



# Sexualidad Feliz y Responsable

**Dra. María Pérez Conchillo**

**ESPILL  
EZBITT**  
PSICOLOGÍA | SEXOLOGÍA



Programa modular  
de formación en  
**SALUD SEXUAL**  




¿Qué entendemos por  
**sexualidad**  
**feliz?**



## ¿Cuestión de cantidad?

En ocasiones se hace un uso neurótico del sexo.

La conquista sexual se transforma en una "caza y captura" y cuenta como un trofeo.

El complejo de Don Juan.

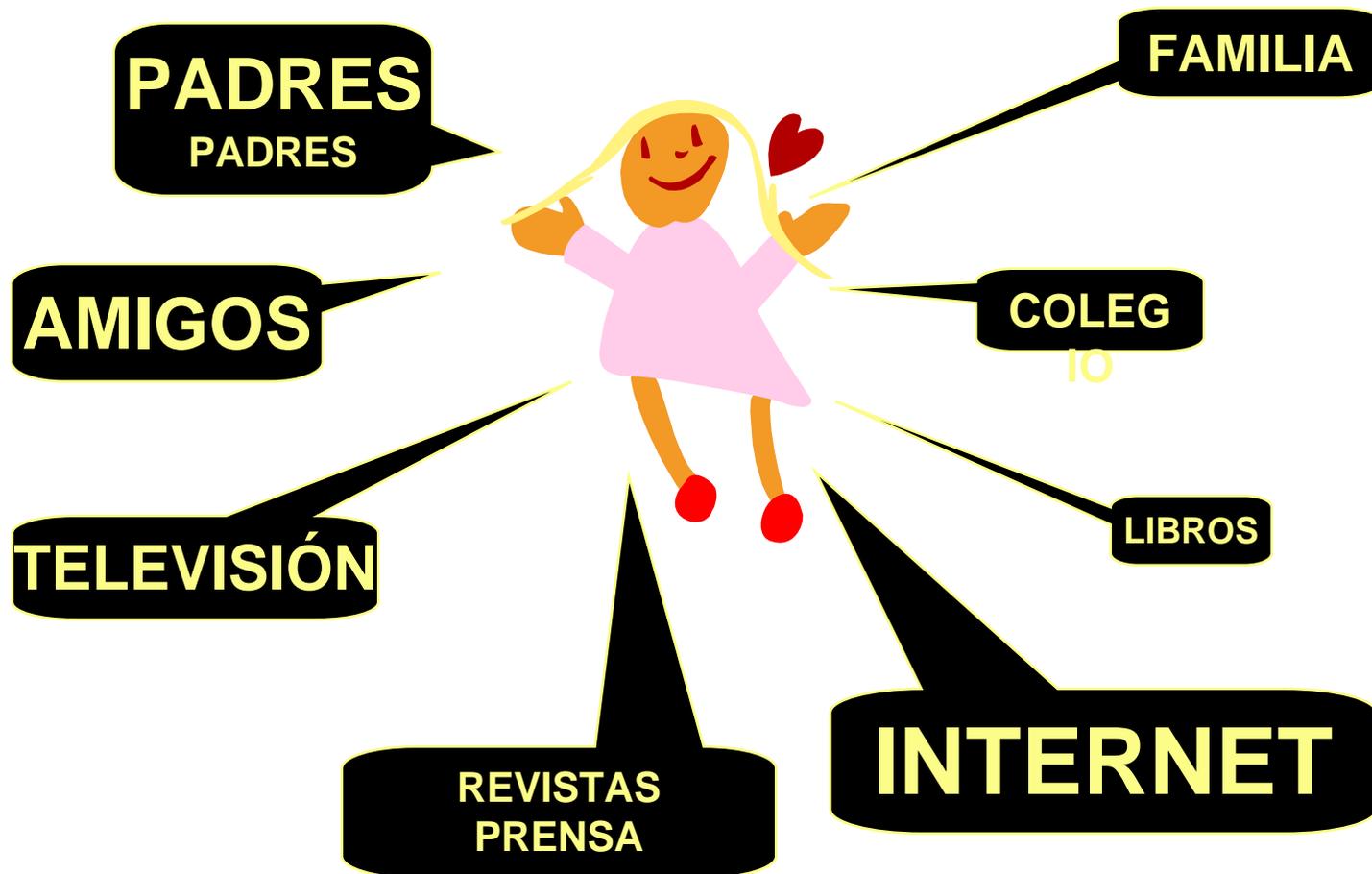
Muchas veces, detrás de estas conductas, lo que se busca es compensar carencias afectivas.

