

***DESARROLLEMOS
HABILIDADES PARA LA VIDA...***

*Desarrollo de la
Sexualidad*



*Fascículo
N° 8*

MINSA

unicef 

Tema:
Desarrollo de la sexualidad

Somos seres sexuados



¿De qué se trata?

De la sexualidad humana y del rol que juega en la vida de las personas, especialmente en la etapa de la adolescencia.



¿Con qué OBJETIVO vamos a analizarlo?

Para poder valorar su importancia en nuestras vidas y aprender a vivirla de manera sana, consciente y responsable.

¿Qué CONTENIDOS se abordan?

Contenidos	Actividades sugeridas
1. Que es la sexualidad y como nos la enseñan	1. Sexo y sexualidad 2. Educación de la sexualidad 3. Autovaloración de conducta: la diversidad sexual.
2. Tenemos un cuerpo sexuado	1. Como nos educan 2. Nuestros órganos sexuales 3. Autovaloración de conducta: las expresiones de mi sexualidad
3. Funciones de la sexualidad	1. La construcción de mi la sexualidad 2. La asertividad y mi sexualidad 3. Las funciones de la sexualidad
4. Los roles de género y la sexualidad	1. ¿En qué somos diferentes? 2. El género y la equidad
5. Relaciones sexuales y embarazo en la adolescencia	1. Las relaciones sexuales 2. Embarazo precoz, problema de dos 3. Autovaloración de conducta: la toma de decisión y mi sexualidad



Estrategias y criterios de evaluación Ejercicio

Ejercicio 1: Debate postergar o no postergar

Ejercicio 2: Construyamos el mensaje

Ejercicio 3: Juego de roles

Ejercicio 4: ¿Dónde está la equidad?

Ejercicio 5: Rompiendo estereotipos

Antes de tratar el tema en el grupo, estudio detenidamente este material de trabajo

Tema: Desarrollo de la sexualidad

En los temas anteriores hemos hablado de contenidos bien interesantes, analizamos qué es la adolescencia y cómo podíamos vivirla de manera plena y saludable, repasamos los cambios biológicos que se producen en la pubertad y que nos hacen pasar de niños a hombres, y de niñas a mujeres, al menos en el aspecto corporal. Luego hemos seguido hablando de los cambios de la adolescencia, pero de los psico-afectivos, es decir, de los cambios que se producen en nuestra manera de ser, sentir y pensar.

En este tema hablaremos de aspectos que a todos y todas nos interesa como es el desarrollo de nuestra sexualidad. Existe mucho mito, confusión e ignorancia en relación a este tema y mucha gente lo relaciona con sexo y relaciones sexuales, pero aquí veremos que la sexualidad es mucho más que genitalidad, mucho más que un medio para reproducirnos, y que es especialmente una parte esencial de nuestro ser, una expresión de cada uno o una como personas, como hombres y mujeres, con nuestro cuerpo, sentimientos, emociones y pensamientos.

A lo largo de los contenidos analizaremos varias cosas, empezando por aclararnos el concepto y revisar un poco cómo nos educan. Veremos que desde que nacemos recibimos educación sexual, buena o mala, y cómo en nuestra sociedad todavía se distorsiona el tema. (Qué es la sexualidad y cómo nos la enseñan).

Luego veremos que todos y todas somos seres sexuados, porque desde que nacemos tenemos órganos sexuales o genitales de hombre o mujer, igual que los el resto de mamíferos, que son hembras o machos. Aquí repasaremos cómo son, cómo funcionan y qué rol juega cada parte. (Tenemos un cuerpo sexuado).

También repasaremos las diferentes funciones que cumple la sexualidad en nuestra vida y como se relaciona con aspectos biológicos, psicológicos, sociales, éticos y hasta con la economía y la política (Funciones de la sexualidad).

Nos detendremos a analizar cómo todavía los órganos sexuales o genitales con que nacemos siguen definiendo hasta las cosas que podemos o no podemos hacer en la sociedad, sin importar si tenemos aptitudes para ello o no, y si queremos o no queremos hacerlas (Roles de género).

Y por último, hablaremos sobre las relaciones sexuales, cómo son, por qué se tienen y cómo respondemos los seres humanos ante los estímulos sexuales. Veremos que no siempre terminan en cuentos o novelas bonitas. Cerraremos el tema analizando la problemática del embarazo en la adolescencia (Relaciones sexuales y embarazo en la adolescencia).

Es importante y necesario que nuestras actividades de trabajo sean un espacio seguro y confidencial que nos permita la reflexión, compartir vivencias, emociones y sentimientos, y analizar con sentido crítico los mensajes y concepciones erradas sobre la sexualidad que aún persisten en nuestro medio, sin que se den burlas, críticas, que no ayuden a que aprendamos y crezcamos en el desarrollo de nuestra sexualidad.

Finalmente recordà que con adolescentes pequeños (9 a 12 años), algunos temas del desarrollo de la sexualidad, por ejemplo, las relaciones sexuales, la respuesta sexual, no es recomendable platicarlos con ellos y ellas, pero podrías ser necesario. Si ellos o ellas te lo piden.



Contenido 1: Qué es la sexualidad y como nos la enseñan

La mayoría de las veces, cuando oímos nombrar la palabra **SEXUALIDAD**, la asociamos con el **SEXO** y las **RELACIONES SEXUALES**. Pero **sexo** y **sexualidad** no son la misma cosa. El **sexo** se refiere a los **órganos sexuales o genitales**, y la **sexualidad**, como veremos en este capítulo, es mucho más que eso.

La **sexualidad** es una expresión de cada persona, como hombre o mujer, y no solo tiene que ver con el cuerpo y las relaciones sexuales, sino también con los sentimientos, los valores, el aprecio a uno/a mismo/a, la cultura en que nos desarrollamos y la época en que vivimos. Por eso, la **sexualidad humana** es distinta de la de los animales, porque involucra muchas otras cosas, además de la genitalidad. La **sexualidad** es parte esencial de la vida de cada persona y de la sociedad en su conjunto.

Todas las personas somos seres sexuados desde antes de nacer y durante toda nuestra vida, pues desde la concepción se define si seremos de uno u otro sexo. Somos hombres o mujeres, al igual que los animales se definen como hembras o machos. Y somos seres sexuados durante toda nuestra vida, pues ese sexo que tenemos (hombre o mujer) tendrá una enorme influencia en nuestra manera de ser y posibilidades de desarrollo, durante toda nuestra existencia. Desde que nacemos, empezamos a recibir mensajes de las personas adultas que nos van inculcando cómo comportarnos en relación a nuestro cuerpo y la sexualidad: si es niño, celestino, si es niña, rosadito; si es niño, carros y camiones, si es niña, muñecas y trastecitos, etc., etc. "Desde entonces el niño o la niña comienzan a formar **su identidad sexual** (hombre o mujer). A aprender cómo "ser" hombre y cómo "ser" mujer, **su identidad de género**, (lo masculino y lo femenino) y también, se va definiendo su **orientación sexual**, que significa hacia donde dirigirá su impulso o atracción sexual una vez que la persona haya madurado y este lista para experimentar las relaciones sexuales, por ejemplo, si es hacia personas del sexo contrario (**heterosexualidad**) o hacia las personas de su mismo sexo (**homosexualidad** para el hombre y **lesbianismo** para la mujer). Cada uno de estos aprendizajes es fundamental para su formación como persona y como ser sexual"¹. A todas estas manifestaciones de la sexualidad, se le denomina **DIVERSIDAD SEXUAL**, y también se incluyen a las personas travestis, transexuales y transgéneros. (El significado de estos términos aparece al final del fascículo).

Hay que recordar siempre que aunque en nuestro medio aún persiste la discriminación, la burla y estigmatización para las manifestaciones de la diversidad sexual que no sea la

¹ Elisa Jiménez, Cartillas de Educación Sexual

heterosexual. Es necesario e importante, superar estos prejuicios y actitudes ya que violan los derechos humanos de las personas.

Se llama Educación de la Sexualidad a la manera en que una sociedad educa a sus miembros en relación a la Sexualidad. El tipo de educación sexual que se recibe depende de la forma en que la sociedad valora la sexualidad, y del tipo de valores, normas y costumbres relacionados con ella que desea que se cumplan. Por eso aprendemos a ver y valorar la sexualidad de una manera determinada, según la época y cultura en que vivimos, según el sexo que tenemos y según el grado de igualdad o desigualdad que exista entre hombres y mujeres en nuestra sociedad.

En muchos países la sexualidad no se estudia de manera abierta en las escuelas y no se ve bien que las y los adolescentes puedan consultarla en libros científicos, pero se promueve de forma vulgar y distorsionada en la calle, en el cine, la televisión, la internet, las revistas, los periódicos, y todo medio posible de comunicación.

También existe una ley social muy dura y castigadora para con las mujeres, mientras se estimula que los hombres sean promiscuos y violentos en sus relaciones. Como producto de esta situación, seguimos sufriendo de muchas problemas sociales que nos hacen más difícil alcanzar desarrollo personal y social y nos mantienen sumidos en la pobreza. Situaciones como los embarazos no deseados, los embarazos en adolescentes, *el abandono de la mujer embarazada por parte del hombre y, como consecuencia, la irresponsabilidad paterna, el acoso y abuso sexual a niños y niñas, la pedofilia (práctica sexual de personas adultas con niños o niñas), el incesto (relaciones sexuales entre madre/padre/hijos/hijas), las violaciones sexuales, la explotación sexual comercial, la pornografía, la trata de niñas y jóvenes y la prostitución,* son parte de una larga cadena de comportamientos destructivos que aún persisten en nuestra sociedad y que están directamente ligados con las ideas y valoración de la sexualidad que predomina en nuestra sociedad.

Por todo lo anterior, es importante empezar a abordar el tema haciendo una reflexión personal, sincera, crítica y respetuosa de la forma en que hemos sido educados y educadas, para poder saber de dónde partimos, qué tipo de formación se nos ha dado hasta ahora y que cambios haremos para ampliar, mejorar nuestro desarrollo y el respeto de los derechos humanos de las personas.

Cómo nos educan

Al nacer, el o la bebé no puede caminar y pasa la mayor parte del tiempo acostado o acostada en su cunita. A los meses empieza a descubrir algunas partes del cuerpo y pasa largo rato mirándolas: se pasa viendo las manos, se descubre el pie y se lo lleva a la boca para chuparlo.

Más adelante se descubre los genitales u órganos sexuales y empieza a demostrar

curiosidad por ver los genitales u órganos sexuales de otras personas: quiere constatar si son igual a él o ella, si tienen lo mismo que él o ella. Eso es parte de un desarrollo sano. Así descubrimos que hombres y mujeres tenemos genitales u órganos sexuales diferentes. Como a los 3 años ya tenemos identidad sexual, pues ya tenemos conciencia de que somos hombres o mujeres.

La actitud que tomen las personas adultas ante la sexualidad, y ante las preguntas de las niñas y los niños, será determinante para que puedan tener un desarrollo sexual sano.

No debemos olvidar que siempre recibimos educación de la sexualidad, buena o mala, según sea la forma en que se nos acostumbra a ver la sexualidad. Si siempre nos contestan a las dudas que planteamos, si se nos dice la verdad, si en nuestra casa se tratan con naturalidad los asuntos de la sexualidad, si con normalidad se platica de noviazgos, matrimonios, embarazos, nacimientos y amores, nos acostumbramos a ver las cosas sexuales como parte de la vida, y recibimos una educación sexual adecuada. Si por el contrario, se esconden los temas sexuales, no se habla de ellos hay un silencio total, se tratan con misterio como si se tratase de cosas malas y sucias, se aprende a ver la sexualidad como algo indigno y clandestino, de lo que no se debe de hablar y recibimos una educación sexual deformada.

Es importante que siempre que las niñas y niños pregunten sobre temas sexuales, se les escuche con atención y se les conteste y explique de forma sencilla y tranquila, siempre con la verdad, adecuando la respuesta al nivel de desarrollo y edad de quien pregunta.

