

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD AJUSCO

Diseño de un programa de educación sexual para universitarios y universitarias con perspectiva de género.

-Modalidad: Diseño de un programa.

–Para obtener el título de:

**LICENCIADAS EN PSICOLOGÍA
EDUCATIVA**

-Presentan:

Paola Nayeli Bustamante Ramírez.

Liliana Muñoz Rodríguez.

-Asesora: Mtra. Alejandra Castillo Peña.

Ciudad de México

Junio de 2016

Paola Nayeli Bustamante Ramírez.

A mis padres:

Teniendo en cuenta que no existen palabras para agradecer lo mucho que me han dado y apoyado, quiero agradecer por su inmenso apoyo por todo lo que me han enseñado ya que todo lo que he logrado hasta ahora se lo debo a ustedes, por motivarme a ser siempre la mejor versión de mí, por enseñarme a dar siempre lo mejor, por todas las veces que durante toda mi trayectoria académica me ayudaron, me dieron ánimos para no rendirme, por todo el apoyo económico y moral, por su amor, cariño y comprensión, quiero decirles que el alcanzar una meta mas es un trabajo que hemos construido juntos, gracias por ser los padres que son los amo.

A mi hermana:

Quiero agradecer por ser un ejemplo para mí de perseverancia, excelencia, inteligencia y de esfuerzo para conseguir alcanzar las metas que nos proponemos, sabes que siempre serás un pilar fundamental en mi vida, gracias por acompañarme en este camino, en cada desvelo, por apoyarme, por motivarme siempre, por creer en mí y porque juntas hemos recorrido este camino de alcanzar la misma meta y quiero que sepas que estoy muy orgullosa también de todos y cada uno de tus logros y se perfectamente que sin tu compañía en este camino no lo hubiera logrado gracias una vez más te amo.

A mi familia:

Quiero agradecer a todos los miembros de mi familia que me apoyaron y me impulsaron a alcanzar esta meta, en especial a mis primas Karla y Dulce no solo por apoyarme siempre, también por ser un ejemplo para mí por todo lo que han logrado y por ser las excelentes profesionistas que son las quiero mucho, también quiero agradecer a mis tías Carmen y Ofelia por el apoyo y motivación que siempre me brindaron para que alcanzara esta meta, muchas gracias las quiero mucho.

A mi amiga Lilitiana:

Quiero agradecerte por compartir este camino conmigo sé que nada hubiera sido igual si no hubieras estado siempre, gracias amiga por tu perseverancia y todo lo que hicimos en conjunto para que hoy concluyamos juntas una meta más, gracias por apoyarme siempre, por compartir los desvelos juntas y por siempre motivarme, sabes que te quiero mucho y te deseo muchos éxitos para toda tu vida, gracias amiga porque este trabajo es el fruto de muchas horas de esfuerzo, estoy muy orgullosa de ti te quiero.

Agradecimientos:

Porque gracias a su cariño, guía y apoyo he llegado a realizar uno de los anhelos más grandes de mi vida, fruto del inmenso amor y confianza que en mí se depositó y con los cuales he logrado terminar mis estudios profesionales que constituyen el legado más valioso que pudiera recibir y por el cual les viviré eternamente agradecida.

Dedicatorias

- ✚ A mí mamá por apoyarme en todos estos años, por su infinito amor y cariño, porque siempre confió en mí y por ser el mayor ejemplo de superación que me pudo dar la vida. Gracias mami, por todos tus consejos y por una vida de lucha y esfuerzo constante, por darnos siempre lo mejor a mí y a mi hermano y nunca darte por vencida, hoy este logro también es tuyo, ya que sin tu apoyo, comprensión y sabiduría esta realidad no hubiera sido posible, te amo.
- ✚ A mi hermano por estar siempre a mi lado, por su amor, amistad y sabiduría, por siempre confiar en mí, por siempre motivarme a cumplir mis más grandes metas y ser el mejor hermano que la vida me pudo dar, gracias hermanito por eso y más te amo, juntos seguiremos compartiendo grandes metas.
- ✚ A mi abuelita y a mis tías Judith y Antonia, quienes con su apoyo, cariño y sabios consejos permitieron que hoy en día este logrando uno de mis más anhelados sueños; la culminación de mi carrera, este logro también es gracias a ustedes, las quiero.
- ✚ A mi amiga Paola, que sin ella mi camino por la UPN no hubiera sido el mismo, gracias por ser mi compañera de locuras, de clases, de tesis y por estar compartiendo un logro más en nuestras vidas, deseo de todo corazón que este sea el inicio de muchos éxitos más, te quiero amiga.
- ✚ A todas aquellas personas que han sido importantes en mi vida, y que a lo largo de mi carrera profesional me brindaron su apoyo y comprensión, motivándome a seguir adelante, a no darme por vencida, brindándome su amor y confianza, también les agradezco infinitamente.
- ✚ A mi asesora por su tiempo, dedicación y apoyo en este proyecto, y en general a la Universidad Pedagógica Nacional, institución que me dio la oportunidad de formarme como profesional.

Muchas gracias.

Liliana Muñoz Rodríguez.

Índice:

➤ Resumen	3
➤ Introducción	4-13
➤ Referentes conceptuales	
➤ Capítulo I: Delimitación Conceptual de Educación Sexual desde diversas perspectivas	14-33
✓ Sexualidad	14-16
✓ Educación Sexual	16-18
✓ Modelos de Educación Sexual	18-23
✓ Derechos Sexuales	23-24
✓ Políticas Educativas de sexualidad en relación con la educación sexual.....	24-29
✓ La importancia de la educación sexual en la etapa de la adultez joven	29-33
➤ Capítulo II: Género y Sexualidad	34-43
✓ Género	34-36
✓ Género y Cuerpo	36-38
✓ Género y Sexualidad	38-43
➤ Capítulo III: Procedimiento para el diseño del programa.....	44-65
✓ Detección de necesidades.....	44-47
✓ Sujetos del diseño del programa.....	47
✓ Escenario del diseño del programa.....	47
✓ Procedimiento y enfoque para el diseño del programa.....	47-51
✓ Descripción general del programa	52-58
✓ Estructura del programa.....	58-63
✓ Evaluación y seguimiento del programa.....	64-65
➤ Conclusiones	66-68
➤ Referencias Bibliográficas.....	69-71
➤ Anexos	72-203
✓ Anexo 1: Cuestionario de Sexualidad.....	72-75
✓ Anexo 2: Análisis y resultados de cuestionario.....	76-88
✓ Anexo 3: Programa de educación sexual para universitarios y universitarias con perspectiva de género.....	89-203

Educación sexual para universitarios y universitarias con perspectiva de género.

Resumen

El presente trabajo expone el diseño de un programa de educación sexual para universitarios y universitarias con perspectiva de género, el cual aborda el tema de la sexualidad como parte integral de la personalidad del ser humano, asimismo retoma la perspectiva de género con la intención de que tanto hombres como mujeres tengan las mismas oportunidades de acceder a la información con respecto a educación sexual, esto con la finalidad de que no se siga contribuyendo dentro de la sociedad los estereotipos y roles de género, posicionando o dando prioridad a unos/unas sobre otros/otras.

El programa está basado en el modelo de educación sexual profesional biográfica democrática o abierta, propuesta por López (2011), que aborda el tema de educación sexual como una oportunidad de conocimiento personal basado en los derechos sexuales de autonomía, libertad y respeto, con la intención de vivir de manera positiva la sexualidad en todas las etapas de la vida.

Dicho programa se diseñó a partir de la revisión teórica y los resultados obtenidos mediante un cuestionario aplicado sobre la perspectiva de género y sexualidad, a las y los estudiantes de la UPN, el programa consta de 17 sesiones que atienden las características del modelo ya mencionado.

A través de este programa podemos decir que como psicólogas educativas somos un agente muy importante dentro de las instituciones educativas ya que atendemos necesidades y brindamos opciones que permitan a los y las estudiantes estar mejor preparados/preparadas para enfrentar situaciones futuras que se les presenten en la vida.

Introducción

La sexualidad es una parte integral de la personalidad de los seres humanos, su desarrollo pleno depende de la satisfacción de necesidades humanas básicas como el deseo de contacto, intimidad, expresión emocional, placer, erotismo, relaciones personales y amor.

Careaga (2009) menciona que la sexualidad a lo largo de la historia ha ocupado diferentes espacios en la sociedad y en el tiempo, asimismo cuando se habla de sexualidad no todos entendemos lo mismo ya que cada época suele interpretarla de manera distinta, por lo que se puede decir que la sexualidad es un proceso sociocultural que aún mantiene ideas y creencias fundadas sobre concepciones morales y científicas, derivadas de procesos históricos, sociales y culturales.

A partir de las concepciones científicas y morales de la sexualidad, los expertos del tema buscaron su reconocimiento como una esfera más de la vida de las personas. Sin embargo, la sexualidad se siguió planteando como un ámbito peligroso ya que se quería ejercer control de los embarazos, las enfermedades de transmisión sexual, en general de las prácticas sexuales esto debido a concepciones morales y religiosas, por lo que se considera que la sexualidad debe ser un ámbito vigilado y controlado, de ahí que las prácticas sexuales estén rodeadas de un sinnúmero de mitos que promueven la inquietud de información sobre la sexualidad (Careaga, 2009).

Con lo anterior podemos decir que el concepto de sexualidad ha cambiado a lo largo del tiempo, sin embargo a pesar de las diversas perspectivas, no ha quedado claro del todo el concepto y lo que implica, ya que por una parte deseamos saber más acerca de las prácticas sexuales y por la otra mantenemos una cultura de silencio basada en la moralidad que esto supone. Así es como la sociedad ha introducido conceptos como el matrimonio y la familia como referentes de la sexualidad, enfocando los objetivos hacia la reproducción y dejando denegados aspectos primordiales como el erotismo y el placer.

Con base en lo anterior consideramos que México tiene muchos retos pendientes en cuanto a materia de educación sexual, sobre todo para padres, instituciones educativas y de salud, ya que podemos encontrar cifras que nos revelan que la población adolescente y de jóvenes tienen escasa e insuficiente información sobre el ejercicio de la sexualidad, por lo que representan un foco urgente de atención para la sociedad. A continuación se mencionan algunas estadísticas que nos muestran un panorama actual de la situación.

De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (2012) el porcentaje de adolescentes de 12 a 19 años de edad que han iniciado vida sexual es del 23%, con una proporción mayor en hombres con 25.5% en relación con las mujeres con 20.5%. Del total de adolescentes sexualmente activos, 14.7% de los hombres y 33.4% de las mujeres no utilizaron ningún método anticonceptivo en la primera relación sexual.

En cuanto al embarazo adolescente, los resultados muestran que del total de las mujeres adolescentes de 12 a 19 años de edad que tuvieron relaciones sexuales, la mitad (51.9%) alguna vez ha estado embarazada y 10.7% estaba cursando un embarazo al momento de la entrevista.

En cuanto a las consultas médicas por infecciones de transmisión sexual, se encontró que del total de adolescentes que iniciaron vida sexual, 2.3% reportó haber recibido atención en los últimos doce meses. Del total de adolescentes, 3.5% de ellos se realizó alguna vez en la vida la prueba para detectar el VIH, de estos el 65.6% reportó habérsela hecho en los últimos 12 meses, y de los que se hicieron la prueba 85.1% conoce los resultados.

Los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (2012) señalan que del total de adultos entrevistados de entre 20 y 49 años, el 91.0% ha tenido vida sexual activa, de los cuales 51.0% de los hombres y 66.3% de las mujeres reportaron no haber utilizado ningún método anticonceptivo en la primera relación sexual.

En cuanto a las consultas médicas por infecciones de transmisión sexual se encontró que del total de adultos de 20 a 49 años de edad que iniciaron vida sexual, 2.4% reportó haber recibido atención por esta causa en los últimos doce meses.

Con estas cifras podemos notar que es alarmante encontrar que una gran cantidad de población adolescente y adulta no utilizó ningún método anticonceptivo en su primera relación sexual, además muy pocos se realizan pruebas para detectar infecciones de transmisión sexual.

Teniendo como referente lo anterior podemos decir que en la escuela se promueven los conocimientos que están mayormente enfocados en aspectos de riesgo y preventivos, con esto nos referimos a métodos anticonceptivos y enfermedades de transmisión sexual, no con esto queremos decir que no son importantes, pero nos parece imprescindible que se brinde un panorama de información más amplia, ya que si en la escuela se privilegian este tipo de conocimientos los resultados de la encuesta no deberían tener porcentajes tan altos de

personas que no usan métodos anticonceptivos para protegerse de enfermedades de transmisión sexual o embarazos no deseados, es por eso que nos parece importante que los programas de educación sexual les brinden información que les permita tomar decisiones asertivas para ejercer la sexualidad.

De igual manera con la información encontrada podemos notar que poco conocemos de las necesidades que las y los jóvenes tienen de información sobre el ejercicio de la sexualidad, creemos que hace falta mucho por hacer en materia de sexualidad para crear conciencia del ejercicio libre y responsable que esta práctica conlleva.

Careaga (2009) menciona que los gobiernos del mundo se han comprometido a instrumentar programas y facilitar el acceso a los servicios de las y los jóvenes para la facilitación de información y recursos para el ejercicio pleno de la sexualidad en relaciones de respeto y responsabilidad.

De esta forma las instituciones escolares al ser parte del estado también tienen la responsabilidad de definir estrategias para proteger, respetar y satisfacer la vida sexual de los educandos, por el contrario tradicionalmente la sexualidad y su abordaje solo forma parte de la currículum en pequeños apartados de educación sexual.

Leona (2009) menciona que en Quintana Roo, Campeche, Guanajuato, Nayarit, San Luis Potosí, Tamaulipas, Tlaxcala y Zacatecas no existe prácticamente ningún centro de Educación Superior en donde se estudien las temáticas de sexualidad y al parecer tampoco en Aguascalientes, Chihuahua, Coahuila, Durango, Guerrero, Nuevo León, Sonora y Baja California Sur. Es decir, en la mitad de los Estados de la República Mexicana no se imparten o desarrollan investigaciones sobre el tema, salvo uno que otro todavía muy centrado en la sexología que enfatiza el enfoque biomédico y de riesgo. Por lo que se requiere trascender de la visión sexológica de los programas de educación sexual basados en la reproducción, control reproductivo, salud y riesgo.

Esto evidencia un problema relacionado con la educación sexual, no solo hay pocos programas para atender el problema, sino que además la mayoría de programas adopta un enfoque biomédico de riesgo que tiene la desventaja de enfocarse en la enseñanza de la identificación de los genitales, las enfermedades de transmisión sexual y los métodos anticonceptivos, dejando a lado aspectos personales importantes como; las relaciones de pareja, vínculos afectivos etc. Hay autores que consideran que la perspectiva de los

programas debería sustentarse en perspectivas más sociales que impliquen un abordaje de la sexualidad de manera integral, abarcando además de los puntos anteriores, las relaciones interpersonales, género, derechos sexuales, diversidad sexual, el placer y el erotismo como formas de expresión.

En los estados de México, Baja California, Colima, Hidalgo, Michoacán, Oaxaca, Puebla, Sinaloa y Veracruz existe un incipiente pulso por los estudios de las sexualidades desde vertientes más sociales, en tanto el Distrito Federal y los estados de Jalisco, Morelos, Querétaro, Yucatán, Chiapas y Tabasco son los que más han avanzado en la materia, e incorporado la perspectiva social de las sexualidades (Leona, 2009).

De acuerdo con Leona (2009) el Distrito Federal cuenta con el mayor número de instituciones de Educación Superior interesadas en abrir el estudio de campo de las sexualidad desde perspectivas sociales (en las cuales incluye el género y, a veces la democracia sexual). Dentro de estas instituciones sobresale el esfuerzo del Programa Salud Reproductiva y Sociedad de El Colegio de México, en donde se abrió y se mantuvo por varios años (1993-2003) el seminario permanente de sexualidad y género.

Por otra parte, Leona (2009) menciona que diversos docentes-investigadoras (es) de programas en varias instituciones de educación superior han pugnado por incorporar las sexualidades en las curriculas de algunas licenciaturas y posgrados en la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM), la Universidad Pedagógica Nacional, Unidad Ajusco (UPN), y la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), la Universidad de la Ciudad de México (UCM), la Escuela Nacional de Antropología e Historia (ENAH) y el Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social (CIESAS).

En las unidades Xochimilco e Iztapalapa de la UAM, se han incorporado temáticas de sexualidad y género en algunos módulos que se imparten en licenciaturas y posgrados. En la UPN Ajusco, actualmente cuenta con una especialidad en educación sexual y los integrantes de los cuerpos académicos, han incluido temáticas de; valores, sexualidad, derechos humanos, medio ambiente y estudios de género en educación, de igual manera imparten cursos, diplomados, investigaciones y realizan tesis de alumnos de licenciatura y posgrado sobre sexualidad y género.

“En la UNAM, el Programa Universitario de Estudios de Género (PUEG), a través de distintos seminarios y apoyos financieros (becas de investigación), ha coadyuvado de manera

importante a la investigación en el campo de las sexualidades y ha apoyado la publicación de libros sobre estas temáticas. En las facultades de Psicología y Trabajo Social se imparten cursos de género en donde se incluye como unidad temática la sexualidad, aunque con un enfoque sexológico. En Medicina la sexualidad es vista exclusivamente en sus dimensiones anatómicas y fisiológicas, y en función de la reproducción. En la Facultad de Derecho no se imparte ningún curso sobre estos temas. Se desarrolla investigación sobre sexualidad en el instituto de Investigaciones Antropológicas y la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la misma universidad.” (Leona, 2009, 241).

De igual manera en las Licenciaturas de Ethnohistoria y Antropología de la Escuela Nacional de Antropología e Historia existen cursos que incluyen perspectivas sociales de las sexualidades. Además, se han elaborado tesis de licenciatura, maestría y doctorado sobre temáticas de cuerpo, transgénero, reproducción y sexualidad, homosexualidad, movimientos religiosos por la diversidad sexual y mujeres y cuerpo femenino. También en la Universidad de la Ciudad de México y en el Centro de Investigaciones y Estudios Superiores de Antropología social existe interés por incluir el género y las sexualidades en planes y programas de estudio.

Sin embargo, pese a que existen programas de licenciatura y posgrado a nivel nacional con temáticas de sexualidad nuevamente estos temas quedan relegados a unos cuantos contenidos que como se mencionó anteriormente son abordados de manera parcial, sólo en una o dos unidades de estudio de alguna asignatura relacionadas con aspectos biológicos o sociales y cursos extracurriculares o asignaturas optativas basados en gran parte en la sexología que profundiza mayoritariamente en procesos anatómicos, fisiológicos y de riesgo en las prácticas sexuales, centrándose en temas privilegiados como el embarazo, el parto, los anticonceptivos y la prevención de infecciones de transmisión sexual.

Por lo que Leona (2009) considera que la integración de temas de sexualidad en las curriculas de diversas carreras universitarias ha tenido pocos avances y muchas dificultades, aun en carreras en las cuales debería de ser un tema obligado, como en Medicina, Derecho, Trabajo Social o Psicología, ya que no se contempla su estudio, y cuando se hace aparece en materias optativas. Aunque también considera que se han logrado avances pero que aún son muchos los retos que hay que vencer para lograr una perspectiva de democracia y ciudadanía sexual.

Con base en lo anterior se puede ver que son pequeñas contribuciones las que se han hecho al campo de la sexualidad en las universidades, por lo que consideramos que hace falta la inserción de proyectos en instituciones de educación superior que ofrezcan conocimientos para vivir la sexualidad personal de manera libre, con autoconocimiento, con autonomía, sin prejuicios ni tabúes, en donde se tomen también en cuenta aspectos relacionados con la perspectiva de género.

- **¿Por qué consideramos importante una perspectiva de género?**

Si bien el género hace referencia a una realidad muy compleja, de carácter fundamentalmente psicosocial, que tiene su exclusiva razón de ser en su dimorfismo sexual aparente (mujer/varón) (Fernández, 1996) en donde se genera la idea de que vivimos en una sociedad donde la equidad y la democracia debe de ser una realidad, aún falta mucho, ya que dentro de la sexualidad la perspectiva de género no ha logrado incidir lo suficiente, ya que continúan las infracciones a los derechos sexuales, donde aún existen víctimas no solo de violencia sexual, sino de violencia institucional, en donde se les impide un aborto legal o se “arreglan” investigaciones ministeriales.

Lo que pretendemos al incluir la perspectiva de género en el programa de educación sexual, es que tanto hombres como mujeres tengan las mismas oportunidades de acceder a la información con respecto a sexualidad, sin que esta alimente los estereotipos y roles de género que inciden en la sociedad donde colocan a hombres y mujeres en posiciones distintas, dando prioridad a unos sobre otros.

Es por ello que debemos insistir en implementar y hacer transversal la perspectiva de género en diversas instituciones sociales, entre ellas la escuela, ya que es una de las principales reproductoras de las relaciones de poder, con esto nos referimos a que se promuevan acciones como utilizar un lenguaje inclusivo, que no invisibilice a la mujer y no sea un espacio en donde se siga reproduciendo los estereotipos de género. Asimismo debemos considerar que la sexualidad es un asunto político y público en tanto se restringe el derecho al aborto en algunos estados de la república, a la anticoncepción de emergencia e incluso a la promoción de políticas públicas dirigidas principalmente a poblaciones heterosexuales y en salud reproductiva, dejando atrás la diversidad.

De acuerdo con Leona (2009) la situación de la incorporación del campo de las sexualidades (con perspectivas de género y democracia sexual) en instituciones de educación superior en el ámbito nacional sigue siendo un tema muy incipiente y desigual.

Como se ha tratado anteriormente México tiene un amplio panorama de retos por cumplir en materia de educación sexual, esto no sólo refleja la necesidad de difundir la información relativa a este tema, sino también de empoderar a las mujeres respecto a esta temática, al uso y valor del cuerpo.

De acuerdo con Kreimerman (1997) menciona que las mujeres aprenden de sexo en cualquier lugar menos en casa, porque las únicas lecciones que se aprenden en casa son las de hacerse “las difíciles” por qué las chicas difíciles son las que “valen la pena”, ya que los padres/madres no tratan abiertamente estos temas con sus hijos/hijas. Entonces todos los datos y las posibilidades en el sexo, las mujeres las tienen que averiguar por sus propios medios, ya que la información que se les ofrece es poco clara y muy deficiente.

Pero mientras más acceso tengan las mujeres a la información adecuada sobre sexualidad se podrán prevenir enfermedades, embarazos y abortos. La información debe verse como poder, esta información tiene que ver con los secretos de la mujer, cuando una mujer conoce los secretos de su cuerpo y cuando no se avergüenza de ellos adquiere poder, poder de decidir sí quiere o no tener relaciones sexuales y con qué términos, sí quiere o no embarazarse, el poder da la posibilidad de conocerse mejor y de tomar decisiones consientes (Kreimerman, 1997).

Si quisiéramos saber por qué no se le permite a la mujer tener acceso a la información de su cuerpo y la sexualidad, la respuesta sería simple, como bien lo menciona Kreimerman (1997) la sociedad no sabe qué hacer con las mujeres que están informadas y cómodas consigo mismas y se tiene que encargar de incomodarlas por donde puede, por esto mismo a las mujeres nos han enseñado a tenerle miedo y asco al sexo pero también al instrumento que nos puede llevar al sexo, es decir al cuerpo. Además a esto debemos añadirle que los medios de comunicación ya establecieron qué tipos de cuerpos las mujeres debemos tener, y en muchos casos es evidente que las mujeres no se acerquen a esa imagen de perfección, es así como obtenemos incomodidad con nosotras mismas.

A partir de lo anterior se vuelve imprescindible pensar en una democracia sexual, con esto nos referimos a que hombres y mujeres tengan la libertad de elegir con respecto a su sexualidad dejando atrás las distinciones de género y que ambos tengan el mismo acceso a la información. De igual manera aunque existen diversos convenios internacionales de los derechos sexuales poco se ha trabajado en torno al uso del cuerpo y sus placeres, con todo esto queremos decir que los programas de educación sexual deberían de brindar información acerca del autoconocimiento y valoración del cuerpo que permita tomar decisiones asertivas con respecto a sexualidad.

- **¿Por qué un programa de educación sexual en universidades?**

Consideramos necesario trabajar en la incorporación del campo de la educación sexual en los distintos niveles educativos, a nosotras en lo particular nos interesa especialmente las universidades ya que consideramos que es un campo muy descuidado, porque se puede tener la creencia de que los y las jóvenes de esa etapa ya lo saben todo, y en realidad esto no es así, ya que en este nivel educativo aún existen dudas por que la mayoría de los temas vistos se enfocan en cuestiones de salud y riesgo, y es importante implementar programas que tengan una visión integral de la sexualidad.

Kreimerman (1997) menciona que tenemos mecanismos de culpabilidad y la sociedad es la que nos enseña con que sentir vergüenza. Si la sociedad te dice que debes sentirte culpable por maltratar a una mujer lo harás, si te dice que lo hagas por explorar tus genitales lo harás, y entonces podemos decir que sabemos que culpas ha preferido inculcar la sociedad mexicana, por supuesto todas las que tengan que ver con la sexualidad.

Es por esto que la información que tenemos de sexualidad es muy pobre, solo lo relativo a la reproducción, al reconocer los genitales y a la prevención, porque a los padres no les gusta ver juntas las palabras “educación y sexualidad” por eso prefieren atrofiar a los y las jóvenes con mentiras, traumas y censuras, de igual manera penalizando, descalificando y vetando todo sentimiento erótico (Kreimerman, 1997).

Con base en Kreimerman (1997) los traumas sexuales son hereditarios por vías psicológicas y de entrenamiento, con esto nos referimos a que si los padres/madres crecieron con culpas o pensamientos negativos con respecto a sexualidad, pueden llegar a transmitir los mismos pensamientos a sus hijos/hijas. Sin embargo, estos se pueden prevenir en generaciones futuras, mediante dos ingredientes que menciona la autora, “educación y conciencia”, sería

más fácil que los adultos tengan la sabiduría de hablar con las y los jóvenes de sexualidad sin miedo y con franqueza.

Además debemos considerar que en esta etapa de desarrollo humano donde se pasa de la adolescencia a la adultez joven se presentan etapas críticas en la vida de las personas y es precisamente en ellas cuando tienen lugar decisiones y transiciones cruciales como el inicio de la actividad sexual, la formación del proyecto de vida, la vida en pareja y la maternidad en algunos casos, cuestiones que influirán en los logros alcanzados por las y los jóvenes en etapas posteriores de sus vidas; por lo que nos parece crucial que las y los jóvenes universitarios cuenten con la información adecuada que les permita ejercer su sexualidad de manera satisfactoria, responsable y autónoma, que les ofrezca también una oportunidad de autoconocimiento y crecimiento personal.

Asimismo que se retomen aspectos de perspectiva de género en donde se encuentre inmersa la democracia sexual, en donde se reconozca la diversidad genérica y sexual, donde se promueva la comprensión, la tolerancia, la equidad entre los sexos, así como los derechos de las personas, más allá de los derechos reproductivos y se implementen nuevas estrategias en el ámbito educativo en donde se ofrezcan oportunidades de igualdad de condiciones en todos los ámbitos de la vida social.

Considerando lo anterior afirmamos que la educación sexual es un proceso que permite a todos los alumnos y alumnas de cualquier nivel educativo una orientación y una preparación para vivir de manera positiva la sexualidad en todas las etapas de la vida.

Con base en lo ya expuesto, el objetivo de este trabajo es presentar el diseño de un programa de educación sexual para universitarios y universitarias con perspectiva de género, el cual está basado en el modelo de educación sexual profesional biográfica democrática o abierta, que pretende ofrecer una oportunidad de conocimiento personal basado en los derechos sexuales de autonomía, libertad y respeto. El proyecto está conformado de tres capítulos.

El primer capítulo conforma una delimitación conceptual de educación sexual desde diversas perspectivas; se abordan conceptos elementales como; sexualidad, sexo, salud sexual y educación sexual integral. Abarcando los modelos de educación sexual propuestos por López (2001), se incluye el tema de los derechos sexuales, las políticas educativas como

medio para lograr acuerdos, avances y compromisos respecto a la educación sexual, y finalmente se aborda la importancia de la educación sexual en la etapa de la adultez joven.

El segundo capítulo; Género y sexualidad, se definen conceptos relacionados con género, se abordan los estereotipos de lo masculino y lo femenino, la relación que tiene género y cuerpo y la relación entre género y sexualidad.

El tercer capítulo aborda todos los aspectos del procedimiento que se llevaron a cabo para la elaboración del programa; la detección de necesidades, los sujetos y el contexto al que va dirigido, el modelo de diseño curricular que tiene y el enfoque de este, así como una descripción general del programa y los temas que se abordan, tomando en cuenta la evaluación del mismo y por último la propuesta.

Referentes conceptuales

✚ **Capítulo I: Delimitación Conceptual de Educación Sexual desde diversas perspectivas**

✓ **Sexualidad**

De acuerdo con Castellanos y González (1996) la sexualidad es una parte orgánica del lenguaje mismo de la vida de su creación y recreación que son inagotables, es parte del ser y del devenir de los humanos como especie, así como de cada hombre y mujer singulares.

Castellanos y González (1996) mencionan que Montgomery afirma que la sexualidad está ligada al placer, que de acuerdo con Doblas (2002) el placer tiene que ver mucho con lo corporal ya que desde nuestra infancia recibimos estímulos, sobre todo a través de las caricias y el tacto, que nos producen cuestiones placenteras. De igual manera y retomando a Montgomery la sexualidad está relacionada al descubrimiento, al reconocimiento, al desarrollo personal, a lo interaccional, a lo lúdico, a lo comunicacional, a lo nuevo, a la magia, a la belleza, a la naturaleza, al amor y a la salud.

Asimismo la sexualidad es entendida como una fuente de goce erótico, que sobrepasa las fronteras del fenómeno reproductivo, que se enriquece con vínculos interpersonales de intimidad compartida y se complementa con afectos. En este sentido la vinculación afectiva es la capacidad de establecer lazos con otros seres humanos que se construyen y mantienen mediante las emociones. El vínculo afectivo se establece tanto en el plano personal como en el de la sociedad mediante significados simbólicos y concretos que lo ligan a otros aspectos del ser humano. El amor representa una clase particularmente deseable de vínculo afectivo, que puede conllevar o no a la actividad sexual que es una expresión conductual que busca el compartimiento sexual del erotismo (Castellanos y González, 1996).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS), Organización Mundial de la Salud (OMS), en colaboración con la Asociación Mundial de Sexología (WAS) en su documento promoción de la salud sexual y recomendaciones para la acción (2000) mencionan que el erotismo es muy importante, ya que es la capacidad humana de experimentar las respuestas subjetivas que evocan los fenómenos físicos percibidos como deseo sexual, excitación sexual y orgasmo y que por lo general, se identifican con placer sexual. El erotismo se construye tanto a nivel individual como social con significados simbólicos y concretos que lo vinculan a otros aspectos del ser humano.

De acuerdo con Pick et al. (1995) lo que comúnmente se conoce como relación sexual es el acto en el que las personas se acarician, tocan, estimulan sus cuerpos sintiendo y produciendo placer, se pueden destacar tres etapas y procesos diferentes de la respuesta física genital de hombres y mujeres: el deseo, excitación y el orgasmo.

El deseo es un conjunto de sentimientos y sensaciones ligadas a la atracción física por alguien, es la primera disposición a dar y recibir placer sexual. Durante la excitación que es la primera respuesta sexual orgánica, ocurre la erección del pene o la lubricación vaginal. El orgasmo también conocido como el clímax, es el momento de mayor intensidad y se acompaña por contracciones genitales placenteras en las mujeres al igual que en los hombres donde puede coincidir o no la eyaculación.

Generalmente antes de llegar a la relación sexual se dan otras manifestaciones físicas de atracción por la otra persona, abrazos, besos, caricias, que producen emociones. Con base en Pick et al. (1995) acariciarse el cuerpo incluyendo los genitales produce placer, es una actividad que la mayoría de los seres humanos, adolescentes y adultos realizan en sus vidas, esta actividad es llamada masturbación o auto-estimulación sexual y se puede convertir en una cuestión importante, ya que como menciona Fischman (2000) puede cumplir diferentes funciones, tales como descargar la tensión sexual, experimentar placer o explorar fantasías eróticas.

De igual manera Fischman (2000) menciona que para algunos y algunas jóvenes la masturbación les puede producir temor o inquietud ya que se han producido muchos mitos sobre los posibles daños que esta actividad puede causar, sin embargo aquellos que han recibido información sexual adecuada saben que la masturbación es una conducta sexual normal de ambos sexos y sienten menos ansiedad que los y las que han aprendido que esto es una actividad peligrosa o pecaminosa ya que esta permite a una persona o pareja liberar la tensión sexual y no produce daño físico y mental.

Por lo tanto de acuerdo con Castellanos y González (1996) existe un indisoluble vínculo entre la personalidad humana y la sexualidad, la persona es siempre sexuada y la sexualidad tiene un carácter personalizado.

Podemos encontrar tres funciones esenciales de la sexualidad que se presentan con frecuencia y estabilidad: la reproducción, el placer erótico y la comunicación afectiva. Se considera a la reproducción como un constituyente de muy elevado valor inherente a la

sexualidad, pero la sexualidad no puede solo ser valorada a partir de la reproducción ya que los seres humanos tenemos derecho a disfrutar de una vida sexual plena que incluya el placer que tienda a los caminos de una sexualidad des-culpabilizada, abierta al goce y a la alegría.

Con base en Castellanos y González (1996) la sexualidad además de construir una vía para reproducirnos y disfrutar del erotismo, tiene una especial significación psicológica porque ofrece potencialidades para el encuentro con otro ser humano, el contacto y la relación intersubjetiva, la intimidad compartida y el establecimiento de vinculaciones emocionales y sentimentales.