# Felicidad

## Sensación de bienestar subjetivo



# Conocimientos sobre sexualidad



# Mensajes contradictorios

**El sexo es sucio**

Guárdalo para  
quien ames

**¡El sexo es  
maravilloso!**

**¡Mucho cuidado!**



¡Tu cuerpo es  
precioso!  
No te avergüences de él

Asegúrate de que  
nadie lo vea



Tus genitales son una  
parte natural de tu  
cuerpo...

**Eso no se toca**

**Los hombres deben  
ser duros y fuertes**

**Pero sensibles y  
amables en la cama**

**Las mujeres deben ser  
tímidas y recatadas**

**Pero activas y salvajes  
en la cama**

**¡El sexo es  
maravilloso!**

**No se lo digas a mis  
hijos**

Usa condón

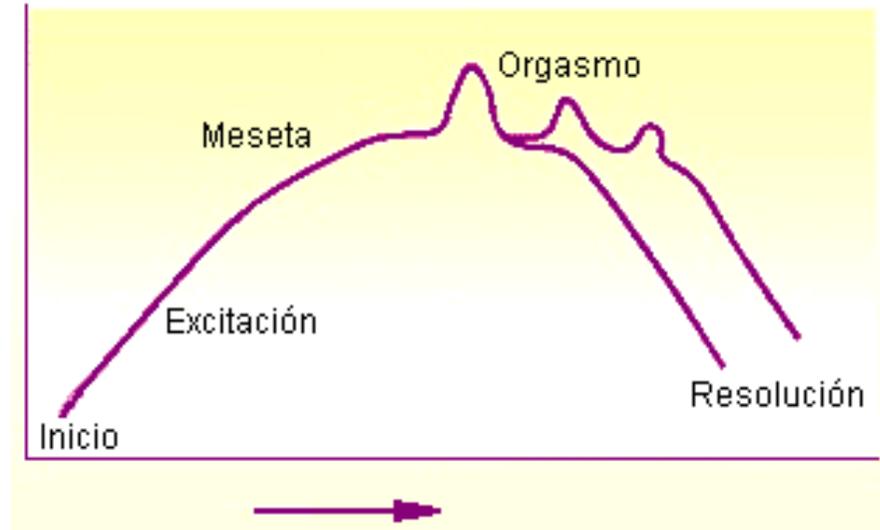
¡Se rompen!

# Sexo=Pecado





Esquema del ciclo de Respuesta Sexual humana



## Confusión entre:

Creencias

Moral religiosa

Ideología política

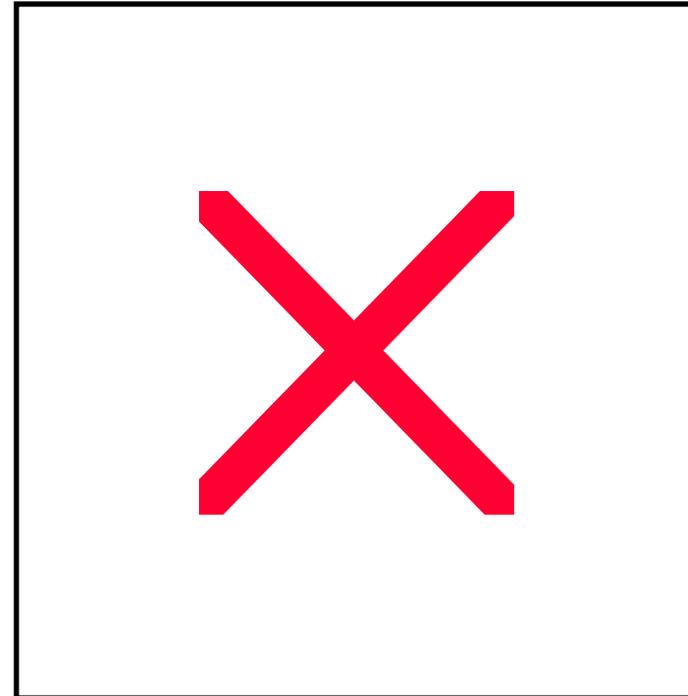
Conocimientos científicos



Preparados para desaprender

# ¿QUÉ PODEMOS HACER?

- ▣ Podemos añadir un granito de arena aclarando nuestras actitudes sobre la sexualidad



