla



Foto:
Laura García

Ampliar el conocimiento, aragoneses obtienen primer lugar a nivel latinoamérica

Erik Pliego

La tecnología está vinculada en todos los ámbitos de nuestro quehacer diario, gracias a ella se han diversificado nuestras formas de comunicación y de acceso a la información, sin embargo, conocemos poco acerca de cómo funciona. La empresa Huawei, consciente de esto, realizó el certamen a nivel latinoamérica "La Comunidad Enterprise y las universidades ampliando el conocimiento" en el cual el equipo aragonés conformado por Eduardo Ortega, Carlos Ramírez, Fernando Martínez, Gustavo Fernández y Ricardo Fuentes de Ingeniería Eléctrica Electrónica obtuvieron el primer puesto.

El objetivo del concurso era desarrollar, en el foro oficial de Huawei, un tema de TICs (Tecnologías de la Información y la Comunicación) demostrando su dominio y claridad comunicativa para conseguir el mayor número de ÚTIL (métrica del foro). Los estudiantes necesitaban la ayuda de un tutor para participar, por lo que se acercaron al profesor Julián Zúñiga quien los asesoró durante este proceso.

Los aragoneses fomentaron el uso de protocolos de ruteo libres (OSPF) por ser más económicos y

eficientes que los que tienen limitantes (RIPv2), lo cual abarata los costos tecnológicos y vuelve más accesible su implementación en todas las comunidades. El premio consistió en 10 vouchers para una certificación HCIA, cinco destinados a los concursantes y otros cinco para la Facultad.

Dedicación e iniciativa

Tras su triunfo, los ganadores están preparando su examen para obtener la certificación HCIA. Además están dispuestos a sacrificar horas de sueño con tal de posicionarse nuevamente a la escuela entre los tres primeros lugares del "Concurso de talento ICT" –pese a la presión y desgaste que esto representa–.

Asimismo, comentaron que este tipo de eventos son importantes pues conllevan un reconocimiento para nuestra institución y sus profesionales; y recalcaron lo fundamental de la cultura del estudio y el dominio de lenguas extranjeras para conseguir más y mejores oportunidades académicas y laborales. Finalmente, agradecieron el apoyo brindado por sus compañeras y compañeros en este proyecto.



Equipo aragonés ganador de concurso de la empresa HUAWEI

Acciones para reforzar la cultura de Protección Civil

Yamileth Reza

Los desastres naturales, así como cualquier emergencia, son imposibles de predecir. No podemos saber en qué momento presenciaremos un sismo, un accidente, una fuga de gas o el atragantamiento de alguna persona cercana; incluso no tenemos certeza de cuándo puede sucedernos. Es fundamental conocer cómo reaccionar ante estas situaciones o que alguien a nuestro alrededor pueda auxiliarnos en estos casos.

Por ello, el 12 y 13 de septiembre se realizó por primera vez la *Macrocapacitación en formación de brigadas de protección civil*, en la cual participaron instituciones de educación media superior y superior con planteles ubicados en el municipio de Nezahualcóyotl como La Salle, Univer Millenium, Universidad Autónoma del Estado de México, Colegio de Bachilleres y la FES Aragón; además del Hospital General “La Perla” y la Clínica 78 del Instituto Mexicano del Seguro Social, con un total de 450 brigadistas.

Integrantes de la Dirección General de Seguridad Ciudadana, del Escuadrón de Rescate y Salvamento, de la Unidad de Protección Civil y de la Unidad de Bomberos de Nezahualcóyotl se encargaron de impartir cursos y talleres dentro de las instalaciones

de la Universidad La Salle y la FES Aragón. Entre los temas vistos se encontraron: Activación del sistema de emergencias, Primeros auxilios y RCP, Equipo de protección personal, Higiene e identificación de riesgos potenciales, Clasificación y atención de emergencias, Incendios y manejo de extintores, Búsqueda y rescate, Comunicación y logística, así como Conformación de brigadas.

Cabe destacar que todo lo aprendido se puso en práctica durante el segundo día de la macrocapacitación en el que se montaron escenarios en diferentes espacios de la Facultad y se hicieron simulaciones de evacuación, búsqueda y rescate de personas lesionadas; técnicas de arrastre; módulo de primeros auxilios; combate contra incendios con fuego real y su sofocación con el uso y manejo de extintores e hidrantes; y evacuación aérea con la participación de la aeronave “Coyote I”.

En la clausura de esta jornada, en el Auditorio de la DUACyD de nuestra Facultad, el presidente municipal de Nezahualcóyotl, Juan Hugo de la Rosa agradeció el esfuerzo de quienes participaron, recordó que la meta es lograr que en cada cuadra



por lo menos una persona esté capacitada para atender alguna situación de riesgo y que es muy importante que desde las escuelas exista una preparación en estos temas.

Macrosimulacros

En conmemoración de los terremotos de 2017 y 1985 en México, y como parte de las acciones para reforzar la cultura de protección civil, se llevaron a cabo en nuestra Facultad dos macrosimulacros el día 19 y uno más el sábado 21 de septiembre.

El hipotético sismo fue de magnitud 8.6 con epicentro en las costas de Oaxaca y sur de Guerrero, propiciando un tsunami con reportes de penetración de hasta 6 km. Los resultados de la participación de la comunidad universitaria fueron los siguientes:

19 de septiembre (10:00 h)
 Personas que participaron: 9 282
 Tiempo promedio: 1' 56"
 Personas que no desalojaron: 148



19 de septiembre (18:00 h)
 Personas que participaron: 6 622
 Tiempo promedio: 1' 06"
 Personas que no desalojaron: 19

21 de septiembre (10:00 h)
 Personas que participaron: 2 178
 Tiempo promedio: 1' 10"
 Personas que no desalojaron: 29

Incidentes reales: ninguno en los tres ejercicios

Este año se rompió el récord de participación de manera considerable pues en total 18 082 personas evacuaron los edificios, mientras que en 2018 fueron 13 126 los que desalojaron los inmuebles entre los tres simulacros.

Próximamente habrá más cursos y capacitaciones, se invita a la comunidad universitaria a mantenerse al pendiente y participar en las actividades organizadas por la Comisión de Protección Civil de nuestra Facultad.



Los resultados de un malogrado capitalismo

Redacción

El libro *Las formas de obtención de la plusvalía (1992-2017)* muestra datos sobre el efecto de las políticas neoliberales en México; explica cómo éstas han transformado –desde la perspectiva de la plusvalía relativa y la crítica de la economía política de Karl Marx– la estructura de clases en nuestro país, los problemas como el subdesarrollo y concentración de capital, entre otros.

Para hablar sobre esta obra, el autor y profesor de la licenciatura en Economía de la FES Aragón, Miguel Ángel Lara, ofreció una conferencia el 5 de septiembre en el Auditorio Ing. Pablo Ortiz Macedo, donde señaló que existen pocos estudios con este enfoque marxista sobre la plusvalía en México.

La publicación muestra una serie de datos duros como resultado del cruce de información estadística del INEGI hecho por el académico. A manera de conclusión, menciona que como nación consumimos más en relación a la riqueza acumulada, de ahí el pobre desarrollo.



Un estudio sobre la plusvalía en México



Dr. Miguel Ángel Lara, autor de la investigación

Una visión sociológica de la inclusión

Alejandro Frías

El trabajo interdisciplinario es indispensable para lograr objetivos tan importantes como son la inclusión y la interculturalidad, comentó la docente e investigadora de la Universidad Nacional de Educación (UNAE) de Ecuador, Liliana Arciniegas, durante la presentación del libro *Educación inclusiva. Un debate necesario*.

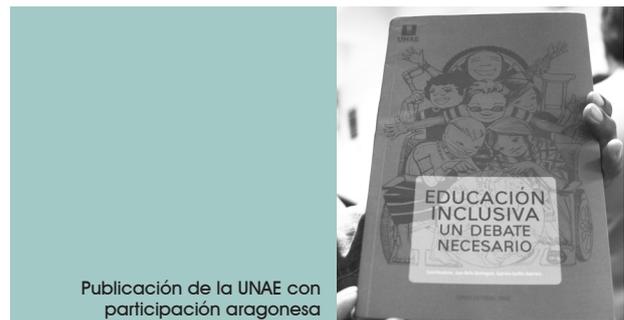
El evento –realizado en el Salón Rojo el día 18 de septiembre– contó con la presencia de Juan Bello –uno de los coordinadores de la publicación– y la académica de nuestra Facultad, Mariana del Rocío Aguilar, quien participa en el trabajo.