✓ **La educación sexual**

Consideramos que para hablar de educación sexual es importante aclarar diversos términos que culturalmente pueden tener diversos significados pero no son lo mismo, tal es el caso de sexo que se refiere al conjunto de características biológicas que definen al espectro de humanos como hombre y mujer, pero que en el lenguaje coloquial comprende su uso como actividad (por ej., tener 'sexo') y como un conjunto de comportamientos (por ej., roles sexuales), por esto mismo a continuación se definirán algunos conceptos para abordar con claridad los términos de la sexualidad.

De acuerdo a la Organización Panamericana de la Salud (OPS), Organización Mundial de la Salud (OMS), en colaboración con la Asociación Mundial de Sexología (WAS) en el año 2000, en su documento promoción de la salud sexual y recomendaciones para la acción, considera que es imprescindible contar con definiciones elaboradas por consenso de los principales conceptos utilizados en los ámbitos de sexualidad humana y salud sexual, por lo que propone los siguientes:

- **Sexo:** Se refiere al conjunto de características biológicas que definen al espectro de humanos como hembras y machos.

- **Sexualidad:** Se refiere a una dimensión fundamental del hecho de ser humano. Basada en el sexo, incluye el género, identidades de sexo y género, orientación sexual, erotismo, vínculo emocional, amor, y reproducción. Se experimenta o se expresa en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones.

La sexualidad es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y religiosos o espirituales, La sexualidad se encuentra presente en toda la vida, aunque es posible que las expresiones e influencias que repercuten en la sexualidad difieran con el correr de los años. La sexualidad está circunscrita por un contexto histórico y cultural concreto y, por ende, está determinada por costumbres, tradiciones y valores y ella, a su vez, repercute en éstos. Su desarrollo pleno depende de la satisfacción de las necesidades fundamentales del ser humano, tales como el deseo de contacto, intimidad, expresión emocional, placer, ternura y amor.

- Salud sexual: Se refiere a la experiencia del proceso continuo de bienestar físico, psicológico y sociocultural relacionado con la sexualidad. La salud sexual se observa en las expresiones libres y responsables de las capacidades sexuales que propician un bienestar armonioso personal y social, enriqueciendo de esta manera la vida individual y social. No se trata simplemente de la ausencia de disfunción o enfermedad o de ambos. Para que la salud sexual se logre es necesario que los derechos sexuales de las personas se reconozcan y se garanticen.
- Educación sexual integral: considerada como el proceso vital mediante el cual se adquieren y transforman, informal y formalmente, conocimientos, actitudes y valores respecto de la sexualidad en todas sus manifestaciones, es una de las mejores inversiones que una sociedad puede hacer cuando se trata de promover la salud sexual entre la población.

La educación sexual integral debería iniciarse en épocas tempranas de la vida, debería ser adecuada para la edad y el grado de desarrollo y debería promover una actitud positiva hacia la sexualidad.

Con base en la Organización Panamericana de la Salud (OPS), Organización Mundial de la Salud (OMS), en colaboración con la Asociación Mundial de Sexología (WAS) en el año 2000, en su documento promoción de la salud sexual y recomendaciones para la acción, se presentan las metas principales que tiene la educación sexual integral las cuales se enlistan a continuación:

- Más que la simple adquisición de conocimientos y contenidos, la educación sobre sexualidad debería guiar hacia al desarrollo del pensamiento crítico conducente al logro de actitudes positivas hacia la sexualidad.
- Fomentar el proceso por medio del cual el individuo pueda reconocer, identificar y aceptarse como un ser sexuado y sexual a todo lo largo del ciclo de vida, libre de toda ansiedad, temor o sentimiento de culpa.
- Fomentar el desarrollo de roles de género que promuevan el respeto y las relaciones justas entre seres humanos dentro de un marco de valores basado en los derechos humanos.
- Promover el valor de los vínculos y del componente afectivo de las relaciones humanas más allá de las relaciones de pareja.
- Promover el autoconocimiento en relación con el cuerpo como un factor de autoestima y de atención a la salud.
- Fomentar el comportamiento sexual libre, responsable, consciente y placentero hacia sí mismo y los otros.
- Promover la comunicación dentro de la pareja y la familia, al fomentar relaciones equitativas, independientemente del sexo y la edad.
- Promover un comportamiento responsable compartido en relación con la planificación familiar, crianza de los hijos y el uso de métodos anticonceptivos.
- Promover decisiones responsables para la prevención de las infecciones de transmisión sexual.

✓ **Modelos de educación sexual.**

En la actualidad existen varios modelos en los que se basa la educación sexual los cuales presentan sus propias características de acuerdo a sus finalidades, a continuación mencionaremos en general en qué consisten de acuerdo a López (2001) y cuál será el que tomara como referencia este proyecto.

❖ **Modelo preventivo o modelo médico: educación sexual para evitar riesgos.**

De acuerdo con López (2001) este modelo lo que plantea es “evitar los riesgos asociados a la actividad sexual”, es decir, la sexualidad solo puede ser objeto de atención cuando se presente algún problema o cuando se prevea un contagio que provoque enfermedad.

Dentro de este modelo, López (2001) menciona que la educación sexual aparece como una necesidad social para evitar los riesgos que la actividad sexual conlleva, dando lugar a un modelo defensivo de intervención preventiva, cuyas características u objetivos esenciales son; evitar problemas de salud asociados a la actividad sexual (embarazos no deseados, SIDA, enfermedades de transmisión sexual, etc.) asimismo pretende evitar el caos en los servicios hospitalarios, caos, que se producirían si no se consiguen controlar estos problemas, de igual manera evitar costos económicos al sistema de salud tales como: asistencia médica, medicamento, ocupación de camas, etc.

Este tipo de educación se ha hecho en el ejército, en las escuelas, en los comienzos de la historia de la educación social y en numerosas campañas publicitarias, entre algunos ejemplos están las campañas contra el SIDA y embarazos no deseados, que sin duda es una forma de intervención que puede ser necesaria en determinados casos, porque no se puede esperar a educar lentamente a la población si el problema ya está fuera de control y amenaza la salud de muchas personas y el funcionamiento del sistema sanitario general.

Sin embargo López (2001) considera que este modelo no es una forma de intervención suficiente desde el punto de vista de la educación sexual ya que no ayuda a las personas a vivir la sexualidad de manera positiva, porque ofrece conocimientos muy limitados y no fomenta una actitud positiva hacia las diferentes posibilidades de la sexualidad, limitándose a hacer lo posible por evitar los problemas asociados a la actividad sexual.

❖ **Modelo moral: La educación sexual como educación de carácter o promoción de la castidad.**

El modelo moral de educación sexual según López (2001) aparece como reacción a otras formas de hacer educación sexual. Las instituciones y personas conservadoras en este modelo no se han planteado la necesidad de educación sexual hasta que otras instituciones, asociaciones y movimientos sociales han empezado hablar de sexualidad, ya que lo propio del pensamiento conservador es silenciar estos temas, por lo que puede decirse que este

modelo moral tampoco tiene verdadero interés por mejorar la vida sexual de las personas, sino que se propone fundamentalmente regularla moralmente.

En general López (2001) menciona que este modelo suele basarse en una concepción religiosa del ser humano, en la que se considera que la actividad sexual solo tiene sentido dentro del matrimonio heterosexual y debe estar orientada a la procreación, por tanto carece de sentido que exista una verdadera educación sexual para los niños, adolescentes y jóvenes, porque dentro de este modelo se trata de dejarles claro que deben renunciar a toda actividad sexual prematrimonial y dedicarse o prepararse para el matrimonio.

Educando de esta manera el fortalecimiento de la voluntad a la formación del carácter para que no se dejen influir de forma negativa y sean capaces de esperar a casarse para acceder a la actividad sexual, en el contexto del amor matrimonial, de igual manera dentro de este modelo contrarrestan los mensajes hedonistas, liberales, etc., de los medios de comunicación social, el cine, la publicidad, etc. Desde este punto de vista la propuesta para evitar los riesgos asociados a la actividad sexual es clara y precisa, castidad antes y fuera del matrimonio y fidelidad matrimonial después de casados.

Desde este modelo López (2001) concede un rol prioritario a los padres ya que ellos tienen el deber de dar información y criterios morales sobre la sexualidad y el derecho a apoyar o negar la educación sexual que se proponga en la escuela. Los padres son, por tanto, los principales en asegurar una correcta educación sexual que se imparta en la escuela, porque cuando haya educación sexual en la escuela debe ser con el permiso, supervisión y colaboración de ellos. Dentro de la escuela, lo ideal es que esté asociada a la asignatura de religión o ética (siempre que el profesor sea un filósofo conservador) o muy inspirado por estas materias.

Sin embargo esta falta de realismo puede dejar en condiciones de mayor riesgo tanto a los y las adolescentes como a las y los jóvenes que no pueden reconocerse sexualmente activos, incluso si lo son, y que no conozcan las prácticas de sexo seguro, de igual manera puede provocar sentimientos de culpa e impotencia en los casos que finalmente no consigan ser castos.

❖ **Modelo: Educación sexual para la revolución sexual y social.**

Este tercer modelo tiene su origen en Freud y Marx, apareció por primera vez asociado al pensamiento freudo-marxista y al movimiento juvenil SEX-POL (sexualidad y política) creado en Viena entorno a los años treinta.

Este modelo de acuerdo con López (2001) llegó a plantear no solo la necesidad de la educación sexual en la escuela, sino el acceso libre a los anticonceptivos por parte de los jóvenes, el derecho al aborto, la creación de lugares en donde los jóvenes pudieran tener relaciones sexuales libres, por lo que es considerado un modelo de revolución social y de revolución de la vida cotidiana que inspira a extender a todos los campos el deseo.

Este modelo pone acento en la relación entre represión sexual y dominación social, porque defiende el derecho al placer sexual y desliga la actividad sexual al matrimonio, defendiendo el derecho de los jóvenes y solteros a la actividad sexual y acepta como natural la masturbación.

Los objetivos de este modelo según López (2001) son amplios y complejos, porque sus defensores consideran que no es suficiente con la información sexual, ni con la instrucción sobre la sexualidad en la escuela, ya que si no cambia la sociedad solo será posible alcanzar objetivos parciales, porque la educación sexual debe contribuir a aumentar la conciencia crítica sobre el sentido de la explotación social y la represión sexual, así como implicar a los y las adolescentes y jóvenes en la transformación revolucionaria de la sociedad.

❖ **Modelo: Educación sexual profesional, biográfica, democrática o abierta.**

Este modelo tuvo sus orígenes en Suecia en los años cincuenta y se ha desarrollado en diferentes países, además de objetivos, contenidos y metodología propia debe incorporar los elementos positivos de los otros tres modelos, como la profesionalidad en los conocimientos del modelo preventivo, la importancia del rol de los padres y de la ética del modelo moral y el derecho a la sexualidad del llamado modelo revolucionario.

López (2001) menciona que este modelo se basa en un concepto positivo de salud, entendido como bienestar y promoción de calidad de vida de las personas y de los pueblos. El derecho de vivir la sexualidad como uno de los elementos para promover el bienestar, ya que las personas tienen derecho a recibir información y medios para tomar decisiones y llevar a cabo conductas que promuevan su bienestar sexual.

Dichas opciones y conductas pueden ser muy diversas, según las creencias y características propias de cada persona y situación, este modelo considera tolerar esta diversidad y ayudar a cada persona a que pueden ser más libres y más responsables en la promoción de su bienestar social.

Dentro de este modelo López (2001) afirma que la sexualidad no es reducida a la genitalidad, porque reconoce la amplitud del mapa corporal y las dimensiones psicológicas y sociales de la sexualidad, tampoco hace énfasis a su finalidad procreadora, defendiendo que esto debe ser una decisión libre y responsable con la descendencia, ni necesariamente asociada al estado matrimonial, ni únicamente presentada como un derecho de los varones.

La sexualidad dentro de este modelo, es una dimensión de toda persona, con diferentes posibilidades (placer, deseo, fecundidad, comunicación, vínculos afectivos, etc.) que puede vivirse en relaciones con diferente grado de compromiso, tanto por hombres como mujeres, heterosexuales u homosexuales, jóvenes o viejos, etc.

De acuerdo con López (2001) la forma concreta de organizar la vida sexual tiene una dimensión personal, con un amplio margen de libertad y lo más importante es mantener una actitud erotofílica (implica un discurso positivo sobre la sexualidad), profesional (búsqueda continua de los conocimientos científicos más fundamentados), tolerante (aceptación de la diversidad en las formas concretas de vivir la sexualidad que no atenten a los derechos humanos) y ética (en la que se sea responsable del ejercicio del grado de libertad que pongamos en práctica).

Por lo que el objetivo básico de este modelo es favorecer la aceptación positiva de la propia identidad sexual y el aprendizaje de conocimientos y habilidades que permitan vivir las diferentes posibilidades de la sexualidad en cada edad, conforme a la persona o personas implicadas deseen.

A partir de los modelos de educación sexual que propone López (2011) se decidió que el modelo de educación sexual profesional, biográfica, democrática o abierta, es el modelo que se adoptó como referente inicial para el diseño del programa de educación sexual para universitarios/as ya que consideramos que toma en cuenta los aspectos más importantes que ofrecen los otros tres modelos, que en conjunto dan una perspectiva que favorece y ofrece oportunidades de conocimientos y habilidades personales que se basan principalmente en los derechos sexuales de autonomía, libertad y respeto.

Derechos sexuales

La Organización Panamericana de la Salud (OPS), Organización Mundial de la Salud (OMS), en colaboración con la Asociación Mundial de Sexología (WAS) en el año 2000, en su documento promoción de la salud sexual y recomendaciones para la acción, menciona que los derechos sexuales son derechos humanos universales basados en la libertad, dignidad e igualdad inherentes a todos los seres humanos.

Dado que la salud es un derecho humano fundamental, la salud sexual debe ser un derecho humano básico. Para asegurar el desarrollo de una sexualidad saludable en los seres humanos y las sociedades, los derechos sexuales siguientes deben ser reconocidos, promovidos, respetados y defendidos por todas las sociedades con todos sus medios. La salud sexual es el resultado de un ambiente que reconoce, respeta y ejerce estos derechos sexuales:

1. El derecho a la libertad sexual. Esto abarca la posibilidad de la plena expresión del potencial sexual de los individuos. De igual manera, esto excluye toda forma de coerción, explotación y abuso sexuales en cualquier tiempo y situación de la vida.
2. El derecho a la autonomía, integridad y seguridad sexuales del cuerpo. Este derecho incluye la capacidad de tomar decisiones autónomas sobre la propia vida sexual dentro del contexto de la ética personal y social. La capacidad de control y disfrute de nuestros cuerpos, libres de tortura, mutilación y violencia de cualquier tipo.
3. El derecho a la privacidad sexual. Éste involucra el derecho a las decisiones y conductas individuales realizadas en el ámbito de la intimidad siempre y cuando no interfieran en los derechos sexuales de otros.
4. El derecho a la equidad sexual. Este derecho se refiere a la oposición a todas las formas de discriminación, independientemente del sexo, género, orientación sexual, edad, raza, clase social, religión o limitación física o emocional.
5. El derecho al placer sexual. Incluye el autoerotismo, que es fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual.
6. El derecho a la expresión sexual emocional. Lo cual quiere decir que la expresión sexual va más allá del placer erótico o los actos sexuales. Todo individuo tiene derecho a expresar su sexualidad a través de la comunicación, el contacto, la expresión emocional y el amor.

7. El derecho a la libre asociación sexual. Significa la posibilidad de contraer o no matrimonio, de divorciarse y de establecer otros tipos de asociaciones sexuales responsables.

8. El derecho a la toma de decisiones reproductivas, libres y responsables. Esto abarca el derecho a decidir tener o no hijos, el número y espaciado entre cada uno, y el derecho al acceso pleno a los métodos de regulación de la fecundidad.

9. El derecho a información basada en el conocimiento científico. Este derecho implica que la información sexual debe ser generada a través de la investigación científica libre y ética, así como el derecho a la difusión apropiada en todos los niveles sociales.

10. El derecho a la educación sexual integral. Este es un proceso que se inicia con el nacimiento y dura toda la vida y que debería involucrar a todas las instituciones sociales.

11. El derecho a la atención de la salud sexual. La atención de la salud sexual debe estar disponible para la prevención y el tratamiento de todos los problemas, preocupaciones y trastornos sexuales.

De acuerdo a lo anteriormente mencionado en los derechos sexuales afirmamos que es necesaria la difusión de los mismos en la sociedad a fin de informar a toda la población y en especial a las y los jóvenes acerca de sus derechos, también consideramos imprescindible atender a lo mencionado en el punto número diez ya que la educación sexual debería verse reflejada en todas las instituciones sociales, lo cual no podemos decir que sea algo que ocurra, de ahí que nos pareció muy importante diseñar un programa de educación sexual para universitarios/as para que a su vez estos puedan vivir de manera informada, plena y responsable el ejercicio de su sexualidad.

✓ **Políticas Educativas en relación con la educación sexual**

Con base en la Declaración ministerial, prevenir con educación (2008) en la reunión que se realizó en la Ciudad de México, en el marco de la XVII conferencia internacional de SIDA, con el objetivo de fortalecer la respuesta a la epidemia del VIH en el contexto educativo formal y no formal, los Ministros de Salud y de Educación de América Latina y el Caribe se acordaron los siguientes puntos respecto al tema de sexualidad:

- ψ Afirmaros su compromiso con el derecho al disfrute del más alto nivel posible de salud, a la educación, a la no discriminación, y al bienestar de las generaciones actuales y futuras.
- ψ Reiteraron su convicción de que los sectores salud y educación son sinérgicos para la prevención de VIH y otras infecciones de transmisión sexual (ITS) actuando conjuntamente.
- ψ La salud y la educación se refuerzan mutuamente, permitiendo el desarrollo integral de las personas.
- ψ Reconocieron la responsabilidad del Estado para la promoción del desarrollo humano, incluyendo la salud y la educación, así como la implementación de estrategias efectivas para educar y evitar la infección entre las nuevas generaciones y el combate a toda forma de discriminación.
- ψ Implementar y/o fortalecer estrategias intersectoriales de educación integral en sexualidad y promoción de la salud sexual, que incluya la prevención del VIH e ITS y en las que se complementen los esfuerzos que en el ámbito de sus respectivas responsabilidades y atribuciones se lleven a cabo. Para que estos esfuerzos sean sustentables y sostenibles, se fortalecerá la cooperación entre ambos sectores mediante mecanismos formales de planificación, monitoreo, evaluación y seguimiento de las acciones conjuntas, así como mediante la vinculación con otros sectores.
- ψ La educación integral en sexualidad tendrá una amplia perspectiva basada en los derechos humanos y en el respeto a los valores de una sociedad plural y democrática en la que las familias y las comunidades se desarrollan plenamente. Ésta educación incluirá aspectos éticos, biológicos, emocionales, sociales, culturales y de género, así como temas referentes a la diversidad de orientaciones e identidades sexuales conforme al marco legal de cada país, para así generar el respeto a las diferencias, el rechazo a toda forma de discriminación y para promover entre los jóvenes la toma de decisiones responsables e informadas con relación al inicio de sus relaciones sexuales.
- ψ Evaluar los programas de educación existentes en nuestros países durante 2009 y 2010, para identificar el grado en el cual se incorporan e implementan la educación integral en sexualidad en el currículo en todos los niveles y modalidades educativas que sean competencia de los Ministerios de Educación.
- ψ Actualizar antes del fin de 2010, los contenidos y metodologías del currículo educativo que sea competencia de los Ministerios de Educación, para la inclusión de

temas de educación integral en sexualidad, en colaboración con los Ministerios de Salud. Esta actualización se guiará por la mejor evidencia científica disponible avalada por los Organismos Internacionales competentes en la materia y en consulta con expertos reconocidos. Asimismo, se tomará en cuenta a la sociedad civil y a las comunidades, incluyendo a las niñas y los niños, adolescentes, jóvenes, al personal docente, y a las familias.

- ψ Revisar, actualizar y reforzar la capacitación del personal docente desde la formación magisterial hasta la capacitación de los maestros en activo. Para el año 2015, todos los programas de formación y actualización magisterial bajo la jurisdicción de los Ministerios de Educación, habrán incorporado los contenidos del nuevo currículo de educación integral en sexualidad.
- ψ Fomentar una amplia participación de la comunidad y de las familias, incluidos adolescentes y jóvenes, en la definición de los programas de promoción de la salud, para reconocer sus necesidades y aspiraciones en materia de salud sexual y reproductiva, así como de prevención de VIH y fomentar su involucramiento en el desarrollo e implementación de respuestas apropiadas.
- ψ Asegurar que los servicios de salud para jóvenes sean amigables y se presten con pleno respeto a la dignidad humana y que, en el marco de la legislación de cada país, atiendan necesidades y demandas específicas de salud sexual y reproductiva de las y los adolescentes y jóvenes, considerando la diversidad de orientaciones e identidades sexuales. Asimismo, establecer los mecanismos adecuados de referencia dentro del sector salud.
- ψ Asegurar que los servicios de salud provean acceso efectivo a consejería y pruebas de detección de ITS y VIH; atención integral de ITS; condones y educación sobre su uso correcto y consistente; orientación sobre decisiones reproductivas, incluyendo a personas con VIH, así como el tratamiento para el uso problemático de drogas y alcohol, para todas las personas, especialmente las y los adolescentes y jóvenes.
- ψ Promover el trabajo con los medios de comunicación y la sociedad civil para mejorar la calidad de la información y de los mensajes que se difunden y para que sean consistentes con los contenidos de educación integral en sexualidad y de promoción de salud sexual.
- ψ Trabajar en conjunto con las instancias relevantes de los poderes ejecutivo y legislativo, en aquellos países donde sea el caso, para garantizar un marco legal

apropiado, así como el presupuesto necesario para la implementación de la educación integral en sexualidad y de la promoción de la salud sexual.

- ψ Destinar y/o movilizar recursos en cada uno de nuestros países para la evaluación rigurosa de impacto de cinco o más estrategias de educación integral en sexualidad, promoción de salud sexual, y prevención de VIH e ITS en adolescentes y jóvenes, para el año 2015.

De igual manera en la Declaración ministerial, prevenir con educación (2008) para concretar los compromisos se establecieron como metas las siguientes:

- Para el año 2015, se habrá reducido en 75% la brecha en el número de escuelas que actualmente no han institucionalizado la educación integral en sexualidad, para los centros educativos bajo la jurisdicción de los Ministerios de Educación.
- Para el año 2015, se reducirá en 50% la brecha en adolescentes y jóvenes que actualmente carecen de cobertura de servicios de salud para atender apropiadamente sus necesidades de salud sexual y reproductiva

Desde la fecha en que se realizaron los acuerdos mencionados en las páginas anteriores han pasado 6 años por lo cual es imprescindible mencionar cuáles han sido los avances en materia de educación sexual en México por lo cual con base en la Evaluación de la implementación de la Declaración ministerial, prevenir con educación, del acuerdo a la acción: avances en Latinoamérica y el Caribe (2012) encontramos lo siguiente:

- El porcentaje general de avance de implementación de la declaración ministerial “prevenir con educación” fue del 68% en el año 2012.
- No hay propuestas de ley o plan nacional por parte del poder ejecutivo y legislativo para la revisión y adecuación del marco legal para armonizarlo con la declaratoria.
- La campaña actualizada de educación sexual en medios de comunicación es insuficiente.
- Falta reactivar el convenio de colaboración intersectorial para la declaratoria entre los ministerios de educación y salud.
- A nivel federal, sólo existen tres estados que cumplen con la estrategia oficial en materia de educación de alto nivel para implementar la declaratoria.
- En cuanto a recursos para la ejecución de la declaratoria falta presupuesto específico en materia de educación.

- Los avances en materia de educación en el número de escuelas que actualmente no han institucionalizado la educación integral en sexualidad para el 2012 fueron de 42%. La inclusión de criterios de la educación integral en sexualidad en currículo y materiales didácticos en cuanto a género es deficiente, la información sobre salud sexual y reproductiva señala la Evaluación de la implementación de la Declaración ministerial, prevenir con educación, del acuerdo a la acción: avances en Latinoamérica y el Caribe (2012) puede mejorar, al igual que los derechos de sexualidad, la prevención de la violencia y la diversidad, mostrando también que en materia de relaciones interpersonales el currículo es deficiente.
- La implementación de programas de capacitación en educación integral de la sexualidad para todos los niveles educativos a nivel nacional y/o local es parcial.

A partir de los resultados obtenidos en la Evaluación de la implementación de la Declaración ministerial, prevenir con educación, del acuerdo a la acción: avances en Latinoamérica y el Caribe del año 2012 se emitieron las siguientes recomendaciones para implementar la declaración ministerial:

- ⊗ Incluir el tema de la Educación Integral en Sexualidad y de los Servicios de Salud Sexual y Reproductiva para Adolescentes, en las políticas públicas y programas de acción federales que tendrán rectoría para el periodo 2013-2018.
- ⊗ Reactivar las acciones de la “Mesa de Educación Sexual”.
- ⊗ Establecer convenios de colaboración formal entre las secretarías de educación y salud estatales para implementar la declaración ministerial en las 32 entidades federativas del país ya que actualmente sólo existen convenios oficiales en Jalisco, Chihuahua y Tabasco.
- ⊗ Rendir cuentas a la comunidad internacional sobre los avances del Secretariado Mexicano para el seguimiento regional de las estrategias estipuladas en la declaratoria.
- ⊗ Establecer una línea de base que permita lograr los avances establecidos para disminuir la brecha en el número de escuelas que actualmente no han institucionalizado la educación integral sexual.
- ⊗ Impartir la asignatura “Sexualidad y Género en la Escuela” en todas las escuelas secundarias del país.
- ⊗ Destinar recursos económicos particularmente en evaluación y capacitación docente en temas de educación integral sexual a nivel nacional.

De esta manera podemos concluir que los avances en materia de educación sexual en México son insuficientes y reiteramos que hay grandes retos por cumplir en cuanto a la educación sexual, por ello mismo consideramos necesario diseñar programas de esta temática acompañados de una perspectiva de género que es lo que demandan las instancias internacionales.

✓ **La importancia de la educación sexual en la etapa de la adultez joven.**

Hansen (2003) menciona la Teoría del Desarrollo Psicosocial propuesta por Erikson en 1950, para determinar la edad de los 20 a 30 años como la fase de adultez joven. Esta etapa fue nombrada por Erikson como; *Intimidad en comparación con aislamiento*. Para Erikson la intimidad es <<la capacidad para comprometer (se) en una relación concreta y para desarrollar la fuerza ética para cumplir tales compromisos>> en ella se menciona que para alcanzar la intimidad la persona debe de establecer una relación estrecha y mutuamente satisfactoria con otra persona, ya sean miembros de una familia, amigos o amantes, por lo que la intimidad no tiene que ser física o sexual, sino que es la unión de dos identidades que permite a cada persona libertad de seguir siendo un individuo. Por otra parte Hansen (2003) menciona que Erikson refiere el aislamiento cuando ocurre una determinación muy rígida por parte del individuo para permitir la unión con otra persona.

A partir de lo anterior se puede decir que el adulto joven en esta etapa está dispuesto a fundir su identidad junto con la de otros, de igual manera en esta etapa el adulto joven está preparado para cumplir compromisos, en donde se comienzan las uniones sexuales, amistades íntimas, entre otras, asimismo que la evitación de estas experiencias tiene su explicación en el temor a la pérdida del Yo llevándolo al aislamiento.

De igual manera la adultez joven se puede ver iniciada por una serie de acontecimientos que se ven marcados según Schaie y Willis (2003) por cinco indicadores de transición, los cuales son: el final de la escolarización, el trabajo y la independencia económica, vivir independientemente de la familia, el matrimonio y la paternidad.

La edad o el estadio de la vida en que estos acontecimientos ocurren tienen relevancia para el desarrollo y el hecho de que se produzcan secuencial o simultáneamente es importante. Sin embargo dichos acontecimientos no son generalizables, pueden variar entre individuos y está determinada en cierta parte por la maduración biológica, pero también por las

expectativas sociales y los acontecimientos históricos, por lo que se puede decir que estos acontecimientos incluyen aspectos biológicos, psicológicos y sociales de la persona.

De acuerdo a lo anterior, se puede decir que la etapa de la adultez joven es muy importante en el desarrollo humano, ya que se pasa de la adolescencia a la adultez joven y es en esta última donde surgen una serie de cambios en donde se toman decisiones que van a marcar la vida de las y los jóvenes, por lo que el proyecto de vida es un aspecto de vital importancia en esta etapa ya que como menciona Pick et al. (1995) una de las metas principales de los seres humanos es llegar al final de la vida satisfechos de haberla vivido de manera plena y adecuada, por lo que para obtener esta satisfacción de vivir se debe tener una planeación de vida, resaltando que mientras más temprana sea esta planeación mayores serán las posibilidades de alcanzar las metas que se deseen.

Por lo que se puede decir que es en esta etapa es donde los y las jóvenes construyen las bases de su futuro de manera independiente, haciendo una visualización de su proyecto de vida, en donde existirán rumbos que se desean llevar a cabo como; la elección vocacional, la incorporación al campo laboral, la vida en pareja y en algunos casos responsabilidades como lo son el ser padre o madre, por lo que consideramos imprescindible que se tome en cuenta en dicha planeación de vida la sexualidad, ya que como se ha mencionado es un aspecto propio del desarrollo del ser humano que implica toda la vida, por tanto formará parte de los objetivos y metas propuestos dentro de nuestro proyecto, ya que consideremos esta etapa muy importante en el plano de la sexualidad porque es el tiempo en donde las y los jóvenes experimentan, conocen, buscan y profundizan en la propia expresión sexual.

Sin embargo, se puede tener la falsa idea de que por ser adultos jóvenes deben saberlo todo y no es así, ya que dentro de esta etapa puede estar presente la preocupación sobre la destreza de la práctica de la sexualidad y la incertidumbre por la completa satisfacción, este tipo de cuestiones se ve muy delimitado por cada persona ya que la influencia de costumbres, creencias y actitudes van a moldear de cierta manera la conducta de las y los jóvenes y serán vinculados con las exigencias de la sociedad en la que se encuentren inmersos.

Por ejemplo, como menciona Doblaz (2002) el hablar de placer en algunas culturas todavía se ve asociado tradicionalmente al pecado, a la inmoralidad y a la suciedad y al sentimiento de culpa que en tantas ocasiones suele atormentar. Sin embargo el placer es una de las dimensiones que da sentido a la vida, ya que es una sensación producida por los sentidos

por algo que nos gusta mucho, por lo que se puede decir que el placer es un poderoso mecanismo de aprendizaje. Cuando aprendemos del placer, desde el disfrute, nos realizamos y nos sentimos mejor con nosotros y nosotras mismos, ya que ponemos en funcionamiento nuestras capacidades (ya sean físicas, intelectuales o relacionales) y conseguimos metas que nos proponemos y necesidades que percibimos, sentimos bienestar y nuestra autoestima crece.

Dentro de estos reguladores de conducta la familia forma parte muy importante, ya que los padres/madres educan con el ejemplo, es decir, como ellos fueron educados y por consiguiente son constituidos como los primeros educadores sexuales de sus hijos/ hijas, sin embargo en ocasiones no cumplen con esta tarea de “educar” ya que no saben cómo abordar este tipo de temas y la falta de información los convierte en transmisores de mitos, tabúes y prejuicios acerca de la sexualidad lo que conlleva a que las y los jóvenes busquen información por otros medios que de cierta manera los confunden o privilegian en otros contenidos de interés, menos en el educativo.

De igual manera se puede decir que la sexualidad se vive de forma diferente de acuerdo a la edad, género y condición social, ya que la participación del padre o la madre es diferenciada en la educación de los hijos/as, donde se van moldeando aspectos deseables y permitidos con base al género, ya que aún sigue existiendo el reconocimiento de una determinada forma de expresión sexual tanto en hombres como en mujeres donde el principal objetivo es tratar de integrar su pensamiento y su cuerpo con las exigencias de la sociedad en la que se vive.

Con lo anterior, consideramos que la sociedad en algunos casos aún sigue delimitando conductas que pueden ser consideradas como “naturales” ya que los hombres jóvenes si tienen derecho a gozar de su sexualidad mientras que las mujeres tienen solo la tarea de procrear y criar a los hijos. Así bien, a los hombres jóvenes se les atribuye como estereotipo la relación directa con su agresividad, autoafirmación e independencia, en tanto que a las mujeres por su recato, sumisión y dependencia, rasgos que son traducidos en una división sexual de trabajo, la cual se caracteriza por el papel del hombre en el espacio público y el de la mujer en el privado.

De acuerdo con la Asociación Mexicana para la Salud Sexual A.C. (2014) lo recomendable sería que a esta edad los y las jóvenes experimentaran un crecimiento en su desarrollo erótico, con mayor capacidad de intimar, donde no se viva con culpas y prejuicios la

sexualidad, por lo que es muy importante que los y las jóvenes en esta etapa aprendan a conocer y apreciar su cuerpo, expresar el cómo se sienten y que pueda hablar de las relaciones sexuales sin conflictos, de igual manera que aprendan a hacer acuerdos y hacer explícitos sus deseos y fantasías donde sean responsables de su propio cuerpo y apoyen el cuidado del cuerpo de su pareja, de tal manera que el encuentro erótico se convierta en un momento de crecimiento personal.

Dentro del crecimiento personal y compartido podemos encontrar el control de la fecundidad a través de métodos anticonceptivos que de acuerdo con Fischman (2000) juegan una decisión muy personal, donde cada pareja tiene la responsabilidad de decidir si quiere tener hijos de acuerdo con su realidad, sus valores y creencias, también puede decidir cuantos hijos/as desean tener y en qué momento, de tal manera que es muy importante la planificación familiar que se encuentra inmersa dentro de un proyecto de vida que surge de manera individual y que es compartido posteriormente con la pareja.