# EL PLANETA SEXUALMENTE FELIZ



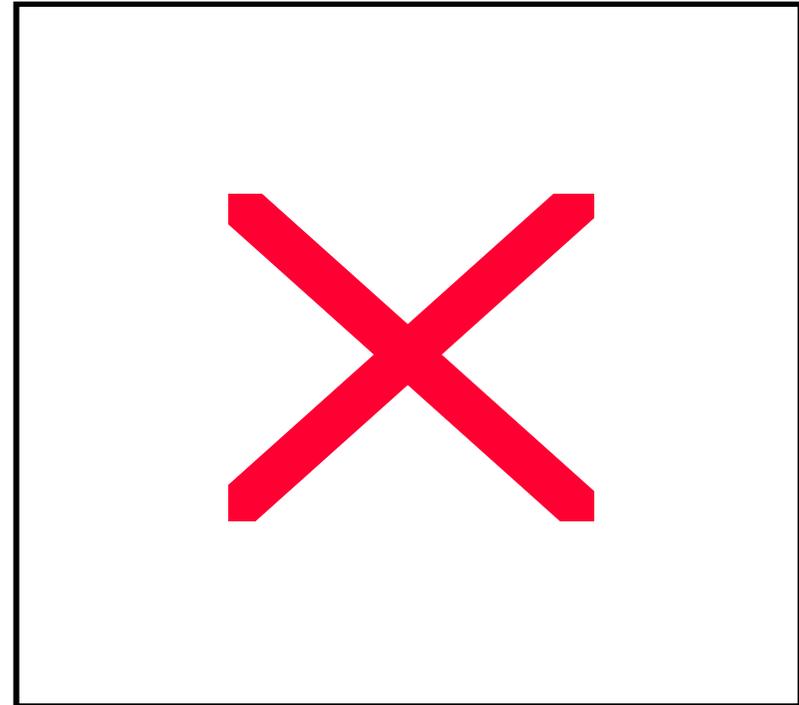
# EL PLANETA SEXUALMENTE FELIZ



- ▣ Imagínate que tenemos que diseñar un código de conducta sexual para un planeta sexualmente feliz.
- ▣ Para eso pedimos tú colaboración como experto, para que entre todos podamos desterrar falsas creencias y actitudes negativas hacia el sexo.
- ▣ Elegid un portavoz.

# PREPARANDO EL DECÁLOGO DE CONDUCTA SEXUAL

- ▣ Tenemos que preparar un decálogo que regule la conducta sexual del nuevo planeta.
- ▣ En nuestras manos está la salud sexual y los derechos sexuales de ese mundo nuevo.
- ▣ Diseñamos el mundo ideal, en materia de sexualidad.



# DECÁLOGO PARA UNA SEXUALIDAD FELIZ Y RESPONSABLE

- ▣ Las normas tienen que ser pocas pero muy eficaces.
- ▣ Tienen que favorecer una sexualidad feliz y responsable
- ▣ Necesitamos 10 recomendaciones que todos van a respetar para poder vivir sin problemas y con los mismos derechos sexuales.