También es importante que niñas y niños aprendan a ver su cuerpo con naturalidad y a llamar a cada parte por su nombre. Sin embargo, no es así que se acostumbra educar a los niños y a las niñas sobre sexualidad en nuestra sociedad. Todavía se nos sigue educando de manera inadecuada y deformada.

En las propias familias se nos enseña a llamar a los genitales u órganos sexuales con nombres falsos que nada tienen que ver con nuestro cuerpo, como por ejemplo (pancho, mariposa, lora, purrungita, ect.) como inculcando la idea de que lo sexual es algo malo o prohibido de lo que no puede hablarse con naturalidad. Así vamos aprendiendo a verlos como si fuesen una cosa más, y no parte de nosotros, como algo feo que debe ocultarse o disfrazarse con otro nombre.

Más adelante, en la adolescencia, empezamos a aprender en la calle nombres mucho más groseros y ofensivos, a tal punto, que los genitales u órganos sexuales masculinos reciben nombres que simbolizan agresión, violencia y poder (*garrote, puñal, macana, machete*) y los femeninos reciben nombres de animales feos y repulsivos (*zorro-mión, mico, sapo, araña peluda*). Reflejando este lenguaje, la forma diferente y deformada en que se trata la sexualidad en las mujeres y en los hombres, producto de la idea errónea de que nacer con diferentes genitales u órganos sexuales, ya sea pene o vagina, significa superioridad de un sexo sobre otro (machismo).

Esto nos hace ver la falta de naturalidad y de equidad con que se sigue abordando lo sexual, al tener que llamar a estos órganos con otras palabras, en vez de llamarlos por su propio nombre, igual a como a la garganta se le dice garganta y al ombligo se le dice ombligo. Toda persona educada y desarrollada debe saber nombrar las cosas por su nombre. Es absurdo seguir llamando a nuestros genitales u órganos sexuales con palabras distintas a las que tienen, como si fuesen partes indignas o de segunda categoría. Aún resulta más absurdo nombrarlos con nombres feos y groseros, cuando tienen su propio nombre.

Es bien importante conocer nuestro cuerpo y el nombre de cada parte: dónde está ubicada, cómo funciona y para qué sirve. Conocer y comprender la importancia de nuestros órganos sexuales nos permite aceptar, cuidar nuestro cuerpo, nuestra sexualidad, y poder utilizar todo ese conocimiento para nuestro propio desarrollo como personas, y para el bienestar de nuestra pareja, nuestra propia familia, el día en que decidamos formarla.



Actividad 1: Sexo y sexualidad

1. Inicio la sesión preguntando qué es para ellos y ellas la SEXUALIDAD. Pido que cada quien vaya dando una idea y la persona siguiente trate de completarla, porque se trata de construir el concepto entre todos y todas. Mientras van hablando, voy anotando y borrando, según lo vayan definiendo.
2. Seguidamente les pregunto con qué cosas relacionan la sexualidad, que si piensan que es lo mismo que sexo y por qué.
3. Una vez completada la idea por parte de ellos y ellas, explico que SEXO y SEXUALIDAD no son la misma cosa, apoyándome en lo que leí en las lecturas.
4. Pido a los y las participantes que formen parejas con la persona que tienen a la par, para responder a las siguientes preguntas:
 - a. Cuando eras niño o niña, ¿se hablaba de sexualidad en tu familia?
 - b. ¿Conversaron contigo acerca de cómo se produce el embarazo y el parto?
 - c. ¿Qué idea te transmitieron sobre las relaciones sexuales?
 - d. ¿Cuáles son tus dudas e interrogantes acerca de la sexualidad?
5. En PLENARIA, cada pareja expone y comenta sus respuestas a cada pregunta, mientras las voy anotando en un lugar visible.
6. Hago una síntesis de las respuestas y les comento que en este capítulo que se inicia hoy vamos a ir respondiendo a muchas de las dudas que se han presentado.

SEXO es el conjunto de características físicas y biológicas que traemos al nacer y que nos definen como hombres o mujeres. El sexo se nota en los genitales u órganos sexuales y en sus funciones.

La SEXUALIDAD es una expresión de cada persona, como hombre o mujer, y no solo tiene que ver con el cuerpo y las relaciones sexuales, sino también con los sentimientos, los valores, el aprecio a uno/a mismo/a y la cultura en que nos desarrollamos.



Actividad 2: Educación de la Sexualidad

Antes debo preparar: Una copia de cada uno de los casos que aparece en la página siguiente.

- Puede fotocopiar la página y recortar los casos,
- o prestar esta guía a cada grupo para que copie el caso que le corresponda.

Reflexión inicial sobre la Educación de la Sexualidad

1. Inicio preguntando qué es para ellas y ellos la educación de la sexualidad, y cómo piensan que debe darse a los niños y las niñas, desde pequeños y pequeñas.
2. A medida que presentan las ideas, voy aclarando y ampliando los conceptos, en base a lo que leí en la primera lectura.

Estudio de casos

3. A continuación, les pido organizarse en 5 grupos.
4. Entrego a cada grupo un caso para analizar.
5. Luego de comentarlo entre ellos y ellas, deben responder las preguntas que aparecen al pie del caso.
6. En PLENARIA cada grupo lee su caso y plantea sus respuestas.
7. Al concluir las presentaciones, aclaro que todas las personas recibimos siempre algún tipo de educación sexual, y que ésta puede ser positiva o negativa para nuestro desarrollo pleno. Hago ver que en todos los casos que leímos hubo educación sexual.
8. Concluimos haciendo una selección de los casos en que hubo una educación sexual adecuada (1 y 5), y los que reflejan algún tipo de problema y por qué.

Casos para analizar – Caso 1: Elenita
Elenita tiene 3 años. Su papá la va a llevar a comprar un helado y le dice que busque los zapatitos que dejó en el cuarto de su papá y su mamá. Elenita entra y su mamá, Elena, está desnuda porque se acaba de bañar. Elenita le dice que anda buscando sus zapatos, entonces Elena, con toda naturalidad, le ayuda a buscarlos, le ayuda a ponérselos y le da un besito de bendición.
¿Qué pensás de la reacción de la mamá? ¿Hay o no educación sexual para Elenita? ¿Por qué? ¿Qué mensaje recibe Elenita con esta experiencia?
Casos para analizar – Caso 2: Manuelito
Manuelito tiene 3 años y está jugando con sus carritos en su cuarto. De repente siente ganas de hacer pipí, entonces corre y entra al baño en donde está su mamá bañándose. La mamá pega un grito, agarra la toalla y se tapa, mientras Manuelito, con las piernas cruzadas y dando brinquitos de las ganas que siente, le trata de decir que se está haciendo pipí, pero la mamá no lo escucha y lo sigue regañando por haber entrado...
¿Qué pensás de la reacción de la mamá? ¿Hay o no educación sexual para Manuelito? ¿Por qué? ¿Qué mensaje recibe Manuelito con esta experiencia?
Casos para analizar – Caso 3: Andrea
Andrea tiene 6 años y está en Primer Grado. Un día, haciendo la tarea con su papá, le pregunta: Papá, ¿cómo nací yo? Entonces el papá con ternura, le dice: Bueno, Andrea, vos sabés que tu mamá y yo mucho nos queremos y por eso nos casamos, y como nos queremos tanto, cuando hacemos el amor nos desnudamos, nos damos un gran abrazo y nos juntamos, y mi pene se mete en la vagina de tu mamá. Del pene salen unas pequeñas células que se llaman espermatozoides y son así (se los dibuja en un papel) y se unen con el óvulo, que es una célula que tiene tu mamá y es así (se lo dibuja), y así empieza a formarse el bebé. ¿Qué te parece? Me parece bien, papá, pero.... ¿qué es una célula?
¿Qué pensás de la reacción del papá? ¿Hay o no educación sexual para Andrea? ¿Por qué? ¿Qué mensaje recibe Andrea con esta experiencia?
Casos para analizar – Caso 4: Roberto
Roberto tiene 6 años y un día mientras almuerza le pregunta a su papá: ¿cómo nací yo? Todos se miran nerviosos y la abuelita le dice... ¿no querés más madurito? Y su mamá en carrera le dice ¿entregaste el dibujo a la maestra? Entonces su hermana Sonia, que es una adolescente, empieza a reírse, y el papá desde la esquina le pela los ojos, y ella se calla. Roberto vuelve a preguntar: ¿me van a decir o no como nací yo? Claro que sí, mi amor, le dice la mamá: ...te traje una cigüeña.

¿Qué pensás de la reacción de esta familia? ¿Hay o no educación sexual para Roberto?
¿Por qué? ¿Qué mensaje recibe Roberto con esta experiencia?

Casos para analizar – Caso 5: Jorge

Caso 5. Jorge tiene 13 años. Una noche siente un sueño muy bonito y en la mañana, al despertarse, se da cuenta que está todo mojado. Preocupado y con pena se va al cuarto de sus papás, y les cuenta que está afligido con lo que le pasó. Entonces el papá, con cariño, le dice ¿te acordás que el otro día hablamos de los sueños mojados? ¡Pues eso es lo que te pasó! La mamá, con cariño, lo abraza y lo besa diciéndole: ya mi muchachito se está haciendo un hombrecito!

¿Qué pensás de la reacción de los papás de Jorge? ¿Hay o no educación sexual para Jorge? ¿Por qué? ¿Qué mensaje recibe Jorge con esta experiencia?

Actividad 3

Autovaloración de la conducta: la diversidad sexual

Cada persona tiene derecho a vivir su sexualidad de acuerdo a su identidad de género y a su orientación sexual. Por tanto, es importante demostrar respeto y tolerancia hacia la diversidad sexual con que nos encontramos en la familia, la escuela y comunidad.

En el siguiente listado de enunciados, marca con una X el inciso con el que más identificas tu forma de ser. Sé sincero o sincera, lo que importa es que reconozcas tu forma de ser.

- 1) Si un amigo o amiga me confiesa que siente atracción sexual por su mismo sexo...
 - a) Yo respeto lo que siente y cómo expresa su orientación sexual.
 - b) Busco la forma de evitarlo/a y no acercarme, pues me da pena.
 - c) Considero que tiene problemas y que debe recibir orientación sexual.
 - d) Lo veo como un hecho natural y que la persona tiene derecho a expresar su sexualidad libre de prejuicios.
- 2) Si en mi familia una mujer muestra comportamientos masculinos...
 - a) Aprecio y respeto su valentía al expresar su identidad de género con libertad.
 - b) Respeto su identidad sexual como persona.
 - c) Me choca y creo que es un comportamiento errado.
 - d) La aconsejo y le digo que así no va a lograr casarse ni tener hijos e hijas.
- 3) Si en mi familia un hombre muestra comportamientos femeninos...
 - a) Considero que cada quien tiene la libertad de comportarse como quiera.
 - b) Valoro la autenticidad en la persona y que le sea expresen su identidad de género en

Luego, en el grupo, todas y todos pueden compartir las respuestas que dieron en la autovaloración de conductas relacionadas con el respeto y tolerancia hacia la DIVERSIDAD SEXUAL de las personas con quienes nos relacionamos.

📁 Contenido 2: Tenemos un cuerpo sexuado

En la historia de la humanidad, el cuerpo desnudo de hombres y mujeres ha sido objeto de represión y censura. Existe ignorancia y temor al nombrar sus partes, y con frecuencia se clasifican en partes *buenas* y *malas*, *bonitas* y *feas*, partes que ni se nombran porque supuestamente son *vulgares*, partes que no se miran o no se tocan. Como resultado, no conocemos nuestro cuerpo y sentimos miedo o culpa ante sus manifestaciones.

El cuerpo de todas las personas es un cuerpo sexuado, porque todos nacimos con órganos sexuales de hombres o mujeres. Para poder aceptarnos como somos necesitamos conocer nuestro cuerpo y valorar nuestros órganos sexuales, porque son una parte valiosa de nosotros mismos que debemos aprender a cuidar y manejar de manera sana y responsable.

En esta lectura vamos a hablar de los aspectos biológicos que intervienen en la sexualidad humana.