Bello destacó que la obra está pensada para diferentes grupos sociales como las personas con discapacidad, indígenas, la comunidad LGBT y comunidades de mujeres.

El trabajo editado por la UNAE, y donde participan docentes de diferentes partes del mundo, describe y analiza la educación intercultural en países como Alemania, Argentina, Colombia, entre otros.



Aguilar, Bello y Arciniegas



Publicación de la UNAE con participación aragonesa

Arquitectura en cinco minutos

Alejandro Frias

La planta docente de Arquitectura demostró sus habilidades en una exposición de bocetos dibujados a mano alzada, sin un bosquejo previo ni correcciones posteriores y realizados en un tiempo de cinco minutos.

Las creaciones son producto del curso intersemestral “El boceto como herramienta didáctica en la enseñanza del diseño”, cuyo objetivo fue lograr que maestras y maestros aprendieran a expresar de forma más ágil ideas e indicaciones a sus estudiantes.

En la presentación, organizada en el vestíbulo de la Biblioteca Jesús Reyes Heróles el 4 de septiembre, se contó con la presencia del jefe de carrera Roberto Pliego y con el arquitecto Filiberto Geminiano, responsable de impartir el curso.

Al finalizar el evento, Pliego reconoció a la comunidad participante y declaró que este conocimiento significa una mejora en las herramientas profesionales de la comunidad universitaria.



Autoridades durante la exposición



Los estudiantes pudieron admirar los bocetos en el vestíbulo de la Biblioteca Jesús Reyes Heróles

Observaciones pedagógicas para mejorar plan de estudios

Redacción

Con el objetivo de hacer una reflexión respecto a las distintas perspectivas desde las que se puede abordar el quehacer pedagógico, se realizó una plática con la doctora Marcela Gómez, profesora titular de licenciatura y posgrado de Pedagogía en la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM.

Durante su ponencia, Gómez hizo énfasis en la importancia de analizar los propósitos de esta disciplina en el contexto actual: “nos estamos refiriendo a los temas, procesos de investigación y formas de la práctica que cada quien inscribe en su hacer”. Destacó que la riqueza de la pedagogía se encuentra en la imposibilidad de definir un único objeto de estudio.

Miguel Ángel del Río, jefe de la carrera de Pedagogía de la FES Aragón, fue el encargado de presentar esta reunión realizada en el Salón Rojo el día 12 de septiembre, mencionando que la presencia de la especialista forma parte de los esfuerzos encauzados a actualizar el plan curricular de esta carrera.



Dra. Marcela Gómez, profesora titular de Pedagogía en la Facultad de Filosofía y Letras



Su participación ayudará a actualizar el plan curricular de Pedagogía

Club Wayaks, crear entre sueños

Roberto Vázquez

La robótica tiene vastas aplicaciones en la industria, el entretenimiento y la educación, por ello, desde el 2013, la UNAM realiza el *Simposio de Robótica Educativa* en el Conjunto Amoxcalli de la Facultad de Ciencias. La FES Aragón participó por primera vez con el club aragonés *Wayaks* (visión entre sueños en maya) los cuales instalaron un *stand* e impartieron una ponencia en el Auditorio Carlos Graef sobre el desarrollo de un robot-araña.

Esta última fue presentada por el director de nuestra Facultad, Fernando Macedo, quien ofreció un discurso destacando la enseñanza de la robótica; al finalizar, el equipo conformado por Andrés Galicia, Daniel Zamora y Eduardo Cabrera compartió con la comunidad asistente, el proceso de dos meses que implicó la elaboración del arácnido.

Multitud de proyectos

Además de la ponencia de Andrés, Daniel y Eduardo; el grupo *Wayaks* mostró en su mesa proyectos de vehículos autónomos, binomios de drones terrestres-aéreos para búsqueda y rescate, un tanque y una "maquinita" de videojuegos (*arcade*) de bajo costo.

A propósito, Hasam Tovar, de quinto semestre, capitán de este club; cuenta que el nombre del mismo responde a su naturaleza: "aquí no hay alguien que te vaya diciendo cómo hacer las cosas, a veces

llega alguien con una idea y debemos visualizarla entre todos para ver cómo hacerla posible". Tovar destacó que las puertas del grupo se encuentran siempre abiertas y que busca fomentar la difusión de esta disciplina.



Stand de *Wayaks* en el *Sexto Simposio de Robótica Educativa*



Presentación del robot araña en el Auditorio Carlos Graef



El director Fernando Macedo con integrantes del club

Diversión mexicana en Aragón

Alejandro Frias

Como parte de la conmemoración por la independencia de nuestro país, la Unidad de Extensión Universitaria organizó, en el Pasillo Cultural, una tarde dedicada completamente a actividades lúdicas tradicionalmente mexicanas.

El 17 de septiembre la comunidad estudiantil pudo poner a prueba su habilidad con un memorama cuyas tarjetas mostraban los diferentes talleres culturales impartidos en la Facultad. También fueron instalados un puesto de Lotería y un tablero gigante de Serpientes y Escaleras cuyos premios eran palomitas de maíz o una refrescante agua de sabor horchata, limón o jamaica.

Asimismo, se contó con un módulo para caracterizarse como charros o Adelitas y posteriormente tomarse una fotografía portando la vestimenta. El taller de origami se hizo presente en el festejo y ofreció una clase muestra donde enseñaban a elaborar lindas y llamativas flores de papel.

Este tipo de eventos fomentan la recreación sana que complementa la formación de las y los aragoneses porque generan un punto de convivencia más allá de las aulas.



La comunidad aragonesa se pudo disfrazar de charro o Adelita



Tablero gigante para jugar Serpientes y Escaleras



Las y los estudiantes convivieron a la mexicana

Al mar

Alejandro Frías

La conocí cuando ella lloraba a la luz de la luna, en una banca de parque. No supe si morirme ahí mismo, o si pedir matrimonio a esos ojos tan brillantes. Al verla, reviví los atardeceres en Maryland, mi pueblo natal, y cómo se ocultaba ahí el sol tras el muelle, clavándose en los mástiles de los barcos aparcados a las tablas. Me recordó también mi infancia y que no había bebido lo suficiente para acercarme. La dejé llorar y me fui al diablo.

La siguiente noche volví a mirarla sollozando en el estanque, las farolas hacían brillar sus cabellos colorados mientras gemía como un pequeño bebé y tallaba sus ojos verdes con los puños. Yo llevaba, en una bolsa de mini súper, cinco cervezas oscuras y unos cigarros. Decidí hablarle y cuando alzó la mirada me partió el corazón. Le abrí una lata y me contó su vida.

Nos leímos poemas y evocamos al mismo tiempo nuestros sueños, resultó que algunos eran parecidos y otros, simplemente, eran iguales. Quedamos sorprendidos, como quien ve la muerte, cuando descubrimos que justo en uno de ellos nos habíamos conocido. En uno donde ella era el mar y yo un pirata enamorado de su inmensidad azul y blanca. Le platiqué lo que sentí por esa diosa de agua y ella recitó los versos que mi mar, inalcanzable y con vida, me había susurrado.

Cuando por fin cerramos la boca, después de que habían entrado ya todas las moscas del mundo, nos vimos de nuevo a los ojos y tomamos nuestras manos. Conversamos por veinte horas más sobre todo lo que siempre quisimos y nunca pudimos contar a nadie. Caímos en la cuenta después, de que no amanecía, de que el tiempo sólo corría en nuestras palabras y no en la vida, no en aquel parque.

Vimos la luna cambiar de color, un búho hacer ruido al volar y un gigante que se jactaba de haber creado el tiempo. Nos dimos cuenta que soñábamos, como cuando ella era mar, como esas miles de veces que nos vimos dormidos pero que no recordábamos. Prometimos, al despertarnos, correr y buscarnos por todo el universo para estar juntos.

Yo nunca la vi sin cerrar los ojos, estoy seguro que ella tampoco. Escribo ahora desde el mundo inexistente, porque al despertar lo olvidaré, la olvidaré. ¿Estaremos condenados o estaremos a salvo de la realidad? Me pregunto esto entre los árboles, mientras espero a la mujer de los sueños sollozantes, para intentar detener su llanto una vez más; como cada noche. Pero, ¿quién detiene la marea?

