



LA CIENCIA DEL AMOR

INFOGRAFÍA

PRIMERA FASE: DESEO Y PASIÓN

SEGUNDA FASE: LA ATRACCIÓN

EL CEREBRO PRIMITIVO

El cerebro primitivo (sistema límbico) controla la atracción sexual y el vínculo interpersonal

DOPAMINA

La dopamina controla la excitación sexual, el placer y la gratificación. Nos hace buscar la presencia de la persona amada

AMOR = ESTRÉS

Enamorarse es un evento estresante. Cuando nos enamoramos, los niveles de cortisol, una hormona del estrés, aumentan.

SEROTONINA

La serotonina controla la felicidad y el bienestar. Los cambios en la serotonina inducen la pérdida de concentración, los sueños diurnos y el comportamiento obsesivo.

HORMONAS SEXUALES

La producción de hormonas sexuales (estrógeno y testosterona) aumenta e intensifica el deseo sexual.

ADRENALINA

La adrenalina da un impulso extra de energía a las personas enamoradas. Es responsable de la pérdida de apetito y de las noches de insomnio.

OXITOCINA

La oxitocina, la "hormona del amor", es esencial para la atracción y el vínculo con la pareja.

EN EL CEREBRO

Los niveles de serotonina vuelven a los niveles normales. El estrés inicial es reemplazado por la confianza, la seguridad y la empatía.

TERCERA FASE: EL APEGO

LEAN LA HISTORIA COMPLETA: <http://bit.ly/science-love>

Infografía de www.sciencebriefss.com - noticias diarias de ciencia en breve.
¡Menos que leer, más que aprender!

VALORES, CREENCIAS Y NORMAS

¿Qué son?

- Roles, valores e ideas que aprendemos de la sociedad, nuestra cultura y nuestras familias

Preguntas útiles a considerar:

- ¿Qué te enseñó tu familia sobre el sexo? ¿Qué es lo que no te enseñaron sobre el sexo?
- ¿Qué creencias sobre el sexo, las citas y las relaciones tiene tu familia?
- ¿Qué has aprendido de los medios de comunicación sobre el sexo?

ROLES DE GÉNERO

¿Qué son?

- Comportamientos culturalmente aceptados y esperados asociados con el género
- Por ejemplo, las conductas esperadas asociadas con el hecho de ser hombre, mujer, transgénero, género no binario, etc.
- Estas expectativas pueden ser a menudo estereotipadas.
- Los roles de género se construyen y son específicos de la cultura. Los estereotipos pueden ser a veces perjudiciales para las personas.

Preguntas útiles a considerar:

- ¿Qué aprendemos sobre el género?
- ¿Cómo aprendemos sobre el género?
- ¿Existen diferentes roles para hombres y mujeres? ¿Qué son? ¿Qué opinan de ellos?

ORIENTACIÓN SEXUAL

¿Qué es?

- Quiénes nos atraen
- Los valores que aprendemos sobre la atracción y la identidad

Preguntas útiles a considerar:

- ¿De qué orientaciones sexuales has oído hablar? ¿Qué has escuchado sobre ellas?
- ¿Cómo se retrata a las personas de diferentes orientaciones en los medios de comunicación (música, películas, televisión)?
- ¿Existen reglas o leyes diferentes para las personas dependiendo de su orientación sexual? ¿Cuáles son esas reglas/leyes? ¿Por qué crees tú que existen?

IMAGEN CORPORAL Y PARTES DEL CUERPO

¿Qué es?

- Las partes del cuerpo humano
- Cómo describimos y concebimos las partes de nuestro cuerpo

Preguntas útiles a considerar:

- ¿Cuáles son las diferentes ideas que tenemos sobre las partes del cuerpo?
- ¿Cómo nos sentimos con respecto a nuestros cuerpos?
- ¿Cómo nos afecta la imagen de nuestros cuerpos?
- Según la televisión, las películas y la música, ¿qué tipos de cuerpos o qué partes del cuerpo se valoran o se consideran bellos/deseables?

COMUNICACIÓN Y RELACIONES

¿Qué es?

- Los tipos de relaciones
- Las formas en que las personas se comunican en las relaciones

Preguntas útiles a considerar:

- ¿Qué tipos de relaciones son saludables?
- ¿Qué tipo de comunicación necesita una persona para estar en una relación saludable?
- ¿Cómo se inician las relaciones? ¿Cómo se terminan las relaciones? ¿Son estas maneras saludables o no saludables de iniciar/terminar relaciones?
- ¿Qué tipo de cualidades hacen a un/a “buen/a” compañero/a de relación?