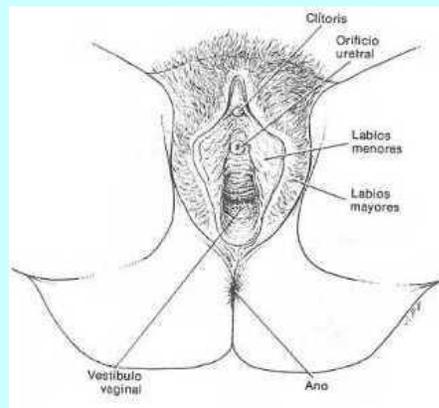
Tanto hombres como mujeres tenemos una parte de nuestros órganos sexuales por fuera (EXTERNOS) y otra parte por dentro (INTERNOS). Revisemos como están formados nuestros órganos y como funcionan. Tratemos de ir leyendo cada aspecto, a la vez que vamos ubicando en la lámina lo que se nos va explicando, para luego poder revisarlo de forma clara y sencilla con el grupo.

1. Órganos sexuales EXTERNOS de la MUJER

En la mujer, los órganos sexuales externos no están a la vista como en el hombre.

Entre las piernas, al separarlas, está la VULVA, cubierta por el PUBIS o MONTE DE VENUS, que es una especie de almohadita cubierta de vello.

En la vulva se encuentran los labios mayores y menores, el clítoris, el meato urinario y la entrada de la vagina.



Lo primero que puede verse son los LABIOS MAYORES (1), que son dos pliegues de piel que en la pubertad se hacen más gruesos y se cubren de vello. Al juntar las piernas, los labios mayores ocultan el resto de la vulva.

Luego están los LABIOS MENORES (2), que son delgados y rojizos y no tienen vello. Se unen en el extremo superior y cubren el CLÍTORIS (3), que es el órgano sexual más sensible en la mujer.

Los labios pueden abrirse para separarlos y durante el baño diario lavarse para eliminar el exceso de secreción blanquecina que se produce y que da mal olor si no hay un aseo diario.

El clítoris es un órgano pequeño (del tamaño de un borrador de lápiz) y cuando es estimulado entra en erección. Su función es producir las sensaciones de placer que permiten a la mujer alcanzar el orgasmo².

Entre el clítoris y la vagina está el MEATO URINARIO (4), que es un hoyito pequeño por donde sale la orina.

Más adentro está la ABERTURA VAGINAL (5) o entrada de la vagina.

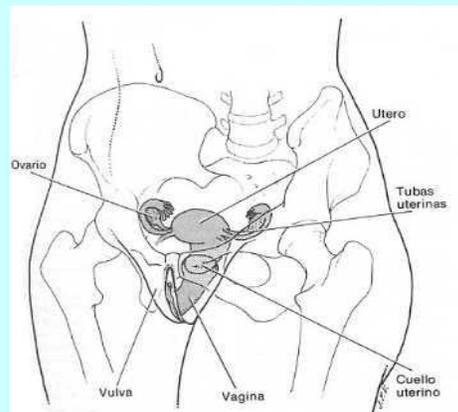
2. Órganos sexuales INTERNOS de la MUJER

Los órganos sexuales o genitales internos de la mujer son: la vagina, el útero o matriz, las trompas de Falopio y los ovarios.

La VAGINA (1) es un canal o túnel que tiene la entrada en la vulva y termina en el útero.

Es muy elástica y tiene la capacidad de encogerse, adaptándose al pene en la relación sexual, o abrirse, para permitir el paso del bebé en el momento del parto. Luego vuelve a su tamaño normal.

Al haber excitación sexual, las paredes de la vagina segregan un líquido lubricante que la humedece y facilita la entrada del pene.



El ÚTERO (2) o matriz es un órgano hueco que se comunica con la vagina a través de su parte más delgada: el CUELLO DEL ÚTERO (3). Sus paredes están cubiertas por el endometrio, que es una especie de colchoncito que aparece durante el ciclo menstrual y permite que el óvulo fecundado se anide y nutra durante el embarazo. La parte más ancha del útero se une con las TROMPAS DE FALOPIO. El cuello del útero tiene un orificio por donde sale el flujo menstrual.

Las TROMPAS DE FALOPIO (4) son dos tubos delgados que comunican al útero con los ovarios y llevan al óvulo maduro desde los ovarios hasta el útero. En las Trompas de Falopio es donde se produce la fecundación.

Los OVARIOS (5) son dos y están a los lados del útero. Su función es contener y madurar los óvulos con los que nació y que serán liberados durante el período fértil - y segregan las hormonas sexuales femeninas que son responsables de que aparezcan y se mantengan las características sexuales femeninas.

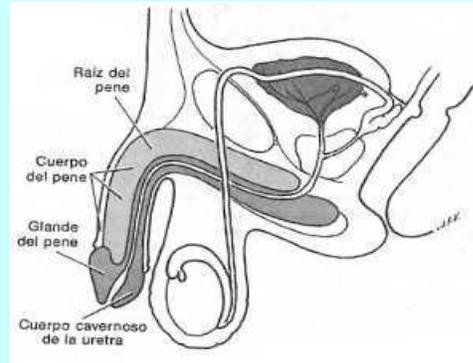
²Orgasmo: máxima sensación de placer sexual que se experimenta durante la relación sexual o por auto-estimulación.

3. Órganos sexuales EXTERNOS del HOMBRE

En los hombres, los genitales externos son más evidentes que los internos. Son el pene y el escroto, dentro del cual se encuentran los testículos.

El PENE (1) está formado por un tejido eréctil y muchos vasos sanguíneos y terminaciones nerviosas que lo hacen muy sensible al estímulo. Al estimularse se llena de sangre, aumenta de tamaño y se pone erecto (duro).

El pene es el órgano que penetra durante el coito o relación sexual. Su tamaño varía de hombre a hombre y no influye en la capacidad de goce sexual del hombre o de su pareja.



El GLANDE (2) está en el extremo del pene, su piel es más delgada y suave. Es el órgano más sensible en el hombre. En el glante se encuentra el orificio donde termina la uretra.

El PREPUCIO (3) es una capa delgada de piel que cubre el pene y el glante. Puede ser corrido hacia atrás, dejando el glante descubierto. Esto debe hacerse durante el baño diario, para eliminar el exceso de secreción blancuzca que se produce alrededor del glante.

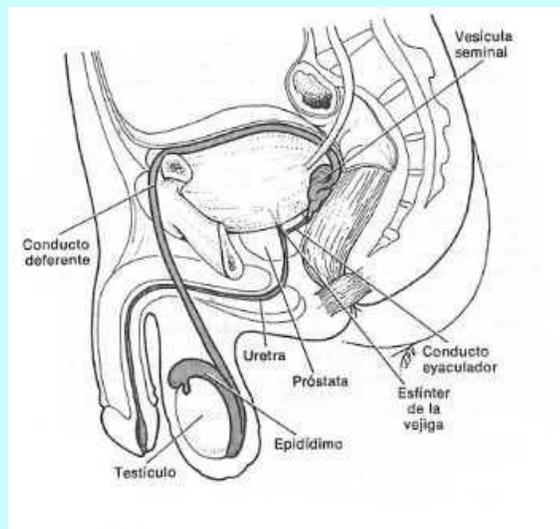
El ESCROTO (4) es una bolsa de piel en donde se encuentran los testículos. Su función es mantenerlos a una temperatura menor que la del resto del cuerpo (más helada), para que puedan producir espermatozoides. Por eso el escroto se estira cuando hace calor y se encoge cuando hace frío.

4. Órganos sexuales INTERNOS del HOMBRE

Los testículos, el epidídimo, los conductos deferentes, las vesículas seminales, la próstata y la uretra son los genitales internos del hombre.

Los TESTÍCULOS (1) son las glándulas sexuales masculinas. Producen espermatozoides y la hormona masculina llamada testosterona.

Sobre cada testículo están los EPIDÍDIMOS (2), que son dos conductos que almacenan los espermatozoides hasta que son expulsados en la eyaculación.



Los espermatozoides salen de los epidídimos y atraviesan los CONDUCTOS DEFERENTES (3) hasta llegar a las VESÍCULAS SEMINALES (4), donde recogen fluidos que éstas producen y que pasan a formar parte del semen.

La PRÓSTATA (5) es una glándula situada debajo de la vejiga. Produce la mayor parte del semen. En ella se encuentran los conductos eyaculadores que conducen el semen a la uretra.

La URETRA (6) es un conducto que comienza en la vejiga y termina en la extremidad del pene. Tiene la función de sacar el semen y la orina al exterior. Está rodeada por unos anillos llamados esfínteres, que al relajarse se abren para dejar salir la orina, y al momento de la eyaculación se cierran, para impedir el paso de orina.

Sustancias corporales que intervienen en la sexualidad

Además de los órganos sexuales o genitales, nuestro cuerpo produce y libera ciertas sustancias que influyen en la actividad sexual. Estas sustancias influyen en el estado de ánimo de las personas y en su disposición a tener actividad sexual.

Los pensamientos, sentimientos y actitudes de las personas pueden impedir o facilitar la liberación de estas sustancias. Entre ellas tenemos:

Las ENDORFINAS

Son producidas por el cerebro y crean una sensación de placer y bienestar. Promueven la relajación y producen la sensación de tranquilidad y seguridad necesarias para el disfrute sexual. Si la persona está tensa, se inhibe su producción.

Las FEROMONAS

Son sustancias que actúan como mensajeros químicos que se transmiten a través de la piel y aumentan el deseo sexual.

Las HORMONAS

Actúan como mensajeros químicos a través de la sangre, llevando órdenes a los diferentes órganos para que cumplan su función. Desde antes de nacer producimos hormonas sexuales, pero hasta el inicio de la pubertad empiezan a actuar con intensidad, produciendo los cambios biológicos que nos hacen tener el cuerpo de una persona adulta, sentir atracción y deseo sexual y estar aptos para reproducirnos. Cuando las personas están preocupadas, tensas o angustiadas, la cantidad de hormona sexual disminuye. Por eso, cuando las personas están muy tristes o preocupadas, no sienten deseos de tener relaciones sexuales.

Las Zonas Erógenas

Además de lo anterior, tenemos zonas erógenas³. Cada parte de nuestro cuerpo tiene una razón de ser y realiza una función necesaria al organismo, y hay algunas partes que cumplen la función específica de darnos placer sexual. Son las ZONAS EROGENAS.

³Erógeno/a, se deriva de la palabra EROTISMO y se refiere a la capacidad de dar y sentir placer sexual.

Los órganos sexuales son fuente de placer, pero además de los órganos sexuales, existen otras partes del cuerpo (las zonas erógenas) que, si son acariciadas, producen sensaciones agradables y mucho placer sexual. Cada persona posee sus propias zonas erógenas y es importante conocerlas, porque todos nacemos con la posibilidad de sentir y dar placer, pero no todas las personas logran desarrollar esa capacidad, principalmente por una inadecuada educación de la sexualidad, por las desigualdades e inequidades que se presentan por el pensamiento machista que considera erróneamente que un sexo es superior y tiene más derechos que el otro.

En nuestro proceso de desarrollo puede desarrollarse o inhibirse, según la forma en que nos educan y el tipo de experiencias vividas. Una educación castigadora, un abuso sexual o una mala experiencia sexual, pueden inhibir la capacidad de dar y sentir placer. Poder alcanzar placer sexual es también un signo de salud física y mental, al cual toda persona preparada para ello y de forma voluntaria, tiene derecho independientemente de su sexo, orientación sexual, capacidades diferentes, etnia.



Actividad 1
Cómo nos educan

Con anticipación preparo:

- 2 canastas o cajitas, una para los hombres y otra para las mujeres.
- Hojas de papel partidas en 4 (1 hojita por participante)
- Hojas sin partir.