XII

CONGRESO
INTERNACIONAL
MULTIDISCIPLINARIO
DE INVESTIGACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ARAGÓN
INVITA AL:

XII CONGRESO INTERNACIONAL MULTIDISCIPLINARIO DE INVESTIGACIÓN DEL 7 AL 11 DE OCTUBRE DE 2019

- Conferencias
- Presentación de libros
- Exposición de libros
- Actividades culturales

Ejes de Investigación:

- Artes
- Ciencias Físico Matemáticas
- Ciencias Sociales
- Competitividad e Innovación
- Desarrollo Ambiental para la Sustentabilidad y Cambio Climático
- Diversidad Cultural
- Educación
- Género
- Humanidades
- Ingenierías
- Manufactura y Tecnología
- Procesos de Formación Educativa
- Procesos de Formación en Investigación
- Salud
- Tecnologías de la Información y la Comunicación

Mas información en:

<https://www.aragon.unam.mx/fes-aragon/#!/congreso-cima>



¿Quién quiere qué?

Encuesta sobre sexualidad en la FES Aragón

De acuerdo con los datos obtenidos en redes sociales, en nuestra FES:

*Participaron 1331 personas

¿Cómo nos identificamos?

- 779 (58.5 %) como mujeres
- 530 (39.8 %) como hombres
- 9 (0.7 %) se identifican como "otro"
- 6 (0.5 %) como helicóptero de ataque Apache
- 3 (0.2 %) hombre y mujer
- 1 (0.1 %) como tengo un genero [sic] que me dio la biología...
- 1 (0.1 %) como Hombre Pez
- 1 (0.1 %) como Metal
- 1 (0.1 %) como femenina

¿Quién nos atrae?

- 1065 (80 %) heterosexual
- 146 (11 %) bisexual
- 80 (6 %) homosexual
- 21 (1.6 %) pansexual
- 10 (0.8 %) no saben
- 9 (0.7 %) asexual

PRÁCTICAS SEXUALES

Uff, la frecuencia con la que nos masturbamos es:

- De dos a cuatro veces al mes 402 (30.2 %)
- Más de una vez a la semana 338 (25.4 %)
- No lo hago 280 (21 %)
- Una vez al mes 213 (16%)
- Diario 98(7.4 %)

La mayoría comenzamos a tener vida sexual entre los 15 y 18 años (61.3 %) y tenemos de dos a tres encuentros por mes.

Lo que más nos preocupa durante una relación sexual es:

- 801 Un posible embarazo
- 700 Contraer una ITS
- 639 Usar siempre anticonceptivos
- 544 Satisfacer las expectativas de tu pareja
- 496 Quedar satisfechx
- 386 Generar intimidad con la pareja
- 378 Mi desempeño

Y ¿con qué nos cuidamos?

1097 (91.4 %)	Condón masculino
674 (56.2 %)	Pastilla anticonceptiva de emergencia
480 (40 %)	Coito interrumpido
170 (14.1 %)	DIU
238 (19.8 %)	Mantener relaciones sexuales sólo ciertos días
135 (11.3 %)	Implante anticonceptivo
133 (11.1 %)	Anticonceptivos orales diarios
69 (5.8 %)	Inyección anticonceptiva
66 (5.5 %)	Parche anticonceptivo
39 (3.3 %)	Condón femenino
36 (3 %)	Método de Billings (o del moco cervical)
26 (2.2 %)	Métodos quirúrgicos /definitivos
13 (1.1 %)	Anillo anticonceptivo



El método anticonceptivo más usado es el condón masculino (1097) que supera por mucho a su homólogo, el condón femenino (39). Le sigue la pastilla anticonceptiva de emergencia (674) cuyo uso es más común que otros hormonales tradicionales como los anticonceptivos orales diarios (133), el implante (135), la inyección (69), el parche (66) o el anillo (13). Hay que destacar que el coito interrumpido (480) es poco eficaz y te expone a ITS.

Hablando de ITS...

Sí, he padecido una	108 (9 %)
No he padecido alguna	994 (83 %)
No sé si he padecido / padezco alguna	96 (8 %)

Nuestras favoritas:

Perrito	269
Misionero	189
Vaquex o Vaquex invertidx	78
No sé / Ninguna	54
69	16

Sólo 121 aragoneses (9.1 %) ha ofrecido/ recibido dinero a cambio de relaciones sexuales.

Hemos probado

1127	Sexo oral
968	Masturbación mutua
615	Sexting
579	Sexo anal
392	Dogging
313	Juguetes sexuales
270	Fisting
218	Bondage
215	Juego de roles
175	Sadomasoquismo
138	No me interesa nada distinto al sexo tradicional
91	Cruising
76	Sexo tántrico
49	Orgías
38	Swingers (intercambio de parejas)

Queremos probar

151
143
85
198
258
501
55
250
293
205
1173
130
222
197
192

En su opinión es consentido...

	Es consentido	No es consentido	¿Hay consentimiento? Opinión jurídica
Si dice que sí quiere	1312	19	Sí
Si dice que no pero sigue ahí	191	1140	No
Si no hace nada para evitarlo	444	887	No
Si estamos solos	205	1126	No
Si se viste para verse atractivx	176	1155	No
Si trae preservativos consigo	305	1026	No
Si dice que consumió drogas o bebidas alcohólicas y no se siente bien	31	1300	No
Si se desmaya o duerme	20	1311	No
Si en otra ocasión lo había consentido	112	1219	No
Si se arrepintió pero ya habíamos empezado	93	1238	No
Si responde proactivamente y busca tener relaciones conmigo	1099	232	Sí
Si ambos lo decidimos	1309	22	Sí
Si baila en el antro conmigo	60	1271	No
Si deja que le haga otras cosas	418	913	No
Si no se quita	389	942	No

Mitos de la sexualidad

Aunque 604 aragoneses (45.4 %) piensan que su educación sexual fue suficiente y veraz, aún persisten muchos mitos: 379 (28.47 %) no creen que puede existir un orgasmo tan sólo con imaginarse una fantasía, 176 (13.22 %) piensa que las erecciones matutinas son provocadas por sueños eróticos, 307 (23.06 %) creen que los hombres tienen más apetito sexual que las mujeres y 325 (24.41 %) que las relaciones sexuales provocan cambios físicos visibles.

Consentimiento

94.8% consideramos saber con certeza lo que es el consentimiento.

Hipersexualidad

Dra. Gabriela Orozco Calderón
Jefa del Laboratorio de Psicobiología y Cognición Humana
Facultad de Psicología, UNAM

Todas las personas en alguna ocasión, por diferentes razones, han buscado pornografía en Internet; ya sea curiosidad, casualidad o necesidad. Algunas son capaces de abandonar sus actividades cotidianas, descuidar el trabajo y sus relaciones personales por el consumo de material pornográfico. Lo anterior se considera fuera de la norma y puede ser sinónimo de un desorden de conducta sexual compulsiva o hipersexualidad.

Adicción

Una adicción es una enfermedad crónica relacionada con una disfunción de los circuitos cerebrales. Por lo regular, este término se asocia con el abuso de drogas como la marihuana, el alcohol, el tabaco y la cocaína. Sin embargo, en las últimas décadas se ha prestado atención a las adicciones conductuales (por ejemplo al juego, al celular, a las compras, al trabajo, etcétera), éstas han estado en la historia de los seres humanos pero en las últimas décadas se han visto favorecidas por el uso y abuso de las nuevas tecnologías; éstas han promovido que se desarrolle adicción a la pornografía, al cibersexo o a la conducta sexual –que puede presentarse con o sin el uso de estos dispositivos–.

Los estados adictivos se han vinculado a la predisposición genética, factores ambientales, personalidad, alteraciones neuroquímicas y funcionales cerebrales. Las y los adictos se caracterizan por perder mucho tiempo realizando o buscando satisfacer su necesidad y, como consecuencia, pueden verse comprometidos diferentes rubros de su vida. En ocasiones presentan comorbilidad con trastornos psiquiátricos como la depresión, ansiedad, trauma o aislamiento social.

Quienes padecen hipersexualidad tienen síntomas similares a farmacodependientes: tolerancia (necesitarán más tiempo para ver o escuchar estímulos sexuales y cada vez necesitarán escenas más fuertes), un comportamiento impulsivo y compulsivo, además del deseo o antojo incontrolable por obtener el estímulo sexual. También se observa una falta de control sobre la conducta que en un principio fue placentera y luego domina su vida y produce malestar por no estar practicándola constantemente. Esta última característica se conoce como síndrome de abstinencia, puede manifestarse como un profundo malestar físico, emocional, nerviosismo, irritabilidad, ansiedad, insomnio, entre otros. Padecen, igualmente, de un pobre control cognitivo y una necesidad de gratificación inmediata a pesar de las consecuencias negativas de su comportamiento y que el impulso sea poco satisfactorio.

Regularmente, quienes padecen este trastorno no reconocen su problema, incluso se justifican o lo ocultan, por ello es difícil que reciban apoyo psicológico;

usan estos comportamientos hacia el sexo para reducir estados emocionales negativos, como un escape para el estado de desasosiego interno utilizando estrategias anormales de afrontamiento.