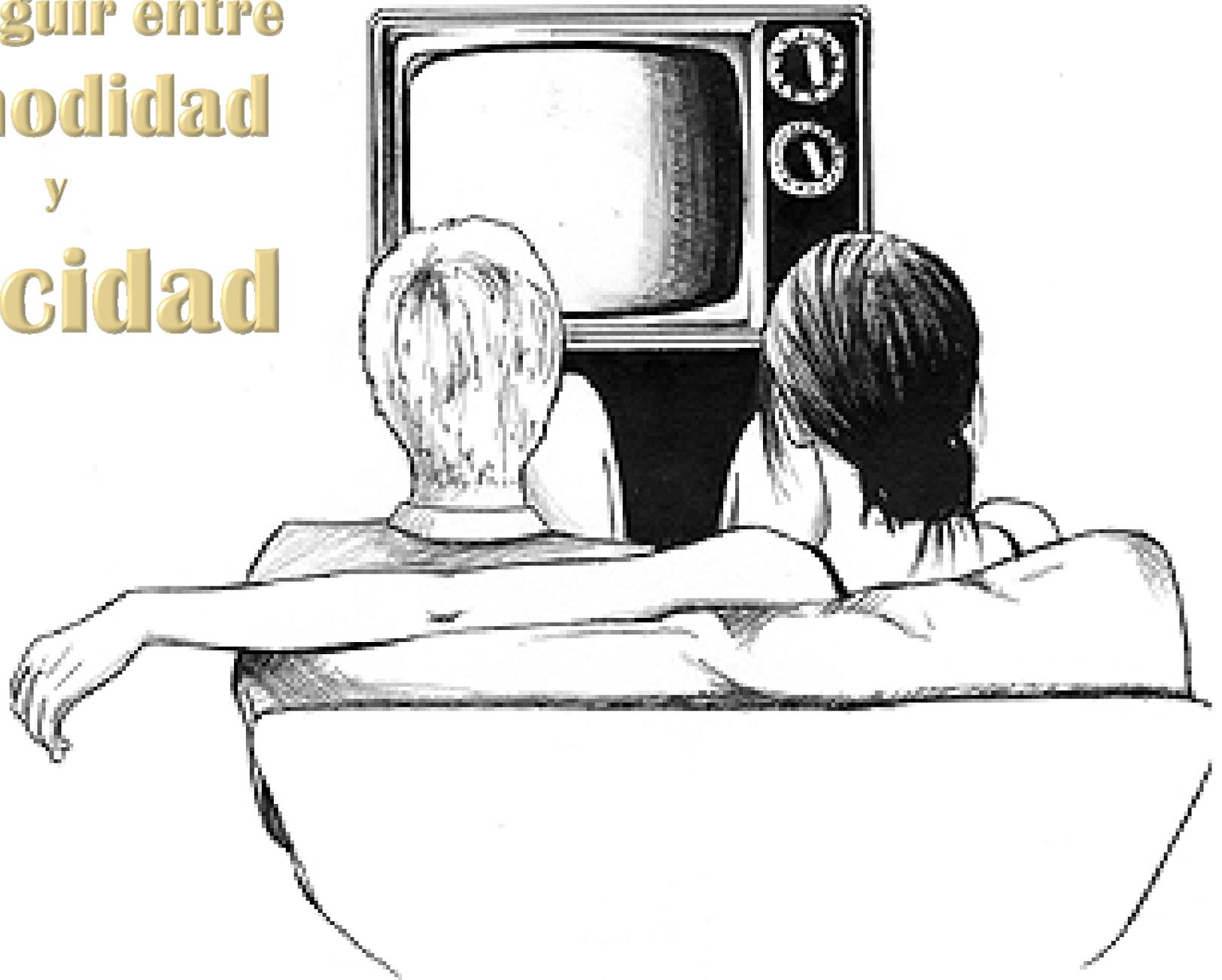
**¿QUÉ ESTAMOS  
DISPUEST@S HA HACER  
PARA DISFRUTAR DE UNA  
SEXUALIDAD FELIZ Y  
SALUDABLE?**

# Algunas claves para disfrutar de una sexualidad saludable

- ▣ Ser responsables de nuestro propio placer y no pretender que los demás adivinen lo que nos gusta o no.
- ▣ Experimentar el sexo como una diversión o un juego, que no este orientado a conseguir algo.
- ▣ Aprender a centrarnos en las sensaciones y en el disfrute.
- ▣ Descubrir lo que más nos gusta
- ▣ Aprender a pedir lo que se desea.

**La salud sexual es una elección**

**Distinguir entre  
comodidad  
y  
felicidad**



**No confundir**  
**amor**  
**y**  
**SEXO**





DIÁLOGOS Y  
MONÓLOGOS  
SEXUALES



**Aprender a  
disfrutar de  
lo que se  
tiene**



¿Todo vale  
en materia  
sexual?

