

Salud sexual y salud mental

Son parecidas y tienen una relación bastante estrecha

¿Qué es la salud sexual?

Es estar bien física, social, emocional y mentalmente con respecto a la sexualidad.



¿Qué es la sexualidad?

Son las actividades, actitudes y orientaciones sexuales de una persona.

Se hace más evidente en la pubertad con los cambios físicos y las relaciones sociales



Y la salud mental

Es el bienestar emocional, psicológico y social de una persona o grupo.

¿En qué momentos contamos con buena salud sexual y salud mental?

- Cuando tenemos experiencias sexuales seguras y que nos permiten sentirnos bien
- Cuando llegamos a acuerdos con nuestra pareja
- Cuando nos tratamos como iguales, nos amamos y convivimos en paz



¿Sabías qué?

Cuando nos gusta alguien aumentamos nuestra frecuencia respiratoria y cardíaca y se nos enrojece la piel.

Hay tres etapas en la respuesta sexual: el deseo, la excitación y el orgasmo. Esta se da en todo el cuerpo y es "orquestrada" por nuestro cerebro.



¿Cuál es el objetivo de todo esto?

Sentirnos bien con alguien que nos acompañe y que nos escuche como un buen amigo.

Sentir confianza al mostrarnos vulnerables con alguien que no nos juzgue y nos apoye.