¿Qué lo causa?

Estas conductas activan el sistema de recompensa cerebral, se libera dopamina por la excitación producida al ver imágenes con alto contenido sexual; lo mismo sucede en los adictos a sustancias, por lo que se ha propuesto que, a nivel neurobiológico, los efectos son similares. Sin embargo, en las y los adictos al sexo se han observado anomalías en el funcionamiento y conectividad de diversas áreas de sistemas cerebrales incluidas las de recompensa, motivación, cognición, estrés y procesamiento emocional.

En quienes sufren este padecimiento, aumenta el tamaño de la amígdala – estructura que participa en las emociones– y ocurre un déficit en la conexión con la corteza prefrontal –importante para la toma de decisiones, control de impulsos y procesamiento emocional–. Estas anomalías cerebrales se manifiestan a nivel neuropsicológico, esto es, la adicción al sexo deteriora el funcionamiento ejecutivo que es responsable de actividades mentales complejas para la vida cotidiana (como resolver problemas, planificar, organizar, guiar, revisar, regularizar, adaptarse al entorno, etcétera). El deterioro incluye impulsividad, rigidez cognitiva –que impide el funcionamiento adecuado de los procesos de aprendizaje o la capacidad de cambiar de atención–, falta de juicio y toma de decisiones, interferencia en la memoria, deficiencias en la regulación de la emoción y la preocupación excesiva con el sexo.

Con respecto a los factores sociales que pueden detonar la adicción al sexo, se encuentra el *bullying*, la soledad y la imitación de conductas observadas en su entorno. Los detonantes psicológicos y físicos serían, curiosidad, carencia afectiva, ver imágenes de contenido altamente sexual a temprana edad, fracasos, pensamientos y sentimientos negativos, cambios hormonales, herencia, abuso sexual, e incluso maltrato físico y verbal. La hipersexualidad se ha asociado con la impotencia sexual, frigidez, masturbación compulsiva, eyaculación precoz, depresión, culpa, vergüenza e ira.

Las personas con este desorden necesitan ayuda profesional de especialistas en adicciones y en sexualidad. En cuanto a las medidas de prevención para niñez y adolescencia deben promoverse la atención parental, familiar, llevar una vida social y espiritual activa, actividades lúdicas y deportivas.

Glosario de prácticas sexuales

Erik Pliego

Al ejercer nuestra sexualidad de forma plena descubrimos que el placer va más allá de la estimulación genital. Gracias a esto creamos nuestras propias prácticas sexuales donde podemos incluir objetos o situaciones de deseo (filias).

A continuación te presentamos algunas prácticas y filias:



Prácticas sexuales

Exhibicionismo*: Cuando se obtiene placer al mostrar genitales o al ser observado durante la actividad sexual.

Voyeurismo*: Contrario al exhibicionista, la persona voyerista consigue el estímulo sexual observando a otras, ya sea que estén desnudándose o en pleno acto sexual.

*Ambas actividades pueden ser consensuadas previamente.

Fetichismo: Aquí la excitación se obtiene a través de un objeto o una situación particular, puede incluir juegos de roles, características físicas, juguetes, prendas, etc.

Bondage: Es una clase de juego de poder donde se delega la responsabilidad y control a la pareja para satisfacer el deseo sexual. En el bondage se restringe el movimiento usando ataduras (cuerdas, trozos de piel, esposas, mordazas, ropa) mientras se consensua la tensión o posición de estas.

Dogging: Mantener relaciones en espacios públicos con el riesgo de ser vistos por otras personas.

Cruising: Al igual que el dogging, se busca tener relaciones sexuales en lugares públicos pero se practica entre personas desconocidas.

Fisting: Consiste en la introducción total o parcial de la mano o pie (footing) en el ano o la vagina de la pareja.

Masochismo: El dolor y humillación propios se convierten en un estímulo sexual, normalmente incluye juegos de roles y está muy relacionada al bondage.

Swinger: Intercambio de parejas sexuales, puede realizarse entre tres o más personas, puede combinarse con el voyeurismo o el exhibicionismo.

Beso negro: Estimulación del ano con la boca.

Beso blanco: Consiste en compartir el semen mediante un beso.

Beso rojo: Sexo oral durante la menstruación.

Lluvia dorada: La excitación se obtiene al orinar, ver orinar o ser orinado.





Algunas filias sexuales:

Agalmatofilia: Preferencia por muñecos sexuales inflables.

Antolagnia: Excitación sexual provocada por el olor de las flores. Tiene mucha relación con la dendrofilia, donde la satisfacción se obtiene al frotarse con los árboles.

Amomaxia: El deseo sexual se produce al realizar actos sexuales dentro de vehículos automotores.

Mecanofilia: Los mecanofílicos sienten un gran deseo sexual por las máquinas, más frecuentemente por automóviles, hacia los cuales pueden desarrollar un vínculo emocional.

Ursusagalamatofilia: La excitación se produce ante la visión o el tacto de muñecos de peluche.

Digisexualidad: Hace referencia al deseo sexual que se satisface mediante la tecnología, por ejemplo, robots sexuales.

Balloning: EL placer sexual se obtiene al ver a una persona inflando, explotando, estirando y jugando con globos.

Capnolagnia/capnogalia: En este caso la excitación sexual se produce al ver fumar a otra persona.

Furtling: Excitarse metiendo un dedo o el pene a través de un agujero cortado en la zona genital de una foto o dibujo.

Gerontofilia: Atracción sexual de una persona joven por un hombre de edad mucho mayor. La atracción únicamente por mujeres maduras se llama graofilia y la atracción tanto por ancianas como por ancianos se llama cronofilia.

Hipnofilia: Excitación al contemplar personas dormidas.

Misofilia: Atracción sexual por la ropa sucia, especialmente la ropa interior.

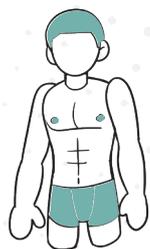
Narratofilia: Excitación sexual al escuchar narraciones eróticas.

Ipsofilia: Excitación sólo por uno mismo.

Podofilia: Excitación por pies humanos.

Quinunolagnia: Excitación sexual por ponerse en situaciones de peligro.

Retifismo: Fetiche por los zapatos (si son tacones altos se llama altocalcifilia).



Sin embargo, cuando este deseo hiere o repercute negativamente en la persona y/o en quienes la rodean hablamos de una parafilia.

Fuentes:

Arango de Montis, Iván (2008), *Sexualidad Humana*. México: Manual moderno. Recuperado de <https://bit.ly/2mVcqOU>

American Psychiatric Association (2013). *diagnostic and statistical manual of mental disorders*, 1a ed. Whashington, D. C.: American Psychiatric Publishing. Disponible en <https://www.cchaler.org/app/download/6123778860/DSM+V+-+Version+en+Ingles.pdf?t=1445959363>

Manual MSD (2019). Sexualidad, disforia de género y parafilias. USA: *Manual MSD, versión para profesionales*. Recuperado de: <https://www.msmanuals.com/es-mx/professional/trastornos-psiqui%C3%A1tricos/sexualidad,-disforia-de-g%C3%A9nero-y-parafilias>

Mmm, ah, oh... rgasmo femenino

Thalia Ortega

El conocimiento de nuestro cuerpo se ha mantenido bajo un estricto control de lo que consideramos correcto o incorrecto, restringimos el placer a un lugar escondido e incluso prohibido. Esto nos ha llevado a mitificar o estereotipar nuestra sexualidad y a ficcionalizar el placer. Lo anterior ha convertido al orgasmo femenino en una de las experiencias sexuales más desconocidas, poco entendidas y menos estudiadas.

La leyenda del orgasmo vaginal

Las mujeres contamos con un órgano dedicado al placer: el clítoris. La única parte externa del clítoris se denomina glándula, un cuerpo sumamente inervado (es decir, está lleno de terminaciones nerviosas). La estimulación de esta área es la causante de la mayoría de orgasmos femeninos aunque, no sólo pueden provocarse con el contacto, sino también con estimulación mental (cortical): aquí la imaginación sacude los sentidos y logra producir un orgasmo.

Además del clítoris tenemos más zonas erógenas –que podemos ir descubriendo mientras conocemos nuestro cuerpo– y, de acuerdo con algunos especialistas, el interior de la vagina es de los lugares que menos sensibilidad presentan. Ahora comprendemos por qué el éxito del *Satisfyer* (succionador de clítoris), pues nos brinda la oportunidad de (auto)placer seguro.