1. Entrego una hojita de papel a cada miembro del grupo y les pido anotar cómo les enseñaron a nombrar sus órganos sexuales o genitales en su casa, cuando eran chiquitos y chiquitas. Deben hacerlo en silencio y sin comentar, doblar la hoja y depositarla en la canasta respectiva.
2. Sseguidamente pido formarse en dos grupos - hombres / mujeres -, abrir los papelititos, hacer una lista completa de los nombres que salieron y analizar qué les sugieren esos nombres.
3. Mientras trabajan, me paseo entre los dos grupos para ver si necesitan apoyo.
4. Es posible que las mujeres propongan nombres para la vulva, el busto y la vagina, y los hombres para el pene y los testículos. Si se presenta esta situación, les digo que hagan una lista por separado por cada parte del cuerpo.
5. En PLENARIA, cada grupo presenta su trabajo.
6. Al terminar, pido al resto del grupo que agregue otros nombres que hayan aprendido y que no hayan sido nombrados.
7. Hago un análisis de lo que escribieron ambos grupos y hago notar lo siguiente:
 - a. Cuántos nombres distintos aparecen para cada parte (contamos cuántos se dijeron). Hago ver que a pocas cosas se les da tantos nombres como a los órganos sexuales o genitales.
 - b. La falta de naturalidad con la que se habla de estos órganos al ponerles otros nombres en vez de llamarlos por su nombre verdadero, como se le llama al corazón, la mano o la boca.
 - c. Cómo se distorsiona la educación sobre la sexualidad, pues son partes del cuerpo que todos tenemos que usar y nombrar, pero se les prefiere llamar con nombres distintos y generalmente horribles, con lo que se va inculcando la idea de que son partes malas o despreciables.
 - d. Cómo generalmente al órgano masculino se le nombra con palabras de objetos que demuestran violencia o poder del hombre sobre la mujer.

- e. Como al órgano femenino se le nombra con palabras de animales u objetos que inspiran miedo, dando la idea de que es un sitio despreciable y peligroso.
8. Para terminar, hago ver que nuestros órganos sexuales o genitales son parte de cuerpo y son tan dignas, tan importantes y tan necesarias como cualquier otra parte del mismo. Hago ver como existe en nuestra sociedad una doble moral cuando no se menciona su nombre, pero se les inventan apodos feos y groseros (a los de la mujer) o temibles (a los del hombre). Como producto de la cultura machista y la inadecuada educación sexual imperante aun en nuestro medio.



Actividad 2

Nuestros órganos sexuales

Antes de la actividad:

- Preparo 4 láminas con la silueta de cada uno de los órganos sexuales femeninos y masculinos:

Órganos sexuales de la mujer internos y externos (2 láminas)

Órganos sexuales del hombre internos y externos (2 láminas)

- Sobre cada silueta, escribo el título de la lámina. Tapo los nombres de cada parte y solo dejo números para identificarlas (Puedo tomar la numeración que aparece en la lectura)
- Preparo rotulitos de papel con los nombres de cada parte y los pego con un clip o los meto en un sobre, para que no se confundan. Necesito 4 sobres, uno para los rotulitos de cada lámina.

Desarrollo de la actividad:

1. Motivo un diálogo para reflexionar sobre los cambios biológicos que se producen en la adolescencia. ¿Qué cambios se producen en los hombres? ¿Cuáles se producen en las mujeres?

Al terminar los aportes del grupo, hago un resumen de lo que dijeron y completo la información que sea necesaria, apoyándome en el Tema 2: desarrollo físico.

2. A continuación formo dos grupos - uno de hombres y otro de mujeres - y pido a cada uno que hagan una lista con los nombres de sus órganos sexuales y sus partes. Una vez hecha la lista, pido que la lean, mientras la voy anotando en un lugar visible. No comento nada en este momento.

3. Entrego a cada grupo las siluetas que preparé y los sobres con los rotulitos de papel, para que los ubiquen donde corresponda. Una vez ubicados los nombres, les pido analizar en grupo cómo funciona cada parte y qué papel cumple en nuestra vida sexual o reproductiva.

4. En PLENARIA, un hombre y una mujer, representantes de cada grupo, exponen el trabajo de su grupo. El resto amplía o corrige lo que considere necesario.

Hago un resumen de todo lo expuesto y aclaro o corrijo lo que sea necesario, ayudándome de lo que se explica en la 2ª. Lectura, *Tenemos un cuerpo sexuado*.

Una vez analizado el tema de los órganos sexuales o genitales, hago ver como nuestro cuerpo también produce sustancias que influyen en la sexualidad, que son las ENDORFINAS, FEROMONAS y HORMONAS. Explico que su producción se inhibe cuando estamos tensos y tensas. Comento que también tenemos otras partes del cuerpo que no son los órganos sexuales o genitales, pero nos hacen sentir placer sexual y se llaman zonas erógenas



Actividad 3

Autovaloración de conducta: Expresiones de mi sexualidad

1.- Solicito al grupo a que de manera individual lean detenidamente las opciones que se presentan a continuación con el propósito de profundizar en el conocimiento de si mismos/as y de las diferentes manifestaciones de nuestra sexualidad.

Marque con una X aquellas tres afirmaciones con las cuales más se identifica:

- Siento atracción sexual hacia el sexo opuesto.
- Siento atracción hacia el mismo sexo.
- Aprecio y valoro manifestar mi feminidad.
- Aprecio y valoro manifestar mi masculinidad.
- Soy una adolescente mujer y me siento a gusto al manifestar comportamientos masculinos.
- Soy una adolescente mujer y me siento a gusto al manifestar comportamientos femeninos.
- Soy un adolescente hombre y me siento a gusto al manifestar comportamientos masculinos.
- Soy un adolescente hombre y me siento a gusto al manifestar comportamientos femeninos.

Luego, comparta de manera voluntaria en equipo las tres afirmaciones que marcó.

Tengan presente que no deben sentir ningún temor al reconocer las expresiones de su sexualidad; lo importante es que se conozcan, se valoren y se cuiden.

Concluyo respondiendo a nivel personal a cada una de las cuatro preguntas que aparecen a continuación. Luego, organizados en equipos de trabajo, compartimos las respuestas tratando de llegar a consensos.

- a. ¿Cómo manifiesto mis sentimientos hacia un muchacho o muchacha que me gusta?
- b. ¿Si deseo iniciar un noviazgo, cómo expreso mi interés hacia la otra persona?
- c. ¿Si un/a amigo/a me dice que yo a mis trece años ya tengo edad para tener relaciones sexuales, qué le respondo?

- d. ¿Si tengo una serie de curiosidades sobre la sexualidad, a quién debo recurrir? (Internet, papá o mamá, maestro o maestra, promotor o promotora, una persona adulta de confianza, mis amigos o amigas).

Finalizo comentando que la sexualidad es algo bueno, saludable y placentero en nuestra vida, que debemos conocerla para poder valorarla, respetando las diferentes formas de vivirla y expresarla, para no caer en la discriminación y burla hacia la diversidad sexual que las personas pueden presentar en nuestro medio. En resumen, la sexualidad es parte de la vida, y es mucho más que un fenómeno reproductivo. La sexualidad potencia el desarrollo de una personalidad sana y realizada y contribuye a la calidad de la vida de las personas, de la familia y de la sociedad.

Contenido 3: Funciones de la sexualidad

Como hemos estado analizando, nuestra sexualidad tiene que ver con muchas cosas diferentes y es mucho más que un medio para reproducirnos y tener descendencia. Tiene que ver con aspectos **BIOLÓGICOS**, porque es producto de los cambios y funciones que realizan nuestros órganos sexuales o genitales; pero también se relaciona con asuntos **AFECTIVOS Y EMOCIONALES**, por los afectos y amores que se tejen a su alrededor y que nos hacen sentir emociones profundas; también tiene que ver con aspectos **SOCIALES, CULTURALES, MORALES y ÉTICOS**, por las relaciones interpersonales profundas que se establecen entre las personas a través de la sexualidad.

En el aspecto **BIOLOGICO**, la función más reconocida de la sexualidad es la **reproducción**, pero tener hijos o hijas (tener familia) no es el fin principal ni único de la sexualidad. Es cierto que para concebir un hijo o hija se necesita tener una relación sexual (coito), aunque en la actualidad la ciencia y la tecnología han avanzado y las personas pueden hacerlo de forma asistida (inseminaciones artificiales), pero el motor que mueve la sexualidad humana (lo que la motiva) no es el de concebir y reproducirnos, sino principalmente, la necesidad de disfrutar y obtener placer a través del encuentro sexual.

En el aspecto **PSICOLÓGICO**, la sexualidad tiene que ver con los afectos y las emociones, pero también con el erotismo, la sensualidad y el placer. El **erotismo** está relacionado con tenerse autoestima, con sentirse bien y alcanzar bienestar, con la capacidad de dar y recibir placer y sentir gusto en ello, con buscar lo que nos gusta y nos hace bien, con el gusto de vivir, con la seducción o capacidad de seducir al otro/a, de atraer su mirada y atención, de mostrarse interesante y atractivo para la pareja. El erotismo no se refiere solamente al placer que producen los órganos sexuales (placer sexual), también tiene que ver con la capacidad de gozar de la vida, de sentir y vivir intensamente.

La sexualidad es un espacio en donde se establecen **vínculos de amor, afecto y comunicación profundos**. La sexualidad está presente no solo en las relaciones de pareja, sino también en las relaciones entre hermanas, hermanos, entre padres, madres, hijas e hijos y entre amigos y amigas. Todas las relaciones sociales de intimidad que establecemos con otras personas en donde demostramos la capacidad de disfrutar y gozar, son manifestaciones de la sexualidad, aunque no tengan nada que ver con los órganos sexuales.

En el aspecto **SOCIAL** la sexualidad tiene que ver con el **género**, es decir, con el conjunto de normas, valores, actitudes y comportamientos que cada sociedad espera de las personas, según su sexo. Tiene que ver con la forma de ser hombre o mujer que aprendemos, con los roles o papeles que se nos van inculcando en la sociedad. Esto lo analizaremos más adelante y debemos analizarlo con ojo crítico, pues muchas veces a provocado problemas y daños a las personas.

La sexualidad también se relaciona con otros aspectos de la vida cotidiana como la **economía** y la **política**. Si no lo creemos, pensemos: cuando una pareja decide tener un

bebé, ¿qué gastos debe tener en cuenta? Y si la pareja desea esperar un tiempo para tener un bebé y decide planificar, ¿qué gastos debe tener en cuenta? Y si por desgracia contraemos una infección de transmisión sexual, una gonorrea, por ejemplo, ¿Qué gastos implica?

Como vemos, todas estas situaciones están relacionadas con la sexualidad, y en todas se necesita invertir recursos económicos para gozar de salud (salud sexual y reproductiva). Y cuando no tenemos suficientes recursos económicos para cubrir los gastos por nuestra cuenta en un consultorio privado, recurrimos al Estado, y también esperamos que el Estado desarrolle programas educativos que permitan reducir el índice de embarazos no deseados, los abortos, las Infecciones de Transmisión Sexual, la prostitución y la violencia sexual. ¿Y quiénes deciden cuáles y cuántos recursos del Estado se van a invertir en esos programas?

En estos casos, igual que en cualquier otro que tenga que ver con la vida pública, son las autoridades electas por la ciudadanía los que toman esas decisiones. Por eso decimos que la sexualidad está relacionada con todos los aspectos de la vida humana, hasta con la economía y la política.

Finalmente, la sexualidad también se relaciona con la **ética** y los valores, pues se vincula con relaciones que se producen entre seres humanos. Por eso el ejercicio de la sexualidad supone respetar los derechos humanos básicos y los valores de convivencia universal.



Actividad 1: Construcción de mi sexualidad

Organizo un grupo de mujeres y otro de hombres e invito a pensar lo que significa para ellos y para ellas, la sexualidad, contestando la siguiente pregunta:

Si cada uno o una pudiera regalar a otras personas y parejas las cosas esenciales que necesitan para alcanzar una sexualidad plena y saludable, ¿qué les regalaríamos?

1. Distribuyo a cada grupo un papel grande y marcador y les pido trazar el contorno de una silueta que va a representar esa sexualidad plena y saludable. Si tengo papelógrafo, puedo pegar dos a lo largo para que alguien se acueste sobre el papel y tracemos su contorno con un lapicero.