Es muy importante como menciona Fischman (2000) que dentro de la planificación familiar se conlleve a obtener información muy detallada sobre las ventajas y desventajas de los diferentes métodos anticonceptivos y que sea aceptable para ambos miembros de la pareja en donde se lleguen acuerdos y puedan elegir juntos y compartir la responsabilidad de usarlos correctamente, a partir de ello la pareja puede enriquecer su vida sexual y aumentar la eficacia del método seleccionado.

Con base en lo anterior se puede decir que estamos hablando de un crecimiento personal que conlleve un comportamiento sexual responsable que se pueda expresar en los planos personal, interpersonal y comunitario, que se caracterice por la autonomía, madurez, honestidad, respeto, consentimiento, protección, búsqueda de placer y bienestar, donde los y las jóvenes no pretendan causar daño y se abstenga de la explotación, acoso, manipulación y discriminación, donde se proporcione la información, recursos y derechos que las personas necesitan para participar en dichas prácticas.

A partir de lo anterior, es importante resaltar el papel que tienen las universidades para favorecer la educación sexual, ya que es un campo que debe de reconocer la sexualidad como un derecho humano que es necesario difundir, comprender y realizar con acciones intencionadas y comprometidas que involucren activamente a todos los agentes del proceso educativo: profesores, directivos, alumnos, padres y madres de familia, así como a todos los seres humanos sin importar edad, género o cultura, para que de esta manera también se

promuevan acciones como la comprensión, la tolerancia, la equidad entre los sexos y los derechos sexuales de manera integral.

Posteriormente y especialmente en el ámbito educativo la sexualidad debe abordarse desde múltiples acciones, tanto del autoconocimiento, aceptación del esquema corporal propio y de las demás personas, sensibilidad corporal, autoestima, respuesta sexual, fantasías sexuales, conductas sexuales, masturbación, expresión de sentimientos, relaciones afectivas, el juego etc. De tal manera que las personas como referente válido y prioritario en sus vidas de tal manera que esto los conlleve a un bienestar que se vea envuelto en una gama de responsabilidad y respeto.

En la medida en que se logre la madurez para preguntarse sobre principios y normas relativas a la sexualidad, cada persona adquirirá la posibilidad de desarrollar su esfera sexual con total libertad y de vivir de un modo pleno su orientación sexual (heterosexual, homosexual, bisexual etc.) ejerciendo su sexualidad de manera satisfactoria, responsable y autónoma, donde también se les ofrezca una oportunidad de autoconocimiento y reconocimiento personal, asimismo que tenga la obligación de reconocer los límites de sus derechos, con relación al respeto al derecho de los demás, a la «no- imposición» de conductas y al no causar algún tipo de daño como una forma de discriminación entre los sexos.

✚ Capítulo II: Género y Sexualidad

✓ Género

El género hace referencia a una realidad muy compleja, por lo que en este apartado solo se trabaja con los estudios de género, específicamente desde las políticas públicas y los aspectos más difundidos sobre género y sexualidad, ya que los estudios de género abarcan muchos aspectos muy amplios y complejos, lo cual no es el objetivo de este trabajo profundizar en cada uno de ellos.

Posterior a esta aclaración consideramos que para comenzar este apartado es muy importante puntualizar el uso del término sexo y género. La palabra “sexo” como se hacía mención anteriormente alude a las características biológicas presentes al nacer en hombres y mujeres, (aunque también algunos autores consideran que el sexo es una construcción social) y “género” para hacer referencia a los aspectos socioculturales de lo masculino y lo femenino adquiridos como resultado de la socialización en una determinada cultura; por tanto el género se percibe como un producto social (Hansen, 2003).

Por otra parte, Hansen (2003) menciona que el rol de género es la descripción que hace la sociedad a las características asociadas con los hombres y las mujeres, vinculados con sus comportamientos, actitudes y acciones propios de cada uno, dichos roles son normativos en el sentido de que son considerados deseables y son aceptados como hechos “normales” y que de cierta manera estas prescripciones influyen y juegan un papel muy importante para la identidad de género.

De acuerdo con Castellanos y González (1996) la identidad de género es la autoconciencia y el sentimiento de la propia individualidad como hombre, mujer o ambivalente, es decir, la convicción de la pertenencia a un determinado género, que es expresado a través de la conducta del rol o papel de género y que además incluye el tipo de orientación sexo-erótica de la persona.

La orientación sexo-erótica según Castellanos y González (1996) se refiere a la dirección preferente de los impulsos y deseos sexuales y de la vinculación amorosa, hacia una persona del otro sexo, del propio o ambos indistintamente, de igual manera estas autoras mencionan que Money precisa que la orientación sexo-erótica, no es definida por el sexo genético o gonadal de la persona, por lo que la identidad de género puede ser:

- Monosexual: la preferencia sexual se orienta exclusivamente hacia un solo sexo, que puede ser el otro (heterosexual) o el propio (homosexual).
- Bisexual: no existe una preferencia definida hacia uno u otro sexo, dirigiéndose el deseo y el enamoramiento a cualquiera de estos, de modo ambivalente.

Esta clasificación es muy general, por lo que restringe la variedad de las diversas formas de manifestar la orientación sexo-erótica.

Podemos decir que además la identidad de género que puede ser monosexual o bisexual revela ante los demás una conducta a través de un rol de género, esto es un indicativo ante uno mismo y ante otros, del grado en que se es masculino o femenino.

Con base en Castellanos y González (1996) los roles de género abarcan un conjunto de prescripciones y proscripciones culturalmente establecidas acerca de las formas de conducta de cada sexo formando estereotipos de los masculino y lo femenino, esto puede llevar a las personas a no ser auténticas, al falsificar o a encubrir quienes realmente son, esto además coarta la expresión de los verdaderos deseos, sentimientos, necesidades, además de que puede provocar la pérdida de la propia identidad, provoca estrés o trastornos en la personalidad.

La separación de los roles de género entre hombre y mujer se ha manifestado en la aparición de una educación sexista, discriminatoria que forma a hombres y a mujeres sobre la base de parámetros opuestos por los ejercicios de poder, antagónicos, patriarcales y androcéntricos, convirtiendo al sexo femenino en el segundo sexo, en el sexo débil, subordinado al hombre y encadenado exclusivamente a las funciones de reproducción y a la atención de los hijos, mientras que al masculino lo eleva a los roles dominantes, protagónicos en la pareja, en la familia y en la sociedad.

Entre las cosas que ha provocado la separación de roles de género y estereotipos encontramos que ha distorsionado la esencia de la sexualidad masculina y femenina, encerrando mitos y tabúes que condicionan la sexualidad como un rasgo negativo, contraponen a las los hombres y mujeres en bases de fuerza, poder y discriminación que además genera violencia, legalizan y multiplican la desigualdad de oportunidades y posibilidades en todas las esferas de la vida, los roles y estereotipos adquieren un efecto normativo valorativo que refuerza conductas y sanciona las que se apartan de estos modelos.

A partir de lo anterior consideramos que el género, como bien se menciona es un referente muy complejo en donde se han creado mecanismos normativos que inducen papeles genéricos basados en lo que es considerado como “natural” o “normal” atribuyendo así un sustrato al cuerpo biológico, a las sensaciones corporales y experiencias de la sexualidad, siendo esta última concebida idealmente con una pareja heterosexual y de preferencia dentro del matrimonio, ya que son cuestiones estereotipadas o asignadas dentro de una sociedad.

También consideramos que el sexo con el que nacemos y el que nos diferencia de otros no es motivo para generar limitaciones en la vida, por el contrario debería ser una potencialidad para enfrentar y disfrutar de la vida, para que de esta manera no se presenten situaciones de dominación, sumisión y poder.

✓ **Género y Cuerpo**

Es muy importante que tanto hombres y mujeres tengan noción y reconocimiento de su cuerpo, para que a partir de ello se apropien y tengan la capacidad de decidir y ejercer acciones en un plano de libertad y respeto. Sin embargo, dentro de este panorama aún existen problemáticas que no permiten que éste sea un derecho equivalente para ambos, ya que en la cuestión de género aún existen múltiples afianzas y complejos encierros.

De acuerdo con Baz (2009) el cuerpo femenino sigue siendo blanco de incesantes e insidiosos embates de mecanismos de control de todo tipo, ya que al cuerpo de la mujer se le coloca en una posición sistemáticamente de vulnerabilidad, haciéndole creer que es más débil que el varón y que puede ser sometida físicamente, de igual manera el cuerpo de la mujer atraviesa exigencias de apariencia según los ideales corporales de la moda y dentro de las instituciones disputan y expropian con frecuencia el derecho a elegir libre y responsable sobre su cuerpo, (tema del embarazo y el aborto) a través de técnicas, dispositivos o sustancias que se utilizan para la prevención del embarazo, conocidos particularmente como métodos anticonceptivos, que permite a la mujer desacoplar su vida sexual de sus funciones de reproducción.

De acuerdo con Andrés (2004) desde la ciencia se ha favorecido una desigualdad de derechos entre sexos con enunciados que sitúan la naturaleza de la mujer, su cuerpo, su cerebro, sus sentimientos, como más débil e incapaz de pensamiento y en comparación con el desarrollo que pueden tener los hombres, así basándose en estas leyes de la naturaleza a

la mujer se le han expropiado históricamente sus derechos como persona, los de su cuerpo, su sexualidad, su salud, su bienestar y la participación social y política.

Por otra parte, el cuerpo de la mujer sufre como efecto de los valores del patriarcado que articulan procesos de la subjetividad y “el cuerpo femenino se vuelve propicio para anidar culpas y temores, malestares y ansiedades que merman su seguridad y su capacidad de acción en distintos ámbitos” (Baz, 2009,217).

Rodríguez (2006) menciona que el control sobre el cuerpo se ejerce aún más duramente en el terreno mismo de lo biológico hacia las mujeres, en el caso por ejemplo de poder decidir si se tiene un hijo o no, el cual es un derecho de los más difíciles de ejercer en el terreno de la sexualidad, ya que las mujeres pueden tener el poder de la fecundidad pero no para decidir sobre ella.

En el caso de la mujer el cuerpo ha sido un territorio silenciado o negado tal es el caso de la educación donde solo se reduce al tema de lo biológico, pero tendríamos que plantearnos el cuerpo como una entidad más amplia que implique lo que sentimos con nuestro propio cuerpo, lo que pensamos de su apariencia, la forma en cómo experimentamos la sexualidad, el erotismo, etc.

De acuerdo con Baz (2009) la idea del cuerpo es una construcción social porque el cuerpo es disciplinado y modelado con reglas instituidas a la lógica de funcionamiento social y las categorías que organizan la visión del mundo entre ellas la de género ya que de acuerdo a esto los cuerpos de mujeres y hombres son conformados de manera diferenciada, los cuerpos son socializados y portadores de códigos y significaciones de la cultura de pertenencia que engendran usos, valores y sentimientos hacia al cuerpo.

La forma en la que valoramos nuestro cuerpo está íntimamente relacionada con los estereotipos de género, los valores sociales-patriarcales, es decir estas ideas están conformadas sobre una base de desigualdades y sobre las expectativas de los demás, por lo cual consideramos que valemos en función de que tanto les gustamos a los demás.

Es así como Andrés (2004) menciona que los varones suelen describirse en lo positivo o negativo con respecto a la fuerza, la potencia, la dureza y la velocidad, mientras que las mujeres lo hacen como objeto de deseo y en función de las fantasías dominantes, de valores estéticos; alta, baja, gorda, flaca, con o sin celulitis, pechos grandes o pequeños, bonita o fea, etc.

Las mujeres al valorarnos negativamente nos desvalorizamos colocándonos en una relación de poder, al considerar que valemos menos, porque soy menos guapa, menos lista o menos alta, colocando a la otra persona en una posición jerárquica de superioridad.

El cuerpo de la mujer está además ligado a la propiedad ya que como menciona Lomelin (1995) para los hombres el significado mis hijos, mi mujer, mi novia, mi pareja, no son algo diferenciado puesto que todos son suyos, dejando a la mujer como un ser sin autonomía, como una posesión o pertenencia de otro que pertenece al sexo opuesto que es quien tiene el poder, este poder se traduce en responsabilidades y deberes, de los cuales ninguno tiene que ver con las responsabilidades compartidas en pareja, este tipo de acciones generalmente despersonalizan y refuerzan las ideas de no ser de una misma.

Con lo anteriormente expresado consideramos necesario trabajar en la apropiación y reapropiación del cuerpo ya que esto implica un poder en el ejercicio de los derechos, un poder de acción y decisión que implica asumir una responsabilidad de lo que es apropiado, para esto se requiere construir un conocimiento del cuerpo, de sus funciones y de sus procesos que incluye nombrar y reconocer las partes que han sido silenciadas por tanto tiempo en el caso de las mujeres típicamente los genitales, también incluye poder nombrar sentimientos, emociones en diferentes circunstancias de la vida.

Baz (2009) propone también auto valorarse y mantener amor por sí misma para conocer los derechos a la intimidad, a no ser abusada y ofendida, para respetar nuestras diferencias y luchar contra los estereotipos, para favorecer el autoestima y eliminar el odio y la vergüenza del cuerpo, esto a su vez nos ayudara a tener expectativas e ideales reales de la imagen del cuerpo.

Estar consciente del cuerpo es poder reconocer el placer y la sexualidad así como la invención de la misma, recuperando la capacidad de disfrute, es en este terreno de la sexualidad donde la mujer tiene que aprender a descubrir cuál es su deseo, asumiendo su derecho exclusivo y el poder de decidir sobre su intimidad, su sexualidad y su cuerpo.

✓ **Género y Sexualidad**

La educación sexual no puede obviar la perspectiva de género, que debe ser trabajada de forma transversal en el estudio de la dimensión sexual humana, por lo que estudiar la sexualidad sin género, es no entender qué es la sexualidad. Hacer coeducación sin educación sexual es no entender una de sus finalidades fundamentales: la valoración de la

diversidad sexual y la eliminación de las relaciones de poder-sumisión entre los géneros, especialmente en la intimidad.

Saucedo (2009) menciona que la sexualidad femenina es un valor contradictorio en la sociedad, ya que en este caso la sexualidad de la mujer es negada, controlada y canalizada hacia la maternidad y el rol de la esposa.

En el caso de la identidad de la mujer en la pareja de acuerdo con Lomelin (1995) se entiende como que necesita ser complementada, tal y como si necesitara algo que recibirá de otro, entonces las relaciones de pareja no están representadas en un marco de intercambios iguales, por el contrario se presentan como relaciones de poder, donde la mujer requiere de la protección masculina, de realizarse como mujer mediante la maternidad y que además tendrá dependencia afectiva y económica por parte del hombre.

Es así que se está negando a la mujer como un ser autónomo y competente para la vida, imponiéndole roles específicos que han de orientar sus acciones sexuales y eróticas ligadas a ser mujer y a tener cuerpo de mujer que limitan sus posibilidades de desarrollo.

De igual manera para refirmar lo anterior Castellanos y González (1996) mencionan que hay que tener en cuenta que la sexualidad ha sido por siglos asociada al pecado y la culpa, legitimada únicamente a través del matrimonio donde se encamina a la procreación y se destierra de manera indecorosa la idea del placer, por lo que en muchos casos los roles femeninos son construidos a partir del modelo ideal de ser madre y esposa. Y entonces la función reproductiva de la mujer se ve marcada por mediatizaciones de que se debe traer al mundo los hijos que dios mande, dedicarse a criarlos y a atender al esposo.

En estas circunstancias la sociedad promueve que para la mujer su más alta aspiración sea lograr un matrimonio lo más ventajoso posible desde el punto de vista económico y social, por ello no se tienen las mismas oportunidades en un ámbito profesional y laboral en comparación con los hombres, ya que las mujeres se enfocan en la crianza de los hijos/hijas dejando a un lado su crecimiento personal. Asimismo no importa que un matrimonio no satisfaga sus necesidades espirituales y mucho menos físicas, ya que en algunos lugares el placer se considera pecado o una inmoralidad para el sexo femenino.

El erotismo depende por completo de que el hombre quiera enseñarla a disfrutarlo con él y para él en la medida de sus deseos y no de los de ella. La limitación del placer y su vinculación a las funciones reproductivas, solo se cumple para el sexo femenino, ya que el

hombre nunca ha perdido el privilegio de disfrutar de los goces físicos, antes, dentro y fuera del matrimonio (Castellanos y González ,1996).

En cuanto a los hombres existen estereotipos muy marcados que en algunos casos les impiden percibir emociones y sentimientos ya que estos son vistos como amenaza que atenta contra su identidad masculina y requiere reafirmarse virilmente ante los demás mostrando una imagen de tipo rudo y frío, que es capaz de tener en sus manos las riendas de todo aquello que le afecta. Es por eso que algunos hombres tienen la idea de que toda actividad sexual debe estar enmarcada dentro de las relaciones heterosexuales, por ello se cree que el hombre siempre será experto en el sexo y los amores, profundamente erotizado con derecho a todo tipo de experiencias heterosexuales pre y extramaritales, aunque esto puede ser o no así.

Además existen diversas ideas acerca de la sexualidad y las relaciones entre ambos sexos tales como las que mencionan Castellanos y González (1996):

- Los jóvenes prefieren casarse con mujeres que son vírgenes.
- El hombre puede tener libertades sexuales que no son permitidas a la mujer.
- Las mujeres tienen que ser siempre fieles a sus esposos.
- Es inmoral que una mujer soltera salga embarazada.
- Es vergonzoso hablar de cuestiones sexuales con otras personas.
- La mujer debe ir virgen al matrimonio.
- El hombre debe tener experiencias sexuales antes del matrimonio.

De todos los puntos anteriormente mencionados cabe destacar que hacen una división de género que reafirma estereotipos y roles de género y que además ubica en posiciones diferentes de dominación y poder a hombres y mujeres.

Y aunque siguen existiendo esta serie de ideas de las que hemos comentado, las mujeres son cada vez más participes de la vida pública y comienzan a modificar de forma paulatina su manera de pensar, sentir y actuar y de igual manera los hombres se han visto en la necesidad de transformar sus actitudes hacia ellas. Castellanos y González (1996) mencionan que en las últimas décadas se han desarrollado más efectivos métodos de anticoncepción los cuales en muchos países se encuentran al alcance de las mujeres, lo que representa que las mujeres comienzan a ser cada vez más dueñas de su vientre y pueden planificar su descendencia sin depender de un hombre.

A partir de lo anterior se puede decir que la perspectiva de género entre otras muchas cosas debe ser asumida mediante una visión crítica que profundice en la realidad social, en donde se identifiquen las diferencias y semejanzas existentes tanto en mujeres y hombres, cuestionando al mismo tiempo valoraciones tradicionales que sustenten las relaciones desiguales de poder y la desigualdad de distribución de conocimientos, propiedades, ingresos y derechos, tomando en cuenta el lugar y significado de cada una de las sociedades de lo que determinan como es lo masculino y lo femenino.

Por otra parte Castellanos y González (1996) mencionan que es importante destacar que la insuficiente educación e información sexual afecta a hombres y mujeres por igual y los hace vulnerables ante enfermedades, trastornos sexuales reproductivos y los hace tener una vivencia de manera culpabilizada de la sexualidad debido a los rígidos valores y actitudes estereotipadas.

La falta de preparación de ambos sexos para la vida en general y la sexualidad en especial, afecta directamente la autonomía, la capacidad de tomar decisiones, de enfrentar los retos existenciales, de resolver problemas y de elegir el propio camino.

Es así como para muchos jóvenes, el primer encuentro sexual no es una decisión responsable basada en valores autónomos y la plena conciencia de las consecuencias de su conducta, por lo que en vez de representar un descubrimiento de erotismo, emociones y belleza puede convertirse en una fuente de conflictos, frustraciones y culpabilidad.

Por lo que es importante que tanto hombres como mujeres adquieran capacidades para su desarrollo humano como: la autonomía personal, la capacidad de ser responsables de su propio proyecto de vida, el desarrollo de la afectividad, la capacidad de comunicación, la inteligencia, la creatividad, la actividad y la eficacia, de tal manera que se contribuya en la ética del cuidado, la expresión emocional y la empatía para la convivencia entre los y las jóvenes.

De esta manera estaríamos re-conceptualizando la sexualidad que con base en Castellanos y González (1996) implicaría eliminar la culpabilización del ejercicio de la sexualidad, además permite separar la reproducción y el placer y se da la opción de elegir las formas de disfrutar de acuerdo a las necesidades personales, esto reivindica el autoerotismo y así se presenta la oportunidad de disfrute sexual activo de la mujer antes y durante el matrimonio, lo que le permite vivir de manera plena su sexualidad.

Por lo anteriormente ya mencionado es que estamos interesadas en plantear un diseño de un programa de educación sexual para universitarios con perspectiva de género, que contribuya a eliminar los estereotipos y roles de género, así como las ideas que ubican a los hombres y mujeres en posiciones distintas en cuanto al ejercicio de la sexualidad.

No parece que el modelo de educación sexual profesional, biográfica, democrática o abierta en el que basaremos el proyecto refleja todos los puntos que para nosotras son importantes, entre ellos; el de género, ya que este modelo no se reduce a la genitalidad, tampoco ve a la sexualidad como una finalidad única de procreación, por el contrario considera que esta debe de ser una decisión libre y responsable, que puede o no estar asociada al matrimonio y además concibe que no es únicamente un derecho de hombres.

De acuerdo con López (2001) la sexualidad es una dimensión de toda persona que presenta la posibilidad de placer, fecundidad, comunicación, vínculos afectivos, etc. Que presenta un compromiso compartido por hombres y mujeres en una forma concreta de organizar una la vida sexual con libertad de acuerdos recíprocos en la pareja, entiende la sexualidad como una actitud erotofílica que implica un discurso positivo de la sexualidad y que acepta la diversidad de las formas de vivir la sexualidad, de forma ética y responsable en el ejercicio de la práctica sexual en libertad.

Para llevar esto a cabo pone el acento en:

- ♥ Adquirir conocimientos científicos y sustentados para eliminar la ignorancia y errores, para tomar decisiones y llevar a cabo conductas de manera libre y responsable.
- ♥ Adquirir habilidades de comunicación y asertividad para poder tomar decisiones y fomentar conductas adecuadas, este aspecto es esencial para el entendimiento y apoyo de las relaciones de intimidad.
- ♥ Adquirir actitudes erotofílicas tolerantes para aceptar la diversidad de posibilidades que ofrece la sexualidad, y entender las posibilidades que la sexualidad ofrece como placer, ternura, comunicación, vínculos afectivos.
- ♥ Adquisición de ética racional, promocionar valores que asienten los derechos humanos, esto implica:
 - Igualdad entre sexos
 - Tomar en cuenta las características de cada género.
 - Sinceridad interpersonal
 - Placer, ternura, comunicación y afectos compartidos,

- Responsabilidad compartida en cuanto a decisiones, riesgos y consecuencias.
- Apostar por vínculos afectivos sólidos.

Es así como podemos ver que el modelo que se ha elegido para tomar como base para diseñar el programa de educación sexual para universitarios y universitarias se maneja en una amplia gama de oportunidades para los y las jóvenes permitiéndoles conocer y ejercer su sexualidad de manera integral.

✚ **Capítulo III: Procedimiento para el diseño**

✓ **Detección de necesidades**

Se realizó un diagnóstico mediante la aplicación de un cuestionario en la Universidad Pedagógica Nacional, con el objetivo de conocer el nivel de conocimientos sobre el tema de sexualidad y género de los alumnos y las alumnas, así como sus opiniones acerca del mismo tema, el cuestionario se encuentra en el **Anexo 1**.

- Procedimiento metodológico

La investigación de conocimientos y opiniones de sexualidad y género se llevó a cabo mediante un cuestionario previamente elaborado a partir de la revisión teórica que se realizó por las autoras de esta tesis a partir de los que se consideraron los temas más importantes del marco teórico.

- Participantes

Para obtener información respectiva a conocimientos y opiniones de sexualidad y género se aplicó el cuestionario (Anexo 1) a 40 estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional, obteniendo una muestra probabilística intencionada y no representativa ya que el objetivo era conocer las opiniones de las y los estudiantes.

Nos enfocamos a la población de la UPN ya que son a las y los estudiantes a los que nos interesa dirigir el diseño del programa de educación sexual con perspectiva de género, las y los estudiantes a los que se les aplicó la encuesta fueron de ambos sexos, 13 hombres y 27 mujeres, estudiantes de las distintas carreras de la Universidad Pedagógica Nacional, con una edad de entre 18 y 33 años.

- Descripción del instrumento

La investigación se realizó a través de un cuestionario que como ya se mencionó estaba previamente diseñado por las autoras de esta tesis a partir de los temas más importantes planteados dentro del marco teórico, el cuestionario fue revisado por un especialista en psicología la Mtra. Alejandra Castillo Peña.

El cuestionario cuenta con instrucciones como guía para su resolución, este cuestionario contiene una serie de 22 ítems y se compone de 4 preguntas cerradas que ofrecen alternativas para responder y 18 preguntas abiertas.

Asimismo el cuestionario cuenta con tres categorías para su análisis: 1) Conocimientos generales sobre sexualidad (preguntas: 4,5,6,7 y 8), 2) Opiniones sobre sexualidad y género (preguntas: 13,14,15,16,17 y 18) y 3) Educación sexual escolar y familiar (preguntas: 3,9,10,11,12,19,20,21 y 22). Todas las preguntas están dirigidas hacia el mismo propósito; indagar sobre conocimientos y opiniones de sexualidad y género.

- Procedimiento de aplicación

Se aplicó el instrumento el día martes 10 de Febrero del 2015 a las 10:00 am en diversos espacios de la Universidad Pedagógica Nacional, tales como biblioteca, explanada y cafetería. El tiempo que duró la aplicación fue de aproximadamente 2 horas, se abordó a hombres y mujeres de diversas licenciaturas y semestres.

- Resultados

Los resultados se obtuvieron con fines estadísticos mediante un análisis cuantitativo y cualitativo de cada una de las preguntas expuestas en el cuestionario sobre sexualidad (**Anexo 1**), en cada pregunta se expone una interpretación de lo que los y las alumnas respondieron y en algunos ítems se exponen gráficas para un mejor manejo y visualización de la información obtenida.

A continuación se harán unas breves conclusiones de los resultados obtenidos de los alumnos y alumnas sobre el tema de sexualidad y género con base en el cuestionario analizado (**Anexo 2**).

- Conclusión del diagnóstico

A partir de la aplicación y análisis del diagnóstico (Anexo 2) podemos concluir que si bien los alumnos y las alumnas presentan cierto conocimiento en el tema aún falta mucho por trabajar, con esto logramos desmentir la idea de que los y las jóvenes de este nivel educativo están preparados en este tema, ya que como percibimos no conocen sus derechos sexuales, (Anexo 2, pregunta 4) no tienen un buen dominio de métodos anticonceptivos (Anexo 2, pregunta 5) y en algunos casos no ejercen responsablemente su sexualidad al no usar un método anticonceptivo.

Por otra parte pese a que la mayoría de los alumnos y las alumnas evalúa a la educación sexual recibida en casa y escuela con una calificación mayor a 6, (Anexo 2, pregunta 12) se puede decir que no preparan a los y las alumnas de manera integral en ese ámbito por lo

que es una de las razones por las que consideramos importante desarrollar el diseño del programa de educación sexual con perspectiva de género que nos proponemos.

Aunque no existieron muchas respuestas que nos hicieran referencia a que aún exista en este nivel educativo cuestiones de diferencias de género si encontramos unas cuantas que se resaltan en el análisis, por ejemplo, las mujeres son las que conocen más con respecto a métodos anticonceptivos en comparación con los hombres (Anexo 2, pregunta 5), con base en ello podemos decir que esto sucede porque las mujeres son las que suelen llevar la responsabilidad del método anticonceptivo, ya que algunos hombres desconocen hasta el nombre de los métodos anticonceptivos a excepción del condón.

De igual manera con respecto a la pregunta de si un hombre o una mujer debe de llegar virgen al matrimonio, la mayoría de los y las participantes respondió que era una cuestión personal en donde se ve reflejada en gran medida la educación recibida en casa, por otra parte existieron respuestas en donde mujeres mencionan que la idea de la virginidad ante el matrimonio es una idea machista ya que coloca a hombres y mujeres en diferente posición ya que en el caso del hombre no es importante llegar virgen, con base en este tipo de comentarios podemos decir que la sociedad justifica a que los hombres tengan mayor conocimiento sobre sexualidad ya que se cree que en base a su experiencia él le enseñara a la mujer sobre su sexualidad.

Asimismo cabe mencionar que las y los alumnos hicieron referencia a que las creencias morales y religiosas han sido de gran influencia en su educación sexual haciendo énfasis en algunas respuestas inmersas en el análisis (Anexo 2, pregunta 19), por lo que nos interesa es que con el programa se trabaje en eliminar toda culpa o rechazo que exista en cuanto al ejercicio de la sexualidad, donde las y los jóvenes aprendan a elegir de acuerdo a sus necesidades personales.

De igual manera los y las jóvenes están muy interesados/as en que se aborden temas de sexualidad que se supondría ya deberían manejar muy bien como métodos anticonceptivos, derechos sexuales y ETS (Anexo 2, pregunta 22), lo cual nos hace referencia a que puede ser que la forma en que se abordan estos contenidos en la educación básica no sea la correcta y no esté dando los resultados esperados.

Finalmente nos gustaría resaltar que cuando se aplicó la encuesta todos los alumnos y todas las alumnas accedieron inmediatamente a resolver el cuestionario, ninguno de ellos/as se

negó a hacerlo, en algunas ocasiones los/las encuestados/das se encontraban con un grupo de pares, lo que despertaba polémica entre ellos/ellas, sin embargo, no se encontraron respuestas iguales en las preguntas abiertas aunque si parecía en algunos casos que los/las alumnos/alumnas que se encontraban en la biblioteca buscaron algunas respuestas en internet con sus teléfonos celulares.

Por todo lo anterior consideramos que si es necesario diseñar un programa de educación sexual para universitarios y universitarias con perspectiva de género para preparar mejor a los y las jóvenes en este ámbito de la vida y el desarrollo del ser humano, para contribuir a ofrecer una educación sexual integral basada en los derechos humanos que permita a los y las alumnas tener un crecimiento personal en este ámbito de sus vidas.

✓ **Sujetos del diseño del programa**

El programa de educación sexual se diseñó para sujetos universitarios de sexo masculino y femenino que se encuentren entre la edad de 20-29 años de edad.

✓ **Escenario para el que se diseñó el programa**

El programa se diseñó para el contexto de la Universidad Pedagógica Nacional que se encuentra ubicada en Carretera al Ajusco No. 24 Col. Héroes de Padierna Del. Tlalpan, C.P. 14200, México, D.F.

✓ **Procedimiento y enfoque del diseño del programa.**

Se diseñó una sesión por cada tema que se propone, el programa está diseñado a partir del modelo de diseño curricular de Hilda Taba y está basado en un enfoque constructivista ya que consideramos que es el más adecuado para las actividades implementadas en cada sesión.

Modelos de diseño curricular

Dentro del ámbito del diseño curricular, un aspecto importante son los modelos existentes para llevar a cabo el diseño curricular que diversos investigadores y educadores han desarrollado. Estos modelos facilitan la elaboración de propuestas de planes y programas de estudios.

De acuerdo con Vélez y Terán (2010) un modelo se concibe como una propuesta teórico-metodológica para el diseño de planes y programas de estudios que, a su vez, obedece a secuencias organizadas mediante fases o etapas.

El surgimiento de los modelos data desde la década de los años treinta y cuarenta del Siglo XX. En sus inicios, una de sus principales características era el uso del método experimental cuantitativo. Después aparecieron propuestas basadas en objetivos comparados con resultados, entre las propuestas de los autores de estos modelos podemos encontrar las de Tyler, Taba, Stufflebeam.

Posteriormente tuvieron origen las propuestas cualitativas, entre los autores de estas encontramos a Atkin, Eisner, Sthenhouse, Stake, dando lugar a propuestas de modelos sustentados en enfoques diversos. En México, durante la década de los años setenta, surgen modelos dentro del auge de la tecnología educativa como el de Arnaz y el de Glazman e Ibarrola. También con la presencia de la teoría crítica aparece la propuesta de Margarita Pansza, más adelante, a partir de la teoría constructivista aparecen otros modelos para el diseño curricular, entre los cuales se encuentra la propuesta de Frida Díaz Barriga Arceo y colaboradores.

A partir de lo anterior y considerando que existen diversos modelos de diseño curricular se eligió trabajar con el modelo propuesto por Hilda Taba para partir de este como modelo de diseño curricular que guiara el proceso de diseño del programa de educación sexual para universitarios y universitarias con perspectiva de género.

El Modelo de diseño curricular de Taba

Con base en Vélez y Terán (2010) Taba plantea que el diseño curricular debe basarse en la sociedad, la cultura, el aprendizaje y el contenido, vinculando la teoría y la práctica. De igual forma, los programas educacionales deben permanecer, desaparecer o modificarse a partir de la evaluación educativa para determinar si se alcanzó el logro de los objetivos propuestos.

La propuesta de Taba cuenta con tres criterios para la elaboración del currículo. El primero consiste en investigar cuáles son las demandas y los requisitos de la cultura y de la sociedad tanto para lo presente como lo futuro; el segundo, contar con la información sobre el aprendizaje y la naturaleza del estudiantado; el tercero, se refiere a la naturaleza del conocimiento y sus características específicas, así como las contribuciones únicas de las disciplinas de las cuales se deriva el contenido del currículo.