No siempre son gritos

La manera en la que experimentamos nuestra sexualidad está influida por factores culturales, sociales y económicos, por esto no es de sorprenderse que exista toda una industria dedicada al sexo. Lamentablemente, debido en gran medida a ideas machistas, este mercado se ha configurado en torno al goce masculino (o la creencia de cómo debe ser éste).

Estudios realizados en diferentes partes del mundo muestran que al menos un 50 por ciento de mujeres sexualmente activas han fingido un orgasmo para complacer a su pareja. Incluso algunas aseguran no saber qué es “llegar”. Por ello, son importantes proyectos como el de *Bijoux Indiscrets*, quienes han desarrollado la página web www.libreriadeorgasmos.com, en este espacio,

mujeres de todo el mundo suben audios reales de orgasmos reales, contribuyendo a romper paradigmas sobre la sexualidad femenina.

Al consentir un acto sexual entramos en un pacto donde el placer y el respeto son los principales elementos; decir qué necesitamos, cómo lo necesitamos y cuáles son nuestros límites sin duda ayudará a vivir una experiencia satisfactoria; a no tener que pretender orgasmos, sino a sentirlos.

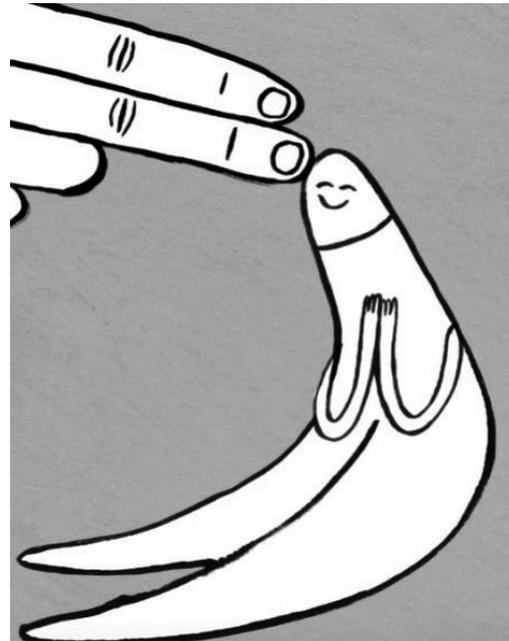


Foto: Internet

Fuentes

Koedt, Anne. (23 de abril de 2001). El mito del orgasmo vaginal. *Debate Feminista*. Recuperado de <https://debatefeminista.cieg.unam.mx/index.php/category/vol-23/>

Ramírez, N. (22 de septiembre de 2019). “Adictas al Satisfyer: por qué las ‘millennials’ liquidan sus orgasmos en dos minutos”. *El País*. Recuperado de <https://smoda.elpais.com/placeres/adictas-al-satisfyer-por-que-las-millennials-liquidan-sus-orgasmos-en-dos-minutos/>

Sexplicaciones virtuales

Entrevista a César Galicia
Maestro en Sexología Clínica y creador del canal de Youtube
Sexplaining
Roberto Vázquez

Cada minuto se suben aproximadamente 300 horas de video a la plataforma de Youtube. Ésta se ha convertido en una gran biblioteca de conocimiento audiovisual donde podemos encontrar desde las 20 razones por las que la tierra es plana hasta cómo programar en Python, qué es la jurisprudencia o la forma de cortar un aguacate sin perder un dedo.

Por ello, el sexólogo César Galicia decidió aprovechar esta red social para difundir información sobre su campo de especialidad de una forma amena y accesible, así que creó el canal *Sexplaining* en 2017. “Había gente que me preguntaba si podía recomendar algo, y lo que yo podía recomendarles era un libro carísimo, un texto académico aburridísimo o en inglés –que la barrera del idioma es algo muy fuerte–. Mi intención fue cambiar eso, fue hacer material para compartir a las personas que me lo pedían”.

Para Galicia hablar de sexo no es sólo un tema de consultorio, “todo el tiempo, en realidad, estamos hablando de sexo; hasta cuando hacemos un chiste de nuestro crush. El sexo es una actividad súper placentera a través de la cual nos vinculamos con otras personas. La sexualidad es ese primer gran vínculo que tenemos con el resto del mundo porque todo nuestro cuerpo puede sentir placer –y no solamente hablo del placer sexual–: placer de abrazar a alguien a quien quieres, hacer o recibir cosquillas, el que puede darte una actividad en la cual las personas se tocan las manos, se chulean la forma en la que están vestidas, en la que expresan su género”.

El *youtuber* piensa que es necesario crear discursos informados porque “es muy fácil que el algoritmo [de Youtube] te arrastre y termine generando mucha desinformación, es importante generar contenido que pueda contrarrestar esto, porque es la norma en realidad”. Dentro de estos últimos se encuentran, por ejemplo, los virales *pickup artists*, “todo su discurso se basa en el no consentimiento, en intentar destrozarse el autoestima de la mujer a la que te quieres ligar para que esté contigo. ¡Es una tontería!, no sólo

porque no funciona, sino porque es muy violento y además es apología de la violación”.

Además de la desinformación en redes, también existen los mitos impuestos socialmente como el amor romántico. “Cuando hablo de amor romántico no hablo de la emoción física del enamoramiento, sino la manera en la que lo entendemos socialmente y en la que se generan ciertas expectativas a partir de constructos sociales. Todo el tiempo estamos negociando con eso –incluso si no lo sabemos–, ya sea para decir que quiero una pareja que sea el amor de mi vida o decidir que me voy a tirar a la puta%&\$# [...]. Cada vez hay más parejas que no saben qué hacer porque estamos en un mundo en el que hay una catástrofe climática aproximándose y entonces no sé si quiero tener hijos; en el que tengo necesidades económicas bien fuertes, entonces ya no sé si pueda vivir solo con mi pareja o tenga que tener otros *roomies*”.

César recomienda a la comunidad aragonesa dudar de sus concepciones en todo momento: “buena parte [de nuestros problemas] tienen que ver con la idea que tenemos sobre el amor, sobre el sexo, sobre nosotros mismos, etc. Cuando empezamos a cuestionar esas ideas tenemos que empezar de cero, construir nuevas definiciones del sexo y de amor, como lo dice Bell Hooks. Es un camino abrumador pero que también ofrece un montón de posibilidades que nos dan la oportunidad de cuestionar las violencias que recibimos y también las violencias que ejercemos”, concluyó.

 @cesargalicia_
 Sexplaining

¡César tiene un mensaje para ti!
Escanea este código Zappar



**DESCARGA ZAPPAR
Y ESCANEA AQUÍ**

Download on the
App Store

GET IT ON
Google play

Tengamos “la charla” siempre

Stefani Fomperosa
Maestrante en Sexología Clínica del Instituto
Mexicano de Sexología

En el entorno familiar, la sexualidad suele ser un tema casi inhibido. Sin embargo, debería ser de lo más natural, tratarse como cualquier otra situación en la que se requiera brindar información, ya que gran parte de nuestra vida está regida por la sexualidad.

Comúnmente, para madres y padres hablar de sexo con sus hijas e hijos se convierte en el algo incómodo. Olvidamos que somos seres sexuados desde el nacimiento; desde pequeños sentimos y no podemos dejar las sensaciones placenteras o displacenteras fuera de nuestra vida. Por ello, debemos reeducar nuestro pensamiento desde lo individual, es decir, quitarnos el tabú.

Dentro de esta reeducación, dos de las preguntas más frecuentes entre las madres y padres –especialmente de adolescentes– hacen alusión a cuándo y cómo dialogar sobre sexualidad en casa. Volviendo un poco a que somos seres sexuales, considero que desde el preescolar se debe dar información y educación sexual en el hogar, núcleo de nuestro ser.

Si como tutores nos “atreviéramos” a platicar de sexualidad desde temprano, con el paso de los años, sería, evidentemente, menos complicado y existiría mayor confianza de su parte para expresarnos sus dudas.

Fuera de casa

Asimismo, en la escuela también debe haber un trabajo interdisciplinario con respecto al sexo y la sexualidad, ya que, al abordar correctamente estos temas no sólo podemos ayudar a formar y fomentar una buena educación, sino también, evitar mala información entre adolescentes; porque

no podemos negar que su principal fuente de consulta es la pornografía.

Siempre habrá opiniones encontradas con respecto a la sexualidad humana, tratando de simplificarla como reproducción, dejando a un lado todo el componente emocional y las dudas que vienen de por medio. En el contexto escolar, es normal que el hablar sobre protección, métodos anticonceptivos y fisiología se tome como educación sexual; sin embargo, pocas veces se consideran las recurrentes dudas sobre el goce, el placer y el deseo.