2. Cada miembro del grupo deberá proponer una palabra que represente un aspecto necesario para alcanzar esa sexualidad plena y saludable y anotarlo DENTRO de la silueta.

3. Seguidamente, cada miembro del grupo deberá proponer una palabra o aspecto que dificulte o impida alcanzar esa sexualidad plena y anotarlo FUERA de la silueta.

4. En PLENARIA, cada grupo presenta su trabajo y deja expuesta su silueta. Si se repite algún aspecto que ya haya sido nombrado por un grupo anterior, la palabra se encierra en un círculo en todas las siluetas donde aparece ese aspecto, y se pone una señal por cada vez que se dijo.

5. Hacemos una lista de los aspectos que se repiten en las siluetas y las veces que se nombraron, y les pregunto por qué anotaron esas cosas.

6. Para concluir, hago una síntesis de lo que supone una sexualidad plena, apoyándome en la 3ª. Lectura que nos habla de las Funciones de la sexualidad. Destaco lo siguiente:

- La sexualidad supone muchas cosas básicas como el amor y el afecto, la capacidad de reproducirnos, la capacidad de dar y sentir placer y la capacidad de establecer una comunicación profunda con la otra persona.
- El afecto, los sentimientos y las emociones de las personas que se manifiestan a través de la sexualidad son aspectos esenciales de ella, incluyendo la intimidad, el amor, el compromiso y la solidaridad. Estos aspectos pueden estar presentes en una relación familiar, de pareja, de amistad y otras.

Para analizar los problemas que están relacionados con la sexualidad invitamos a realizar la siguiente actividad.



Actividad 2 Autovaloración de conducta:

La asertividad y mi sexualidad

El siguiente ejercicio aborda el tema del acoso y abuso sexual, el cual se da con cierta frecuencia en nuestra sociedad nicaragüense, desde la infancia. Lo importante es que vos en tu adolescencia lo puedas reconocer y saber manejar, para no terminar siendo una víctima más.

A la par de cada inciso, escribe el número que corresponda según la frecuencia con que manifiestas este comportamiento o actitud.

Para responder, toma en cuenta la siguiente escala de valores:

4=Con mucha frecuencia

3=Con frecuencia

2=A veces

1=Raras veces

0=Nunca

- a) Reconozco con claridad comportamientos de abuso sexual. ____
- b) Reconozco con claridad comportamientos de acoso sexual. ____
- c) Ante una situación de acoso sexual, expreso mi rechazo y acudo a una persona adulta de confianza. ____
- d) Ante una situación de abuso sexual, expreso mi rechazo, mi dolor y acudo a mi papá, mamá o una persona adulta de confianza. ____
- e) Evito situaciones de acoso sexual en mis relaciones con los demás. ____
- f) Doy apoyo y consejos a un amigo o amiga que está siendo víctima del acoso sexual.

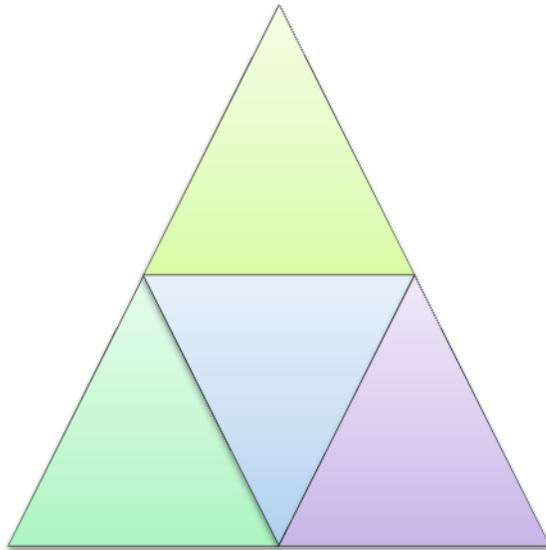
7. Luego, organizados en equipos, comparten las respuestas.

Es importante que estés pendiente de cualquier reacción que presente alguna o alguno de tus compañeros al realizar este ejercicio, ya que podría removerse o acordarse de una mala experiencia vivida y será necesario que le des apoyo o busques a la Consejera o Consejero de la escuela para que te apoye. Es recomendable no presionar a compartir en plenario, si alguien no lo quiere hacer.



Actividad 3: Las funciones de la sexualidad

Primero se organizan en equipos de trabajo. Entrego papelógrafos y marcador a cada equipo de trabajo para que realice este dibujo y tomando en cuenta la forma del dibujo, el cual se compone de varios triángulos unidos, les solicito que escriban el nombre de las funciones de la sexualidad y que expliquen lo que significa cada función, con sus propias palabras.



Luego, durante el plenario cada equipo presenta su figura y la explican. Finalmente, pegan las figuras alrededor del salón o del lugar en donde estén trabajando, de modo que quede una galería en exhibición.



Contenido 4: Los roles de género y la sexualidad

Como generalmente relacionamos la sexualidad sólo con el acto sexual, no caemos en cuenta de que muchos aspectos de nuestra vida cotidiana están relacionados con ella. Un aspecto de la vida diaria en donde la sexualidad se hace presente de manera clara, es en nuestra identidad, en nuestra condición de hombres o mujeres.

Desde que nacemos, niños y niñas se nos educa para comportarnos de la manera en que la sociedad ha decidido que debe comportarse cada sexo, y seguramente algunas veces nos hemos sentido incómodos o incomodadas con algunas conductas que se supone debemos tener por ser hombre o ser mujer, pero con las cuáles no estamos de acuerdo. Tal vez nos han dicho o sugerido comportamientos como los siguientes, y nos han molestado:

- Y no llore, porque los hombres no lloran.
- No andes de marimacha jugando esos juegos de varones
- ¿Cómo que querés aprender a bailar? Eso es cosa de mujeres...!
- No vas a esa fiesta, sólo que vaya tu hermano, las mujeres no deben andar solas
- No me ande de delicado, los hombres deben ser agresivos y aguantadores.
- No me vengas con el cuento de que el hombre es atrevido. Sos vos la que andás provocando con esa ropa.

Y así se nos van inculcando los estereotipos (modelos de comportamientos) de lo que es para los hombres y lo que es para las mujeres.

El hecho de ser hombres o mujeres juega un papel muy importante en nuestra vida diaria: en la ropa que escogemos, las cosas que decidimos hacer, la actitud que asumimos cuando estamos con alguien que nos gusta, la forma en que nos arreglamos, las tareas que se nos asignan en la casa. Pero esos comportamientos que se supone debemos tener, como hombres o mujeres, no vienen de nacimiento: se aprenden en la sociedad. De eso trata este tema, de lo que significa ser hombre o mujer, de los roles de género. Para comprenderlo mejor, repasemos algunos conceptos básicos.

SEXO es el conjunto de características físicas y biológicas que traemos al nacer y que diferencia a los hombres de las mujeres. El sexo se nota en los genitales u órganos sexuales y en sus funciones.

GÉNERO son las características psicológicas y sociales que cada sociedad asigna a los hombres y a las mujeres. Se van aprendiendo poco a poco, a través de mensajes directos e indirectos que vamos recibiendo de todas las personas e instituciones con las que nos relacionamos a lo largo de la vida: los padres, las madres, amigos/as, escuela, iglesia, gente del barrio, familiares, medios de comunicación, sociedad, que nos van "sugiriendo" los comportamientos que se espera que tengamos. Así se nos inculca que unos comportamientos son aceptables en los hombres, y otros en las mujeres.

ROL DE GÉNERO es el conjunto de funciones y comportamientos que cada sociedad define como deseable o no deseable para los hombres y las mujeres. Si analizamos, en base al sexo biológico se deciden las funciones, tareas o trabajos que puede y debe

realizar un hombre y una mujer en la sociedad, sin tomar en cuenta sus capacidades ni sus gustos personales.

Nacemos con órganos sexuales de hombre o mujer. Estos órganos y sus funciones no cambian: son los mismos en cualquier época y lugar. Pero los **roles asignado**, es decir, la forma de pensar, sentir y actuar del hombre y la mujer, no vienen con nosotros al nacer, son aprendidos y varían, según la época y tipo de sociedad en que nos toca nacer y vivir.

En casi todas las sociedades del mundo, el nacimiento marca los roles o papeles que vamos a desempeñar, según tengamos genitales u órganos sexuales de hombre o mujer. Eso expresa una inequidad, porque hombres y mujeres podemos tener talentos y gustos semejantes que son los que deberían marcar nuestros roles y papeles, y no la costumbre social.

Pero es más, desde antes de nacer ya está decidido lo que se espera que haga la mujer o el ROL DE GÉNERO es el conjunto de funciones y comportamientos que cada sociedad define como deseable o no deseable para los hombres y las mujeres. Si analizamos, en base al sexo biológico se deciden las funciones, tareas o trabajos que puede y debe realizar un hombre y una mujer en la sociedad, sin tomar en cuenta sus capacidades ni sus gustos personales.

Nacemos con órganos sexuales de hombre o mujer. Estos órganos y sus funciones no cambian: son los mismos en cualquier época y lugar. Pero los **roles asignados**, es decir, la forma de pensar, sentir y actuar del hombre y la mujer, no vienen con nosotros al nacer, son aprendidos y varían, según la época y tipo de sociedad en que nos toca nacer y vivir.

En casi todas las sociedades del mundo, el nacimiento marca los roles o papeles que vamos a desempeñar, según tengamos genitales u órganos sexuales de hombre o mujer. Eso expresa una inequidad, porque hombres y mujeres podemos tener talentos y gustos semejantes que son los que deberían marcar nuestros roles y papeles, y no la costumbre social.

Pero es más, desde antes de nacer ya está decidido lo que se espera que haga la mujer o el hombre, como debe pensar cada uno y como debe de comportarse en las diversas situaciones de la vida. A través de esos mensajes directos e indirectos vamos aprendiendo determinados modelos, conductas y actitudes que interiorizamos y repetimos, casi sin darnos cuenta. En todos los ambientes que nos movemos nos comportamos como seres sexuados que somos. Nuestra sexualidad, como hombres o mujeres, se expresa en todo nuestro ser: en la forma que expresamos el afecto a los demás, en la manera de vestirnos, arreglarnos, movernos, bailar y hasta en los artistas favoritos.

La tradición familiar y cultural asigna características y tareas específicas a cada sexo y, hasta hace poco, esto se aceptaba como bueno, válido y hasta necesario para la familia, la comunidad y la sociedad. Así, a través de la historia al hombre se le asignaron roles como el afán de conquista sexual, la libertad de tener relaciones con más de una mujer, el ser agresivo, la confianza personal (asertividad), la frialdad, la racionalidad, la profundidad

intelectual, el afán de éxito, la independencia, la iniciativa, la fortaleza y la inteligencia. Como vemos, los roles masculinos tienden a reafirmar la autoestima y la asertividad y a crear una actitud de dominio sobre el otro.

A la mujer, en cambio, se le asignaron roles como la sumisión y la obediencia, la dependencia, la pasividad, la seducción, la ternura y la sensibilidad, la superficialidad intelectual, la abnegación maternal y hasta la propiedad marital (sentirse como una propiedad o bien del marido). Como también puede verse, estos roles asignados a la mujer suponen debilidad y delicadeza, inseguridad, docilidad y sumisión, y dificultan el desarrollo de la asertividad y la autoestima.



En relación a la sexualidad, al hombre se le estimula e induce a tener relaciones antes del matrimonio, y a tener la mayor cantidad posible de experiencias sexuales, en contraste con la mujer, a la que se le exige controlarse y mantenerse virgen hasta el matrimonio.

Afortunadamente esta situación va cambiando, poco a poco los seres humanos se han dado cuenta que esta división de roles ha creado inequidad y ha hecho que principalmente las mujeres no tengan iguales oportunidades y condiciones de desarrollo, y cada vez mas las sociedades van cambiando estas formas de pensar y actuar y procurando alcanzar la equidad de género, que procura que ambos seres humanos tengan iguales condiciones y oportunidades para su desarrollo y que cada persona tiene la capacidad de decidir qué toma y qué rechaza de ese modelo social que se le propone, y por eso, hoy en día la división de roles ya no es tan rígida. Muchos de los papeles que antes se adjudicaban a los hombres ahora los realizan mujeres con la misma efectividad, y viceversa. También la sexualidad va dejando de ser una dimensión de la vida del ser humano, reconocida principalmente para el hombre, y hoy se busca que sea un medio de comunicación más real y más verdadera de cuerpos y sentimientos de los seres humanos.