La autora del modelo plantea una serie de siete pasos para realizar el diseño del currículum a continuación se menciona cada uno y sus características:

- Primer paso: consiste en realizar un diagnóstico de necesidades, lo cual permitirá definir cómo debe ser el diseño curricular para una población determinada.
- Segundo paso: se refiere a la formulación de objetivos claros y amplios que determinen, qué contenido es importante y cómo habrá de ordenarse.
- Tercer paso: referente a la selección del contenido, tomando en cuenta la noción de diferencias concretas entre los diversos niveles de contenido, su continuidad y secuencia son indispensables.
- Cuarto paso: lo constituye la organización del contenido, permite los cambios que experimenta la capacidad para aprender entre otros.
- Quinto paso: realizar la selección de las actividades de aprendizaje, el cual implica determinar las estrategias para la elaboración de conceptos y la planificación de estas experiencias, tomando en cuenta que se debe seleccionar el modo más apropiado para trasladar el material de estudio a una experiencia de aprendizaje adecuada, considerando la capacidad de aprender, las motivaciones, entre otras.
- Sexto paso: se refiere a la organización de las actividades de aprendizaje, consiste en establecer los contenidos y las estrategias de aprendizaje para la formación de conocimientos, actitudes y sensibilización; las actividades de aprendizaje permitirán que se alcancen los objetivos, es por ello que es importante una buena organización de las mismas.
- Séptimo paso: finalmente establecer lo que se va a evaluar y de las maneras y los medios para hacerlo. En este paso se deben hacer planes que contesten preguntas sobre la calidad del aprendizaje y la certeza de compatibilidad entre las metas, los objetivos y lo que los estudiantes han pretendido.

Se consideraron dichos pasos establecidos por la autora para utilizarlos como base para el diseño del programa de educación sexual, es así que se consideró importante realizar el cuestionario diagnóstico para conocer las opiniones y percepciones de los alumnos y las alumnas con respecto a la temática central del programa y así determinar las necesidades, para que esta acción sumada a la revisión teórica estableciera el punto de partida que definió la formulación de objetivos, el establecimiento y selección del contenido a manejar en el programa de educación sexual para universitarios y universitarias con perspectiva de género, para posteriormente dar organización a los contenidos y la elección de las actividades y

estrategias de aprendizaje idóneas para el manejo de cada uno de los temas y finalmente en cada sesión se plantean actividades, como una serie de preguntas a manera de retroalimentación y también de evaluación de los contenidos abordados en cada tema, además de las evaluaciones finales que se proponen para determinar si se logran los objetivos propuestos.

Por otra parte consideramos importante determinar también el enfoque de enseñanza aprendizaje del programa, es por ello que a continuación explicamos brevemente el que se eligió.

Casas (2011) menciona que el enfoque constructivista hace referencia o considera al individuo como constructor activo de su realidad; es decir, el sujeto es quien construye, quien estructura el conocimiento mediante su actividad y le da sentido y significado, por lo que el conocimiento y el aprendizaje no son una copia de la realidad y devienen de la acción e interacción que el sujeto despliega en su medio, así como de las transformaciones que se dan en sus estructuras cognitivas.

Para el constructivismo el proceso de enseñanza-aprendizaje tiene tres componentes educativos: el alumnado, las y los profesores y el contenido. El alumnado construye el significado del conocimiento; las y los profesores enseñan al alumnado ayudándolo a construir el sentido y significado, y por último el contenido que es organizado mediante el currículo, estableciendo así un triángulo interactivo, que tiene como propósito promover y enseñar al alumnado a autorregular su propio aprendizaje; es decir, hacerlos y hacerlas conscientes de cómo aprenden o logran el dominio de los contenidos curriculares.

Casas (2011) menciona que Gagné señala que cualquier proceso de enseñanza-aprendizaje en educación superior debe considerar tareas cognitivas que son pertinentes a este nivel, y son: 1) clasificación, 2) reglas de uso y 3) resolución de problemas. Por lo que las y los estudiantes tendrán que generar habilidades que le permitan:

- Construir conocimientos con palabras. Tarea para la que necesitan establecer puentes entre los conocimientos que ya posee y los nuevos conocimientos, que le permitan generar significados innovadores.
- Construir conocimientos con conceptos. Analizar las categorías esenciales que definen al concepto con el que se trabaja; manejar el nuevo concepto en diferentes contextos e incorporar en nuevos y más complejos.

- Generar rutinas. Repetir permanentemente lo aprendido por medio de rutinas, que consisten en el encadenamiento explícito, basado en un aprendizaje asociativo que debe concluir en una automatización de la cadena de acciones.
- Resolver problemas. Acción que involucra desarrollar el pensamiento crítico, la memoria y la creatividad, ya que las y los universitarios necesitan entender el problema, reformularlo, desarrollar una hipótesis y aplicar la solución encontrada.

Es por ello, que se considera que el enfoque constructivista es clave para el diseño de nuestro programa de educación sexual, ya que mediante este enfoque se pretende plantear situaciones accesibles a los alumnos y las alumnas como punto de arranque para todo el proceso, donde se establezcan los objetivos de aprendizaje, lo cual le permita al alumnado situarse frente a un nuevo contenido, por lo que se consideraran los siguientes aspectos mencionados por Casas, (2011):

- Que los nuevos contenidos sean accesibles a las y los estudiantes, de acuerdo a sus conocimientos y experiencias.
- Que las y los alumnos puedan relacionar de manera sustantiva (no arbitraria) los conocimientos nuevos con los previos, creando así puentes cognitivos entre lo que saben y entre lo que se desea que aprendan, mediante metáforas, pequeños relatos, experiencias compartidas, preguntas breves, anécdotas, etc.
- Actividades que exijan que sea el alumnado quien realice múltiples tareas con la guía del instructor/ instructora, y no que el instructor o instructora sea el centro alrededor del cual giran todas las actividades, sino que sea el alumnado el agente activo, responsable de su propio aprendizaje (autorregulación).
- Actividades que induzcan la transformación de las estructuras cognitivas de los estudiantes, con el fin de superar la simple transmisión de conocimientos en busca de constantes cambios conceptuales, lo que implica el diseño de actividades desafiantes que permitan a las y los estudiantes encontrar nuevas soluciones a los problemas planteados.

Por lo que se puede decir, que el aprendizaje mediante este enfoque es un proceso activo, donde los alumnos y las alumnas aprendan a extender, restaurar e interpretar sus propios conocimientos así como organizar, exportar y asimilar su significado.

✓ Descripción general del programa

El programa está diseñado en forma de taller a partir del modelo de diseño curricular de Haida Taba, se maneja mediante sesiones desarrolladas a partir del enfoque constructivista para guiar el proceso de enseñanza-aprendizaje, en cuanto a los contenidos temáticos estos están basados en las características que atienden al modelo de educación sexual profesional, biográfica, democrática o abierta, tiene la intención de desmentir los mitos que giran en torno al ejercicio de la sexualidad y su principal objetivo es brindar a los y las estudiantes el conocimiento en materia de educación sexual, que les permita conocer las posibilidades que brinda el ejercicio de la sexualidad de manera responsable, autónoma, con libertad, incluyendo las posibilidades de placer de acuerdo a los derechos sexuales con una perspectiva de género para generar autoconocimiento.

Los temas y aspectos a trabajar mediante la educación sexual con universitarios y universitarias son muchos, sin embargo, hemos puesto énfasis en trabajar en los siguientes temas, ya que consideramos que cada uno de estos contribuirá a brindar una educación sexual integral a los y las jóvenes, y a su vez que esto les permita alcanzar los objetivos que hemos mencionado en el párrafo anterior.

Se eligió trabajar con cada uno de estos temas ya que son los que consideramos van acorde con el modelo de educación sexual profesional, biográfica, democrática o abierta, que es el modelo que se adaptó como referente inicial para el diseño del proyecto de educación sexual para universitarios y universitarias con perspectiva de género, a continuación describiremos brevemente del porqué de cada uno de estos temas.

1) ¿Qué es género? y ¿Qué relación tiene con sexualidad?

Es muy importante partir de la conceptualización de género ya que esto hace referencia a aspectos muy complejos en donde hombres y mujeres han “naturalizado” roles que tienen o debe llevar a cabo como resultado de la socialización en una determinada cultura, asimismo la sexualidad no se puede entender sin una perspectiva de género ya que son estudios transversales que tienen como finalidad la valoración de la diversidad sexual, los derechos sexuales y la eliminación de las relaciones de poder entre los géneros, especialmente en la intimidad, ya que vivimos en una sociedad donde la equidad debe ser una realidad, sin embargo aún falta mucho por hacer, por lo que se debe empezar a realizar acciones en

donde hombres y mujeres se liberen de mecanismos de culpabilidad con respecto a los estereotipos que les han sido asignado.

2) La importancia de la sexualidad en el proyecto de vida

Como se abordó en el capítulo I: La importancia de la sexualidad en la vida adulta; es en esta etapa donde se logran concretar diversas cuestiones del proyecto de vida personal, tales como la culminación de la trayectoria escolar, la inserción al medio laboral, la vida en pareja, etc. Sin embargo el proyecto de vida es una cuestión que generalmente tiene metas y objetivos a largo plazo que se van realizando con el tiempo como las que mencionamos antes, a medida que se concretan algunas de estas metas u objetivos se va trabajando en las siguientes, es por esto mismo que hay cuestiones que se deben tomar en cuenta para lograr el éxito en dichos objetivos, uno de estos aspectos es la sexualidad, por ejemplo si el adulto joven desea concluir una carrera universitaria será importante que identifique la utilidad de incluir la sexualidad en su proyecto de vida para alcanzar la meta que se ha propuesto y evitar embarazos no deseados, por ejemplo, cada persona incluirá la sexualidad en su proyecto de vida de acuerdo a sus necesidades e intereses.

Y con la encuesta aplicada para el diagnóstico se encontró que los alumnos no distinguen claramente como la sexualidad se debe incluir en el proyecto de vida.

3) La apropiación del cuerpo

La intención que se tiene al abordar este tema es especialmente el de trabajar cuestiones de género, respecto a la manera en que los prejuicios de género y estereotipos de belleza han afectado la forma en que se concibe y se vive el ejercicio del cuerpo dentro del ser hombre o mujer, nuestra intención es trabajar en el autoconocimiento y en la aceptación propia de nuestros cuerpos ya que hoy en día aún existen muchos prejuicios e ideas falsas sobre el conocimiento del cuerpo, este tipo de creencias impiden en muchos casos disfrutar de una vida sexual satisfactoria.

Y la forma en cómo nos sentimos con el propio cuerpo influye directamente en la sexualidad, de acuerdo con Hutcherson (2002) el tener una imagen negativa o sentir que no se es sexualmente atractiva provoca que se rehúya de las relaciones sexuales, esto aumenta la inseguridad y provoca insatisfacción, baja autoestima y se presentan preocupaciones como que a la pareja sexual no te considere atractiva y contribuye a auto- desvalorizarse.

4) Derechos sexuales

En general estamos interesadas en manejar este tema porque poco son difundidos los derechos sexuales, es poco el conocimiento que se tiene sobre estos y es así que nuestra finalidad es darles una mayor difusión y que los jóvenes conozcan los derechos sexuales que tienen y que logren ejercer de manera digna y responsable.

De acuerdo con los resultados de la encuesta de diagnóstico que se aplicó en la UPN este es uno de los temas más importantes de trabajar ya que los alumnos en su mayoría desconocen del tema.

5) Diversidad sexual

La intención de trabajar con este tema es en especial para contribuir a la comprensión y el respeto de la forma en la que cada persona ha decidido vivir su sexualidad de acuerdo a sus principios y su orientación sexual, sin ser discriminados.

6) Sexualidad en el hombre y la mujer (mitos y realidades)

Nos parece importante trabajar con este tema para desmentir los mitos y hablar sobre las realidades de cómo se presenta la sexualidad para hombres y mujeres, se trabajara sobre los roles sexuales que culturalmente se le han atribuido a cada uno que han fijado y establecido comportamientos y normas de comportamiento distintos para hombres y mujeres, la intención es concientizar que se debe hacer para alcanzar una igualdad de oportunidades tanto para hombres y mujeres sin ser juzgados y sin caer en los roles de lo ideal.

7) Los vínculos afectivos en la pareja sexual

El interés de trabajar con este tema es para concientizar acerca de la importancia de crear vínculos afectivos con la pareja sexual, ya que la sexualidad tiene que ver con sensaciones del cuerpo, pero también con emociones y sentimientos, aunque no es una norma que siempre estén presentes estos factores, el establecer estos vínculos afectivos puede ayudarnos a saber y seguir el ritmo de nuestra pareja y a elegir el momento adecuado para experimentar juntos el placer y la intimidad física.

8) Comunicación en la pareja para el ejercicio de la sexualidad

Nos ha parecido importante trabajar en este tema ya que es importante la comunicación en pareja para que se alcance una sexualidad placentera, además es una de las vías por las cuales se establecen los vínculos afectivos ya que se aprende a conocer a la pareja y sus preferencias, de esta manera se produce una mayor seguridad respecto al desempeño sexual, también la comunicación es favorable al construir compromisos positivos con base a los deseos de los dos miembros de una pareja, mediante la comunicación en pareja se alcanza el acercamiento, la complicidad, la intimidad y sexualidad placentera que provoca el conocimiento propio y el de la pareja.

9) La responsabilidad y el compromiso de la sexualidad en pareja

Nos parece que este es uno de los temas que permite trabajar cuestiones de género ya que generalmente se delega la responsabilidad de llevar el método anticonceptivo a las mujeres, esto debido a la escases y a la poca difusión de los existentes que hay para varones, sin embargo es importante que se concientice sobre la responsabilidad de pareja ya que es una cuestión de importancia para ambos, en la que los dos deben estar de acuerdo atendiendo sus necesidades e intereses, este aspecto debe trabajarse en conjunto con la comunicación.

10) Métodos anticonceptivos para hombres y mujeres

La intención de trabajar este temas es porque los métodos anticonceptivos pueden representar un gran estímulo para la sexualidad, porque al ser estos un medio por el cual desaparece el miedo al embarazo, aumenta el deseo de mantener una relación sexual, de tal manera que los y las jóvenes se sienten más libres y relajados a la hora de ejercer su sexualidad. Sin embargo, es muy importante que tomen en consideración el tema anterior donde se manifieste que aún existe un amplia gama de métodos anticonceptivos dirigidos hacia la mujer en comparación con el hombre, para que ambos sean conscientes y responsables de que ningún método anticonceptivo es cien por ciento seguro, asimismo que estén conscientes de los efectos secundarios que estos conllevan, de tal manera que identifiquen las ventajas y desventajas al elegir el método que le sea más conveniente según sea la situación.

Consideramos importante trabajar este tema ya que los y las jóvenes mediante el diagnóstico demostraron no dominar el tema, pese a que la educación sexual en México

durante la educación básica prioriza este tema como contenido de aprendizaje, por lo que es necesario reforzarlo.

11) Enfermedades de transmisión sexual

Consideramos que es importante trabajar el tema de ETS, porque es un denominador que puede ocurrir durante las relaciones sexuales que pone en riesgo la salud, por falta de precaución en algunas situaciones, y donde será un factor indispensable el autoconocimiento y exploración del cuerpo, ya que gran parte de las Enfermedades de Transmisión Sexual se centran en los genitales, donde pueden verse también afectados otros órganos o zonas, de igual manera es impredecible conocer cuáles son las ETS más frecuentes y como es que se pueden contraer.

12) El placer, el erotismo y el deseo

Nos parece que este tema es muy relevante ya que a través del placer, el erotismo y el deseo aprendemos a disfrutar, conocer y apreciar nuestro cuerpo, asimismo aprendemos a expresar el cómo nos sentimos y crece la capacidad de intimar, sin vivir con culpas y prejuicios la sexualidad.

13) Masturbación

Este tema está ligado al anterior ya que la masturbación es parte del placer, y consideramos importante este tema porque la masturbación es una conducta sexual normal de ambos sexos que permite el autoconocimiento y goce del cuerpo, buscando así romper ciertas creencias o cierto tabúes que existen en cuanto a su práctica.

14) Los constantes sexuales (atracción sexual, excitación sexual y orgasmo) diferencias entre hombres y mujeres.

La intensión de este tema es porque existen ciertos factores que se presentan a la hora de llevar una relación sexual que se pueden diferenciar tanto en hombres como en mujeres, tales como la atracción sexual en donde cada uno/una busca características diferentes, de igual manera dentro de la excitación sexual y el orgasmo suceden diferencias y las consideramos importantes porque mediante estos factores se puede llegar a una mayor intensidad y satisfacción sexual.

15) Sexo y orgasmo diferencias para hombres y mujeres

Nos parece importante este tema porque al igual que el tema anterior existen diferencias entre hombres y mujeres a la hora de ocurrir un orgasmo; ya que mediante este proceso ocurren una serie de cambios que se manifiestan de diferente manera tanto en el cuerpo del hombre como en el de la mujer, de igual manera la importancia que tiene el orgasmo en la vida sexual del hombre no es la misma que en el de la mujer.

16) Violencia en pareja

Consideramos que el tema de violencia en pareja es importante ya que los y las jóvenes deben identificar acciones que pongan en peligro su integridad como personas, dando a conocer características que se manifiestan cuando se está viviendo algún tipo de violencia; tales como: comportamientos hostiles, agresiones, daños físicos, acciones de control o dominaciones haciendo énfasis en que mucho de estas cuestiones parten de un sistema patriarcal, como producto de una desigualdad de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres y por consiguiente en relaciones de poder.

De tal manera que reconozcan cuando estén viviendo algún tipo de violencia y sepan cómo actuar ante un caso así, de igual manera difundir o intervenir con acciones que permitan desnaturalizar características que se dan en la vida diaria y que invisibiliza las violencias existentes entre hombres y mujeres.

17) Efectos de una vida sexual satisfactoria

Este último tema, nos pareció importante ya que consideramos que el desarrollo pleno de la sexualidad, depende de la satisfacción de las necesidades fundamentales como: el deseo de contacto, intimidad, expresión emocional, placer, ternura y amor que cada hombre o mujer requiera.

La intención es realizar cada sesión con información de cada temática actualizada, proveniente de fuentes científicas y verídicas, para informar a los y las participantes y ofrecer la oportunidad de aprendizaje y autoconocimiento para el ejercicio de una sexualidad de manera responsable, autónoma y que pueda crear vínculos afectivos sólidos, basados en el compromiso de pareja, en cuanto a decisiones, responsabilidades y consecuencias de los actos propios que conlleva en ejercicio de la sexualidad, en un ambiente donde se tengan las mismas oportunidades entre hombres y mujeres para acceder a la información.

De igual manera, se pretende que dentro de cada temática se desarrollen habilidades de comunicación, asertividad y toma de decisiones para que se permitan fomentar conductas esenciales para el entendimiento y el apoyo en las relaciones de intimidad, donde se realicen acciones eficaces en las relaciones sociales tales como: saber decir sí o no, expresar un crítica y de objetividad; aceptando no saber lo que no sabemos e incitando a buscar lo que puede y debe saberse, de tal manera que se logre indicar el campo de la sexualidad como; la igualdad entre los sexos, la responsabilidad compartida, la sinceridad interpersonal y la apuesta a los vínculos compartidos.

✓ **Estructura del programa**

El programa se construyó a partir de la revisión teórica y los resultados obtenidos en el cuestionario sobre la perspectiva de género y sexualidad.

El taller consta de 17 sesiones, la duración de cada una de estas es de 90 minutos, el facilitador/ facilitadora del taller podrá ser: psicólogo/psicóloga, pedagogo/pedagoga, docente o experto/experta en sexualidad ya que el taller fue diseñado de tal forma que la persona que lo va a implementar ya cuenta con la información necesaria dentro de cada una de las sesiones, esto con la intención de que el facilitador/facilitadora que lo lleve a cabo lo único que tendrá que hacer es leerlo previamente y preparar el material correspondiente a cada sesión, asimismo tendrá la libertad de incorporar sus conocimientos o cuestiones que considere favorecedoras para enriquecer el tema. El programa completo se puede encontrar en el Anexo 3.

A continuación se presenta la carta descriptiva que conforma la estructura del taller en 17 sesiones.

Carta descriptiva del programa de educación sexual para universitarios y universitarias con perspectiva de género.

Sesión	Tema	Objetivo	Actividades	Fuente de información utilizada para la planeación del proyecto
1	¿Qué es género? Y ¿Qué tiene que ver con sexualidad?	Los y las jóvenes conocerán a que se refiere la perspectiva de género y cuál es su relación con la sexualidad.	<ul style="list-style-type: none"> Definiendo conceptos Las ventajas y desventajas de mi sexo 	<p>-Castellanos, B. y González, A (1996). Personalidad Sexuada y sexualidad personalizada. En Sexualidad y Géneros. Una reconceptualización educativa en los umbrales del tercer milenio. Tomo I: Colección Mesa Redonda; n°37-38. (pp.21-34) Bogotá: Magisterio.</p> <p>-Elu, M. (1971). Mujeres que hablan. Implicaciones psicosociales en el uso de los métodos anticonceptivos. México: Editorial Galve.</p> <p>- Hansen, B. (2003). Teorías psicosociales del desarrollo. En Desarrollo de la Edad Adulta. (pp.42-44) Bogotá: El manual moderno.</p>
2	La importancia de la sexualidad en el proyecto de vida	Los y las jóvenes concientizaran la importancia de incluir la sexualidad en su proyecto de vida.	<ul style="list-style-type: none"> Relato como me veo en 10 años. Lo que he logrado y lo que quiero lograr. Historia para reflexionar. Reflexión grupal. 	<p>-Pick, S., Aguilar, J., Rodríguez, G., Reyes, J., Collado, M., Pier, D., Acevedo, M., y Vargas, E. (1995). Planeando tu vida. (pp.293-296, 311-314) México: Editorial Planeta.</p>
3	La apropiación del cuerpo	Las y los jóvenes desarrollarán actitudes de autoconciencia, autoconocimiento y autovaloración del cuerpo.	<ul style="list-style-type: none"> Desmintiendo estereotipos de belleza y comportamiento. Video. Reflexión grupal. 	<p>-Lomelin Aragón, M. (1995). El cuerpo y la sexualidad de las mujeres una propuesta de taller para trabajar en grupo la autoconciencia, el autoconocimiento y la autoevaluación. (Tesis inédita de licenciatura) Universidad Nacional Autónoma de México, Cuernavaca,</p>

				Morelos. -Hutcherson, H. (2002). Lo que tu madre nunca te conto sobre el sexo. (pp. 388-389) España: Editorial Síntesis.
4	Derechos sexuales	Las y los jóvenes tendrán conocimiento de sus derechos sexuales.	<ul style="list-style-type: none"> • Mis derechos sexuales son... • Reflexión grupal 	<p>-Evaluación de la implementación de la Declaración ministerial, prevenir con educación, del acuerdo a la acción: avances en Latinoamérica y el Caribe.(2012). Recuperado de: http://www.prevenirconeducacion.org/DeclaracionMinisterial/Eval%20DM%202012%20Digital%20%281%29.pdf</p> <p>-Definición de derechos sexuales Recuperado de: http://www.cndh.org.mx/Que_Son_Derechos_Humanos</p>
5	Diversidad sexual	Las y los jóvenes concientizaran acerca de la no discriminación de la diversidad sexual.	<ul style="list-style-type: none"> • Video sobre diversidad sexual • ¿Qué es diversidad sexual? (definiendo conceptos) • Rueda 	<p>-Álvarez, J. (1996). Sexualidad en pareja. (pp.81-100) México: Editorial Manual moderno.</p> <p>-Definición de diversidad sexual www.conapred.org.mx/...cedoc/Diversidad%20sexual%20en%20la%20escuela(1).pdf</p> <p>Conceptos básicos. http://www.cemera.cl/sogia/pdf/2004/XI3orientacion.pdf</p>
6	Sexualidad en el hombre y la mujer (mitos y realidades)	Se desmentirán los mitos y reafirmaran realidades respecto a la sexualidad de hombres y	<ul style="list-style-type: none"> • Mitos sexuales • Juego jenga • Preguntas para la reflexión grupal 	<p>-Berger, A. y Ketterer, A. (2004) ¿Por qué limitarse a soñarlo? lo que las mujeres quieren saber sobre sexo (pp.167-173). Editorial Paidós.</p> <p>-Gindin, L. (1991). La nueva sexualidad del varón. Mitos sexuales. (pp.21-26). Buenos</p>

		mujeres.		Aires: Paidós. -Matesanz, A. (2009). El placer sexual. El orgasmo en la mujer y el hombre. Mitos sexuales (pp. 113-118). Madrid: Biblioteca Nueva.
7	Los vínculos afectivos en la pareja sexual	Las y los jóvenes conocerán la importancia de establecer vínculos afectivos sólidos en pareja.	<ul style="list-style-type: none"> • Ventajas y desventajas de crear un vínculo afectivo • Preguntas para la reflexión grupal 	-Álvarez, J. (1996). Sexualidad en pareja. (pp.41-51) México: Editorial Manual moderno. -Townsend, J. (2000). Lo que quieren las mujeres, lo que quieren los hombres. (pp.31-60) México: Editorial Rodríguez.
8	Comunicación en la pareja para el ejercicio de la sexualidad	Se resaltara la importancia de la comunicación en pareja para el entendimiento en el ejercicio de la sexualidad.	<ul style="list-style-type: none"> • El semáforo de lo que quiero • Elementos para favorecer la comunicación en la pareja • Reflexión grupal 	-Álvarez, J. (1996). Sexualidad en pareja. (pp.60-65) México: Editorial Manual moderno. -Hutcherson, H. (2002). Lo que tu madre nunca te conto sobre el sexo. (pp. 97-101) España: Editorial Síntesis.
9	La responsabilidad y el compromiso de la sexualidad en pareja	Se concientizara respecto al compromiso y a la responsabilidad de la sexualidad compartida en pareja.	<ul style="list-style-type: none"> • Mis compromisos de pareja son... • Reflexión grupal. 	-Barrios, D. (2011) En las alas del placer. (pp.33-44) México: Editorial Pax México. -Martínez, H. (2010). Sexo y orgasmo. (pp.35-40) México: Editorial Popular.
10	Métodos anticonceptivos para hombres y mujeres	Las y los jóvenes trabajaran la información respectiva a los métodos anticonceptivos para hombres y mujeres y concientizaran sobre su uso y consecuencias.	<ul style="list-style-type: none"> • Adivinando el método anticonceptivo • Ventajas y consecuencias de los métodos anticonceptivos • "La bomba explosiva" • Reflexión grupal 	-Gindin, L. (1991). La nueva sexualidad del varón. Métodos Anticonceptivos. (pp.200-204). Buenos Aires: Paidós. -Hutcherson, H. (2002). Lo que tu madre nunca te conto sobre el sexo. (pp. 241-276) España: Editorial Síntesis. -Napal, S. (1996). El libro blanco del varón. (pp.189-202, 313-315) España: Editorial Amarù ediciones.

11	Enfermedades de transmisión sexual	Los y las jóvenes reflexionaran acerca de los riesgos y consecuencias del ejercicio de la sexualidad sin protección.	<ul style="list-style-type: none"> • Consecuencias de las ETS. • Concientizando sobre las ETS. • Reflexión grupal. 	<p>-Franco, J. (2009) Sexo y sexualidad en el siglo XXI. Abordaje Integral para profesionales, docentes, y estudiantes. (pp.303-316). Editorial Potemos.</p> <p>-Gindin, L. (1991). La nueva sexualidad del varón. Enfermedades e infecciones de transmisión sexual. (pp.184-193). Buenos Aires: Paidós.</p> <p>-Hutcherson, H. (2002). Lo que tu madre nunca te conto sobre el sexo. Estar al mando: anticonceptivos. (pp.277-302). Madrid: Editorial Síntesis.</p>
12	El placer, el erotismo y el deseo	Se resaltara la importancia del placer, el erotismo y el deseo en la sexualidad.	<ul style="list-style-type: none"> • Las partes del cuerpo • “La pócima de”.... • Reflexión grupal 	<p>-Barrios, D. (2011) En las alas del placer. (pp.60-63) México: Editorial Pax México.</p> <p>-Hutcherson, H. (2002). Lo que tu madre nunca te conto sobre el sexo. (pp.40-42 y 195-213) España: Editorial Síntesis.</p>
13	Masturbación	Se desmentirán los mitos de la masturbación y se resaltara la importancia de los placeres sexuales.	<ul style="list-style-type: none"> • Prejuicios de la masturbación • “Lo que mis abuelos, mis padres y yo pensamos de la masturbación. • Reflexión grupal. 	<p>-Aceves, L. (2005). Erotismo en las cuatro estaciones. (pp. 35-39) México: Editorial Paidós.</p> <p>-Berger, A. y Ketterer, A. (2004). ¿Por qué limitarse a soñarlo? lo que las mujeres quieren saber sobre sexo.(pp.101-116) México: Editorial Paidós Ibérica.</p> <p>-Gindin, L. (1991). La nueva sexualidad del varón. Masturbación. (pp.208-209). Buenos Aires: Paidós.</p> <p>-Matesanz, A. (2009). El placer sexual. El orgasmo en la mujer y el hombre (pp.131-161) Madrid: Biblioteca Nueva.</p> <p>-Napal, S. (1996). El libro blanco del varón. (pp.294-296) España: Editorial Amarú ediciones.</p> <p>Beneficios de la Masturbación recuperados de: http://www.imujer.com/6402/beneficios-de-la-masturbacion-femenina http://www.sdpnoticias.com/seccion/2013/1</p>

				0/11/10-beneficios-de-la-masturbacion-masculina
14	Los constantes sexuales (atracción sexual, excitación sexual y orgasmo) diferencias entre hombres y mujeres	Se resaltara la importancia de conocer los constantes sexuales.	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Para ti que es importante durante las relaciones sexuales? • Reflexión grupal. 	<p>-Álvarez, J. (1996). Sexualidad en pareja. (pp.23-37) México: Editorial Manual moderno.</p> <p>-Barrios, D. (2011) En las alas del placer. (pp.191-198) México: Editorial Pax México</p> <p>-Berger, A. y Ketterer, A. (2004). ¿Por qué limitarse a soñarlo? lo que las mujeres quieren saber sobre sexo. (pp.153-160, 127-141, 350) México: Editorial Paidós Ibérica.</p>
15	Sexo y orgasmo diferencias entre hombres y mujeres	Las y los jóvenes conocerán las diferencias entre el orgasmo masculino y femenino.	<ul style="list-style-type: none"> • Conociéndome más... • Mitos y realidades del orgasmo • Reflexión grupal. 	<p>-Martínez, H. (2010). Sexo y orgasmo. (pp.60-90) México: Editorial Popular.</p> <p>-Hutcherson, H. (2002). Lo que tu madre nunca te conto sobre el sexo. (pp. 108) España: Editorial Síntesis.</p> <p>-Matesanz, A. (2009). El placer sexual. El orgasmo en la mujer y el hombre. (pp. 100-110). Madrid: Biblioteca Nueva.</p>
16	Violencia en pareja	Las y los jóvenes conocerán las formas de violencia y concientizaran sobre la importancia de reconocer y saber cómo actuar en dicho caso.	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica grupal • Tipos de violencia sexual • Violentometro 	<p>-Roca, N. & Massip, J. (2011). Intervención grupal y violencia sexista. Violencia en las relaciones afectivas de pareja. (pp.19-32). Herder: Editorial S.L.</p> <p>-Weeks, J (2012). Lenguajes de la sexualidad. Violencia Sexual (pp. 265-268) Buenos Aires. Editorial Nueva Visión.</p> <p>Tipos de violencia recuperada de: http://www.rednacionalderefugios.org.mx/violencia.html</p>
17	Efectos de una vida sexual satisfactoria	Conclusiones del taller.	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación del taller. • Mural de una vida sexual satisfactoria 	Sin material

✓ Evaluación y seguimiento del programa

Para evaluar la efectividad del programa y el avance que tengan los y las participantes en el mismo, proponemos que este sea evaluado constantemente con las actividades que se realicen para cada sesión, también proponemos que los facilitadores/facilitadoras que implementen el diseño, lleven notas de las cuestiones, opiniones y resultados significativos que encuentren a la hora de la aplicación y puesta en práctica de las actividades y contenidos que se aborden, es decir recomendamos que él o la facilitadora del programa registre las experiencias más significativas en un diario de campo para un posterior análisis.

De igual manera, se propone que se aplique el cuestionario diagnóstico ubicado en el **Anexo 1** a los y las participantes del taller al inicio de este y al final para hacer una comparación de los avances y resultados que se obtuvieron.

Para evaluar el diseño del programa y la implementación del mismo se propone que se realice el siguiente cuestionario:

- 1) ¿Qué fue lo que más te agrado de este taller?
- 2) ¿Consideras que los temas y la información que se te brindo estuvo bien organizada y presentada? ¿Por qué?
- 3) ¿Consideras que fue lógica la secuencia de la informacion que se te presentó? Justifica tu respuesta.
- 4) ¿Consideras que los temas abordados fueron importantes para conocer y aprender más sobre sexualidad? Justifica tu respuesta.
- 5) ¿Consideras que existe algun tema de los abordados que no sea pertinente trabajar en el taller? ¿Cuál? ¿Por qué?
- 6) ¿Qué tema consideras que faltó y es necesario incluir? ¿Por qué?
- 7) ¿Consideras que las ideas y tecnicas presentadas fueron útiles y aplicables a la realidad? Justifica tu respuesta.
- 8) ¿Durante el taller existieron oportunidades para hacer preguntas, aplicar conceptos y participar? Justifica tu respuesta.
- 9) ¿Duerante el taller existió motivación para compartir tus ideas? Justifica tu respuesta.
- 10) ¿Consideras que se tomaron en cuenta tus necesidades dentro del taller? Justifica tu respuesta.
- 11) ¿Consideras que fue apropiada la selección de tecnicas y materiales presentadas? Justifica tu respuesta.