¿Cómo lidiar con esto?

La otra cara de la moneda es la negociación –el estira y afloja de las relaciones con la autoridad–: padre, madre, maestros, maestras, etc.

Resulta necesario concientizar a las personas adultas, porque al decirles que las chicas y chicos sienten, piensan y ejercen su sexualidad, escandaliza a la mayoría; sienten que con ello los incitan o alientan a tener relaciones coitales, “si a mí no me explicaron, ¿cómo lo haré yo con mis hijos?”.

La verdadera educación sexual en la juventud (población con mayores dudas) incluye los sentimientos que el sexo desencadena puesto que vivimos inmersos en un contexto social en el cual el ejercicio de nuestra sexualidad puede causarnos culpa.

Pareciera un tema sumamente complicado de tratar, pero si nosotros como docentes y tutores trabajamos en equipo para dar información de manera integral lograríamos que además de cuidarse físicamente, se cuidaran emocionalmente.

Si deseas más información sobre cómo hablar con tus hijas e hijos puedes consultar el libro *Preguntas y respuestas sobre sexualidad* (Grandes Libros) de José Díaz Morfa publicado por Editorial Susaeta, tiene contenido que puede ayudar a abrir el diálogo.

Para atención integral en algún tema de sexualidad, puedes acudir o pedir informes en instancias especializadas como el Instituto Mexicano de Sexología (IMESEX) quienes brindan acompañamiento y terapia.

IMESEX

Calzada de las Águilas 657, C.P. 01750, Ciudad de México

Tel. 55 5564 2850

 @imesex

Comunicación, conocimiento y consentimiento para una sexualidad plena

Julio Gómez

De acuerdo a Ivonne Szasz, profesora e investigadora del Colegio de México, las nociones sobre sexualidad imperantes en nuestro país se enfocan en la reproducción y en algunas prácticas sexuales denominadas “ideales”; esto anima al matrimonio y procreación temprana en mujeres, suscita ignorancia sobre la sexualidad y justifica la violencia y abuso. Asimismo alienta la desigualdad, el culto a la virginidad y castigo a la infidelidad femenina.

Lo anterior impide tener una sexualidad completa y genera pensamientos y hábitos equivocados que consisten en ver estos temas como algo malo, considerar a un sexo como superior, etcétera.

Para satisfacer este aspecto de nuestras vidas, las y los especialistas señalan una serie de elementos a tener en cuenta. La comunicación es uno de ellos y es indispensable, sólo así podemos dar a entender lo que nos gusta y conocer los deseos de la otra persona, encontrar soluciones a un problema, decir no en determinados casos y probar nuevas cosas.

Otro factor es el autoconocimiento, explorar y aceptar nuestro cuerpo y saber qué nos da placer, cómo sentimos y nos relacionamos. Tener conciencia de esto nos libera de sentimientos como la frustración y la culpa, además evita la negatividad en nuestra forma de razonar.

En ese sentido los pensamientos positivos son una más de las materias a trabajar. Solemos creer que cuando algo salió mal es un total desastre y ya no hay solución, nos concentramos en lo malo y no valoramos lo positivo, tratamos de adivinar los anhelos del otro o damos por hecho que todo va a salir mal anticipadamente.

Suponer de esta manera puede generar problemas como la disfunción eréctil, anorgasmia y conducir nuestra sexualidad de la misma manera: negativa y equivocadamente.

Buscar el gozo para la otra persona es esencial, y de igual forma, la responsabilidad de esto recae en ambas. Ya no es como antes cuando el hombre “tenía” la misión de tomar el control en la relación y ser el “experto” encargado del placer. Es labor de cada uno saber cómo lograr nuestra satisfacción y ser recíprocos, para ello la comunicación y autoconocimiento son fundamentales.

No es no y lo que una vez fue un sí, no va a serlo todas las veces

En un acto sexual el consentimiento es entendido como un acuerdo entre participantes para tener relaciones, sin embargo, hay que considerar algunas observaciones pertinentes: la decisión de tenerlas puede cambiar en cualquier momento y se debe dar sin presiones, amenazas ni estando bajo la influencia de ninguna sustancia.

Ir a casa de alguien, un beso o determinada vestimenta no significa deber o querer tener relaciones, por lo tanto el consentimiento ha de ser claro y dado en cada ocasión, es decir, no hay que asumir la autorización a comenzar un acción sexual porque hemos tenido consentimiento en el pasado. Un diálogo abierto y preciso, preguntar e informar son importantes para prevenir delitos como la violación, abusos o agresiones.

Un silencio o la falta de una negativa, no es un sí.

Fuentes:

RAINN (2019). ¿Cómo es el consentimiento? Estado Unidos. Recuperado de <https://www.rainn.org/articles/como-es-el-consentimiento>

EFE (22.05.2013). Inteligencia sexual o cómo conocerse para no caer en la insatisfacción sexual. España. 20 minutos. Recuperado de <https://www.20minutos.es/noticia/1821357/0/inteligencia-sexual/conocerse/insatisfaccion-sexual/>

UNAF (18.05.2019). 10 ideas para vivir la sexualidad con plenitud, satisfacción y bienestar. España. Recuperado de <https://unaf.org/>

NO ES NO



Foto: Internet

Usar sólo en caso de EMERGENCIA

Thalia Ortega

Tal vez en casa tengas un traste de galletas cuyo contenido sean curitas, vendas, aspirinas, alcohol, merthiolate y otros artículos que consideres importantes por si ocurre algún imprevisto. Si bien es cierto que estas cosas pueden socorrernos, nunca se compararán a una asistencia médica o a una medida preventiva. Lo mismo sucede cuando ejercemos nuestra sexualidad, siempre puede pasar algo inesperado. En estos casos podemos recurrir a la llamada “píldora del día siguiente”, la cual puede prevenir un embarazo.

Datos de la encuesta sobre sexualidad realizada en 2019 a la comunidad de la FES Aragón, mostraron que este fármaco es el segundo anticonceptivo más utilizado, esto representa una problemática ya que la llamada “píldora del día siguiente” es un método de **emergencia** y debe emplearse sólo cuando los anticonceptivos comunes presentan alguna falla o son olvidados.

¿Cómo funciona?

El ciclo menstrual y la ovulación son reguladas por las hormonas sexuales denominadas estrógeno y progesterona. El levonorgestrel, principal componente de los anticonceptivos poscoitales, es una hormona sintética muy

parecida a la progesterona. Lo que hace es engañar a tu cuerpo adelantando ciertas reacciones de tu ciclo para evitar un embarazo: afecta el crecimiento folicular y no permite o retrasa la fecundación.

Asimismo, eleva la viscosidad del moco cervical impidiendo que más espermatozoides lleguen al sitio de la fecundación. En otras palabras, actúa demorando la liberación de un óvulo de los ovarios e impide la fecundación por parte de los espermatozoides.

Mejor uno de barrera

Aunque no existen estudios que comprueben su toxicidad o efectos secundarios severos y/o permanentes a largo plazo, lo cierto es que ocasiona un desequilibrio en el funcionamiento natural del ciclo femenino. Según opiniones expertas, la toma frecuente de esta pastilla, –así como haber padecido clamidia, consumir antivirales o medicamentos anticonvulsivos– reduce su efectividad.

Recuerda que este anticonceptivo NO te protege de alguna ITS y puede causarte malestares como: náuseas, vómito, dolor de cabeza, de los senos, mareo y fatiga.

En verdad, no olvides la importancia de tener un método seguro, que se adapte a tus necesidades, y, sobre todo, que tú decides el vivir una sexualidad sana y responsable.

La FES Aragón realiza constantemente campañas enfocadas en la salud sexual, asiste a ellas e infórmate.

Tu salud es lo más valioso, protégete.

Fuentes:

Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). *Anticoncepción de Emergencia o Anticoncepción Hormonal Postcoito*. Recuperado de: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/planificacion-familiar/anticoncepcion-emergencia>

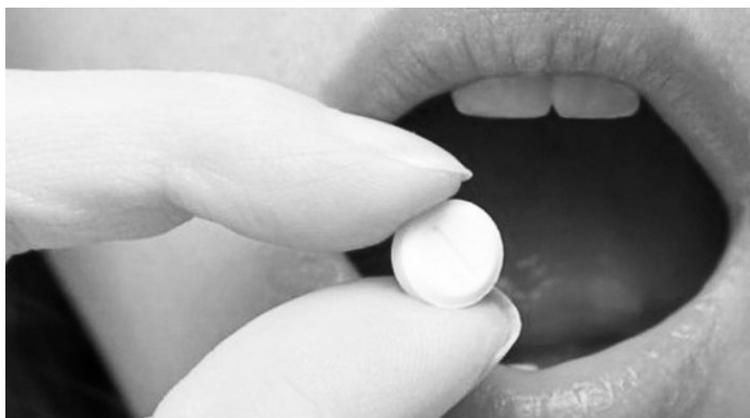


Foto: Internet

Libertad y prejuicio

Entrevista con el Dr. Martín Manjarrez
Académico de Posgrado FES Aragón
Thalia Ortega

En el último siglo nos hemos deshecho de muchos prejuicios que regulaban nuestra conducta y sexualidad, transformando la manera en que nos percibimos, aunque todavía existen límites cuando se trata de nuestro cuerpo.