Actividad 1: ¿En que somos diferentes?

1. Hago preguntas que los anime a hablar de las diferencias que existen entre hombres y mujeres. Por ejemplo: ¿En qué somos diferentes los hombres y las mujeres?

Pido a cada participante que piense en una diferencia, la anote en su cuaderno y luego la exprese al grupo, mientras voy anotando en la pizarra todas las diferencias que se vayan mencionando.

2. Cuando todos hayan opinado, les pregunto: De todas esas diferencias que nombramos, ¿cuáles creen ustedes que son biológicas y no pueden cambiarse, y cuáles son aprendidas?
3. Analizamos las características y marcamos con una equis (x) las **BIOLOGICAS**, que son las que se aprecian en el cuerpo. Les explico que las características biológicas, son **INNATAS**, porque se definen desde que nacemos. Dejamos sin marcar las cualidades **SOCIALES**, es decir, las que han sido **APRENDIDAS**. Rotulamos cada característica de acuerdo a la forma en que fue adquirida: si de forma innata o aprendida. Ejemplo:

X Las mujeres tienen busto, los hombres no	INNATA
Las mujeres son sensibles, los hombres son fríos	APRENDIDA
Los hombres trabajan fuera de la casa y las mujeres en la casa	APRENDIDA
X Las mujeres tienen ovarios, los hombres tienen testículos	INNATA
X A los hombres les sale bigote y a las mujeres no	INNATA
Las mujeres son delicadas, los hombres son bruscos	APRENDIDA
X Los hombres tienen pene, las mujeres tienen vagina	INNATA

4. Escribo en la pizarra las palabras **CARACTERÍSTICAS BIOLÓGICAS** y **CARACTERÍSTICAS SOCIALES**, en columnas separadas y pido a cada miembro del grupo que piense en una característica (la que dijo antes o una nueva) y la anote en una de las columnas, según corresponda.

5. Reafirmo que las características biológicas definen lo que llamamos SEXO, y que ese conjunto de cualidades que vamos aprendiendo del medio conforman lo que llamamos GÉNERO. Anoto cada concepto debajo de la columna correspondiente. Ejemplo:

Características Biológicas	Características Sociales
1. Las mujeres tienen busto, los hombres no	1. Las mujeres son sensibles, los hombres fríos
2. Las mujeres tienen ovarios, los hombres tienen testículos	2. Los hombres trabajan fuera de la casa, las mujeres en su casa.
3. A los hombres les sale bigote, a las mujeres no.	3. Las mujeres son delicadas, los hombres son bruscos.
4. Los hombres tienen pene, las mujeres tienen vagina	4. Las mujeres deben cuidar a los niños, los hombres no
5. Los hombres tienen pene, las mujeres tienen vagina	5. Las mujeres deben cuidar a los niños, los hombres no
Sexo	Género



Actividad 2: El género y la equidad

6. Presento los conceptos de SEXO y GÉNERO. Los leemos y analizamos.

El SEXO que traemos al nacer es la diferencia biológica que nos define como hombres o mujeres y que nos diferencia por el papel que tiene cada uno en la reproducción. Estas funciones son complementarias.

De acuerdo al sexo que traemos al nacer:

- Los hombres tienen pene y testículos / las mujeres tienen vagina y ovarios
- Los hombres fecundan / las mujeres conciben y tienen niños.

Para tu información:

Cabe señalar que si bien es cierto, la mayoría de las personas nacen y mueren con el sexo con el que nacieron, a veces hay personas que optan por cambiar de sexo a través de una operación. A estas personas se les denomina transexual..

Llamamos GÉNERO al conjunto de valores, actitudes, costumbres y formas diferentes de actuar que la sociedad nos asigna, según seamos hombres o mujeres.

GENERO es la forma en que se nos enseña a comportarnos, la forma en que cada sociedad espera que actúen los hombres y las mujeres, según el modelo de hombre o mujer que esa sociedad desea.

Esos modelos de comportamiento son aprendidos y pueden modificarse a lo largo de la vida.

Para tu información: De igual manera que algunas personas deciden cambiar el sexo con el que nacieron, otras optan por cambiar la identidad de género que fueron construyendo en su vida y optan por otra identidad, a ellas se les denomina transgéneros. Finalmente, es muy importante que comprendamos que los seres humanos independientemente de la orientación sexual que tengamos, ya seamos, heterosexuales, homosexuales, lesbianas, transexuales o transgéneros, todos somos personas con derechos, dignidad y merecedoras de respeto.

Orientamos al grupo a que conformen equipos de trabajo y se analicen y se expliquen las siguientes preguntas:

¿Por qué solo a las niñas y mujeres se les asignan labores de cocina y aseo en la casa?

Explique por qué hombres y mujeres deben compartir todas las tareas de la casa.

¿Por qué la diferencia de roles que se asignan a niñas y mujeres en la casa, contribuye a la falta de equidad de género?

Presente tres razones por las cuales, niños y niñas, mujeres y hombres deben asumir las mismas responsabilidades en el hogar.

Los hombres son iguales a las mujeres por ser personas con derechos inalienables.

Sí, No. Explique su respuesta.

Las mujeres y los hombres tienen el derecho de acceder a los mismos servicios de salud, educación y trabajo. Sí, No. Explique su respuesta.

Los hombres y las mujeres tienen igual derecho a participar en la toma de decisiones en su familia. Sí, No. Explique su respuesta.

Voy aclarando y ampliando en base al Contenido 4: *Los roles de género y la sexualidad.*

Luego, organizados en los mismos equipos, solicito que preparen sociodramas a través de los cuales demuestren la práctica de la equidad de género.

Finalmente en plenaria presentan los sociodramas, se comentan y se acuerdan elaborar una lista de como harán en su familia, escuela y comunidad la práctica de la equidad de género.

Contenido 5: Relaciones sexuales y embarazo en la adolescencia

En la adolescencia empezamos a tener muchas preguntas e inquietudes sobre las relaciones sexuales. Algunas personas piensan que no es conveniente hablar de estos temas con los y las adolescentes, porque se promueve la actividad sexual, pero la experiencia revela que, entre más informada y preparada esté una persona sobre el tema, es probable y además frecuente que decida retrasar el inicio de sus relaciones sexuales, por decisión propia. Por eso algunas personas dicen que: ***"es mejor aprender educación sexual con la ropa puesta", es decir, de forma tranquila y científica, antes de que pasen las cosas, en vez de aprenderla de forma explícita, cuando uno empieza a experimentarla en la práctica (sin ropa).***

Relaciones sexuales y "hacer el amor" no expresan lo mismo

Muchas veces se habla de "hacer el amor" como sinónimo de tener relaciones sexuales, pero ambas cosas son diferentes. Si nos guiamos por su significado, se "hace el amor" cuando en la relación sexual se logran integrar los sentimientos de amor, respeto y comunicación hacia la otra persona. Sin embargo, como seguramente sabemos, no siempre una relación sexual se lleva a cabo por estos motivos.

En una relación sexual participan, en general, un hombre y una mujer. Pero estas pueden darse por razones diversas⁴:

- Por razones **AFFECTIVAS**: cuando dos personas se atraen, se aman y deciden construir una relación junta.
- **PROCREATIVAS**: cuando se tienen porque se desea tener un bebé
- Por razones **PATOLÓGICAS** (enfermas): cuando lo que se busca es dominar, ofender o agredir a la otra persona.
- **POR "PASAR UN BUEN RATO"**: cuando dos personas que se gustan tienen relaciones sexuales, pero no quieren ni tienen ningún compromiso.
- Por razones **ECONOMICAS** (recibir dinero, regalos, ropa, celulares, joyas, etc.)

Como vemos, no en todas las relaciones sexuales "se hace el amor". Muchas se tienen por motivos que nada tienen que ver con el amor.

¿Cuándo es conveniente empezar a tenerlas?

El deseo de tener relaciones sexuales es natural, normal y legítimo, pero muchas veces puede estar en contradicción con nuestros valores, sentimientos y metas, especialmente en la etapa de la adolescencia.

⁴Clasificación hecha por Susan Pick y Elvia Vargas, especialistas en Sexualidad Adolescente.

Una sola relación sexual puede tener consecuencias que afecten nuestra vida para siempre, por ejemplo: un embarazo puede impedir que la muchacha, el muchacho o ambos tengan que dejar los estudios y una infección de transmisión sexual puede poner en riesgo la salud y hasta la vida. Y no siempre sus complicaciones se manifiestan a corto plazo o a lo inmediato, por ejemplo el virus del papiloma humano VPH, o VIH.

No existe una edad ideal para empezar a tener relaciones sexuales, pero antes de decidir tenerlas es conveniente revisar nuestros **valores** (¿debo o no debo tenerlas?), nuestros **sentimientos** (¿qué siento por esa persona? ¿Por qué quiero tenerlas?) y las **metas** y proyectos que tenemos (si tengo relaciones, ¿pongo en riesgo mis proyectos?)

Para asumir con responsabilidad las relaciones sexuales *es necesario que no veamos la sexualidad como algo lejano, ajeno y peligroso, sino como algo que puede ocurrirnos*. Esto hará que, llegado el momento, pensemos conscientemente en todas las posibilidades que pueden darse y tomemos las medidas necesarias para evitar problemas.

Tener o no tener relaciones sexuales es algo tan importante que no debemos dejar que otras personas lo decidan por nosotros. Es necesario que tanto muchachos como muchachas pensemos bien la decisión de empezar a tenerlas, sin dejarnos llevar por presiones de nadie, ni por las famosas "pruebas de amor", ni porque "todo el mundo lo hace", ni por temor a que la pareja nos deje. Si mi pareja no es capaz de respetar mi decisión de no tener relaciones sexuales por ahora, no me sirve como pareja, porque no respeta mis decisiones.

Respuesta sexual humana (Para grupos de adolescentes medianos y mayores)

En el desarrollo natural de la sexualidad en una relación de pareja, llega un momento en que se siente la necesidad de tener un contacto más íntimo. Es importante saber manejar las relaciones afectivas, sobre todo cuando empezamos a sentir atracción sexual (desde la adolescencia). Es conveniente saber que, si se acaricia y se besa a alguien que nos gusta mucho, la sensación de placer o excitación irá aumentando, y si no estamos preparados/as, podemos actuar sin pensar y no medir las consecuencias.

Parte de un aprendizaje para la vida, es saber cómo respondemos los seres humanos ante los estímulos sexuales, es decir, como se produce la respuesta sexual humana y qué cambios produce en nuestro organismo.

En la respuesta sexual humana se pueden diferenciar hasta 5 fases o momentos: deseo, excitación, meseta, orgasmo y resolución.

- 1) Se entra en la fase de **deseo** cuando de repente surge la necesidad de tener actividad sexual. En esta fase intervienen sentimientos y sensaciones como palpitaciones, sudoración, temblor, pena y otras que aparecen cuando alguien nos atrae y de repente sentimos ganas de acariciarnos, besarnos o hacer el acto sexual con ella. También puede darse por una situación que nos estimula sexualmente, por ejemplo, una película o escena que vemos. EN ESTA FASE EL PROCESO ES MENTAL.