- 12) ¿Cuál es la calificación que otorgarías a este taller? ¿Por qué?
- 13) Menciona si existió algo que no te agradara del taller
- 14) ¿Consideras que cambió tu perspectiva de la sexualidad con este taller? Justifica tu respuesta.
- 15) ¿Consideras que en este taller se te brindó una educación sexual integral? ¿Por qué?
- 16) ¿Consideras que es importante dentro de un taller de sexualidad manejar una perspectiva de género, es decir, hacer énfasis en conocer las diferencias entre hombres y mujeres en cada tema, además de hacer hincapié en conocer cómo ha afectado a hombres y mujeres los roles, prejuicios y estereotipos de género? Justifica tu respuesta
- 17) ¿Consideras que los conocimientos otorgados son de utilidad para tu vida diaria?
- 18) ¿Consideras que es importante que se incluya un programa, curso, taller o materia de sexualidad en las universidades? ¿Por qué?
- 19) Observaciones y comentarios del taller:

Conclusiones

Con base en el marco teórico, nos gustaría recalcar que consideramos que la educación en México tiene mucho por hacer en torno a educación sexual, ya que es uno de los temas que es poco tratado en casa por parte de los padres y madres con hijos/hijas y muy poco trabajado en las instituciones educativas con los y las alumnas, aunado a esto lo poco que se trabaja del tema esta permeado de roles, prejuicios y estereotipos de género, que generan diferencias en la educación que reciben hombres y mujeres respecto a sexualidad, contribuyendo así, a relaciones de poder y sumisión entre hombres y mujeres, además construyendo patrones opuestos entre lo que debe saber un hombre y una mujer respecto a su sexualidad, patrones opuestos en la forma de valorar su cuerpo y la construcción de la imagen corporal, lo cual evita que los y las jóvenes conozcan su cuerpo, lo valoren y puedan lograr expresarse con asertividad con su pareja sobre lo que quieren y desean.

Generalmente cuando los y las jóvenes nos enfrentamos durante nuestra trayectoria escolar a clases donde se trabajan temas de sexualidad o talleres sobre el mismo tema, lejos de aclarar cuestiones que son importantes como métodos anticonceptivos, enfermedades de transmisión sexual y otros temas, surgen demasiadas dudas, ya que como es un tema que al parecer hay que tratar por debajo del agua, parece que es malo, que es “pecado”, no genera la confianza suficiente para que existan espacios para hablar libremente de las dudas sobre sexualidad sin pena, miedos o culpas.

Por lo que los y las jóvenes adquieren información de cualquier lugar, de amigos/amigas, conocidos/conocidas y medios como el internet, donde no siempre la información que se encuentra es la adecuada o verídica, por lo mismo consideramos importante crear espacios dentro de las instituciones educativas para trabajar los temas de sexualidad de manera integral de acuerdo a la edad de los y las estudiantes, y no solo abordar el tema de sexualidad en instituciones educativas sino también en lugares donde el público en general tenga acceso a la información tales como: delegaciones, centros comunitarios y sociales, hospitales, entre otros.

Ya que todas las instituciones nos enseñan a cuidarnos para no enfermarnos, a estudiar, a trabajar, a socializar, a formar parte de un grupo social como parte de nuestra vida, pero la sexualidad también es un aspecto que se incluye en todas las etapas de nuestra vida y la escuela es uno de los lugares que tiene la función de dar herramientas a las y los estudiantes que les servirán para ser competentes en la vida y se está dejando a un lado el

abordar los temas relacionados con sexualidad, con espacios que lejos de confundir, asustar o apenar aclaren las dudas de las y los estudiantes para que esto les permita tomar decisiones asertivas y vivir la sexualidad de manera responsable.

Es por esto mismo que nos pareció importante diseñar un programa de educación sexual que brinde las estrategias a las y los jóvenes de ser conscientes de cómo influyen los roles, prejuicios y estereotipos de género para que hombres y mujeres reciban distintos patrones de educación e ideas de cómo usar y valorar el cuerpo, pero que también el conocimiento de los distintos temas que se tomaron en cuenta los lleve a incrementar el autoconocimiento de su cuerpo, a cuidarlo, valorarlo y que además los conocimientos que se manejan les den la oportunidad y las bases para tomar decisiones asertivas, a ser responsables de su cuerpo y de sus acciones, a darse cuenta que muchos temas que tienen relación con sexualidad no solo afectan en lo individual sino también a la pareja, entender que no solo es lo que yo quiero, me gusta y deseo, es concientizar que la sexualidad en pareja es una cuestión de comunicación, de confianza, de conocimiento propio y de la pareja, pero también de negociación, compromiso con el cuidarme y cuidar a mi pareja y de respeto.

De igual manera consideramos que este tipo de espacios que brindan información a los y las jóvenes respecto a sexualidad son interesantes y atractivos, ya que como vimos en el cuestionario diagnóstico los y las estudiantes están interesados en conocer más sobre diversas cuestiones de sexualidad, pese a esto consideramos que una de las limitaciones del diseño de este programa de sexualidad con perspectiva de género es que está contextualizado para la población estudiantil de la Universidad Pedagógica Nacional y aunque creemos que al ser considerado para esta universidad, con pequeñas modificaciones podría implementarse también en otras universidades, de igual manera pensando en que existe una gran cantidad de jóvenes de esta edad que no se encuentran inscritos en una institución educativa podría encontrarse como limitante, sin embargo como ya se mencionó con pequeñas modificaciones el programa se puede adaptar a diversas instituciones que contribuyan a tener acceso sobre información de educación sexual.

Otra de las limitaciones que encontramos es que en realidad es un programa de educación sexual que no tiene carácter curricular por lo que la asistencia de las y los participantes está limitada a la disposición personal de cada uno/una, asimismo consideramos que este tipo de conocimientos sobre sexualidad es una cuestión que no debería presentarse solo como una opción, ya que es un conocimiento que es útil para toda la vida y que sugerimos debería ser planteado como obligatorio porque es un conocimiento que permite tomar mejores

decisiones, auto-valorarse y conocerse, mejorar los vínculos afectivos con la pareja y vivir de manera plena y responsable la sexualidad.

Por último consideramos que el papel que tenemos como Psicólogas educativas en este tipo de temas es muy importante, porque a final de cuentas el psicólogo/psicóloga educativo es un agente más de las instituciones educativas que tiene la función de contribuir en que los y las estudiantes estén lo mejor preparados posibles para enfrentar situaciones futuras que se les presenten en la vida, asimismo como psicólogos y psicólogas educativas es importante atender a las necesidades que se presenten en el contexto escolar y contribuir en brindar opciones para atender dichas necesidades.

Teniendo en cuenta lo anterior nuestro papel como Psicólogas educativas en el diseño de este programa de educación sexual para universitarias y universitarios con perspectiva de género, fue investigar sobre la necesidad inmediata, detectar las necesidades del contexto y finalmente realizar una propuesta para atender a dichas necesidades y consideramos indispensable que el psicólogo educativo y psicóloga educativa participe en este tipo de proyectos, ya que en ocasiones los profesores/profesoras debido a su carga de trabajo y por el tiempo y el manejo que requieren los temas establecidos en el currículo poco pueden hacer, es ahí que agentes educativos como los y las psicólogas educativas entran en acción para mejorar el funcionamiento del entorno escolar con la finalidad principal de beneficiar a las y los estudiantes.

Finalmente como Psicólogas educativas nos gustaría expresar que nos sentimos muy satisfechas con el diseño que construimos ya que nos brindó una experiencia que nos acerca a nuestro futuro desempeño en una institución escolar, pero además nos brindó un conocimiento y enriquecimiento personal y la satisfacción de saber que no solo con este programa nuestra intención se limitó a favorecer el conocimiento de los y las estudiantes en torno a sexualidad y autoconocimiento, sino que además nuestra intención es poner un granito de arena para cambiar las cosas que ocurren en nuestro país, el que cada día hay más jóvenes que tienen embarazos no deseados y que están expuestos a diversas enfermedades de transmisión sexual por la poca información que tienen; esperamos contribuir con el diseño de este programa a cambiar un poco las cosas de este entorno y nos sentimos satisfechas con el trabajo realizado.

Referencias Bibliográficas

- Andrés, P. (2004). Violencia contra las mujeres, violencia de género. En C. Ruiz-Jarabo y P. Blanco (Directoras), La violencia en contra de las mujeres. Prevención y detección. (pp. 17-38) España: Ediciones Díaz de Santos.
- Asociación Mexicana para la Salud Sexual A.C. (2014). Sexualidad a través del desarrollo. Recuperado de <http://www.amssac.org/biblioteca/sexualidad-desarrollo/>.
- Baz, M. (2009). ¿Por qué el cuerpo? Mujeres, educación y autonomía. En A. L. Lara. (Coordinadora), Género en educación. Temas, avances, retos y perspectivas. (pp. 216-226) México: Plaza y Valdes editores.
- Careaga, G. (2009). La educación para la sexualidad: un reto pendiente. En A. L. Lara. (Coordinadora), Género en educación. Temas, avances, retos y perspectivas. (pp. 251-261) México: Plaza y Valdes editores.
- Casas, M. (2011). ¿Cómo aprenden nuestros estudiantes? En Guía para la planeación didáctica en la universidad. (pp. 11-20) México: Universidad Pedagógica Nacional.
- Castellanos, B. y González, A. (1996). Personalidad Sexuada y sexualidad personalizada. En Sexualidad y Géneros. Una reconceptualización educativa en los umbrales del tercer milenio. Tomo I: Colección Mesa Redonda; n°37-38. (pp.21-34) Bogotá: Magisterio.
- Declaración ministerial, prevenir con educación. (2008). Recuperado de http://data.unaids.org/pub/BaseDocument/2008/20080801_minsterdeclaration_es.pdf
- Doblas, J. (2002). Educación en valores y Educación Sexual. En F. Barragan (Coordinador), Educación en Valores y Genero. (pp. 38-40) Sevilla: Diada Editora.
- Evaluación de la implementación de la Declaración ministerial, prevenir con educación, del acuerdo a la acción: avances en Latinoamérica y el Caribe. (2012). Recuperado de <http://www.prevenirconeducacion.org/DeclaracionMinisterial/Eval%20DM%202012%20Digital%20%281%29.pdf>
- Fernández, J. (1996). Sexo, sexología y generología. En J. Fernández (Coordinador), Varones y Mujeres. Desarrollo de la doble realidad del sexo y del género. (pp. 31-43) Madrid: Ediciones Pirámide.

- Fischman, Y. (2000). *Mujer, Sexualidad y Trauma. Desde emociones, erotismo y problemas médicos, hasta maltrato, violencia sexual y política.* (Pp.33-43 y109-119) Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Gutiérrez JP, Rivera-Dommarco J, Shamah-Levy T, Villalpando-Hernández S, Franco A, Cuevas-Nasu L, Romero-Martínez M, Hernández-Ávila M. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados Nacionales. México: Instituto Nacional de Salud Pública (MX), 2012.
- Hansen, B. (2003). Teorías psicosociales del desarrollo. En *Desarrollo de la Edad Adulta.* (pp.39-67) Bogotá: El manual moderno.
- Kreimerman, J. (1997). El sexo. En *La vida en rosa, el príncipe azul. Mujeres y el amor en México.* (pp. 164-187) México: Grupo resistencia.
- Leona, A. (2009). Democracia y ciudadanía sexuales en el contexto de la incorporación del género y las sexualidades en instituciones de educación media superior pública en México. En A. L. Lara. (Coordinadora), *Género en educación. Temas, avances, retos y perspectivas.* (pp. 237-248) México: Plaza y Valdes editores.
- Lomelin Aragón, M. (1995). *El cuerpo y la sexualidad de las mujeres una propuesta de taller para trabajar en grupo la autoconciencia, el autoconocimiento y la autoevaluación.* (Tesis inédita de licenciatura) Universidad Nacional Autónoma de México, Cuernavaca, Morelos.
- López, F. (2001). Juventud y drogadicción (Educación afectivo sexual). En *Revista de estudios de juventud*, 55, 83-110.
- Organización Panamericana de la Salud (OPS), Organización Mundial de la Salud (OMS), en colaboración con la Asociación Mundial de Sexología (WAS). (2000). *Promoción de la salud sexual. Recomendaciones para la acción.* Recuperado de http://amssac.org/wpcontent/uploads/2012/01/sexualidad_saludable.pdf
- Pick, S., Aguilar, J., Rodríguez, G., Reyes, J., Collado, M., Pier, D., Acevedo, M., y Vargas, E. (1995). *Planeando tu vida.* México: Editorial Planeta.

- Rodríguez, Z. (2006). El control sobre el cuerpo. En *Paradojas del amor romántico. Relaciones amorosas entre jóvenes*. (pp. 160) México: Instituto Mexicano de la Juventud
- Saucedo, I. (2009). Identidades de género y violencia: la prevención en el sistema educativo. En A. L. Lara. (Coordinadora), *Género en educación. Temas, avances, retos y perspectivas*. (pp. 216-226) México: Plaza y Valdes editores.
- Vélez, G. y Terán, L. (2010). Modelos para el diseño curricular. *Pampedia*, 6(40), 55-19.

Anexos

Anexo 1: Este cuestionario fue diseñado por: Paola Nayeli Bustamante
Ramírez y Liliana Muñoz Rodríguez.

Cuestionario sobre Sexualidad

El siguiente cuestionario tiene como objetivo conocer información acerca del tema de sexualidad en jóvenes Universitarios/as, por lo que tu colaboración es esencial y muy importante, te agradeceremos que respondas todo el cuestionario siguiendo las debidas instrucciones.

Importante: El cuestionario es personal y anónimo, por lo que la información que proporciones en este documento será confidencial y utilizada sólo con fines de investigación.

Instrucciones: A continuación **responde** o **marca** con una **X** según sea el caso.

1. CARRERA: Administración Educativa Pedagogía
Educación Indígena Sociología de la Educación Psicología
Educativa

2. EDAD: _____ años cumplidos SEXO: ___F ___M

3. ¿Consideras que es importante tomar en cuenta dentro de tu proyecto de vida la sexualidad? Sí No

¿Por qué?

4. Menciona al menos dos derechos sexuales que conozcas:

5. Menciona cuales son los métodos anticonceptivos que conoces:

6. Menciona las enfermedades de transmisión sexual (ETS) que conoces:

7. ¿Usaste algún método anticonceptivo en tu primera relación sexual?

Sí No ¿Cuál?

8. ¿Si tienes vida sexual activa, que método anticonceptivo usas?

9. ¿De cuáles de los siguientes temas respecto a sexualidad has escuchado, leído o te has informado? (puedes marcar más de una opción)

Derechos sexuales Diversidad sexual Placer
 Orgasmo ETS Métodos anticonceptivos
 Erotismo masturbación Excitación sexual

10. ¿Cuáles son los principales medios en los que has obtenido información respecto a sexualidad? (puedes marcar más de una opción)

Redes sociales Internet Televisión
 Radio Amigos Casa (Familiares, padres hermanos, etc.)
 Escuela Libros Especialistas

11. ¿A tu consideración cuál es la mejor fuente de información sobre sexualidad?

¿Por qué?

12. Califica del 1 al 10 la educación que has recibido sobre sexualidad en:

Casa ¿Por qué?

Escuela ¿Por qué?

13. ¿Consideras que una mujer debe llegar virgen al matrimonio?

Sí No ¿Por qué?

14. ¿Consideras que un hombre debe llegar virgen al matrimonio?

Sí No

¿Por qué?

15. ¿Consideras que un hombre y una mujer tienen los mismos derechos y libertades sexuales? Sí No

¿Por qué?

16. ¿Quién consideras que debe llevar la responsabilidad del método anticonceptivo en una relación?

¿Por qué?

17. ¿Qué piensas de que una mujer haya tenido relaciones sexuales con varias parejas antes de casarse?

18. ¿Qué piensas de que un hombre haya tenido relaciones sexuales con varias parejas antes de casarse?

19. ¿Consideras que las creencias morales y religiosas han influido en la educación sexual que has recibido? Sí No

¿Por qué?

20. ¿Cuáles de los siguientes factores consideras importantes al tener relaciones sexuales?

- Confianza Comunicación Amor Que mi pareja sea virgen
- Que yo sea atractivo/a físicamente Que mi pareja sea atractivo/a físicamente
- Usar un método anticonceptivo
- Otro: _____

21. ¿Consideras que actualmente sigue siendo un tabú hablar de sexualidad?

Sí No

¿Por qué?

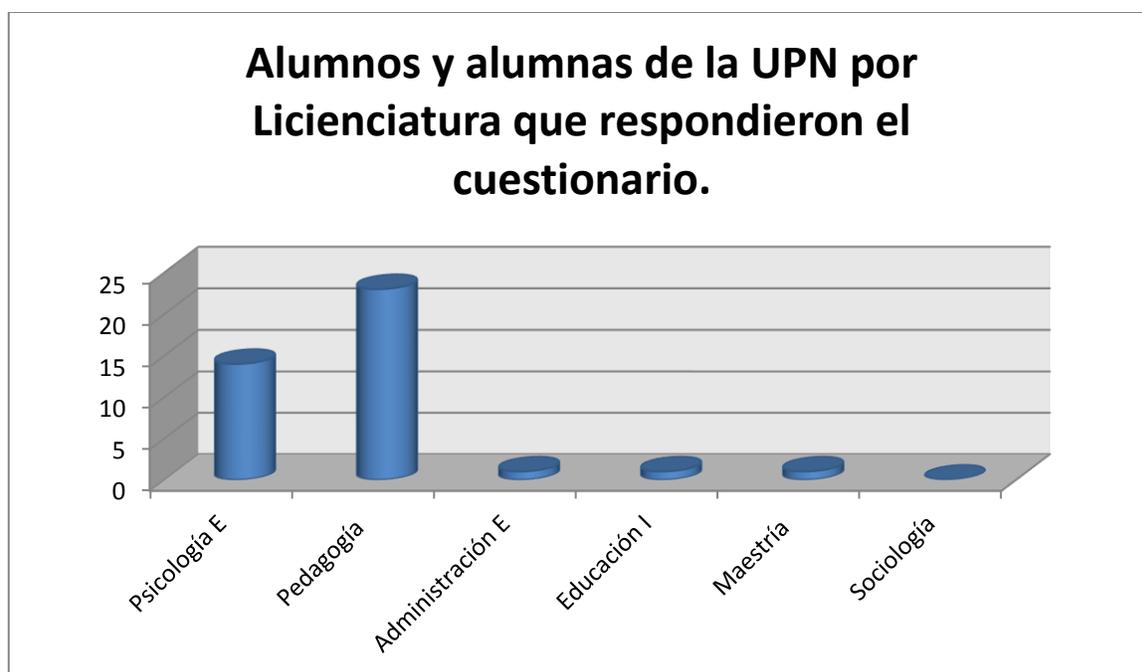
22. ¿Si se presentará un taller de educación sexual que temas te interesaría que se abordaran?

Gracias por tu participación

Anexo 2

Análisis y resultados obtenidos mediante las respuestas del cuestionario sobre sexualidad de las y los jóvenes de la Universidad Pedagógica Nacional.

Pregunta 1:



El cuestionario fue resuelto por 39 alumnos y alumnas de las distintas licenciaturas de la Universidad Pedagógica Nacional y una alumna de maestría como se muestra en la gráfica.

Pregunta 2:

La edad de los y las entrevistados/as se encuentra entre un rango que comprende entre 18 y 33 años de edad.

Del 100% de los y las encuestados/as el 32.5% fueron hombres y el 67.5% mujeres.

Pregunta 3:

¿Consideras que es importante tomar en cuenta dentro de tu proyecto de vida la sexualidad?

Sí No ¿Por qué?

El 97.5% de los y las encuestados/as contestó SI, y el 2.5% de los y las encuestados/as contestó un NO.

Entre las respuestas más comunes mencionaron que el proyecto de vida era importante por: prevención, planificación familiar, conciencia y porque es un aspecto del ser humano que forma parte de la vida y del desarrollo.

Sin embargo, con las respuestas dadas por los/las alumnos/as se encontró que ningún encuestado/da mencionó claramente como ha incluido la sexualidad en su proyecto de vida y en qué otros ámbitos influiría.

Pregunta 4:

Menciona al menos dos derechos sexuales que conozcas:

Con el análisis de esta pregunta se encontró que el 20% de los y las encuestados/as NO contestó a la pregunta, el 22.5% de los y las encuestados/as contestó la pregunta pero haciendo referencia a cuestiones que no precisamente eran derechos sexuales, el 45% de los y las encuestados/as solo contestó asertivamente a un sólo derecho sexual de los dos que se pedían que respondieran, y tan sólo el 12.5% de los y las encuestados/as respondió asertivamente dos derechos sexuales.

En general la mayoría de los alumnos y las alumnas que respondieron asertivamente a uno o dos derechos sexuales hacían referencia a la libertad sexual y al derecho de la atención de salud sexual.

Con esto se puede confirmar que es poco el conocimiento que los y las jóvenes tienen acerca de sus derechos sexuales y que es necesario trabajar en este aspecto.

Pregunta 5:

Menciona cuales son los métodos anticonceptivos que conoces:

En general se puede decir que la mayoría de los y las encuestados/as respondió al menos 2 métodos anticonceptivos, siendo las mujeres las que mencionan un mayor número de ellos: entre 5 y 7, mientras que los hombres mencionaron entre 2 y 4 métodos anticonceptivos, en general el método anticonceptivo mencionado con mayor frecuencia es el condón, seguido de pastillas anticonceptivas. Cabe resaltar que se identificó en las respuestas algunos casos

en que se mencionaban métodos anticonceptivos de manera errónea, poco específica, con lenguaje coloquial y hasta en forma incoherente, algunas de las respuestas que se encontraron fueron las siguientes: “la operación”, “la pastilla del ayer” y el “cerillo”.

Por lo anterior, nos parece importante que se trabaje en este tema ya que se puede decir que los y las jóvenes no están muy bien informados de este tema en particular.

Pregunta 6:

Menciona las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) que conoces:

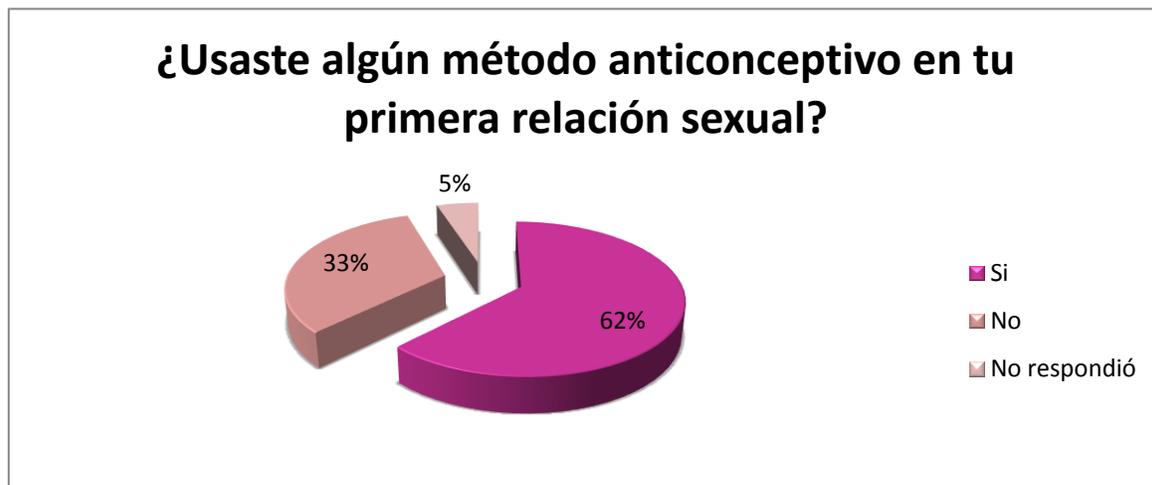
En general en esta pregunta todos contestaron al menos 1 enfermedad, pero si bien hacen mención de ellas habría que investigar a fondo si conocen las características de cada una de ellas y las formas de contagio, debido a que es uno de los temas que el currículo de la educación básica prioriza y no estaría demás reafirmarlo.

Pregunta 7:

¿Usaste algún método anticonceptivo en tu primera relación sexual?

Sí No *¿Cuál?*

En esta pregunta se encontraron los siguientes resultados:

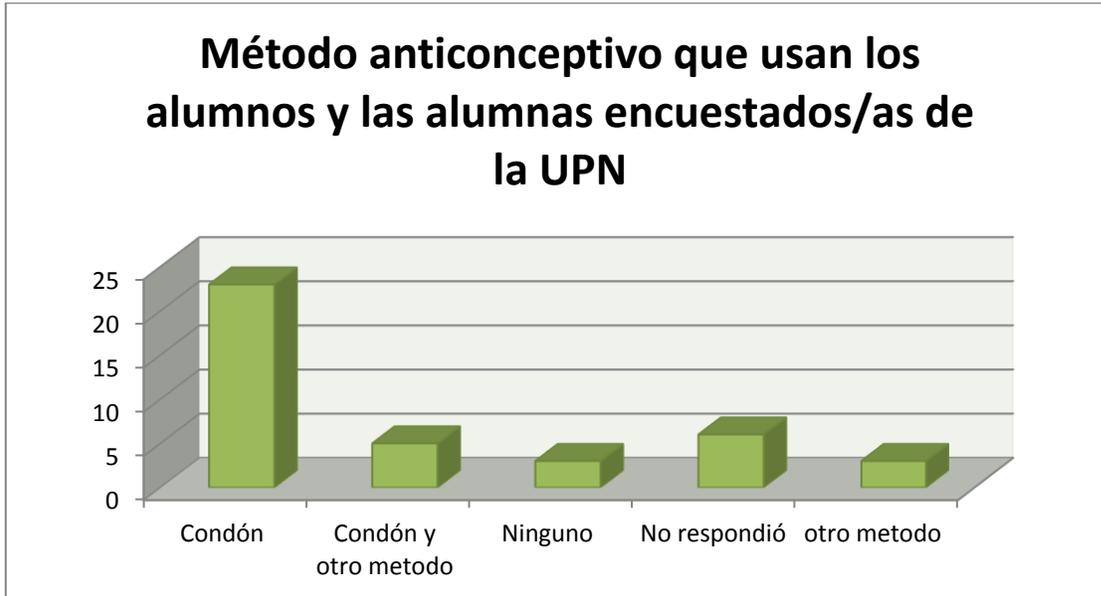


El 100% de los y las encuestados/as que contestaron con un Si, mencionaron el condón como método anticonceptivo en su primer contacto sexual.

Pregunta 8:

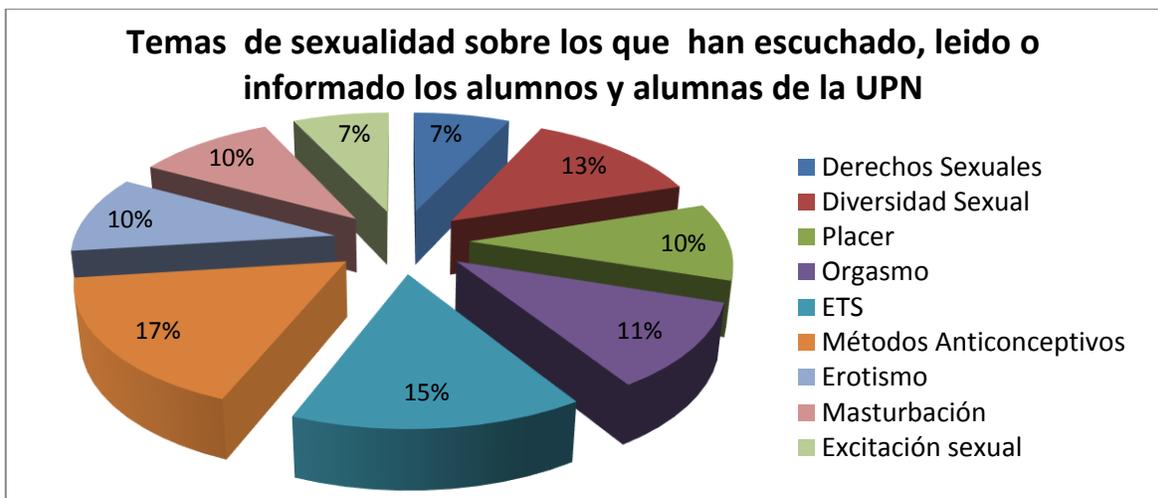
¿Si tienes vida sexual activa, que método anticonceptivo usas?

Con respecto a esta pregunta se obtuvo la siguiente información:



Pregunta 9:

¿De cuáles de los siguientes temas respecto a sexualidad has escuchado, leído o informado?



A partir de la gráfica, se puede decir que los y las jóvenes Universitarios/as han escuchado, leído e informado con mayor frecuencia sobre Métodos Anticonceptivos y Enfermedades de Transmisión Sexual. Sin embargo, debemos considerar que en preguntas anteriores el tema de métodos anticonceptivos lo consideramos un tema necesario de abordar, ya que aún existen términos erróneos con los que los y las jóvenes los mencionan, de igual manera el

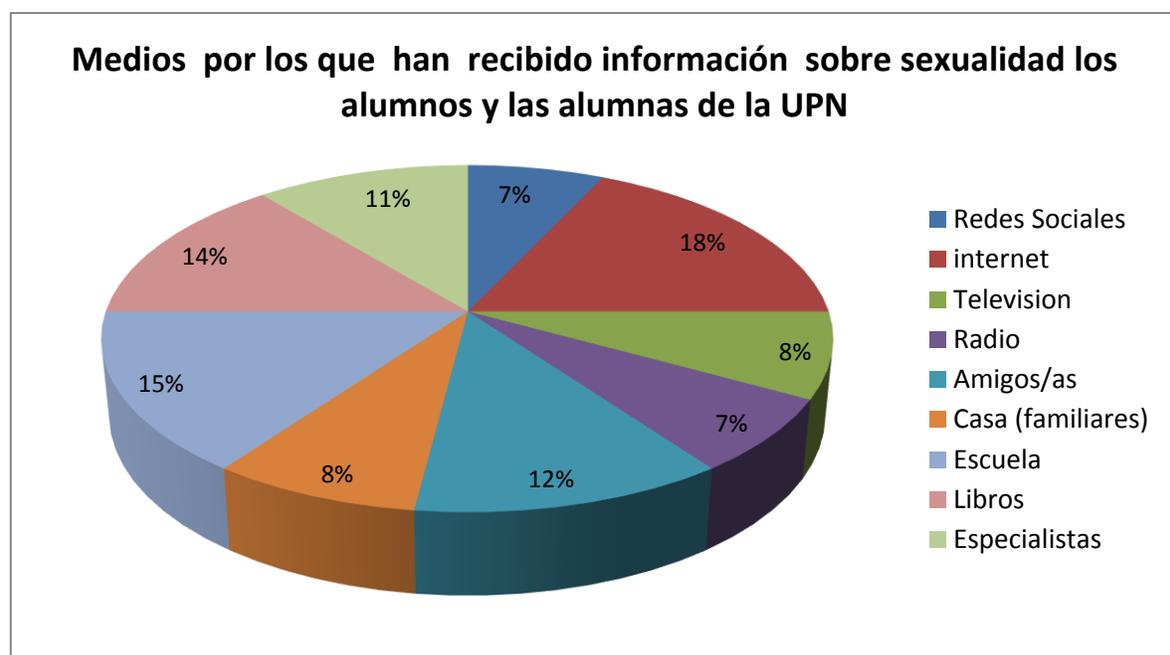
tema de Enfermedades de Transmisión sexual es un tema muy frecuente que mencionan los y las jóvenes que habría indagar qué es lo que conocen respecto a ello.

En general consideramos que la información que han escuchado o sobre la que han leído la mayoría de los y las jóvenes está asociada en términos de salud-riesgo, dejando así temas como el Placer, Excitación Sexual, Masturbación y Derechos Sexuales como los menos mencionados y que consideramos importantes de abordar en el Diseño de nuestro programa de Educación sexual con perspectiva de Género.

Pregunta 10:

¿Cuáles son los principales medios en los que has obtenido información respecto a sexualidad?

Con respecto a esta pregunta se obtuvieron los siguientes resultados:

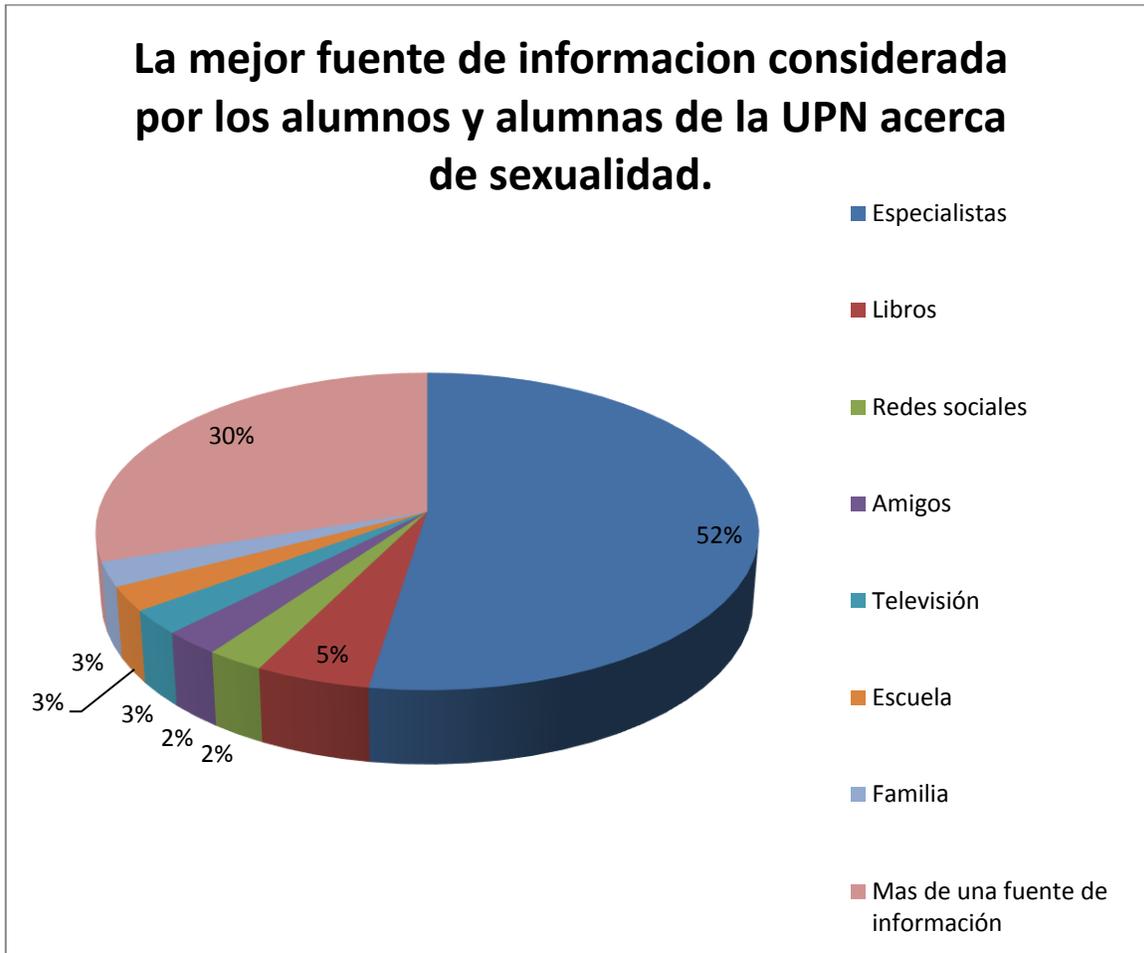


Como se muestra en la gráfica el medio más frecuente donde se informan los y las jóvenes es en Internet, sin embargo se debe de tomar en cuenta que dentro de muchos sitios no existe información verídica con respecto a los temas, por lo que sería importante que dentro de las instituciones se brinde acceso a la información sobre diversas temáticas.