Al respecto Martín Manjarrez, docente de la FES Aragón dice: “Afortunadamente hemos ido cambiando a lo largo de la historia, hemos ido evolucionando”, no obstante, “seguimos pensando como hace cien años”. La eutanasia, por ejemplo, está prohibida en nuestro país, y la opción más parecida es la Ley de Voluntad Anticipada, con la cual renunciamos a tratamientos para no prolongar nuestra vida en etapa terminal. “Si no se ha permitido la eutanasia es porque todavía no tenemos una libertad total sobre nuestro cuerpo, aunque podríamos pensar que la tenemos”.

El caso de la prostitución

Recientemente se presentó, en el Congreso de la CDMX, una iniciativa de Ley del Trabajo no Asalariado que pretende regular el sexoservicio. Con respecto a esto, el especialista comenta que, pese a la libertad sexual reconocida por el Estado, a la prostitución “siempre se le ha estigmatizado como un delito” y su penalización ha tenido retrocesos semejantes al suscitado en la Convención de Palermo (2000) donde se estableció “una gran confusión entre el servicio sexual y lo que es un proxeneta”.

Para él, es imperante cambiar nuestra forma de ver esta problemática y recordar; “si atendemos a la definición que nos da la Organización Internacional del Trabajo, [las y los trabajadores sexuales] producen un servicio a la comunidad”, por ello merecen los mismos derechos que garanticen su integridad y dignidad. Puntualiza que el Estado no se encuentra capacitado para brindar una infraestructura al trabajo sexual, pero se necesita comenzar a dialogar sobre este oficio.

Cambiar paradigmas

Tan sólo en el 2016 dentro de la CDMX existían aproximadamente 70 mil personas dedicadas al sexoservicio, a las cuales se les ofreció ser reconocidas como trabajadores no asalariados por medio de una credencial. Sin embargo, sólo hubo 177 registros en este proyecto, esta cifra tan baja se debió principalmente a los estigmas culturales y la desconfianza hacia las autoridades. Manjarrez opina que este tipo de problemáticas no están aisladas, son complejas; requieren tiempo y un debate profundo.

Por último, resaltó que regularizar este servicio, como todo fenómeno humano tiene pros y contras: “hace falta discutirlo, no estigmatizando ni encerrándonos en estos retrocesos culturales que tenemos, sino mantener nuestra mente abierta para resolver este asunto de salud pública y de política gubernamental”.



Foto: Internet

Fuentes:

Domínguez, Pedro (11/10/2016). “En la CDMX ejercen prostitución 70 mil”. *Milenio*. <https://www.milenio.com/estados/en-la-cdmx-ejercen-prostitucion-70-mil>

Secretaría de la Salud, Gobierno de la Ciudad de México. Voluntad anticipada. Disponible en: <https://www.salud.cdmx.gob.mx/actividades/voluntad-anticipada> Consultado el 20/09/2019.

¿Sexualidad y personas sordas? Lo que no hemos escuchado

Daniel Molina
Maestrante en Sexología Clínica del
Instituto Mexicano de Sexología

Actualmente un gran número de personas pelean para que la sexualidad o, dicho de otra manera, educación de la sexualidad deje de ser tabú y pueda hablarse–enseñarse con fin de evitar problemas como infecciones (ITS), embarazos no planeados y discriminación por motivos de género o preferencia. Estos esfuerzos han estado dirigidos durante mucho tiempo a un sector representativo de la población, me refiero a las personas que vivimos sin discapacidad.

Según INEGI (2010), existen en México 5,739,270 Personas con Discapacidad (PcD) –48.9% son hombres y el 51.1% son mujeres–. Sin embargo, a pesar de su número elevado, muchas ideas equivocadas persisten, lo que afecta directamente al ejercicio de su sexualidad. Algunas de éstas son que las PcD no tienen sexualidad, que carecen de madurez (física o mental) suficiente para procrear y formar familias o que no son capaces de decidir sobre su propio cuerpo.

Las PcD viven sus sexualidades dependiendo del tipo y grado de su limitación, ya sea de movimiento, desplazamiento, visual, auditiva, lenguaje, social, etc. Sin importar de cual se trate, tienen la capacidad de amar, ser amados, experimentar placer y formar familias. La cuestión es que la sexualidad forma parte de todas las personas, por lo que cualquier intento de escindirla es vano; reconocer las necesidades colectivas e individuales para una sexualidad plena es el principio que toda sociedad debe seguir para vivirla y ejercerla sin reproducir discursos estigmatizantes.

Sexualidad en PcD auditiva

En términos anatómicos la sordera es una discapacidad “invisible”; la lengua materna de la comunidad sorda en México es la Lengua de Señas Mexicana (LSM) –hay que recalcar que no todas las PcD auditiva saben leer español–. Pensando que ésta no es utilizada en los medios principales de comunicación o se decida aprender por iniciativa propia –como el inglés–, los círculos de socialización de estas personas se reducen considerablemente. Esta limitación para comunicarse con los demás trae consigo exclusión y aislamiento, principalmente en aspectos recreativos, laborales y educativos.

Por ello, el acceso que tienen a la información sobre sexualidad es casi siempre limitada y sesgada. Su vida sexual no es muy diferente a la de las personas oyentes, aunque es preciso mencionar que la naturaleza de la LSM configura una forma de ver la vida (relaciones, afectividad y sexo) ligeramente diferente.

Masturbación

La masturbación es de las primeras manifestaciones sexuales de los seres humanos, gracias a ella aprendemos sobre el placer, autoestima y da un conocimiento del cuerpo. Cuando los infantes descubren su vulva o pene, las y los cuidadores

rápidamente reaccionan e instruyen verbalmente al infante para que lleven a cabo la masturbación en la intimidad; en algunos casos se les prohíbe y castiga por considerarla inmoral. En cambio, la opción más viable para evitar la masturbación en menores con discapacidad auditiva es mantener sus manos ocupadas, esto provoca que no exista un prejuicio o idea sobre dónde llevarla a cabo por lo que a algunos infantes con discapacidad auditiva se les hace completamente normal tocarse en cualquier lugar y momento.

La preferencia sexual

El primer lugar donde aprendemos a comunicarnos es la familia. Conforme crecemos y los círculos de convivencia se van ampliando aprendemos palabras nuevas y a relacionarnos.

Específicamente para las PcD auditiva, esos círculos se limitan a personas con quienes puedan practicar–aprender la lengua de señas. Algo curioso para el caso de México es que la mayoría aprendió gracias al catecismo. Ahí además de conocer a otras sordas y sordos, también se les inculcaron los valores del catolicismo donde se sabe que cualquier preferencia diferente a la heterosexual es inmoral y antinatural. Esto provoca que exista un prejuicio ante toda la diversidad sexo–genérica, aunque claro, en el mejor de los casos, ese pensamiento cambia. La comunidad sorda está polarizada sobre el tema de las preferencias genéricas, tanto o igual que las personas oyentes. Lo importante a destacar es que existen en la comunidad sorda homosexuales, bisexuales, lesbianas, transgéneros, transexuales, travestis, intersexuales, no–binarios, queer... y que es importante visibilizarlos y apoyarlos para que puedan vivir sus afectividades e identidades sin miedo al hostigamiento o persecución.

¿Qué resta por hacer?

Lo más importante para que el panorama de esta comunidad cambie y mejore es que las instituciones educativas y gubernamentales se empeñen en atenderla desde modelos que favorezcan sus potencialidades. Que profesionales de la salud y educación se adentren en la comunidad sorda para saber sus necesidades desde las generales hasta las más específicas. Que se generen líneas de investigación –en México no existen muchos estudios– que la involucren. Impulsar el uso y aprendizaje de la lengua de señas en la población general; así cualquier persona oyente podrá prestar un servicio a quien lo necesite.