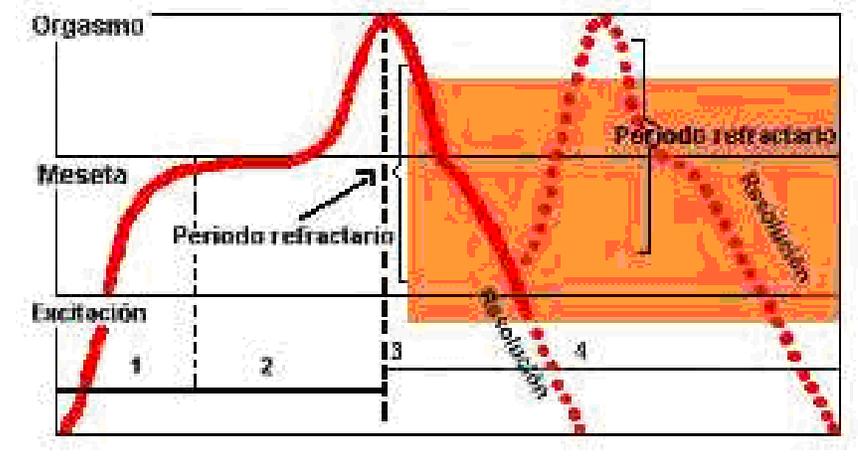
- 2) La **excitación** es producto de la estimulación sexual, ya sea física, psicológica o de ambas (la respuesta sexual se desencadena por contacto físico directo, o a través del olfato, la vista, el pensamiento o las emociones). Las sensaciones y deseos de la fase anterior se hacen más fuertes, y EL CUERPO EMPIEZA A RESPONDER DE UNA MANERA PRECISA: el pene del hombre se pone erecto, y la vagina de la mujer empieza a humedecerse (a lubricar).
- 3) En la fase de **meseta** la excitación se intensifica. *Entre más tiempo logre mantenerse, mayor será la sensación de placer y plenitud.* La duración de esta fase varía. En los hombres que tienen dificultad de controlar su eyaculación, dura muy poco.
- 4) La fase de **orgasmo** o clímax ocurre cuando el cuerpo libera de golpe la tensión sexual acumulada. Este es el MOMENTO CUMBRE DE PLACER SEXUAL. Es la fase más corta y dura entre 3 y 15 segundos, durante los cuáles el cuerpo experimenta primero una gran tensión muscular y luego una gran relajación. En los hombres se produce la eyaculación.

El orgasmo también puede experimentarse sin estar en pareja, por auto-estimulación de las partes sensibles. Muchas mujeres no alcanzan el orgasmo por razones diversas: no son debidamente acariciadas por la pareja y les da pena decirlo, o están resentidas o molestas, o no tienen privacidad y no se sienten tranquilas, o piensan que el sexo es malo y se inhiben, o les da miedo o culpa y no logran relajarse. En síntesis, UNA MUJER NECESITA DE UN AMBIENTE DE TRANQUILIDAD Y CONFIANZA PARA ALCANZAR EL ORGASMO.

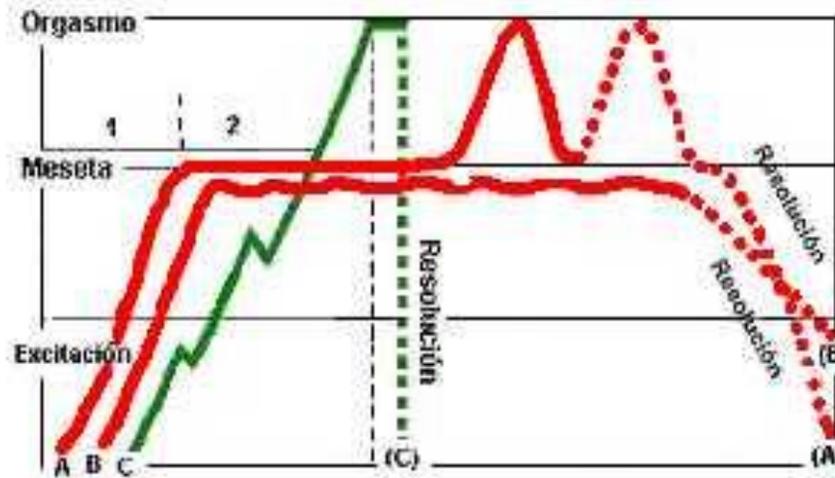
- 5) En la fase de **resolución**, desaparece toda la tensión sexual y el cuerpo se relaja.

En los siguientes dibujos se puede observar como es en general a una respuesta sexual humana en hombres como en mujeres, ambas son parecidas pero no iguales. Al final lo más importante en las relaciones sexuales placenteras y saludables, son las actitud de las personas y la práctica de protección, que asuman.

Respuesta sexual masculina



Respuesta sexual femenina



Sexualidad y riesgo

El ejercicio de la sexualidad puede ser saludable y placentero, pero si no la ejercemos en un marco de valores, plena conciencia y responsabilidad, puede enfrentarnos a riesgos muy grandes. Una relación sexual no es sólo asunto de amor y romance: algunas pueden tener consecuencias muy serias, como problemas emocionales, un embarazo no deseado o una infección de transmisión sexual, incluyendo el VIH. Por eso, toda persona que decida tener relaciones sexuales debe tomar medidas para que no le ocurra nada de esto.

Se piensa que, en la adolescencia los problemas de la sexualidad recaen solo en la muchacha, pero no es así. Muchos adolescentes hombres se han sentido confundidos y frustrados después de haber tenido relaciones sexuales que en realidad no querían, otros han tenido que abandonar sus estudios, asumir matrimonios precoces y buscar trabajo, porque han embarazado a sus parejas. Un embarazo en la adolescencia puede afectar a los dos, y tanto hombres como mujeres pueden contraer una infección de transmisión sexual. Y de igual manera afecta a las familias de ambos.

Reflexiones sobre el embarazo en la adolescencia

Muchos embarazos en la adolescencia terminan como en los cuentos, con el "y colorín colorado, la pareja se ha casado". Con eso se reduce el problema a un asunto moral: tuvieron relaciones, pues que se casen. Pero esto no garantiza que la pareja tenga el final feliz con que siempre terminan los cuentos. El embarazo precoz es mucho más que un problema de vergüenza o de "qué dirá mi familia". La vida entera de los adolescentes se verá afectada por completo y muchas de sus metas y proyectos se retrasarán o no podrán cumplirse.

Un embarazo en la adolescencia es un problema de los dos, de la muchacha y del muchacho. Los dos son responsables del embarazo y los dos cargan con las consecuencias. Puede ser que se casen, pero eso no garantiza que el matrimonio resulte. Puede ser que el

muchacho se desentienda de la situación y abandone a la muchacha, pero tampoco con eso se sentirá tranquilo y quizás hasta se sienta mal y culpable de haber ocasionado un daño innecesario.

No hay que tomar la sexualidad como algo clandestino y prohibido. Esto hace más difícil asumir las responsabilidades de la vida sexual y buscar orientación para aclarar dudas y resolver problemas.

¡ESTAS SITUACIONES DIFÍCILES DE LA SEXUALIDAD PUEDEN EVITARSE!

Es importante que busquemos ayuda profesional siempre que la necesitemos:

- cuando queramos saber más de sexualidad
- antes de decidir tener relaciones sexuales
- si ya las estamos teniendo
- cuando salimos embarazadas o causamos un embarazo
- cuando estamos siendo víctimas de acoso o abuso sexual y violencia de cualquier tipo.

Buscar ayuda oportuna puede hacer la diferencia.

Actividad 1: Las relaciones sexuales

1. Empiezo anunciando que en esta sesión vamos a hablar de las relaciones sexuales. Les animo a contestar y argumentar lo siguiente:

- **¿Cuándo creen ustedes que se debe empezar a tener relaciones sexuales?**
- **¿Qué cosas debemos tener en cuenta para tener relaciones sanas y responsables?**

2. Al concluir la reflexión inicial, pregunto si alguien sabe que es la RESPUESTA SEXUAL HUMANA y como es que se produce, es decir, cómo es que se desencadena el deseo sexual y la excitación en las personas, y cómo llegan a ocurrir las relaciones sexuales.

3. Les pregunto si ellos consideran que es importante, necesario o indebido hablar de esto, y por qué lo piensan.

Hago ver que es necesario conocer de estos aspectos relacionados con la respuesta sexual humana, para poder reconocerlas y estar conscientes de ellas al momento que nos ocurran, y así poder decidir, de manera voluntaria, si tener relaciones sexuales o no tenerlas.

4. Comento que en la respuesta sexual de los seres humanos se pueden diferenciar varios momentos o fases. Pregunto si ellos han oído hablar de eso y quieren comentarlo con el grupo.

5. Anoto en un lugar visible las 5 fases (DESEO, EXCITACIÓN, MESETA, ORGASMO y RESOLUCIÓN). Aclaro que algunas personas solo hablan de 3 fases (deseo, excitación y orgasmo), pero que nosotros vamos a considerar todo el proceso completo.

6. Formo 2 grupos (hombres- mujeres) y pido a cada uno analizar y anotar:

- a. Lo que saben o entienden de cada fase.
- b. Las ventajas y desventajas de tener o no tener relaciones sexuales en la adolescencia

7. Hacemos el PLENARIO por pregunta, es decir, primero cada grupo expresa sus conclusiones sobre la primera pregunta y la debatimos. Al finalizar sus exposiciones, hago una síntesis de las diferentes fases de la Respuesta Sexual Humana, apoyándome en la 5ª. Lectura, *Relaciones sexuales y embarazo en la adolescencia*.

8. Pasamos a la segunda pregunta sobre *tener o no tener relaciones sexuales en la adolescencia* y al concluir sus exposiciones, animo un debate en base a lo que dijeron. Puedo ayudarme en un cuadro como el siguiente:

	Tener relaciones	No tener relaciones sexuales
Ventajas		
Desventajas		

Para concluir, les recuerdo que tener relaciones sexuales debe implicar no solo sentir emociones, sino también, pensar, utilizar la información que se tiene sobre la sexualidad, los proyectos de vida, para la toma de la mejor decisión. Informo que en la próxima actividad, analizaremos casos de la vida real en donde se presentan consecuencias al tener relaciones sexuales en la adolescencia.



Actividad 2: Embarazo precoz, problema de dos

Antes debo preparar: 1 fotocopia del caso que se presenta en la siguiente página, una fotocopia por cada grupo.

Reflexión inicial sobre el embarazo en la adolescencia: experiencias personales

1. Empiezo la actividad preguntando si conocen de alguna muchacha o muchacho adolescente de la escuela o la comunidad que haya tenido o haya causado un embarazo.

Les animo a que cuenten los casos que conozcan, sin mencionar nombres, y les voy preguntando en cada caso qué ocurrió con la pareja y el bebé.

Permito que presenten y analicen todos los casos posibles que se refieran a hechos reales que ellos conozcan.

Estudio de caso

2. Seguidamente, formo dos o tres grupos mezclados de hombres y mujeres y a cada uno le entrego el caso que aparece en la página siguiente, para que lo lean y analicen y respondan las preguntas que aparecen al final de cada una.
3. En PLENARIA, se van presentando las opiniones por escena del caso: primero todos comentarán sobre el caso 1, luego el 2 y por último la 3.
4. Para terminar, les animo a pensar en actividades que podamos hacer desde el grupo para evitar este problema del embarazo en la adolescencia, en nuestras familias, escuelas y en nuestras comunidades.

CASO PARA ANALIZAR

Ana y Pablo - 1ª. Escena

Ana tiene 14 años y desde hace 6 meses sale con Pablo, que tiene 16. Al principio solo se daban besos y abrazos, pero un día que de casualidad se quedaron solos en la casa, sin haberlo planeado, se empezaron a dar los besos y abrazos de siempre, pero luego no pudieron detenerse y tuvieron relaciones sexuales. Ellos habían pensado que por una vez no iba a pasar nada, pero sí pasó. Pasaron los días, hasta que Ana notó que no le bajaba la regla, entonces se fue al centro de salud, se hizo la prueba, y se dio cuenta de que estaba embarazada. Inmediatamente se fue a buscar a Pablo, le contó lo que le estaba pasando y le enseñó el examen...

**¿Pueden imaginar cómo reaccionó cada uno al saber lo del embarazo?
¿Cómo reaccionó Ana? ¿Cómo reaccionó Pablo? Coméntenlo en el grupo.**

Ana y Pablo - 2ª. Escena

Si Pablo decide compartir con Ana el problema y "responderle", seguramente ella se va a sentir aliviada y feliz. Total, a ella siempre le inculcaron la idea de que lo importante era tener un hombre que la apoyara, y un padre para sus hijos. Pero sus planes y metas no eran esos, por ahora...