Pregunta 11:

¿A tu consideración cuál es la mejor fuente de información sobre sexualidad?
¿Por qué?

Al analizar las respuestas de los y las alumnos/as encuestados/as se encontró lo siguiente:



Algunas de las respuestas destacadas mencionaban que se debería de buscar en los diversos sitios de información para poder obtener una perspectiva más amplia del tema.

Pregunta 12:

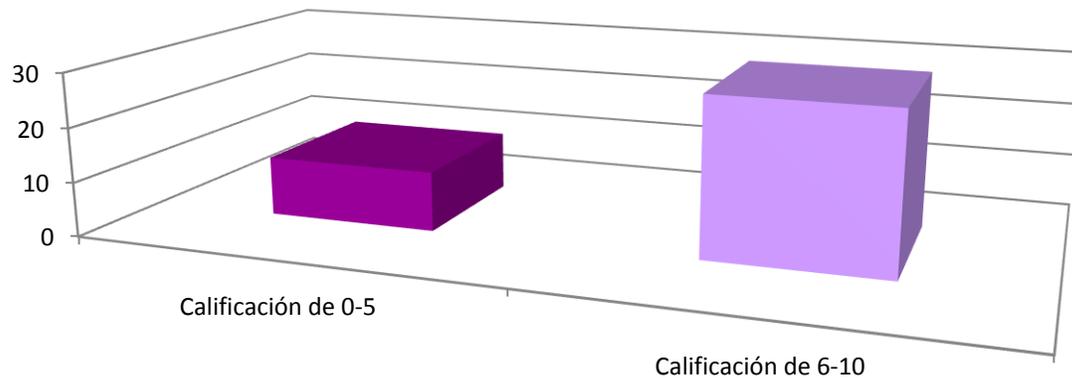
Califica del 1 al 10 la educación que has recibido sobre sexualidad en:

Casa ¿Por qué?

Escuela ¿Por qué?

Se obtuvieron los siguientes resultados de la calificación que dieron los alumnos y las alumnas encuestados/as respecto a la educación sexual en casa:

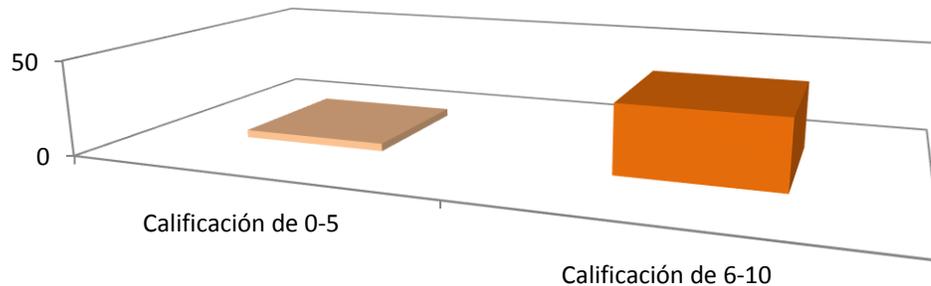
Calificación que le otorgaron los y las alumnos/as a la educación sexual que han recibido en casa.



Al analizar el porqué de sus respuestas se encontró que pese a que la mayoría de los y las alumnos/as colocó una calificación de 6-10 a la educación que ha recibido en casa mencionan que es muy tradicionalista y se habla poco de estos temas, lo cual nos refiere a que no han recibido una educación sexual integral.

En el caso de la información obtenida respecto a la calificación que le otorgan los y las alumnos/as a la educación sexual recibida en la escuela se encontró lo siguiente:

Calificación que le otorgaron los y las alumnos/as a la educación sexual que han recibido en la escuela



De igual manera pese a que la mayoría otorga una calificación arriba de 6 a la educación sexual recibida en la escuela, al analizar el porqué de sus respuestas arrojaron datos

importantes como; que es muy tradicionalista, repetitiva, poco específica y basada en el enfoque de salud-riesgo.

Pregunta 13:

¿Consideras que una mujer debe llegar virgen al matrimonio?

Sí No *¿Por qué?*

Al realizar el análisis de esta pregunta se encontró que el 85% de las y los encuestados/as, respondieron negativamente a la pregunta, asimismo 15% de los y las encuestados/as no respondió SI o NO a esta pregunta, mencionando que las cuestiones ideológicas y culturales son fundamentales para esta respuesta.

Pregunta 14:

¿Consideras que un hombre debe llegar virgen al matrimonio?

Sí No *¿Por qué?*

De igual manera en esta pregunta el 77.5% de los y las encuestados/as respondieron de manera negativa, 7.5% NO respondieron a esta pregunta y el 15% no respondió SI o NO a esta pregunta, argumentando la misma respuesta de la pregunta anterior, donde hacían mención de que las cuestiones ideológicas y culturales son un factor muy importante que determinan esta respuesta.

Con respecto a estas dos preguntas, se puede decir que la mayoría de los y las jóvenes encuestadas ya no ven el tema de la virginidad asociada al matrimonio. Sin embargo hicieron énfasis en que esto depende de cuestiones ideológicas, culturales y sociales que tenga implícitas cada individuo.

Pregunta 15:

¿Consideras que un hombre y una mujer tienen los mismos derechos y libertades sexuales?

Sí No *¿Por qué?*

El 87.5% de los y las encuestados/as respondió SI a esta pregunta y refieren su respuesta a la igualdad de género, 5% NO respondió a esta pregunta y 7.5% de las mujeres hicieron

mención de que deberían tener los mismos derechos y libertades sexuales, sin embargo por cuestiones culturales y sociales juzgan y critican mucho a la mujer.

Tomando en consideración las respuestas a esta pregunta, se puede decir que la mayoría de los y las jóvenes consideran que si tienen los mismos derechos y libertades sexuales, Sin embargo, tomando como referencia los comentarios de las mujeres, se puede decir que existe una división de género que reafirman estereotipos y roles de género que ubica en posiciones diferentes tanto a hombres como mujeres, algunos comentarios que realizaron fueron:

- *“Debería ser equitativo pero la cultura reprime y limita la sexualidad de las mujeres y existe mayor libertad para los hombres.”*
- *“Se supone que tenemos los mismos derechos pero a la hora de practicarlos la sociedad te critica.”*
- *“No tenemos los mismos derechos ya que las mujeres deben ser más sumisas, mientras que los hombres tienen libre albedrío.”*

Pregunta 16:

¿Quién consideras que debe llevar la responsabilidad del método anticonceptivo en una relación? ¿Por qué?

Al analizar esta pregunta, se encontró que el 82.5% respondió que es responsabilidad tanto del hombre como de la mujer, asimismo el 7.5% NO respondió a esta pregunta, de igual manera 7.5% respondió de manera incoherente y 2.5% de mujeres hizo mención de que la mujer es la que debe llevarlo ya que es quien le dará el uso al método anticonceptivo.

Pregunta 17:

¿Qué piensas de que una mujer haya tenido relaciones sexuales con varias parejas antes de casarse?

El 82.5% de los y las encuestados/as mencionaron que está bien siempre y cuando sea con responsabilidad y que está ejerciendo su sexualidad de manera libre, un 10% de los y las encuestados/as NO respondió a esta pregunta, y el 7.5% de los y las encuestados/as hacen los siguientes comentarios: *“si lo hace, es por que recibió una buena educación en casa y tiene experiencia en el tema”*, por otra parte mencionaron lo siguiente: *“si no se cuidó, es una*

zorra”, y un hombre menciona lo siguiente: “yo no me fio de las mujeres así, por cuestiones de salud y dependiendo de lo que quiera con ella”.

Con base en los comentarios más destacados con respecto a esta pregunta se puede decir que existen respuestas asociadas al tema de género, haciendo hincapié a una educación sexista acerca de las formas de conducta de cada sexo formando estereotipos de lo masculino y lo femenino, ya que se tiene la falsa creencia de que si eres mujer y tienes experiencia en cuanto temas y prácticas sexuales eres una mujer “fácil” “zorra” “puta” etc., ante una visión machista donde el hombre debe de conocer todo con respecto a sexualidad y debe de enseñar a la mujer .

Pregunta 18:

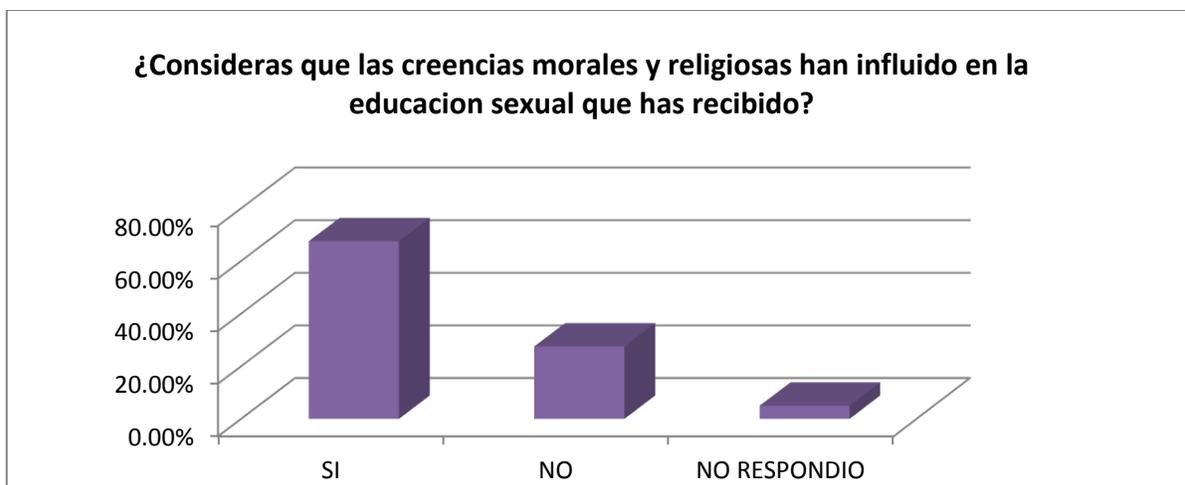
¿Qué piensas de que un hombre haya tenido relaciones sexuales con varias parejas antes de casarse?

El 77.5% de los y las encuestados/as mencionaron que está bien siempre y cuando sea con responsabilidad, ya que está ejerciendo su sexualidad de manera libre, 2.5% mencionó que está mal por cuestiones de salud, un 15% NO respondió a esta pregunta, y el 5% de las mujeres hicieron los siguientes comentarios: *“culturalmente es lo deseable, pero generalmente no les enseñan a ser responsables”, “que es bueno, y tuvo tiempo de adquirir experiencia que puede compartir con su pareja”*

Con respecto a los comentarios realizados por algunas mujeres y algunos hombres se puede decir que sus respuestas están asociadas a cuestiones de género, ya que están conformadas sobre una base de desigualdades, donde se sigue colocando al hombre en una posición jerárquica de superioridad.

Pregunta19:

¿Consideras que las creencias morales y religiosas han influido en la educación sexual que has recibido? Sí No ¿Por qué?



Al analizar esta pregunta el 27.5% de los y las encuestados/as mencionaron que NO existe influencia por parte de las creencias morales y religiosas, un 5% NO respondió a esta pregunta y el 67.5% mencionan que SI ha influido este tipo de cuestiones e hicieron mención de lo siguiente:

- *“Muchísimo, te limitan a experimentar por el que dirá la gente”,*
- *“Somos una cultura dominada por la culpa religiosa, todo el sexo es pecado sino tiene fines reproductivos, así que la educación que recibí me inculco miedo a mi cuerpo y la sexualidad”,*
- *“Porque en un principio la información que recibes es controlada y transmitida por tus padres, los cuales están bajo esta influencia”,*
- *“Al inicio me sentía culpable por que te dicen que si no eres virgen eres una ramera, pero obviamente hay machismo ¿por qué el hombre puede tener muchas y la mujer no? Según la iglesia”,*
- *“Al recibir una educación religiosa es evidente que me inculcaron una idea de sexualidad como un tema tabú y que la mujer tiene que llegar virgen al matrimonio. Mi percepción ha cambiado pero los valores que me han enseñado en casa me permiten pensar antes de tener una relación sexual sin protección”,*
- *“No he dejado que mis creencias religiosas afecten, ya que la lujuria sería un castigo”,*
- *“La forma en la que ves la sexualidad como algo malo que no se debe de decir”,*
- *“En lo religioso sólo es una represión hacia el ser humano, en cuestión de sexualidad; siempre lo han tachado mal”,*

- “Antes de tener un poco más de conocimiento sobre sexualidad, yo pensaba que era malo, inclusive la masturbación. Con mi conocimiento y mente abierta mi opinión y perspectiva cambia”

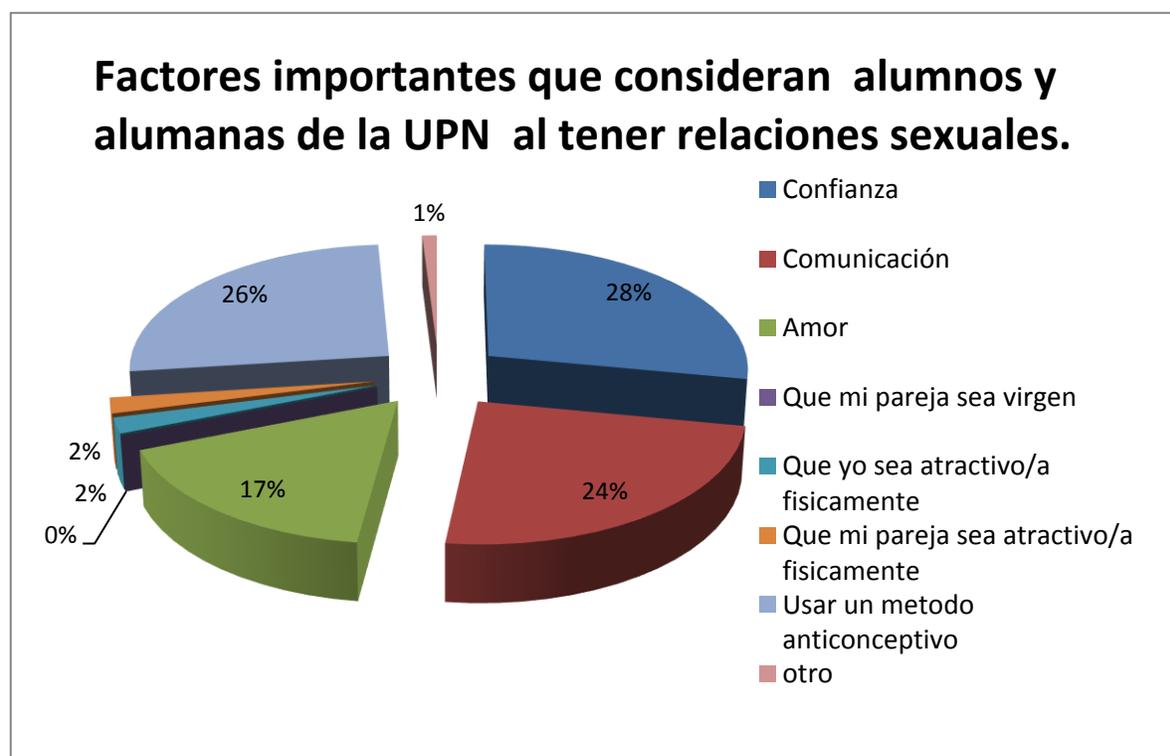
Mediante los comentarios ya mencionados y conforme a los resultados expuestos en la gráfica, se puede decir que la sexualidad ha sido asociada de cierto modo a cuestiones relacionadas con el pecado, creando vivencias de manera culpabilizada de la sexualidad debido a los rígidos valores y actitudes estereotipadas.

Sin embargo, consideramos que es muy importante que los y las jóvenes, aprendan a eliminar la culpabilización del ejercicio de la sexualidad, donde se aprenda a elegir de acuerdo a las necesidades personales.

Pregunta 20:

¿Cuáles de los siguientes factores consideras importantes al tener relaciones sexuales?

Al analizar esta pregunta se obtuvieron los siguientes resultados.



Pregunta 21:

¿Consideras que actualmente sigue siendo un tabú hablar de sexualidad?

Sí No *¿Por qué?*

El 35% de los y las encuestados/as mencionan que ya NO es un tabú hablar de sexualidad, 7.5% NO respondió esta pregunta y 57.5% de los y las encuestados/as mencionan que SI es un tabú y las cuestiones que mencionaron con mayor frecuencia son las siguientes; religión, creencias, que no hay libertad de expresión, no es bien visto, prejuicios sociales, pena de llamar a los genitales por su nombre, entre otras.

Pregunta 22:

¿Si se presentará un taller de educación sexual que temas te interesaría que se abordaran?

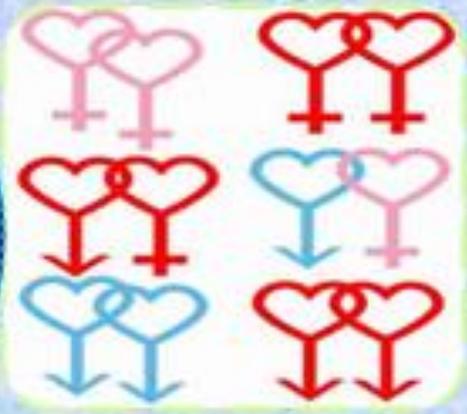
En esta pregunta los y las encuestados/as hicieron mención con mayor frecuencia de Métodos Anticonceptivos, Enfermedades de Transmisión sexual y Derechos Sexuales.

De igual manera mencionaron los siguientes:

- Planificación familiar
- Deseo
- Seducción
- Embarazo
- Juguetes sexuales
- Orgasmo
- Masajes eróticos
- Relaciones afectivas
- Amor en relaciones sexuales
- Erotismo
- Conocer tu cuerpo
- Comunicación corporal
- Placer, excitación
- Tabúes respecto a la sexualidad
- Diversidad sexual
- Aborto
- Eyaculación Femenina y Masculina
- Masturbación

Es tú cuerpo...
Es tú sexualidad...

Conócete...
Cuidate...
Infórmate...



¡Tú decides!



Índice del programa

✿ <u>Presentación del programa</u> -----	pág. 91-92
✿ <u>Sesiones</u> -----	pág. 93-201
1) ¿Qué es género? y ¿Qué relación tiene con sexualidad?-----	pág. 93-100
2) La importancia de la sexualidad en el proyecto de vida -----	pág. 101-104
3) La apropiación del cuerpo-----	pág. 105-107
4) Derechos sexuales-----	pág. 108-111
5) Diversidad sexual-----	pág. 112-116
6) Sexualidad en el hombre y la mujer (mitos y realidades) -----	pág. 117-124
7) Los vínculos afectivos en la pareja sexual-----	pág. 125-131
8) Comunicación en la pareja para el ejercicio de la sexualidad-----	pág. 132-137
9) La responsabilidad y el compromiso de la sexualidad en pareja-----	pág. 138-142
10) Métodos anticonceptivos para hombres y mujeres-----	pág. 143-151
11) Enfermedades de transmisión sexual-----	pág. 152-162
12) El placer, el erotismo y el deseo-----	pág. 163-169
13) Masturbación-----	pág. 170-177
14) Los constantes sexuales (atracción sexual, excitación sexual y orgasmo) diferencias para hombres y mujeres. -----	pág. 178-182
15) Sexo y orgasmo para hombres y mujeres-----	pág. 183-188
16) Violencia en pareja-----	pág. 189-199
17) Efectos de una vida sexual satisfactoria-----	pág. 200-201
✿ Referencias bibliográficas del programa de educación sexual para universitarios y universitarias con perspectiva de género-----	pág. 202-203

Presentación del programa

A las autoridades directivas, profesores y psicólogos: el presente programa de educación sexual para universitarios y universitarias tiene la característica de tener una perspectiva de género; ya que pese a que se ha generado la idea de que vivimos en una sociedad donde la equidad de género y la democracia debe de ser una realidad, aún falta mucho por trabajar sobre todo en la democracia sexual que implique el concepto de ciudadanía sexual el cual se refiere al ejercicio político del cuerpo, a las elecciones y decisiones que tomamos en este ámbito. Y en torno aunque existen diversos convenios internacionales de los derechos sexuales poco se ha trabajado en torno al uso del cuerpo y sus placeres.

Este programa está dirigido a universitarios y universitarias ya que consideramos que el ámbito de la sexualidad es un campo muy descuidado en el entorno educativo en México, asimismo este programa contempla a la sexualidad como parte del proyecto de vida ya que esta es una parte integral de la personalidad de los seres humanos.

Por lo que es de vital importancia que los estudiantes universitarios y universitarias cuenten con información que les permita ejercer su sexualidad de manera satisfactoria, responsable y autónoma, para que estos puedan desarrollar de manera plena el ejercicio de la sexualidad mediante diversas necesidades humanas básicas, como el deseo de contacto, intimidad, expresión emocional, placer, erotismo, relaciones personales y amor.

Se debe contemplar a la educación sexual como un proceso de preparación, para vivir de manera positiva la sexualidad en todas las etapas de la vida. Antes de poner en práctica el programa que se encuentra más adelante es necesario que se contemple que el principal objetivo de este programa es: desmentir los mitos que giran en torno al ejercicio de la sexualidad, así mismo brindar a los y las estudiantes el conocimiento en materia de educación sexual, que les permita conocer la posibilidad de desarrollar su sexualidad con total libertad de manera satisfactoria, responsable y autónoma, incluyendo las posibilidades de placer de acuerdo a los derechos sexuales y sin diferencias de género, donde al final este panorama les ofrezca una oportunidad de autoconocimiento y reconocimiento personal.

El diseño de este programa de educación sexual con perspectiva de género, está basado en un modelo de educación sexual profesional, biográfica, democrática o abierta, que implica un amplio margen de libertad y mantiene una actitud erotofílica (implica un discurso positivo sobre la sexualidad), basada en la búsqueda continua de los conocimientos científicos

fundamentados, tolerante a la diversidad de formas de vivir la sexualidad basada en los derechos humanos y una ética que mantenga la responsabilidad del ejercicio de la sexualidad.

Por lo que consideramos imprescindible que la persona que implemente este taller cuente con una perspectiva de la sexualidad acorde a lo que se maneja en este programa, ya que la persona que lo implemente deberá crear un clima de seguridad, sin limitaciones que favorezca la comunicación activa por parte de los estudiantes universitarios y universitarias, para que estos y estas puedan expresar libremente, sus temores, comentarios, opiniones y dudas.

El enfoque que se ha elegido seguir durante el diseño de este programa y para la aplicación del mismo es el constructivista ya que se pretende plantear situaciones accesibles a los alumnos y las alumnas como punto de arranque para todo el proceso, donde se establezcan los objetivos de aprendizaje, lo cual le permita al alumnado situarse frente a un nuevo contenido, el cual este acorde a sus conocimientos y experiencias, para que logren relacionar de manera sustantiva (no arbitraria) los conocimientos nuevos con los previos, creando así puentes cognitivos entre lo que saben y entre lo que se desea que aprendan, mediante pequeños relatos, experiencias compartidas, preguntas breves, anécdotas, etc.

Por lo que el alumno será quien realice múltiples tareas con la guía del facilitador/facilitadora, y no que el facilitador o facilitadora sea el centro alrededor del cual giran todas las actividades, sino que sea el alumnado el agente activo, responsable de su propio aprendizaje (autorregulación).

Finalmente quisiéramos recomendar la consulta de los libros que se sugieren en la carta descriptiva para tener mayor información de cada tema y así poder implementar de manera óptima lo establecido en este programa. Y también que sea revisado el seguimiento del programa antes de implementar la primera sesión ya que en esta se proponen las formas de seguimiento y evaluación del programa, ahí se proponen dos cuestionarios también cuestionarios el primero se encuentra en el anexo 1 de esta tesis y es para evaluar al inicio del taller y al final los conocimientos en materia de sexualidad de las y los jóvenes y el segundo cuestionario se propone como una evaluación final respecto al diseño del programa, este se encuentra posterior a las cartas descriptivas.

SESIÓN 1

¿Qué es género? Y ¿Qué tiene que ver con sexualidad?

Objetivo de la sesión: Que los y las jóvenes conozcan a que se refiere la perspectiva de género y cuál es su relación con la sexualidad

Tiempo: 90 minutos

Materiales:

- ✓ Plumones
- ✓ Rota folio
- ✓ Pizarrón
- ✓ Cinta adhesiva

Actividades

- 1) El facilitador o facilitadora del taller comenzará la primera sesión del taller de educación sexual para universitarios/as presentándose, y presentando los objetivos generales del taller los cuales son:

-Brindar a los/las participantes el conocimiento en materia de educación sexual, permitiéndoles conocer las posibilidades que brinda el ejercicio de la sexualidad de manera responsable, autónoma y libre, incluyendo las posibilidades de placer de acuerdo a los derechos sexuales con una perspectiva de género para generar autoconocimiento.

-Dentro de cada temática se desarrollaran habilidades de comunicación, asertividad y toma de decisiones para que permitan fomentar conductas esenciales para el entendimiento y el apoyo en las relaciones de intimidad, donde se realizarán acciones eficaces en las relaciones sociales tales como: saber decir sí o no, expresar un deseo y saber decir cosas de manera asertiva de tal manera que se fomente una actitud crítica y de objetividad; aceptando no saber lo que no sabemos, e incitando a buscar lo que puede y debe saberse, de tal manera que se logre indicar el campo de la sexualidad como; la igualdad entre los sexos, la responsabilidad compartida, la sinceridad interpersonal y la apuesta a los vínculos compartidos.

De igual manera el facilitador o facilitadora hará mención de las 17 sesiones que se tienen previstas dentro del taller.

*Todo ello con información actualizada, proveniente de fuentes científicas y verídicas que ofrezca a los/las participantes la oportunidad de aprendizaje y autoconocimiento para el ejercicio de una sexualidad de manera responsable, autónoma y que les permita crear vínculos afectivos sólidos, basados en el compromiso de pareja, en cuanto a decisiones, responsabilidades y consecuencias de los actos propios que conlleva el ejercicio de la sexualidad, en un ambiente de igualdad de género.

De igual manera se recomienda asentar las normas y los derechos que se deberán respetar durante todas las sesiones, a continuación se hace una sugerencia de las mismas, contemplando que estas listas pueden cambiarse, mejorarse y aumentarse con ayuda de los universitarios/as que participen en el taller.

Derechos de los universitarios/as que asistan al taller:

- Ⓢ Derecho a preguntar las dudas que me surjan.
- Ⓢ Derecho a recibir información acerca de las dudas que se presenten.
- Ⓢ Derecho a opinar durante las sesiones.
- Ⓢ Derecho a participar en todas las actividades.
- Ⓢ Derecho a ser tratado/a con respeto e igualdad de condiciones como todos los demás compañeros.

Normas que deberán seguir todos los participantes del taller:

- Ⓢ Llegar puntual a las sesiones.
- Ⓢ Respetar las opiniones y puntos de vista de los compañeros.
- Ⓢ Al participar en las actividades hacerlo con respeto hacia los demás compañeros.
- Ⓢ No burlarse de las opiniones, puntos de vista o participaciones de los compañeros con la intención de ofenderlos.
- Ⓢ Procurar ser lo más participativo y activo posible durante las sesiones para hacerlas más enriquecedoras para todos.

Sugerencias:

Se recomienda al facilitador o facilitadora que mencione que el taller ha sido diseñado de tal manera que cada sesión conlleve a diversas actividades en equipo, individuales o grupales en las que se comparte información, opiniones y resultados del trabajo compartido en las mismas sesiones, por lo cual se les pide a los alumnos que sean lo más participativos

posible, que compartan sus dudas y sus experiencias sin pena o vergüenza, de igual manera que sean respetuosos con sus compañeros en todo momento.

También es oportuno mencionar que en diversas ocasiones se pedirá que participen comentando diversas cosas y si en alguna de estas situaciones se sienten incómodos o prefieren no participar se respetará su decisión, sin embargo se recomienda exhortarlos a que intenten participar en todas las ocasiones ya que todas las participaciones y comentarios enriquecen las sesiones y ayudan a que todos conozcan y aprendan más, se les puede sugerir a los alumnos que si en algún momento sienten pena, vergüenza o duda de comentar alguna cosa, información o situación lo hagan de la siguiente manera:

- “Un amigo me dice...”
- “Las personas dicen...”
- “Generalmente se piensa que...”
- “En algún lugar escuche que...”

De esta manera podrán hacerlo con mayor facilidad sin sentir que serán juzgados por lo que piensan o comentan, finalmente es importante mencionar a los universitarios/as que todos y todas están en el taller para aprender cosas nuevas y para conocer más acerca de su sexualidad, por lo cual no todas las opiniones que se emiten por parte de los/las compañeros/compañeras y de ellos/ellas mismos/as se hacen con la intención de compartir algo, de conocer más, desmentir mitos, afirmar realidades y de aprender nuevas cosas, por lo tanto no están bien ni mal simplemente sus comentarios y participaciones enriquecerán las sesiones, por lo tanto y de acuerdo a todo esto deben evitar burlarse y juzgar a sus compañeros.

- 2) Para comenzar ya propiamente con las actividades de la sesión el facilitador o facilitadora deberá comenzar la sesión ofreciendo la siguiente información sobre la perspectiva de género.

De acuerdo con Hansen (2003) el género hace referencia a una realidad muy compleja, por lo que es muy importante puntualizar el uso del término sexo y género. La palabra “sexo” como se hacía mención anteriormente alude a las características biológicas presentes al nacer en hombres y mujeres, y “género” hace referencia a los aspectos socioculturales de lo masculino y lo femenino adquiridos como resultado de la socialización en una determinada cultura.

Por otra parte, Hansen (2003) menciona que el rol de género es la descripción que hace la sociedad a las características asociadas con los hombres y las mujeres, vinculados con sus comportamientos, actitudes y acciones propios de cada uno, dichos roles son normativos en el sentido de que son considerados deseables y son aceptados como hechos “normales” y que de cierta manera estas prescripciones influyen y juegan un papel muy importante para la identidad de género.

De acuerdo con Castellanos y González (1996) la identidad de género es la autoconciencia y el sentimiento de la propia individualidad como hombre, mujer o ambivalente, es decir, la convicción de la pertenencia a un determinado género, que es expresado a través de la conducta del rol o papel de género

Con base en Castellanos y González (1996) los roles de género abarcan un conjunto de prescripciones y proscripciones culturalmente establecidas acerca de las formas de conducta de cada sexo formando estereotipos de lo masculino y lo femenino, esto puede llevar a las personas a no ser auténticas, al falsificar o a encubrir quienes realmente son, esto además coarta la expresión de los verdaderos deseos, sentimientos, necesidades, además de que puede provocar la pérdida de la propia identidad, provoca estrés o trastornos en la personalidad.

La separación de los roles de género entre hombre y mujer se ha manifestado en la aparición de una educación sexista, discriminatoria que forma a hombres y a mujeres sobre la base de parámetros opuestos, antagónicos y convierte al sexo femenino en el segundo sexo, en el sexo débil, subordinado al hombre y encadenado exclusivamente a las funciones de reproducción y a la atención de los hijos, mientras que al masculino lo eleva a los roles dominantes, protagónicos en la pareja, en la familia y en la sociedad.

3) El facilitador o facilitadora deberá pedir a los y las participantes que de forma grupal realicen un cartel donde escriban las frases típicas que conozcan sobre la división de roles de género y los estereotipos de género que recuerden.

☉ Las frases deberán ponerlas en forma de lista se les proporcionara 15 minutos para que realicen esta actividad de forma grupal, a continuación se proponen algunos ejemplos:

- “Los hombres deben trabajar para mantener su a familia”
- “Las mujeres no deben tener relaciones sexuales antes del matrimonio”
- “Los hombres no lloran”

- “Las mujeres en la cocina, los hombres en la oficina”

Posteriormente de que los y las participantes concluyan la actividad que se les solicitó se realizarán las siguientes preguntas de forma grupal para generar la reflexión y se pedirá que de manera voluntaria comenten lo que piensan acerca de ellas:

- ✨ ¿Qué pasaría si en cada una de las frases que escribieron donde dice hombre cambiáramos a mujer y así viceversa? ¿Creen que sería imposible para un hombre o una mujer hacer lo que “supuestamente” debe hacer el otro?
- ✨ ¿Creen que hay actitudes, sentimientos o actividades exclusivas de un sexo o de otro?
- ✨ ¿Qué pasa cuando una persona expresa un sentimiento, una actitud o hace una actividad que normalmente se le atribuye al otro sexo?