Por último, que se imparta una educación de la sexualidad apegada a los derechos humanos, con perspectiva de género, basada en datos científicos, laica y con la mera intención de informar –y en lengua de señas– para que las PcD auditiva puedan decidir sobre sí mismas y vivir sexualidades plenas.

Datos sexosos

Erik Pliego

Los bonobos: Con una organización matriarcal, los bonobos ejercen su sexualidad de manera envidiable. Los conflictos entre grupos se resuelven con orgías en vez de guerras. Hembras y machos pueden tener múltiples parejas sexuales –del mismo sexo y diferentes edades– y el coito se practica en todo momento, principalmente con fines sociales y lúdicos (el 75% de la veces no se realiza con fines reproductivos).

Los delfines: Al igual que los bonobos, los delfines suelen tener sexo en abundancia sin buscar la reproducción. Experimentan con posiciones variadas e incluso con otras especies, sin importar género, edad o tamaño. Y no sólo el sexo, también se drogan de forma recreativa con el veneno de los peces globo.

Tinta invisible: Durante la Primera Guerra Mundial, la Inteligencia Británica descubrió que el semen era más efectivo para ocultar mensajes, pues soportaba los métodos usuales para detectar tinta invisible.

Ejercicio: Durante una sesión de sexo se pueden llegar a quemar entre 69 y 101 calorías. Lo que equivaldría a trotar durante 30 minutos.

En el mundo: Los griegos son quienes tienen más sexo con 138 sesiones anuales. Por el contrario, los japoneses son los que menos tienen a escala global –con sólo 45 encuentros al año–.

Alergia al sexo: El sexo como tal no causa alergias; sin embargo, pueden darse casos de alergia al semen, a la menstruación, al látex, a los lubricantes y a otros elementos involucrados en la práctica sexual, incluyendo maquillaje o comida.

Día feriado: El 8 de agosto se considera como el día mundial del orgasmo femenino, en esa fecha distintos colectivos aprovechan para realizar campañas de concientización sobre salud sexual.

Centímetros: Según la revista especializada *BJJ International*, a escala mundial, el tamaño promedio del pene es de 13.12 cm. En la República Democrática del Congo se registra el promedio más “largo” con 17.93cm, mientras que Corea del Norte tiene el último lugar con 9.66 cm. La media para México es de 14.90 cm.

Rendimiento: El grillo escamoso australiano (*Ornebius aperta*) puede copular más de 50 veces en un periodo de tres a cuatro horas; esto lo hace acreedor al récord Guinness de animal con “sexo más frecuente”.



Foto: Internet

¡Llegamos al 400!

- Ha sido conocida de diferentes formas, fue publicada por primera vez en noviembre de 1976 con el nombre de *ENEP Aragón Boletín Informativo*; *Boletín ENEP Aragón* en 1986; *Boletín Aragón* a partir de la edición de agosto-septiembre de 1994 y finalmente como *Gaceta FES Aragón* desde 2010.

- En la edición 376 tuvo otra transformación: además de un nuevo tamaño, se reestructuró el contenido. Cada mes se expone un tema de interés universitario y en la sección “Central” se invita a expertos de institutos y asociaciones para hablar sobre éste.

- También se abrieron espacios para que la comunidad universitaria participe en secciones como “Tu pluma”, “Confluencia” y el concurso fotográfico –las 12 fotos ganadoras acompañan cada número como un suplemento coleccionable–.

- Las portadas son ilustraciones hechas por diseñadores e invitadxs, aquí ha figurado el trabajo de MP Gautheron y Chragi Frei, así como el de Javier Lira Otero, fotoperiodista de Notimex. Desde el #389 se ha implementado realidad aumentada en sus portadas y contenido. 

- Cuenta con un tiraje de 2000 ejemplares. Excepto en la ediciones especiales que aumenta el número de impresos.



Recomendaciones



Centro Comunitario de Atención a la Diversidad Sexual

El objetivo de este centro es garantizar los derechos a las personas de la comunidad LGBTTTIQ+ y combatir la discriminación. Además de brindar apoyo –psicológico, legal y médico– ofrece pruebas gratuitas de VIH y sífilis.

Dirección: Génova 30, Zona Rosa, CDMX, C. P. 06600.

Horario: L - V, 10 h - 19 h

Teléfono: 555 533 6008

Correo: cca.diversidadsexual@gmail.com

 @CentroComunitarioLGBTTTI

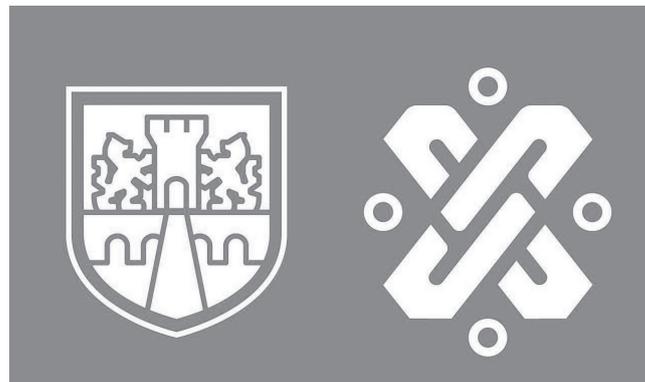
Instituto de la Juventud de la Ciudad de México

Dentro del Instituto de la Juventud de la Ciudad de México, en el consultorio para la Salud Sexual, se realizan pruebas gratuitas de VIH y sífilis. Los resultados se entregan en unos minutos y se ofrece consejería en todo momento.

Dirección: Calzada México-Tacuba 235, justo a la salida de la estación del Metro Colegio Militar.

Horario: Martes, jueves y viernes, 10 h - 14 h; 15 h - 17:30 h

Contacto: 555 342 7452



Red Mexicana de Personas que Viven con VIH/SIDA, A.C.

La asociación procura mejorar la calidad de vida de las personas que viven con VIH/SIDA al mejorar su entorno y capacidades. Dentro de sus funciones, ofrece pruebas rápidas de detección del VIH, campañas de sensibilización, atención psicológica y distribución de condones, entre otras.

Dirección: Francisco Ayala 59, Col. Vista Alegre, alcaldía Cuauhtémoc, CDMX.

Horario: L - V, 10 h a 18 h; sábados, 10 h a 15 h

Teléfono: 555 273 7308

 @redmexicanaVIH





Centro Comunitario de Diagnóstico Integral y Consejería

Las Clínicas Especializadas Condesa y Condesa Iztapalapa, bajo la dirección del Centro para la Prevención y Atención Integral del VIH/SIDA de la CDMX, brindan de manera gratuita el servicio de diagnóstico a través de pruebas rápidas para detectar el VIH y sífilis. Si deseas ir, te recomendamos agendar una cita por teléfono previamente.

Clínica Condesa

Dirección: Calle Benjamín Hill Núm. 24, Colonia Condesa. Alcaldía Cuauhtémoc, CP 06140.

Horario: L - V, 07:15 h - 12:00 h; 13:00 h - 17:00 h

Nota: Fuera de este horario o al terminarse el número total de fichas, únicamente serán atendidas personas con citas programadas.

Teléfono: 555 271 6027 Consejería - INSPIRA

Clínica Condesa Iztapalapa

Dirección: Combate de Celaya S/N, entre Campaña de Ébano y Genaro Estrada, Unidad Habitacional Vicente Guerrero.

Horario: L - V, 08:00 h - 14:00 h

Teléfono: 555 038 1700 ext. 7902

<http://condesadf.mx/pruebas-deteccion.htm>

CAPASITS

Los Centro Ambulatorio para la Prevención y Atención en SIDA e Infecciones de Transmisión Sexual (CAPASITS) proporcionan servicios para la atención y prevención del VIH e Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), tienen sedes en todo el país y ofrecen un servicio gratuito a la comunidad.

CAPASITS Nezahualcóyotl:

Dirección: Calle Álamos esquina poniente # 25 Col. La Perla. Nezahualcóyotl, Estado de México.

Horario: L - V, 8:00 h - 21:00 h

Teléfono: 555 113 1920 y 555 742 0960

Correo: capasits_neza@hotmail.com

CAPASITS Ecatepec:

Dirección: Simón Bolívar esquina Libertadores de América s/n Fraccionamiento Las Américas Ecatepec, Ecatepec de Morelos, Estado de México.

Horario: L - V, 8:00 h - 16:00 h

Teléfono: 555 838 3784 y 555 838 8792

Correo: cqp_eca@hotmail.com

@FES Aragón UNAM



Comunicación Social

comunicacionsocial@aragon.unam.mx



Obra original: Le Déjeuner sur l'Herbe. Édouard Manet, 1863.

Fotografía y animación: Alejandro Orozco

Ilustración: Alejandro Córnejo