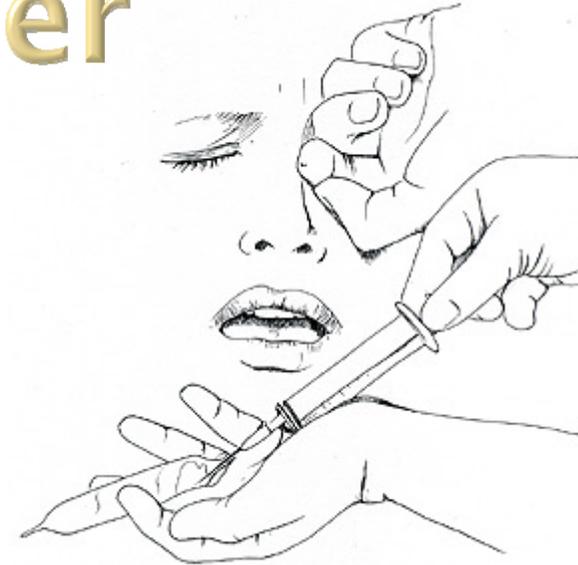
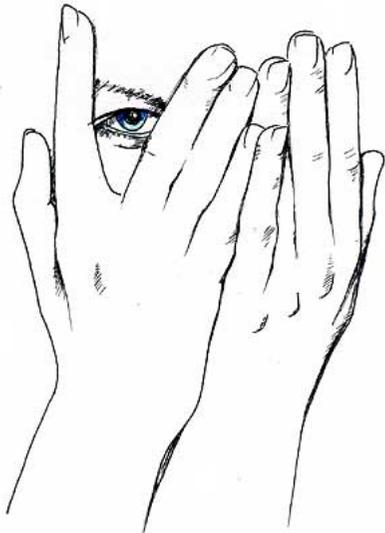
La expresión  
sexual tiene  
un significado  
social y  
personal

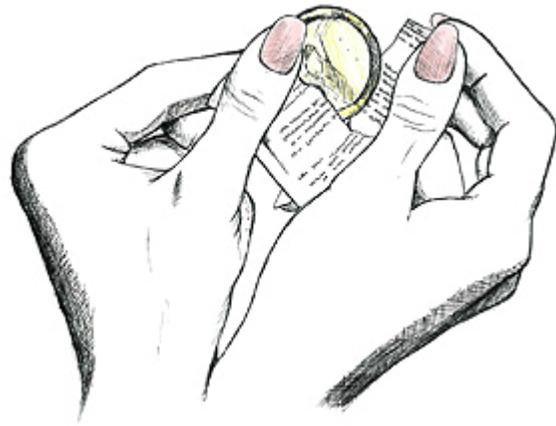


lo interpreten como un acto de responsabilidad y libertad.



# Las vivencias sexuales pueden hacer sufrir





# Acto de libertad y responsabilidad





MÚLTIPLES MANERAS DE VIVIR  
LA SEXUALIDAD

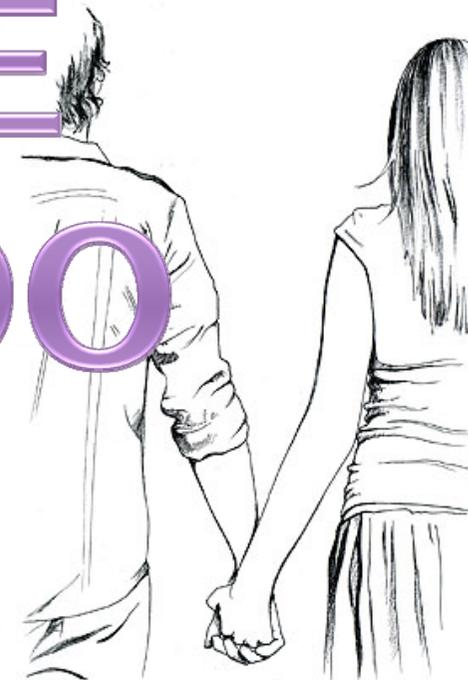
Ilustraciones: Ricardo Fumanal



EL SEXO  
SIEMPRE

TIENE QUE

SER ELEGIDO



Ilustraciones: Ricardo Fumanal



**Sexo honesto**  
**CONTRATOS CLAROS**