4) A continuación el facilitador o facilitadora deberá construir la siguiente tabla en el pizarrón.

Actividad	Número de Hombres	Número de Mujeres
Lavar los trastes		
Lavar la ropa		
Trabajar		
Cuidar y atender a hijos o hermanos		
Levantar y/o poner la mesa		
Hacer la comida		
Lavar el auto		
Tender las camas		

Posteriormente el facilitador o facilitadora irá mencionando las actividades de la tabla y deberá pedir a las y los participantes que levanten la mano si realizan la actividad mencionada, conforme a esto deberá ir anotando en la casilla correspondiente el número de hombres que la realizan y el número de mujeres.

Se podrán añadir más actividades si los y las participantes lo proponen o si el facilitador o facilitadora lo consideran necesario, las anteriores solo son una sugerencia y ejemplo; después se pedirá a los y las participantes que de forma grupal comenten las siguientes preguntas:

- ¿Qué tipo de actividades realizan más las mujeres y en cuales participan más los hombres?
 - ¿Por qué creen que se da esta distribución de tareas?
 - ¿Qué pasaría si los chicos participan más en las tareas de chicas y viceversa?
 - ¿Les gustaría hacer tareas u actividades distintas a las que realizan?
 - ¿Están satisfechas/os con el tipo de tareas que comúnmente desempeñan como hombre o mujer?
 - ¿Qué les gustaría cambiar al respecto de este tema y que siguieren?
- 5) Como siguiente actividad el facilitador o facilitadora deberá pedir que se formen dos equipos uno de mujeres y otro de hombres, cada equipo deberá rellenar el siguiente recuadro que el facilitador o facilitadora les deberá proporcionar en un rotafolio.

Ventajas de mi sexo	Desventajas de mi sexo	Ventajas del sexo opuesto	Desventajas del sexo opuesto
Las ventajas de mi sexo respecto a sexualidad	Las desventajas de mi sexo respecto a sexualidad	Las ventajas del sexo opuesto respecto a sexualidad	Las desventajas del sexo opuesto respecto a sexualidad

Posteriormente se confrontarán los resultados de ambos equipos, el facilitador o facilitadora del taller deberá comentar en grupo leyendo lo que escribió cada equipo en cada una de las casillas.

Y por equipos deberán comentar que piensan del equipo contrario y si les gustaría cambiar algo de esa lista en general.

- 6) Finalmente el facilitador o facilitadora deberá comentar que existen diversos mitos y tabúes que se han generado respecto a sexualidad, también diversas actitudes, sentimientos, actividades y pensamientos que adjudicamos a hombres y mujeres derivados de los roles y estereotipos de género y que se irán desmintiendo en el transcurso de las sesiones. Finalmente mencionará la siguiente información para aclarar cómo se relaciona género con sexualidad.

Las relaciones sexuales se ven afectadas en gran parte por el medio social en el que se desenvuelve la persona y de acuerdo a esto las relaciones sexuales serán más o menos satisfactorias o frustrantes especialmente para las mujeres, según la valoración que su grupo social les ha dado.

Elu, (1971) menciona que en nuestra sociedad la valoración de los sexos no ha sido equilibrada, se ha concebido mayor importancia y mejores oportunidades de desarrollo a varones que a mujeres, esta valoración hecha por la sociedad también se ha reflejado en el comportamiento sexual, donde ha existido una doble moral de lo que es permitido para el hombre resulta ser fuertemente sancionado para la mujer

Es necesario que se realice una revolución sexual para liberar a los hombres de los estereotipos que la cultura ha instalado en la sociedad, para rescatar su derecho a la fragilidad, a la pasividad, ternura y delicadeza.

Para la mayoría de las y los jóvenes la culpa sigue siendo un sentimiento recurrente cuando se trata de sexualidad, lo más frecuente es que cada uno por su cuenta busque enfrentar y superar sus dudas y temores por separado, casi nunca hay espacio para el diálogo. Para las mujeres en especial la ignorancia es vista como virtud, la sociedad no espera que una chica sepa demasiado sobre sexo, pues aprenderá de su marido en el momento adecuado. De los hombres por el contrario se espera que sepan todo y que esto sea aprendido también de la experiencia.

Se tiene la creencia de que si se es “muy hombre” no se tiene riesgo de parecer mujer y entonces es indispensable parecer muy hombre y hacer lo que espera la sociedad, pensando que el mayor poder del hombre radica en el pene, los testículos y la capacidad de penetrar.

Por otra parte las mujeres se niegan a crecer, a desarrollarse, a conocer y a conocerse por miedo a ser rechazadas por no ser decentes y bien portadas, y es así que se van creando modos y actitudes propios de ser mujer o ser hombre, mientras los hombres deben ser feos, fuertes y formales, las mujeres serán bonitas, débiles y frívolas, los hombres no lloran (como las mujeres) y no se rajan y las mujeres se dedican a su casa y no pelean.

No es de extrañar que a partir de estas experiencias, creencias y conductas frente a la sexualidad queden marcadas por la ansiedad, el temor, la culpa o el ejercicio del poder para someter al otro.

Mencionar que la intención del taller es eliminar la culpabilización del ejercicio de la sexualidad, sin diferencias de género para vivir de manera plena su sexualidad.

SESIÓN 2

La importancia de la sexualidad en el proyecto de vida

Objetivo de la sesión: Que los y las jóvenes concienticen sobre la importancia de incluir la sexualidad en su proyecto de vida.

Tiempo: 90 minutos

Materiales:

- ✓ Hojas blancas
- ✓ Lápices o plumas
- ✓ Pizarrón
- ✓ Plumones

Actividades

- 1) El facilitador o facilitadora pedirá a los y las participantes que como primera actividad realicen un relato de cómo se ven en 10 años ¿Cuál es mi proyecto de vida?
- 2) Posteriormente el facilitador o facilitadora realizará la dinámica “lo que he logrado y lo que quiero lograr”

La actividad consiste en que cada participante dividirá una hoja en 4 partes, en el primer cuadrante colocará los logros que ha alcanzado hasta el momento en su vida, en el segundo cuadrante los que desea alcanzar en un futuro, en los cuadrantes de la parte de abajo que necesita para alcanzar dichas metas o en su caso que necesito, a continuación el ejemplo.

Lo que he logrado en mi vida hasta ahora.	Lo que pretendo lograr a futuro.
¿Qué necesite para alcanzar esos logros?	¿Qué necesito para lograrlo?

El facilitador o facilitadora pedirá a los y las participantes que comenten lo que escribieron en las dos actividades; en el relato y en la actividad de lo que he logrado y lo que quiero lograr.

- 3) El facilitador o facilitadora pedirá que se realice una reflexión grupal que girará en torno a resaltar la importancia de un proyecto de vida, posteriormente el facilitador o facilitadora hará énfasis especialmente en si los y las participantes incluyeron en sus proyectos personales a la sexualidad como una parte importante y si las cuestiones de género han influido en lo que quieren, desean y esperan de la vida.
- 4) De acuerdo a lo que cada uno/una mencione, el facilitador o facilitadora dará paso a contar dos historias que abordan temáticas diversas;

La primera está relacionada con relaciones sexuales, paternidad responsable y embarazo no deseado, la segunda historia se relaciona con enfermedades de transmisión sexual y métodos anticonceptivos. (Las dos historias estarán anexas al final de la sesión)

El facilitador o facilitadora pedirá a los y las participantes que estén atentos por que posteriormente se les harán preguntas que les permitirá resaltar la importancia de la sexualidad en su proyecto de vida.

- 5) Al finalizar las dos historias, el facilitador o facilitadora manejará las preguntas siguientes de reflexión:
 - ✓ ¿La sexualidad forma parte del proyecto de vida? Si/ No ¿Por qué?
 - ✓ ¿Es importante considerar a la sexualidad como parte del planteamiento que tenemos para alcanzar los objetivos y metas que nos hemos propuesto en nuestro proyecto de vida?
 - ✓ ¿Consideran que no tomar en cuenta la sexualidad en nuestro proyecto de vida tendría alguna repercusión?
 - ✓ ¿Existen similitudes y diferencias entre hombres y mujeres al incluir la sexualidad como parte del proyecto de vida? ¿Cuáles? (hacer énfasis en la reflexión de este aspecto, especialmente como en el caso de las mujeres se percibe la sexualidad como un factor de placer, goce, libertad o como un factor reproductivo y cómo impacta en sus vidas y su proyecto de vida, de igual manera quién menciona el aborto como una opción para el logro de sus metas, asimismo reflexionar como se percibe la paternidad en los varones y cómo impacta en sus vidas y su proyecto de vida, etc)
 - ✓ Si se mencionaron diferencias en la pregunta anterior preguntar ¿Qué se puede hacer para alcanzar la igualdad entre hombres y mujeres?

El facilitador o facilitadora del taller, rescatará las respuestas más comunes y las ideas principales en el pizarrón y por último resaltarán las ventajas o beneficios de considerar a la sexualidad como un aspecto importante en el proyecto de vida.

Historia 1: Relaciones Sexuales, Paternidad Responsable y Embarazo no deseado

Karina y Edgar.

Se conocieron al ingresar al bachillerato y de inmediato dio inicio entre ellos una agradable amistad. Edgar era muy popular entre los chicos y constantemente cambiaba de novia; pero cuando Karina lo aceptó como novio, él decidió que cambiaría su conducta. Ahora sería más responsable para cuidar su noviazgo y lograr su propósito de ser Arquitecto.

Karina estaba feliz y se prometió a sí misma que cuidaría su relación con Edgar, pues consideraba que él era el amor de su vida y esto no le impediría continuar sus estudios, graduarse y cumplir su propósito de ser Ingeniera en Sistemas Computacionales.

Edgar frecuentaba en las noches a Karina y empezaron a experimentar nuevas situaciones entre ellos, lo cual llevó a que Edgar y Karina tuvieran relaciones sexuales. Al principio Karina se negaba ya que en su familia siempre le hacía comentarios de que se tenía que cuidar de los hombres, pero jamás le decían a que se referían con eso, por lo que Karina tenía miedo, además su mamá y su papá nunca le hacían mención de temas relacionados con sexualidad ya que era un tema prohibido, así que conforme pasaron los días Edgar siguió insistiendo en que su noviazgo tenía que pasar a otro nivel y Karina accedió.

Un año después Karina informó a Edgar que estaba embarazada y sintieron que el mundo se derrumbaba sobre ellos. Edgar pensó que para lograr sus metas lo mejor era alejarse de Karina y ella no volvió a saber nada de él.

Karina tuvo que abandonar la escuela y buscar trabajo para cubrir los gastos del parto y las necesidades de su bebé; ya que su familia estaba disgustada con ella y además no tenían los suficientes recursos económicos para apoyarla.

(Historia creada específicamente para la actividad)

Historia 2: Relaciones Sexuales, Enfermedades de Transmisión Sexual y Métodos Anticonceptivos.

José y Carolina

Se conocieron en la fiesta de fin de curso de la Universidad, Carolina tenía 25 años mientras que José 23, José era un chico muy simpático pero le costaba un poco socializar con las personas. Carolina era una chica muy conocida por todos, ya que era muy agradable. Ellos comenzaron a tener una bonita amistad, al paso de un mes se hicieron novios.

Carolina incitaba a José a tener relaciones sexuales, pero él era un chico muy tímido que no se atrevía a tenerlas porque consideraba que aún no era tiempo. Él le comento esto a uno de sus amigos y él se burló de José diciéndole que era un marica y que se aventurara a tener relaciones sexuales con Carolina, que era muy afortunado por tener una chica que si tomará la iniciativa.

José ante la presión de su amigo y su misma curiosidad (ganas) decide tener relaciones sexuales pero sin condón. Al paso de un mes Carolina decide terminar con José, diciéndole que se había encontrado otro mejor que él.

Al pasar un mes después de su rompimiento José manifestó decaimiento y al ir al médico le informa que tiene una enfermedad venérea. Él comunica su estado de salud a sus padres y agrega que solo ha tenido relaciones sexuales con Carolina, aquella chica tan agradable y que aparentemente tenía un estado de salud bueno.

(Historia creada específicamente para la actividad)

SESIÓN 3

La apropiación del cuerpo

Objetivo de la sesión: Que las y los jóvenes desarrollen actitudes de autoconciencia, autoconocimiento y autovaloración del cuerpo.

Tiempo: 90 minutos

Materiales:

- ✓ Hojas blancas
- ✓ Lápices o plumas
- ✓ Pizarrón
- ✓ Plumones
- ✓ Videos
- ✓ Cañón
- ✓ Laptop

Actividades

- 1) Para iniciar la sesión el facilitador o facilitadora dará a conocer el tema y el objetivo previsto para dicha sesión; pedirá a los y las participantes que realicen dos listas de la siguiente manera:

Lo que más me gusta de mi cuerpo es:

Los participantes deberán escribir las partes de su cuerpo que más les agraden, por lo menos deberán escribir 5 distintas y el porqué.

Ejemplo: ojos--- porque son verdes

Lo que no me gusta de mi cuerpo es:

Los participantes deberán escribir las partes de su cuerpo que no les agraden, por lo menos deberán escribir 5 distintas y el porqué.

Ejemplo: orejas--- porque son muy grandes

El facilitador o facilitadora pedirá que guarden un momento sus listas y se continuará pidiendo a los y las participantes que pongan atención al video que se les mostrará.

Se reproducirán los siguientes videos:

https://www.youtube.com/watch?v=z_ApLcH82gg

<https://www.youtube.com/watch?v=-kTFwFjbc5k>

Posteriormente se pedirá que reflexionen un momento si los estereotipos de belleza han tenido influencia sobre lo que no les gusta de su cuerpo y como ha sido esto.

Se pedirá de manera voluntaria que compartan sus reflexiones, el facilitador o facilitadora deberá rescatar en el pizarrón los comentarios o cuestiones relevantes.

A continuación se harán las siguientes preguntas:

- ② ¿Los estereotipos de belleza son iguales para hombres y mujeres? ¿Por qué?
- ② ¿En tu experiencia personal como hombre o mujer como te ha afectado?
- ② ¿Qué consecuencias crees que tienen los estereotipos de belleza?
- ② ¿Qué aspectos de nuestras vidas se ven influidos por los estereotipos de belleza?
- ② ¿Qué propones para solucionar esto?

Se deberá hacer énfasis en la reflexión de la aceptación, autovaloración y cuidado del cuerpo

- 2) El facilitador o facilitadora al hacer la reflexión grupal de las preguntas anteriores, nuevamente rescatará los puntos más importantes que se mencionen, se observará si algún participante hace mención de como los estereotipos de belleza influyen en el desempeño sexual, si es comentado por los mismos participantes se deberá dar pie a que se reflexione más sobre esto con las preguntas que se muestran a continuación; de igual manera si no es comentado por los participantes se dará pie a este tema con las siguientes preguntas:

- ② ¿Consideras que los estereotipos de belleza tienen relación con la sexualidad?
- ② ¿Cómo se relacionan?
- ② ¿Consideras que los estereotipos de belleza influyen en el desempeño sexual?
¿Cómo?

Se deberá enfatizar en si existen diferencias y similitudes entre hombres y mujeres para que también la reflexión gire en torno a esto.

☉ ¿Qué piensas del siguiente texto?

La forma en cómo nos sentimos con el propio cuerpo influye directamente en la sexualidad, el tener una imagen negativa o sentir que no se es sexualmente atractiva/o provoca que se rehúya de las relaciones sexuales, esto aumenta la inseguridad y provoca insatisfacción, baja autoestima y se presentan preocupaciones como que a la pareja sexual no te considere atractiva/o y esto contribuye a auto- desvalorizarse. (Hutcherson 2002)

☉ ¿Qué propones para cambiar esto?

3) Para finalizar el facilitador o facilitadora rescatará los puntos más importantes de la sesión y hará una conclusión de forma grupal conforme a lo comentado.

SESIÓN 4

Derechos sexuales

Objetivo de la sesión: Que las y los jóvenes tengan conocimiento de sus derechos sexuales.

Tiempo: 90 minutos

Materiales:

- ✓ Hojas blancas
- ✓ Lápices o plumas
- ✓ Pizarrón
- ✓ Plumones
- ✓ Colores
- ✓ Cartulinas

Actividades

1) El facilitador o facilitadora comenzará mencionando el tema y el objetivo que está sesión conlleva, e iniciará realizando preguntas como:

- ✚ ¿Saben qué son los derechos humanos?
- ✚ ¿Saben qué son y cuáles son los Derechos sexuales?

*De acuerdo con lo que cada participante mencione, se hará una lluvia de ideas en el pizarrón, donde el facilitador o facilitadora deberá retomar ideas significativas que den pauta para que inicie su explicación apoyándose en la siguiente información:

Derechos humanos

“Los Derechos Humanos son el conjunto de prerrogativas inherentes a la naturaleza de la persona, cuya realización efectiva resulta indispensable para el desarrollo integral del individuo que vive en una sociedad jurídicamente organizada...”

La defensa o la protección de los Derechos Humanos tiene la función de:

- Contribuir al desarrollo integral de la persona. Delimitar, para todas las personas, una esfera de autonomía dentro de la cual puedan actuar libremente, con el fin de prevenir los abusos de poder, negligencia o simple desconocimiento de la función.

Recuperado de: http://www.cndh.org.mx/Que_Son_Derechos_Humanos

Derechos sexuales

Los derechos sexuales, son derechos humanos universales basados en la libertad, dignidad e igualdad, que nos ayudan a construir relaciones sin violencia, de respeto mutuo y equidad entre hombres y mujeres, sin discriminación ni riesgos, por lo que los derechos sexuales deben ser sin duda alguna reconocidos, promovidos, respetados y defendidos por todas las sociedades en todos sus medios y son los siguientes:

1. El derecho a la libertad sexual, abarca la posibilidad de la plena expresión del potencial sexual de los individuos. De igual manera, esto excluye toda forma de coerción, explotación y abuso sexual en cualquier tiempo y situación de la vida.
2. El derecho a la autonomía, integridad y seguridad sexuales del cuerpo, Incluye la capacidad de tomar decisiones autónomas sobre la propia vida sexual dentro del contexto de la ética personal y social.
3. El derecho a la privacidad sexual. Involucra el derecho a las decisiones y conductas individuales realizadas en el ámbito de la intimidad siempre y cuando no interfieran en los derechos sexuales de otros.
4. El derecho a la equidad sexual. Refiere a la oposición a todas las formas de discriminación, independientemente del sexo, género, orientación sexual, edad, raza, clase social, religión o limitación física o emocional.
5. El derecho al placer sexual. Incluye el autoerotismo, es fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual.
6. El derecho a la expresión sexual emocional. Todo individuo tiene derecho a expresar su sexualidad a través de la comunicación, el contacto, la expresión emocional y el amor.
7. El derecho a la libre asociación sexual. Significa la posibilidad de contraer o no matrimonio, de divorciarse y de establecer otros tipos de asociaciones sexuales responsables.
8. El derecho a la toma de decisiones reproductivas, libres y responsables. Abarca el derecho a decidir tener o no hijos, el número y espaciamento entre cada uno, y el derecho al acceso pleno a los métodos de regulación de la fecundidad.
9. El derecho a información basada en el conocimiento científico. Implica que la información sexual debe ser generada a través de la investigación científica libre y ética, así como el derecho a la difusión apropiada en todos los niveles sociales.
10. El derecho a la educación sexual integral. Este es un proceso que se inicia con el nacimiento y dura toda la vida y que debería involucrar a todas las instituciones sociales.
11. El derecho a la atención de la salud sexual. La atención de la salud sexual debe estar disponible para la prevención y el tratamiento de todos los problemas, preocupaciones y trastornos sexuales.

Recuperado de: http://amssac.org/wpcontent/uploads/2012/01/sexualidad_saludable.pdf

El facilitador o facilitadora deberá dejar muy claro que los derechos sexuales tienen como fundamento los derechos humanos, especialmente en sus principios de respeto, libertad e igualdad, asimismo es importante que el facilitador/facilitadora haga énfasis en que los derechos sexuales ya mencionados están dirigidos a hombres y mujeres por igual, para eliminar toda idea sexista que se quiera aplicar sobre estos derechos.

- 2) El facilitador o facilitadora del taller posterior a su explicación preguntará si no existen dudas con respecto a lo que son y cuáles son los derechos sexuales y pedirá a los y las participantes formar 4 equipos (el número de integrantes por cada equipo dependerá de la cantidad de personas que asistan)
- 3) Una vez formados los equipos, el facilitador o facilitadora repartirá a cada uno de los equipos un caso.

*Esta actividad consiste en identificar el derecho sexual que se está violando en cada uno de los casos y de qué manera le darían solución. A continuación se presentan algunos ejemplos:

Caso 1

Los directivos de la escuela de tu hermano(a), han enviado a tus padres una carta solicitando su autorización para que asista a una conferencia sobre sexualidad el próximo lunes. Tus padres piensan que no es momento para que tu hermano (a) de 15 años reciba esta información y no firman la carta.

Caso 2

Una pareja de jóvenes está motivada para disfrutar de su vida sexual y por el momento no tener hijos(as). Así que deciden asistir al Centro de Salud y el médico se niega a darle algún método anticonceptivo.

Caso 3

El sábado en la noche hay una fiesta de fin de cursos en la casa de Alberto, un compañero que tiene casa en Cuernavaca. Todos(as) están muy animados(as) para ir y se han organizado para llegar allá. Mariana, una compañera del grupo, tiene problemas porque en su casa no la dejan salir fuera de la ciudad. En cambio, su hermano que tiene amigos en el mismo grupo, no tuvo ningún problema para asistir.

Caso 4

Eres un padre/ madre de familia y tienes una niña de 10 años. Desde hace algunos días ves rara a tu hija, nerviosa y triste. Sus calificaciones están bajando y no sabes qué le pasa. La maestra te ha mandado a llamar, al platicar con ella, te das cuenta que un primo ha abusado sexualmente de ella.

*El facilitador o facilitadora dará tiempo suficiente para que el equipo discuta la situación. De igual manera hará mención que al término de la discusión un/una integrante de cada equipo pasará a comentar su caso, el derecho que se violó y cuál es la solución a la que llegaron.

Asimismo el facilitador/facilitadora resaltaré aspectos importantes que surgieron dentro de la actividad y pedirá nuevamente que se formen los equipos, para que en una cartulina ilustren de manera creativa alguno de los derechos sexuales y lo pasen a explicar de manera muy breve.

4) Para finalizar la sesión, se les preguntará a los y las participantes a manera de reflexión lo siguiente:

- ✚ ¿Por qué es importante conocer tus derechos sexuales?
- ✚ ¿De qué manera ejerces tus derechos y como los exiges?
- ✚ ¿Consideras que los derechos sexuales se aplican de igual manera para hombres y mujeres? Si/ No ¿Por qué?
- ✚ Si existe variedad en la respuesta anterior realizar la siguiente pregunta: ¿Qué consideras que se puede hacer para cambiar esta situación y los derechos sexuales se apliquen de igual manera entre hombres y mujeres?
- ✚ ¿Qué puedes hacer de ahora en adelante para que no se violenten tus derechos sexuales?
- ✚ ¿Qué harías si alguien viola tus derechos sexuales?

5) Al término de la actividad se sintetizarán los aspectos más importantes que surgieron dentro de la sesión y el facilitador o facilitadora hará mención de la importancia que tiene la toma de decisiones bien informada como condición fundamental para el ejercicio de los derechos sexuales.

SESIÓN 5

Diversidad Sexual

Objetivo de la sesión: Que las y los jóvenes concienticen acerca de la no discriminación de la diversidad sexual.

Tiempo: 90 minutos

Materiales:

- ✓ Pizarrón
- ✓ Plumones
- ✓ Rotafolio
- ✓ Papelitos con términos y definiciones.
- ✓ Hojas
- ✓ Video
- ✓ Proyector
- ✓ Laptop

Actividades

- 1) El facilitador o facilitadora comenzará mencionando el tema y el objetivo que esta sesión conlleva.

Posteriormente para iniciar se les presentará el siguiente video https://www.youtube.com/watch?v=M_OyShryvyg

Al finalizar el video se hará la siguiente pregunta ¿Qué opinan del video? Se dará la oportunidad para que de 3 a 5 participantes respondan a la pregunta.

- 2) A continuación se procederá a comprobar los conocimientos previos que tienen los y las participantes con respecto al tema de diversidad sexual, para después hacer énfasis en la siguiente información:

Cuando hablamos de diversidad sexual, nos referimos al conjunto amplio de conformaciones, percepciones, prácticas y subjetividades distintas asociadas a la sexualidad, en todas sus dimensiones biológicas, psicológicas y sociales. Dicho conjunto resulta de la combinación en cada persona y en cada cultura de factores biológicos, preceptos culturales y configuraciones individuales, en relación con todo lo que se considere sexual. Ello nos puede llevar a entender, desde una perspectiva amplia, a la diversidad sexual como la multiplicidad de deseos y de los modos de resolución en las relaciones afectivas y eróticas existentes en la humanidad. Recuperado de: [www.conapred.org.mx/...cedoc/Diversidad%20sexual%20en%20la%20escuela\(1\).pdf](http://www.conapred.org.mx/...cedoc/Diversidad%20sexual%20en%20la%20escuela(1).pdf)

- 3) Partiendo de la definición anterior el facilitador o facilitadora preguntará qué es lo que conocen acerca de los siguientes conceptos:
- sexo biológico
 - género
 - orientación sexual
 - identidad de género
- 4) El facilitador o facilitadora partiendo de la respuestas que los y las participantes dieron, aclarará los conceptos confusos y si es necesario se completaran o corregirán estas definiciones, tomando como base la siguiente información:

Sexo biológico: Está determinado por nuestros cromosomas, hormonas y órganos genitales internos y externos.

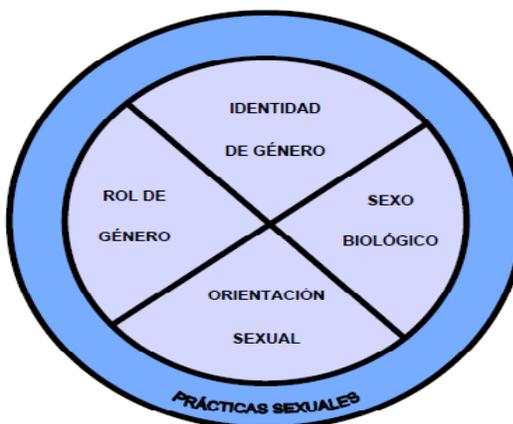
Género: Aspectos socioculturales de lo masculino y lo femenino adquiridos como resultado de la socialización en una determinada cultura; producto social.

Orientación sexual: Es la dirección de los intereses eróticos hacia otras personas. Al hablar de atracción sexual se refiere a un patrón de excitación física e interés emocional o romántico y sexual que involucra fantasías, imaginación y sueños de contenido sexual o erótico.

Identidad de género: Es el reconocimiento internalizado de uno mismo de que se es hombre o mujer. Este aspecto se desarrolla entre los 18 meses y los 3 años.

Recuperado de: <http://www.cemera.cl/sogia/pdf/2004/XI3orientacion.pdf>

- 5) Se llevará acabo la dinámica “la rueda” donde en papel rotafolio estará dibujado un circulo dividido en 4 cuadrantes, en el aparecerán los 4 conceptos definidos con anterioridad, y un circulo más grande alrededor que diga; prácticas sexuales, tal como se muestra en el siguiente ejemplo:



- 6) El facilitador o facilitadora elegirá términos relacionados con diversidad sexual, los cuales estarán escritos en pequeños papelitos y tendrán una pequeña definición, cada participante tendrá que levantarse por turnos, leer el término que le toco, su definición y marcar en el pizarrón con que conceptos está relacionado el término que le toco.

Ejemplo: **Transexual** definición relacionada con: **Sexo Biológico e Identidad de género.**

*La dinámica podrá realizarse en equipo o de manera individual de acuerdo al número de asistentes al taller.

*Los términos sugeridos se encontraran anexos al final de la sesión.

- 7) Posteriormente el facilitador o facilitadora pedirá a 5 participantes que accedan de manera voluntaria a que salgan a representar una escena.

De las personas que decidan participar, el facilitador o facilitadora deberá dar la indicación de que conversen sobre un tema en general, (vacaciones, tipo de música, películas, fiestas etc.) en ningún momento deberán de hacer mención de su orientación sexual.

- 8) Mientras los participantes preparan la escena y se ponen de acuerdo del tema del que hablarán, al resto del grupo el facilitador o facilitadora les dirá que las personas voluntarias van a representar ser amigas/amigos, y deberán identificar cuál de ellas/ellos es lesbiana/gay. Por lo que tendrán que escribir el nombre de la persona que consideran que es homosexual y porqué llegaron a esa conclusión.

Posteriormente de la representación se pedirá que participen comentando a que conclusión llegaron.

- 9) Después el facilitador o facilitadora deberá decir que ninguno de los/las participantes sabía de la identidad que se les fue asignada (lesbiana/gay) de modo que tanto ellas/ellos, como el resto del grupo se sorprenderán cuando se les haga saber que no había nadie homosexual.

De esta forma el facilitador o facilitadora hará mención de como los estereotipos son muchas veces más características adjudicadas desde fuera que desde dentro.

10) Para finalizar se realizarán las siguientes preguntas para generar la reflexión y dar oportunidad a que las y los participantes expresen sus opiniones.

- ¿Cuál de las 3 actividades planteadas para esta sesión te agrado más? ¿Por qué?
- ¿Antes de esta sesión consideras que contabas con la suficiente información sobre diversidad sexual?
- ¿Para qué crees que sirve esta información?
- ¿Considerando el video inicial de la sesión consideras que es igual o distinto para una chica o un chico manifestar su orientación sexual? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son los principales prejuicios y estereotipos que se tienen sobre la orientación sexual, homosexual, bisexual y heterosexual?
- ¿Qué opinan sobre los estereotipos comentados en la respuesta anterior?
- Al final del video que se presentó inicialmente el protagonista menciona que la sociedad no está preparada para que este pueda mostrar su orientación sexual tal y como lo desea ¿A qué consideran que se debe?
- ¿Qué medidas proponen para cambiar el panorama actual para la aceptación, comprensión y respeto de la diversidad sexual?
- ¿Consideran que en la segunda actividad de la sesión donde se habló de diversos términos, la información que se presento fue adecuada y de utilidad? ¿Por qué?
- ¿Con todo lo abordado durante la sesión cambio o se amplió tu perspectiva sobre el tema de diversidad sexual? ¿En qué sentido?
- Finalmente se dará pie a que realicen algún comentario sobre sobre la sesión, el cual puede ser una breve conclusión, una reflexión final, etc.

Algunos de los términos sugeridos para el sexto punto de esta sesión son:

 **Bisexualidad**

Preferencia en la que se tiene atracción por personas del mismo sexo u otro género.

 **Transexual**

Características físicas de las personas del sexo contrario mediante tratamiento hormonal o quirúrgico.

 **Lesbiana**

Mujer que siente atracción sexual hacia otra mujer.

 **Zoofilia**

Expresión sexual en la que las personas tienen gusto o afecto especial por animales.

 **Masochismo**

Expresión en la que la persona gusta del dolor físico, sumisión incluso dependencia marcada de otra persona.

 **Exhibicionismo**

Las personas gustan de mostrarse a otros/otras, de ser vistos o notados.

 **Travestismo**

Expresión comportamental de la sexualidad en la que gustan de utilizar prendas, manierismos, expresiones que son característicos del otro sexo en la cultura de la persona.

 **Polirrelación**

Expresión comportamental de la sexualidad en la que la persona gusta de relacionarse con varias personas simultáneamente.

 **Intersexual**

Persona que presenta conjuntamente caracteres sexuales femeninos y masculinos.

 **Masturbación**

Expresión en la que se obtiene placer por caricias, tocamientos del propio cuerpo, o ambos.

 **Necrofilia**

Gusto sexual o atracción por lo muerto o la muerte en sí.

 **Sadismo**

Individuos que gustan de infligir dolor físico, someter o hacer que otros/otras dependan de ello.

 **Heterosexualidad**

Preferencia genérica en la que se tiene mayor atracción por personas del otro género.

 **Gerontofilia**

Comportamiento sexual en la que se tiene atracción por personas de mayor edad, en especial de ancianos/ancianas.

Álvarez, J. (1996) Sexualidad en pareja. (pp.141-143). México: Editorial Manual Moderno.

SESIÓN 6

Sexualidad en el hombre y la mujer (mitos y realidades)

Objetivo de la sesión: Desmentir los mitos y reafirmar realidades respecto a la sexualidad de hombres y mujeres.

Tiempo: 90 minutos

Materiales:

- ✓ Pizarrón
- ✓ Plumones
- ✓ Hojas blancas o rotafolio
- ✓ Hoja de mitos sexuales masculinos y femeninos de apoyo para el instructor o instructora.
- ✓ Juego Jenga
- ✓ Dado de números

Actividades

- 1) El facilitador o facilitadora iniciará dando el tema y el objetivo de la sesión.
- 2) El facilitador o facilitadora para dar inicio a la sesión preguntará a los y las participantes del taller lo siguiente:
 - ✓ ¿Qué es un mito?
 - ✓ ¿Qué mitos sexuales han escuchado?
 - ✓ ¿Qué mitos sexuales han escuchado con respecto a los hombres?
 - ✓ ¿Qué mitos sexuales han escuchado con respecto a las mujeres?
- 3) Con base a las respuestas de los y las participantes, el facilitador o facilitadora deberá realizar una lluvia de ideas en el pizarrón y hará mención de un discurso, similar al siguiente:

“Nuestra sexualidad está regida, en mayor o menor medida, por mensajes que fuimos recibiendo a lo largo de nuestra educación sexual. Esta educación pudo o no ser impartida formalmente ni en la escuela ni en el hogar ya que a través de conductas y actitudes observadas en nuestros mayores y amigos/amigas, de conversaciones y también de

silencios, fuimos aprendiendo miedos, fantasías y mitos que responden a lo que la sociedad nos adjudica como roles sexuales.” (Hutcherson, 2002)

4) Posteriormente el facilitador/facilitadora, pedirá a las y los participantes del taller que acomoden sus asientos en forma de círculo por que se realizará el juego de jenga. Dará una breve introducción de cómo se llevará a cabo el juego para quienes no lo conozcan.