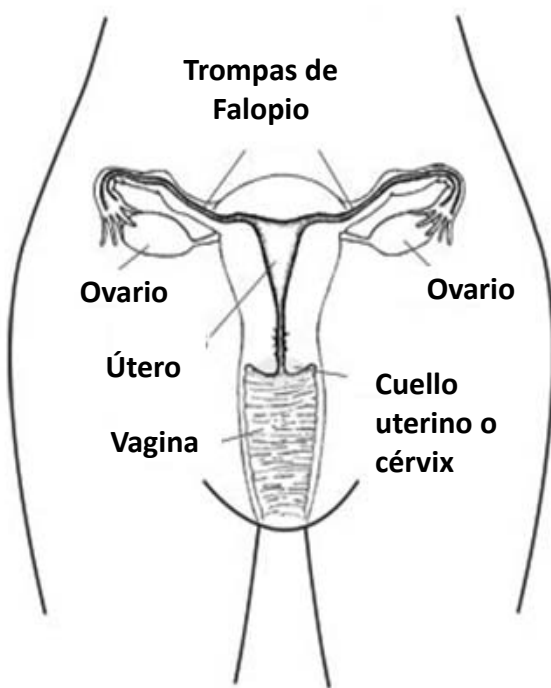
Conoce tu cuerpo



Un buen primer paso para hacerte cargo de tu salud sexual es conocer tu cuerpo y saber cómo funciona.

Anatomía femenina

El aparato reproductor femenino es una serie de orificios (aberturas) para la entrada y salida a través de tubos y pasajes. La parte interna del sistema realiza las funciones más importantes, y el exterior actúa como una cubierta para proteger los delicados órganos internos.



Ovarios

Los ovarios son pequeñas glándulas de forma ovalada que se encuentran a ambos lados del útero (matriz). Los ovarios producen óvulos y hormonas.

Trompas de Falopio

Tubos estrechos que están unidos a la parte superior del útero y sirven como túneles para que los óvulos viajen desde los ovarios hasta el útero.

La concepción, la fertilización de un óvulo por un espermatozoide, normalmente ocurre en las trompas de Falopio. El óvulo fertilizado se traslada al útero, donde se implanta en la pared uterina.

Útero

El útero es un órgano hueco, con forma de pera, que aloja el feto en desarrollo. El útero se divide en dos partes: el **cuello uterino**, que es la parte inferior que se abre en la vagina, y el cuerpo principal del útero, llamado cuerpo. El cuerpo puede expandirse fácilmente para sostener a un bebé en desarrollo.

Vagina

Es un canal que une el cuello uterino (la parte inferior del útero) con el exterior del cuerpo. Su abertura exterior permite que el espermatozoides entre en el sistema para llegar a un óvulo. Si un óvulo no es fertilizado, se produce la menstruación y la sangre sale del cuerpo a través de la vagina. También proporciona una vía para que el bebé salga del cuerpo. Por eso a veces se le llama canal de parto.

Anatomía masculina

Si bien la mayoría de los órganos reproductivos masculinos son externos, es importante entender cómo funcionan juntos todos los órganos sexuales, externos e internos.



Pene

El pene es la parte más visible de la anatomía sexual masculina. Se compone de dos partes, el cuerpo y el glande (también llamado cabeza). Cuando un hombre alcanza el clímax sexual, eyacula un fluido espeso (**semen**) a través de la abertura uretral en la punta del pene dentro de la vagina. El semen lleva los espermatozoides a través de la cavidad vaginal hasta el útero, donde los espermatozoides buscan el óvulo femenino para fecundarlo. Además, cuando un hombre orina, el flujo deja su cuerpo a través de la abertura uretral.

Uretra

Un conducto, o tubo, que transporta fluidos desde el interior del cuerpo hacia el exterior. Tanto en los hombres como en las mujeres, la uretra está conectada a la vejiga y se utiliza para expulsar la orina del cuerpo. En los hombres, sin embargo, la uretra también está conectada a las “glándulas accesorias”, que producen el semen, y al conducto deferente, el conducto que trae el espermatozoide desde el epidídimo.

Testículos

Los testículos se encuentran debajo del pene y comienzan a producir células sexuales masculinas, llamadas espermatozoides, y testosterona, la hormona sexual masculina, después de la pubertad.

Escroto

Una bolsa de piel llamada escroto cubre los testículos. El escroto y los músculos que lo rodean pueden tirar de los testículos hacia el cuerpo cuando están demasiado fríos y relajarse lejos del cuerpo cuando los testículos están demasiado calientes. Esto es importante porque los espermatozoides deben mantenerse a una temperatura adecuada para poder fertilizar los óvulos femeninos. El escroto también contiene el epidídimo.

Epidídimo y conducto deferente

El epidídimo almacena los espermatozoides después de que los testículos los producen, y el conducto deferente los transporta desde el epidídimo hasta la uretra.