Por su parte, Pablo puede dudar si asumir o no la responsabilidad. El vio a muchos hombres jactarse de su virilidad asumiendo el embarazo de la pareja, pero ahora siente que no es igual, que cuando le toca a uno, "da miedo" de solo ver lo que se viene...

Colóquense por un momento en el lugar de Ana y de Pablo e imaginen las cosas que les va a tocar vivir a cada uno desde ahora. Pueden pensar en algún amigo o amiga que haya pasado esa situación...

Ana y Pablo - 3ª. Escena

También puede pasar que Pablo se desentienda de la situación y deje sola a Ana con el enorme problema. Si pasa esto, Ana se sentirá sola, desamparada y desesperada. También Pablo no se sentirá tranquilo y quizá hasta se sienta mal y culpable.

**En este final, también se verá afectada la vida de los dos.
¿Pueden pensar en las consecuencias que tendría para cada uno esta situación?**



Actividad 3 Autovaloración de conducta: la toma de decisión y mi sexualidad

En la siguiente lista de enunciados, marca con una X el inciso con el que más identificas tu forma de ser. Sé sincero o sincera; lo que importa es que reconozcas tu forma de ser.

1. Cuando una de mis amigas sale embarazada en su adolescencia...
 - a. Decido terminar la amistad.
 - b. Decido dar apoyo a esta persona y animarla a que siga estudiando.
 - c. Decido no darle importancia y continúo con la amistad.
 - d. Pienso que debería confiarle a su papá y mamá lo que está pasando.
2. Cuando mi novio o novia es una persona conflictiva...
 - a. Decido terminar la relación.
 - b. Decido recurrir al diálogo, tocar los puntos conflictivos y buscar una solución para ver si es posible lograr un cambio en la persona.
 - c. Decido tomar distancia de la relación, pero no la rompo.
 - d. Me enojo y expreso mi malestar a los demás.
3. Cuando mis amigos y amigas me presionan con frecuencia para tener relaciones sexuales...
 - a. Decido alejarme de este grupo de amigos y amigas.
 - b. Decido hacerles caso para que dejen de molestarme.
 - c. Decido romper de una vez con este tipo de amistades que no respetan mi autonomía y criterio propio.
 - d. Decido no hacerles caso y tomar a modo de broma la presión que me hacen.
4. Cuando un amigo o amiga me atrae sexualmente y encuentro buenas cualidades en su forma de ser...
 - a. Decido expresar mis sentimientos e iniciar un noviazgo.
 - b. Decido confiar a un amigo o amiga lo que siento y pienso.
 - c. Decido callarme lo que siento y pienso; pues temo ser rechazado.
 - d. Decido no prestar mucha atención a mis sentimientos.
5. Cuando elaboro mi proyecto de vida...
 - a. No incluyo nada relacionado con mi sexualidad.
 - b. Pienso que iniciar una vida sexual no afecta para nada mis planes.

- c. Decido postergar las relaciones sexuales, ya que de lo contrario corro el riesgo de un embarazo y no alcanzar las metas que me he trazado.
- d. Pienso que la forma asertiva en que viva mi sexualidad, contribuye al éxito de mi proyecto de vida.

El autoconocimiento(es decir el conocerse), la comunicación asertiva (poder expresar lo que sentimos y pensamos de forma tranquila y sin ofensas) los conocimientos que se aprenden sobre la sexualidad, contribuyen a que al tomar decisiones sobre mi propia sexualidad, lo haga de manera consciente, informada y pensando en mi proyecto de vida.



Estrategias y criterios de evaluación

Ejercicio 1. Debate "Postergar o No Postergar"

El grupo prepara un debate, cuyo tema es "Postergar o No Postergar". Se trata de que cada uno de los dos grupos que van a debatir el tema, presenten argumentos a favor o en contra de tomar la decisión de postergar las relaciones sexuales en la adolescencia.

Recuerda que en un debate hay dos partes que discuten sobre un mismo tema; cada parte tiene una posición diferente a la de su grupo contrario.

Cada equipo puede estar conformado por cinco o seis personas; también se requiere de un moderador o moderadora para dirigir el debate, quien irá dando la palabra en forma alternada a los integrantes de ambos equipos.

Equipo A. A favor de postergar las relaciones sexuales en la adolescencia. Cada integrante presenta un argumento diferente; también deben responder a las preguntas que puedan surgir del equipo contrario o del plenario.

Equipo B. En contra de postergar las relaciones sexuales en la adolescencia. Al igual que el equipo A, cada integrante presenta un argumento diferente, a través del cual defienden su posición de No postergar las relaciones sexuales en la adolescencia, también deben responder a las preguntas que puedan surgir del equipo contrario o del plenario.

Para evaluar el ejercicio, el promotor o promotora toma en cuenta los criterios siguientes:

- ✓ práctica de la comunicación asertiva
- ✓ práctica del pensamiento crítico
- ✓ práctica de la toma de decisiones

Ejercicio 2. Construyamos el mensaje

La siguiente actividad se realiza en equipo; para ello cada equipo recibe un total de diez palabras (todos los equipos reciben el mismo juego de diez palabras). Estas palabras deben unirlas hasta construir un mensaje (en un párrafo) que tenga significado y relevancia para todo el grupo.

A medida que van construyendo la frase, van pegando las palabras en un papelón.

Luego, cada equipo pasa a exponer su cartel conteniendo el mensaje.

Las palabras se pueden entregar en tarjetas de colores; estas son:



Para evaluar el ejercicio, el promotor o promotora toma en cuenta los criterios siguientes:

- ✓ práctica de la comunicación asertiva
- ✓ práctica del pensamiento crítico
- ✓ práctica de relaciones interpersonales asertivas

Ejercicio 3. Juego de roles

Participa con tus compañeros y compañeras en el siguiente Juego de roles.

- Ian tiene 18 años, no estudia porque tiene que trabajar todo el día en una maquila. Le propone a Marjorie, su novia, que tengan relaciones sexuales, pues esto consolidará la relación.
- Marjorie tiene 15 años, está finalizando su educación primaria por la noche; durante el día trabaja en casa ayudando en todas las tareas del hogar. Marjorie piensa en todo lo que ha pasado su mamá al ser una madre soltera con cuatro hijos e hijas. No pudo estudiar porque a los 15 años ya estaba embarazada. Comparte sus reflexiones con Ian para persuadirlo de que es mejor postergar las relaciones sexuales.
- Ian se pone en el lugar de Marjorie y comprende que empezar a tener una vida sexual activa no es lo mejor para consolidar la relación de noviazgo.

Para evaluar el ejercicio, el promotor o promotora toma en cuenta los criterios siguientes:

- ✓ práctica de la comunicación asertiva
- ✓ práctica del manejo de emociones y sentimientos
- ✓ práctica de la toma de decisiones

Ejercicio 4. ¿Dónde está la equidad?

Analiza las dos situaciones que contiene el cuadro; en estas se está violando la igualdad de derechos entre hombre y mujeres. Luego, completa las dos columnas del cuadro que contienen preguntas.

Situaciones concretas	¿Qué derechos se están violando en esta situación?	¿Cómo pudieras promover la equidad de género en esta situación?
<p>Primera situación</p> <p>Ángeles es la hermana mayor y por esta razón su mamá le ha pedido que deje de estudiar su educación primaria para que le ayude en todas las tareas del hogar. Sus hermanos varones sí pueden estudiar y trabajar en la huerta.</p> <p>Segunda situación</p> <p>Pablo tiene tres hijas mujeres y un hijo varón. Pablo les dice a sus hijas que deben atender todos los quehaceres de la casa y que tienen prohibido llevar amigos o novios. Sus hijas son adolescentes y se sienten muy molestas con su papá.</p> <p>Cuando Pablo llega enojado del trabajo, agrede verbalmente a su esposa e hijas.</p>		

Para evaluar el ejercicio, el promotor o promotora toma en cuenta los criterios siguientes:

- ✓ práctica de la comunicación asertiva
- ✓ práctica del pensamiento crítico

Ejercicio 5. Rompiendo estereotipos

A continuación se presentan algunos estereotipos sobre hombres y mujeres. Analízalos explicando cómo estos influyen en la falta de equidad de género.

Estereotipos	De qué forma influye en la falta de equidad de género
1. Los hombres no lloran.	
2. Las mujeres son sentimentalistas.	
3. El hombre piensa con la cabeza, no con el corazón.	

Estereotipos	De qué forma influye en la falta de equidad de género
4. Las mujeres piensan con el corazón y no con la razón.	
5. Una mujer enamorada es como una carreta en bajada.	
6. El hombre nació para el sexo, no para el amor.	

Ahora vuelve a escribir las seis frases, pero de manera que expresen comportamientos y/o actitudes de equidad de género.

Ejemplo: Hombres y mujeres lloran.

Para evaluar el ejercicio, el promotor o promotora toma en cuenta los criterios siguientes:

- ✓ práctica de la comunicación asertiva
- ✓ práctica del pensamiento crítico
- ✓ práctica del pensamiento creativo

GLOSARIO DE TERMINOS RELACIONADOS AL TEMA DESARROLLO DE LA SEXUALIDAD EN LA ADOLESCENCIA.

ABUSO

Trato irrespetuoso e inadmisibile en el ámbito sexual.

ACOSO

Insistencia sexual, Persecución sin tregua ni descanso.
de una persona a otra para obtener de ella favores sexuales.

COITO

Relación sexual con penetración.

CONCEPCION

En biología significa la unión de células sexuales para formar un nuevo ser.

EROTISMO

Carácter de lo que excita o provoca el deseo sexual de una persona

ERECTIL

Que tiene la facultad o propiedad de levantarse, enderezarse o ponerse rígido.

EQUIDAD DE GÉNERO

Significa que mujeres y hombres, independientemente de sus diferencias biológicas, tienen derecho a acceder con justicia e igualdad al uso, control y beneficio de los mismos bienes y servicios de la sociedad, así como a la toma de decisiones en los ámbitos de la vida social, económica, política, cultural y familiar.

ESTEREOTIPO

Modelo fijo de cualidades o conducta.

GENITALES U ORGANOS SEXUALES O REPRODUCTIVOS

Órganos que sirven para la reproducción de la especie.

Llamados o denominados también como órganos sexuales o reproductivos.

GENITALIDAD

Que sirve para la reproducción o está relacionado con los órganos reproductores u órganos sexuales..

INEQUIDAD

Desigualdad considerada injusta y evitable.

INNATO

Que no es aprendido y pertenece a la naturaleza de un ser desde su origen o nacimiento.

INALIENABLE

Derecho que no puede ser negado o quitado a una persona.

PERSONA VIRGEN

Es aquella que nunca ha tenido relaciones o actividades sexuales.

PRECOZ.

Se aplica a situaciones que no son propias de una edad o que se adelantan a una etapa posterior de su crecimiento y desarrollo tanto físico como psicológico y social.

REPRESION.

Proceso por el que se moderan o frenan impulsos o sentimientos considerados socialmente inconvenientes.

SUMIDO

Abstraído, ensimismado, enfrascado, inmerso.

SUMISION

Acatamiento, sometimiento, capitulación, rendimiento, subordinación.

TRAVESTI

Es una persona que gusta de vestir con ropas del sexo opuesto.

TRANSEXUAL

Las personas transexuales son las que aspiran a someterse a una reasignación genital, están totalmente en desacuerdo con sus genitales y harán todo lo posible por cambiarlos.

TRANSGENERO

Es la persona que vive el rol de género al que realmente pertenece, independientemente que no corresponda con su sexo biológico.

Significa la forma como las personas se identifican, se sienten y se comportan. Por ejemplo una persona que tiene órganos sexuales de hombre, pero se asume femenina o viceversa, una persona con órganos sexuales de mujer y se asume masculina.

Zonas erógenas

Lugar del cuerpo donde se es sensible a la excitación sexual. Por ejemplo, el cuello, las orejas, las mamas, los órganos sexuales, esto varía de una persona a otra.