El juego de jenga es una torre construida por bloques que están enumerados del 1 al 4 y son de diferentes colores, el juego consiste en que cada participante lance un dado el cual estará enumerado del 1 al 4, cada número tendrá un color: 1-rojo, 2-azul- 3-verde, 4-amarillo, las otras dos caras serán comodines en donde el/ la participante deberá elegir quien de sus compañeros y compañeras pasará a seleccionar un bloque.

De acuerdo a lo cada participante obtenga al lanzar el dado deberá mover el bloque de acuerdo al color y el número que le haya salido, para eso el facilitador o facilitadora deberá decir que cada color también significa una frase que él/ella les leerá, la cual tendrán que responder con cierto o falso y dar una breve explicación de su respuesta.

Una vez que el/la participante de su respuesta, podrá colocar ordenadamente el bloque en la parte superior de la torre. Posterior a la respuesta del participante en turno se preguntará de manera general ¿y los demás que piensan de esto? Con la finalidad de que existan más participaciones respecto al tema.

Se recordará a los y las participantes que si sienten pena o vergüenza de contestar podrán hacerlo no dando directamente su opinión, podrán decir “generalmente se piensa” “en algún lugar escuche” “un amigo dice” etc.

El facilitador o facilitadora deberá recordar a los y las participantes no burlarse de las participaciones de sus compañeros/compañeras, ser respetuosos unos/unas con otros/otras y no juzgar por las respuestas.

Posterior a ello el facilitador o facilitadora deberá aclarar las posibles dudas que existen con respecto a la frase que corresponda. El juego se acabará cuando la torre se caiga.

Sugerencias: En caso de no tener al alcance un juego tipo “jenga” se podrán realizar papelitos de los colores de los mitos con cada uno de los mitos y repartirlos entre los y las participantes y pedir que den su opinión y realizar el debate en grupo de la misma manera que en el juego.

Algunos de los mitos sexuales que podrá utilizar el facilitador o facilitadora del taller para la dinámica son los siguientes:

Mitos sexuales Masculinos

“Los hombres no deben tener, o al menos expresar ciertos sentimientos”.

Este mito se refiere a la clásica frase “los hombres no lloran”. La cultura dominante ha llevado a los varones a evitar expresar sentimientos de ternura, tristes o amorosos. Con esto se privan de una buena parte de las posibilidades de comunicación.

“En sexo, como en cualquier otra cosa, lo que cuenta es el rendimiento”.

La mayoría de los problemas sexuales masculinos se deben a la llamada “ansiedad por rendimiento”. En general, el hombre se siente permanentemente responsable de la efectividad del coito. Por ello ciertas frases que tienen que ver con esto dominan las conversaciones masculinas: “la hice pedir agua” o “me eche tres al hilo”. Cumplir con estos estándares es más valioso para muchos hombres, que la posibilidad de vivir su sexualidad plenamente.

“El hombre es el encargado de iniciar u orquestrar lo sexual; es responsable también del orgasmo femenino”.

Es este uno de los mitos más importantes que involucran más problemas sexuales masculinos, ya que se le atribuye al hombre ser responsable de iniciar sexualmente, enseñar y hacer gozar a su compañera.

“El hombre siempre debe desear y ‘estar listo’ para el sexo”.

Hoy en día algunos hombres piensan “yo puedo con todas las mujeres, que quiero, y si no puedo es porque soy un maricón, un débil”. Cumplir con este mandato nos lleva muchas veces a no poder elegir y no poder decir que no, es como estar obligados a “estar con todas”.

“Todo contacto físico debe necesariamente terminar en una relación sexual”.

A muchos hombres les cuesta aceptar una sexualidad en la que los genitales no estén específicamente involucrados. Los besos caricias o mensajes tienen que llevar necesariamente a una relación sexual. Todo lo demás es una tontería.

“Relación sexual equivale sólo a coito vaginal”.

Para muchos hombres los juegos son meramente “preliminares” del coito. Y aunque ese juego lleve altas instancias de goce sexual es considerado solo como un aperitivo de la relación. Incluso consideran otras formas de llegar al orgasmo como algo “especial”. A pesar de que se habla de coito oral, manual o anal, estos constituyen un juguete.

“Toda actividad sexual requiere como condición básica la erección”

Muchos hombres consideran que solo pueden comenzar o mantener una relación sexual si tienen el pene en erección. Sin embargo, la fisiología masculina no responde a esta exigencia. Después de los 40 años y aun antes, muchos hombres requieren un largo periodo de estimulación para lograr una completa erección. Además, durante el desarrollo de la actividad sexual, ésta se puede perder temporariamente de manera fisiológica y recuperarse sin problemas. Ante esto muchos se declaran impotentes y entran en crisis personales más o menos graves a pesar de ser perfectamente capaces de disfrutar el sexo y de recuperar más adelante la erección.

“Buen sexo es una progresión lineal de excitación creciente que termina exclusivamente en el orgasmo”.

Para muchos hombres es imposible concebir una relación sexual en la que no aparezca “obligatoriamente” la eyaculación y el orgasmo. A veces, y sobre todo después de la edad media de la vida, aparecen con cierta frecuencia dificultades no orgánicas con la erección o la eyaculación y estos hombres en lugar de vivir con placer lo logrado, viven con angustia lo no logrado.

“El sexo debe ser natural y espontáneo”.

Para muchos hombres prepararse y hablar sobre sexo es síntoma de debilidad. Todo debe salir bien, normalmente y sin ningún comentario.

Gindin, L. (1991) La nueva sexualidad del varón. Mitos sexuales.

Mitos sexuales Femeninos

“El sexo oral, produce cáncer”	Tanto la felación (excitación del hombre a partir de besar sus genitales) como el cunnilingus, (estimulación oral en el área genital femenina) cuentan con un halo de inseguridad que limita su práctica, debido principalmente a que tanto semen como secreciones genitales son vehículos transmisores de virus, bacterias y hongos generadores de infecciones venéreas, pero nunca cáncer. El riesgo radica cuando la boca o los órganos sexuales cuentan con una herida que sea la puerta de entrada a los microorganismos mencionados. No está por demás hacer referencia a las enfermedades que pueden contraerse mediante sexo oral: herpes, gonorrea, sífilis y SIDA.
“ingerir semen es dañino”	Científicamente se ha comprobado que entre los componentes del semen se encuentran proteínas, pero difícilmente se podría asegurar que su ingestión represente un aporte de nutrientes significativo como para cubrir los requerimientos de una persona para su vida cotidiana o, menos aún, para aumentar de peso. Por otra parte, no hay evidencia de que tragar secreciones vaginales o semen sea dañino a la salud, a no ser que dichos fluidos provengan de una persona que tenga una enfermedad de transmisión sexual.
“La mujer eyacula”	Para muchas mujeres es motivo de vergüenza mojar sábanas, o incluso el colchón, con el fluido segregado involuntariamente al momento del orgasmo, pues suele ser confundido con orina por ser expulsado por la uretra (conducto por el que es eliminado este líquido de desecho). El fluido expelido es un líquido alcalino segregado por las glándulas parauretrales, y en su constitución se han encontrado una enzima llamada fosfatasa ácida prostática y glucosa (azúcar); el mecanismo de liberación se activa como resultado de las contracciones pélvicas durante el orgasmo. Debemos dejar claro que no todas las mujeres presentan la eyaculación, que la misma no depende de algún tipo especial de estimulación y que entre quienes la manifiestan habrá mayor o menor cantidad.
“La vagina expulsa aire”	También es causa de pena para muchas féminas el hecho de que durante el encuentro sexual su órgano reproductor expulse aire y haga ruido similar a la salida de gases estomacales por el ano, sin el aroma característico de estos últimos. Bien, pues hay dos maneras de que haya presencia de aire en la vagina: <ul style="list-style-type: none">• Por la existencia de ciertas levaduras (hongos) en el área; cuando este es el caso la expulsión de aire será casi imperceptible e irá acompañado

	<p>de un olor un tanto desagradable; habrá que realizar papanicolau con colposcopía para corroborar la presencia de microorganismos y el tratamiento a seguir.</p> <ul style="list-style-type: none"> Al tener relaciones sexuales, el movimiento del pene empuja aire al interior del útero, de manera que tenderá a salir cuando el órgano masculino lo permita, pudiendo ser incluso un tanto ruidoso (para algunas chicas igualmente penoso). Evitando las posiciones en que se tiene el coito que permiten el ingreso de aire se acabarán los problemas.
<p>“La penetración anal es solo para pervertidas”</p>	<p>Si bien aún en nuestros días se sigue tachando a la masturbación como algo indebido y morboso, la práctica del sexo anal supera al anterior como transgresor por ser calificado como "sucio", "perverso" y "del gusto de los depravados". Lo cierto es que el ano tiene tantas terminaciones nerviosas sensibles como vagina o pene, por lo cual es igualmente capaz de producir placer; incluso, algunas investigaciones al respecto indican que hay mujeres que sólo pueden alcanzar el orgasmo por esta vía, sin que intervenga vagina o clítoris, aunque no es lo más frecuente.</p>
<p>“Mal olor vaginal, solo cuando se tienen relaciones sexuales”</p>	<p>Por naturaleza la vagina tiene un olor peculiar, con cierta acidez, que no es desagradable y que se debe a las bacterias que conforman la flora microbiana que ahí habita. Cuando ésta se ve alterada, el aroma que se desprende cambia notablemente, llegando a ser penetrante.</p> <p>Ahora bien, la presencia de microorganismos no siempre se debe a haber tenido contacto sexual con alguien infectado, ya que también pueden presentarse por vestir ropa ajustada o húmeda, o por llevar gérmenes del ano a la vulva por deficiente higiene genital. Cabe mencionar que no cambiar toallas o tampones en lapso de 4 a 6 horas durante los días que dure el periodo menstrual puede generar mal olor.</p>
<p>“Se puede quedar embarazada en la primera relación sexual”</p>	<p>Mucha gente considera imposible que se geste la concepción durante el primer encuentro sexual, lo cual no tiene fundamento médico, ya que biológicamente no existe ningún impedimento para que así suceda; es más, algunas mujeres por efecto del nerviosismo y la ansiedad a su primera relación sexual pueden adelantar la ovulación y facilitar la concepción, hecho que ocurre con mucha frecuencia.</p>
<p>“El coito durante el embarazo hace daño al feto”</p>	<p>Cuando la gestante se encuentra en buen estado de salud puede tener vida sexual activa sin ningún problema. Algunas mujeres lo consideran inapropiado, pues creen que se hace daño al feto, cosa por demás falsa, ya que el pene — por muy grande que sea— jamás será capaz de penetrar en el útero, que es donde se encuentra el bebé.</p> <p>Lo importante es buscar posiciones que eviten que el abdomen de la embarazada sufra presión</p>

Gindin, L. (1991) La nueva sexualidad del varón. Mitos sexuales.

5) El facilitador o facilitadora al término de la dinámica dará a conocer las consecuencias de los mitos masculinos y femeninos. Apoyándose en la siguiente información:

Para un hombre hacer una pregunta, sobre sexo, expresar preocupación o admitir tener un problema es un riesgo de ser considerado inferior. Casi todos los hombres tienden a pensar que los otros tienen una vida sexual mejor que la de él, y un pene más grande y poderoso, y que seguramente los otros no tienen ningún problema que el sí tiene.

Tan importante es esto, que muchos hombres han aprendido a fingir orgasmos y sentimientos de placer y satisfacción disimulando todas sus dudas y preocupaciones.

La idea de que el hombre es el personaje “fuerte” de la casa, que debe soportar el mayor esfuerzo laboral, que puede soportar cualquier problema, que es responsable del goce sexual propio y el de la mujer y, por otra parte, las ideas de compartir, darle igual lugar a la mujer, crecer juntos, gozar plenamente la propia sexualidad no pueden congeniar ni ser aceptados por el hombre, a que en ocasiones suele estar sumergido entre estas dos ideas.

De esta lucha que emerge con depresión, impotencia, desanimo, ya que los hombres han sido enseñados a aceptar rígidamente mensajes culturales, culpas y sentimientos negativos.

Mientras que en las mujeres al ser consideradas como el sexo débil, (subordinado al hombre) son encadenadas exclusivamente a las funciones de reproducción y a la atención de los hijos, de igual manera a la mujer se le coloca en una posición sistemáticamente de vulnerabilidad, haciéndole creer que es más débil que el varón y que puede ser sometida físicamente. Asimismo su cuerpo, su cerebro, sus sentimientos, son considerados como más débil e incapaz de pensamiento.

La sexualidad femenina suele ser negada, controlada y canalizada hacia la maternidad y el rol de la esposa. El erotismo depende por completo de que el hombre quiera enseñarla a disfrutarlo con él y para él en la medida de sus deseos y no de los de ella. El placer tiene una vinculación a las funciones reproductivas.

Por lo que la mujer necesita ser complementada, tal y como si necesitara algo que recibirá de otro, entonces las relaciones de pareja no están representadas en un marco de intercambios, por el contrario se presentan como relaciones de poder, donde la mujer requiere de la protección masculina, de realizarse como mujer mediante la maternidad y que además tendrá dependencia afectiva y económica por parte del hombre.

Matesanz, A. (2009). El placer sexual. El orgasmo en la mujer y el hombre.

6) Con base en lo anterior el facilitador o facilitadora deberá pedir a los y las participantes que realicen equipos, el número de integrantes dependerá de las personas que asistan al taller. Y dirá que de acuerdo a lo que menciono que mensajes sociales han escuchado acerca de lo que SI y NO está permitido tanto para hombres como para mujeres.

Ejemplo:

Mitos y mensajes sociales destinados al hombre.

✓ SI

X NO

Proteja
Controle
Lleve la cuenta de las mujeres.
Tenga pene grande
Hágalas acabar
Sepa qué hacer
Nunca un hombre es impotente
Solo mujeres jóvenes.
Sea una maquina sexual

Falle
Tenga temor
Juegue
Sienta
Sea vulnerable
Sea débil
Sea maricón
Deje pasar a ninguna

Mitos y mensajes sociales destinados a mujeres.

✓ SI

X NO

Llore
Falle
Tenga temor
Sea débil
Sea vulnerable
Aprenda de lo que le enseñe su marido
Sea responsable
Sea buena madre
Sea buena esposa

Salir sola a ciertas horas
Desobedecer
Usar vestimentas provocativas
Ser fuerte
Trabajar, ser ama de casa
Responder mal
Decir groserías
Tomar
Fumar

Gindin, L. (1991). La nueva sexualidad del varón. Mitos sexuales.

7) Posterior a lo que cada equipo plasme en su hoja o papel rotafolio, se encontrarán similitudes y el facilitador o facilitadora hará mención a las siguientes preguntas:

- Ⓢ ¿Consideras que la educación sexual que recibiste fue basada en gran medida mediante los roles de género?
- Ⓢ ¿Cuáles son las posibles consecuencias que provocan los mitos y mensajes sociales en el ejercicio de nuestra sexualidad?
- Ⓢ ¿Cuáles son las causas o razones que consideran fueron los que a lo largo del tiempo han alimentado o formado todos los mitos sexuales de hombres y mujeres?
- Ⓢ ¿En qué lugares han escuchado estos mitos?
- Ⓢ ¿Qué acciones se pueden llevar a cabo para romper con los mitos o tabúes que existen con respecto a la sexualidad tanto en hombres como en mujeres?

8) Para finalizar el facilitador o la facilitadora hará un breve cierre mencionando los puntos más significativos de cada respuesta obtenida a través de las preguntas y mencionará que tanto hombres y mujeres necesitan lo mismo: autoconocimiento, opciones, técnicas, honestidad y amor que permita lograr una completa y satisfactoria vida sexual.

SESIÓN 7

Los vínculos afectivos en la pareja sexual

Objetivo de la sesión: Que las y los jóvenes conozcan la importancia de establecer vínculos afectivos sólidos en pareja.

Tiempo: 90 minutos

Material:

- ✓ Plumones
- ✓ Pizarrón
- ✓ Papel rotafolio
- ✓ Cinta adhesiva
- ✓ Cuadro de vínculos afectivos (2 juegos)

Actividades

- 1) El facilitador o facilitadora iniciará dando el tema y el objetivo de la sesión
- 2) Posteriormente preguntará a los y las participantes del taller las siguientes preguntas:

- ✚ ¿Existe un vínculo entre el sexo y el amor? SI/No ¿Por qué?
- ✚ ¿Los hombres y las mujeres son similares o diferentes en la conducta y actitudes sexuales? SI/No ¿Por qué?
- ✚ ¿Es posible separar las relaciones sexuales y el placer, de la necesidad de afecto, el compromiso futuro y el vínculo emocional?
- ✚ ¿Qué opinan es verdaderamente necesario crear un compromiso para que se den las relaciones sexuales?
- ✚ ¿Qué opinan de las relaciones sexuales casuales sin compromisos?

El facilitador o facilitadora deberá hacer una lluvia de ideas con las respuestas de los y las participantes.

- 3) Se sugiere a continuación de la lluvia de ideas respecto a las preguntas que el facilitador o facilitadora continúe con el siguiente texto a manera de retroalimentación y para aclarar las preguntas anteriores:

Townsend (2000) menciona que las estrategias sexuales no son necesariamente conscientes, pues operan como deseos, atracciones y emociones de nivel básico, estas emociones alertan a las personas para dirigir su atención a ciertas acciones y evaluarlas por ejemplo preguntándose ¿esto me hace sentir bien o mal?, es de esta manera que las emociones son evaluaciones de una experiencia.

Cuando se violan los intereses de la persona sus emociones actúan como una alarma que le pide remediar la situación. Y en ocasiones las estrategias de hombres y mujeres pueden estar en conflicto e interferir entre sí.

Las relaciones sexuales casuales son relaciones que implican muy poca inversión de tiempo, energía y recursos. En el caso de las mujeres el continuar con las relaciones sexuales está estrechamente vinculado con las señales de una “inversión suficiente”.

Si una mujer trata de continuar con una relación sexual que implica una “inversión” inadecuada por parte de su pareja, experimenta emociones negativas que disminuyen su deseo sexual y la incitan a dejar de tener este tipo de relaciones hasta que aparezcan señales de una buena “inversión”.

Si te preguntas cuáles son las señales de una “inversión” estas pueden consistir en un mensaje de texto, una llamada, una invitación a cenar o a salir al cine, una tarjeta de cumpleaños, o simplemente palabras y abrazos afectuosos y esto sirve para tranquilizar a las mujeres de alguna forma y demostrar que el hombre está dispuesto a invertir, tiempo, energía y esfuerzo en demostrarlo.

Cuando las mujeres tratan de reprimir conscientemente sus necesidades de una “inversión” se encuentran con emociones negativas tales como sentimientos de degradación o explotación, falta de control sobre la participación en la relación y el compromiso de pareja lo cual produce la perturbación emocional. En cambio si la mujer se siente satisfecha con la participación del hombre implique o no una “buena inversión” los sentimientos de sentirse utilizada, degradada o falta de control no aparecerán, es decir en este caso no importa el compromiso.

En el caso de los hombres se pueden enamorar profundamente y trabajar para que exista un compromiso, pero también pueden mantener relaciones solo porque les ofrecen sexo con parejas amenas y atractivas. Los hombres pueden sentirse acosados por las exigencias de

sus parejas de una “inversión” y un compromiso, por lo que evitan enfrentarse a ese problema si la mujer lo permite.

Las peticiones de los hombres pueden ser simples desean relaciones agradables y fáciles que incluyen sexo satisfactorio, compañía y un mínimo de problemas.

Para las mujeres una buena relación será aquella en la que se sientan seguras de que el hombre las ama y esto solo se refleja en las señales de una “inversión” apropiada.

- 4) Posterior al texto el facilitador o facilitadora deberá dividir el grupo en dos equipos uno de hombres y otro de mujeres, deberá repartir a cada equipo un cuadro como el que se muestra a continuación.

La instrucción será, que cada uno de los equipos deberá responder el cuadro que les fue proporcionado, en los espacios en blanco deberán responder y pueden usarse todos los espacios, por lo que no es necesario que todos los y las integrantes del equipo estén de acuerdo con la respuesta, por ejemplo en la primera pregunta “¿Es necesario crear un vínculo afectivo para tener relaciones sexuales? Si porque..., No porque...” los o las participantes que consideren que “si” podrán exponer sus razones en el espacio en blanco correspondiente y de igual manera los que consideren que su respuesta es “no” lo harán en su espacio correspondiente. De igual manera en todas las preguntas se podrá anotar más de una respuesta en el caso de que existan opiniones diferentes.

¿Es necesario crear un vínculo afectivo para tener relaciones sexuales?	Si porque...		No porque...
¿El interés por crear un compromiso estable con la pareja y un vínculo emocional más estrecho debe darse antes o después de tener relaciones sexuales?	Antes porque...	Después porque...	No hay un tiempo determinado porque...

¿Cuánto tiempo es necesario esperar en una relación para tener relaciones sexuales?		
Si tuvieras sexo casual ¿cuáles serían las principales razones para hacerlo?		
¿Consideras que es importante decirle a tu pareja que expectativas tienes de la relación antes o después de haber tenido sexo?	Si es importante decirle porque....	No es importante decirle porque....
¿Cuál es el momento perfecto para decirle a tu pareja esas expectativas antes o después de tener relaciones sexuales?	Antes porque...	Después porque...
Menciona un ejemplo de cómo le dirías a tu pareja las expectativas respecto a su relación.		

Cuando los y las participantes concluyan sus cuadros el facilitador o facilitadora deberá ir comparando ante todo el grupo las respuestas de ambos equipos, al finalizar la comparación preguntara ¿Qué piensan al respecto de la comparación?

- 5) Posterior al ejercicio anterior el facilitador o facilitadora dará a conocer la pregunta principal de los dos cuadros que se muestran a continuación:

Se sugiere la siguiente forma:

Les gustaría saber si....

¿Hay mujeres a las que les gusta el sexo casual?

O si...

¿A un hombre sexualmente experimentado le puede interesar una "inversión"?

Posterior a la respuesta de los y las participantes se procederá a leer los textos.

¿Hay mujeres a las que les gusta el sexo casual?

La respuesta es sí, algunas mujeres tienen relaciones sexuales que saben no las llevara a ningún compromiso posterior y no sienten ningún remordimiento, puede deberse a que ni ellas mismas están preparadas para el compromiso. Pueden ser mujeres a las que les gusta poner a prueba su atractivo sexual, experimentar su poder sexual, y su habilidad para prescindir de una “inversión”.

También pueden ser chicas con experiencia sexual en relaciones casuales, son más permisivas y más conscientes de que si no logran adquirir el nivel deseado de “inversión” eso generara sentimientos desagradables que trataran de reprimir e ignorar, se preocupan por expresar tácticas de controlar, es decir, que por lo menos tenga la sensación de controlar la situación separando entre un vínculo físico y uno emocional, si en realidad le agrada el hombre entonces también podrá experimentar un vínculo emocional, es así que hacen una distinción entre las parejas con las que desean una “inversión” y aquellas con quienes no la desean; para estas chicas las el sexo casual con hombres que realmente no les interesaban es más aceptable, en cambio con hombres que consideran adecuados podrán hasta exigir una “inversión” considerable.

Después de tener una vasta experiencia en las relaciones sexuales casuales algunas chicas suelen evitarlas a futuro y lo que conduce a esta decisión es que la mujer comprende que no siempre se puede controlar el equilibrio de no desear una “inversión adecuada”, también puede ser a casusa de experiencias desalentadoras como despertar con hombres desconocidos o preocuparse por si los hombres con quien se habían acostado llamarían y finalmente sentirse utilizadas.

Otro factor que lleva a tal decisión de no tener relaciones sexuales casuales es que una chica se dé cuenta que una relación sexual en si puede producir sentimientos de vinculo y vulnerabilidad, sentimientos que son difíciles de reprimir. Una razón más para evitar tener sexo casual es descubrir que con la pareja adecuada se sienten bien con la monogamia.

Townsend, J (2000). Lo que quieren las mujeres, lo que quieren los hombres.

¿A un hombre sexualmente experimentado le puede interesar una “inversión”?

Los motivos de los chicos para tener relaciones casuales o relaciones emocionales son muy diferentes a los de las chicas, para ellos el simple hecho de tener relaciones sexuales casuales incluso con personas que no les agradan es placentero, aunque algunos hombres pueden reducir el número de relaciones sexuales casuales si se dan cuenta de que sienten culpa por el hecho de herir a una mujer por haber tenido relaciones sexuales con ella y después abandonarla, esto hace que algunos no se sientan bien consigo mismos.

En el caso de los hombres mientras más experiencia han tenido en encuentros de sexo casual es menos la probabilidad de que se preocupen si sus parejas se interesan en ellos, si piensan en amor, compromiso y matrimonio, pueden llegar a sentirse sofocados o atrapados si se encuentran en una relación que implique compromiso y una “inversión”.

Las emociones de los hombres los motivan a tener relaciones de una baja “inversión” y una gran variedad de parejas, cuando tienen relaciones casuales perciben sentimientos y recuerdos positivos lo que los motiva a repetir la experiencia.

Cuando un hombre decide ser monógamo no es por sentirse degradados y utilizados, más bien se debe a la dificultad de tener relaciones sexuales casuales con mujeres, a que han experimentado relaciones casuales negativas o a que una mujer es tan deseable que aceptan acceder a sus exigencias de fidelidad, es decir no es por deseo propio si no de su pareja.

Townsend, J (2000). Lo que quieren las mujeres, lo que quieren los hombres.

Al finalizar la lectura de los textos el facilitador o facilitadora formará equipos de acuerdo al número de participantes en la sesión, en esta ocasión los equipos deberán conformarse por hombres y mujeres.

Se les otorgará un rotafolio a cada equipo y plumones y se pedirá que dividan en dos partes el rotafolio, en una de ellas deberán escribir los beneficios o ventajas de crear un vínculo afectivo con la pareja sexual y en la otra parte deberán escribir las razones por las cuales sería mejor no crear ese vínculo afectivo con la pareja sexual.

Al finalizar cada equipo explicará sus rotafolios y el facilitador o facilitadora resaltarán las respuestas más significativas y más comunes.

Y dará énfasis en que los y las participantes reflexionen en los siguientes puntos:

- ② No está ni bien ni mal querer o no querer un vínculo emocional y un compromiso de pareja, lo importante es sentirse bien emocionalmente con la situación en la que se encuentren.
- ② Es importante comunicarle a nuestra pareja sexual lo que queremos, deseamos y nuestras expectativas respecto a la relación, para que ambos tengan claro lo que buscan y estén de acuerdo y conformes con sus decisiones.
- ② La cuestión más importante es estar conformes y felices con lo que tenemos y sobre todo procurar nuestra salud emocional y física (procurando cuidar y valorar nuestro cuerpo y protegerlo de las enfermedades de transmisión sexual)

- 6) Para finalizar el facilitador o facilitadora les sugerirá los y las participantes la siguiente dinámica para que la realicen con sus parejas.

Academia de besos

Esta dinámica consiste en proponerle a su pareja recuperar la mejor historia de cada uno/una con respecto a los besos. Pídele a tu compañero/compañera tener un encuentro donde solo podrán existir besos y abrazos, este podrá ser una cita donde visiten el lugar que más les guste o la opción para probar algo nuevo. Cada quien tendrá su turno para enseñarle al otro/otra que es lo que más le gusta de su relación, como le gusta besar y ser besado, qué expectativas tiene respecto a la relación y que es lo que más le gusta de su pareja. Este ejercicio tiene la intención de fortalecer la relación, el vínculo afectivo y fomentar la comunicación de pareja.

SESIÓN 8

Comunicación en la pareja para el ejercicio de la sexualidad

Objetivo de la sesión: Resaltar la importancia de la comunicación en pareja para el entendimiento en el ejercicio de la sexualidad.

Tiempo: 90 minutos

Materiales:

- ✓ Pizarrón
- ✓ Plumones
- ✓ Hojas blancas
- ✓ Paletas de colores (rojo, amarillo y verde)

Actividades

- 1) El facilitador o facilitadora iniciará dando el tema y el objetivo de la sesión
- 2) Posteriormente preguntará a los y las participantes del taller, ¿Qué es comunicación?
- 3) Con base en las respuestas de los y las participantes el facilitador/facilitadora deberá escuchar y hacer énfasis en las respuestas similares tomando como referente la siguiente información:

La comunicación entre dos personas es un factor muy importante y trascendente, porque de no existir o ser inadecuada, puede minar o corroer la atracción afectiva; su ausencia simplemente no permite que se dé la atracción intelectual.

Pero ¿Qué es la comunicación?, es aquella donde existe un emisor, un receptor y una respuesta. Relativamente parece sencillo; sin embargo, la realidad muestra un panorama bastante diferente.

Con frecuencia vemos que algunas personas comunican un mensaje, están seguros de lo que quieren expresar, pero el receptor comprende un mensaje bastante diferente, es decir, el mensaje inicial es distorsionado y muchas veces se recibe totalmente distinto, por lo que no es raro ver que en las parejas, gran parte de la comunicación es a nivel del “teléfono descompuesto”, uno de ellos da el mensaje, el otro lo recibe, pero de manera diferente y contesta no al mensaje que fue enviado sino al que él/ella recibió, de tal manera que el primero recibe una respuesta totalmente insatisfactoria a su mensaje.

Allí vemos una seria falla en la comunicación, que sin duda provoca problemas, malentendidos y, muchas veces disgustos y resentimiento.

Estos problemas de comunicación, no solo se dan a nivel verbal, existen otros medios de comunicación que en ocasiones significan mucho más que el verbal, por ejemplo: la expresión corporal a través de posiciones y actitudes, y la expresión facial por medio de gestos, muecas, miradas o incluso la falta de estas últimas.

4) El facilitador/facilitadora después de dar esa breve introducción, preguntará a los y las participantes lo siguiente:

- ✚ ¿Qué es la comunicación en pareja?
- ✚ ¿La comunicación es importante para el ejercicio de la sexualidad? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué?
- ✚ Consideras que una vida sexual satisfactoria se basa en lograr un buen entendimiento entre los y las involucradas. ¿Sí? ¿No? ¿Por qué?
- ✚ Consideras que es difícil expresarle a tu pareja lo que piensas, sientes, te gusta o te gustaría respecto a sexualidad. ¿Sí? ¿No? ¿Por qué?
- ✚ Consideras que el que se piense que las mujeres deben saber poco de sexualidad influye en que tu o tu pareja te exprese abiertamente lo que piensa, siente y le gusta respecto a sexualidad. ¿Sí? ¿No? ¿Por qué?
- ✚ ¿Qué factores consideras que afectan la comunicación en pareja respecto a sexualidad?
- ✚ ¿Qué factores que tienen que ver con roles y estereotipos de género consideras que afectan la comunicación en pareja respecto a sexualidad?

5) Con base en la respuesta de los y las participantes, el facilitador o facilitadora indicará lo importante que es la comunicación para el ejercicio de la sexualidad y planteará una dinámica llamada “el semáforo” en donde se verá reflejada la forma en cómo actúan los y las participantes de acuerdo a la situación en la que se encuentren.

6) El facilitador/facilitadora dará a cada uno de los y las participantes 3 paletas de colores (rojo, amarillo y verde) (una paleta es un círculo de color con un abate lenguas, muy parecido a una paleta) e indicará que por cada pregunta que él/ella mencione tendrán que levantar un color de acuerdo a la forma en como actuarían a cada situación.

Ejemplo:

¿Qué haces cuando tu pareja llega 20 minutos tarde a una cita?

- a) No le digo nada, solo le hago mala cara. (Color amarillo)
- b) Le empiezo a gritar que llevo ya demasiado tiempo esperando y me voy muy enojada/enojado del lugar. (Color rojo)
- c) Espero a que me dé una explicación de que fue lo que pasó para que llegará tarde y posteriormente le expreso lo que sentí al estar esperando. (Color verde)

*De acuerdo al número de color que más levanten los y las participantes, el facilitador/facilitadora deberá de preguntar el por qué considero esa opción y por qué no cualquiera de las otras dos, con la finalidad de que reflexionen y concienticen sobre sus respuestas.

Preguntas de la dinámica “el semáforo”

1.- ¿Cómo crees que es tu estilo de comunicación con tu pareja?

- Agresivo: la expreso de mala manera. (Color rojo)
- Asertivo: suelo expresar mi opinión respetando en todo momento la suya. (Color verde)
- Depende; a veces le digo las cosas pero otras me callo. (Color amarillo)

2.- ¿Hablan sobre relaciones sexuales?

- Pocas veces hablamos de ello. (Color amarillo)
- Es casi un tema tabú para nosotros. (Color rojo)
- Mi pareja y yo hablamos abiertamente de nuestras preferencias. (Color verde)

3.- Las discusiones con tu pareja siempre acaban...

- A gritos o enfadados. (Color rojo)
- Llegando a un punto de vista en común. (Color verde)
- Con ciertas inconformidades (color amarillo)

4.- Cuando le expresas tu opinión o deseos a tu pareja te sientes...

- Bien, ya que me comprende y respeta como soy. (color verde)
- Comprendido/comprendida pero no aceptado/aceptada. (Color amarillo)
- Ignorado/ignorada. (Color rojo)

5.- Cuando algo te molesta con respecto a tu relación sexual en pareja, tu...

- No dices nada para no crear mal ambiente. (Color amarillo)

- Se lo dices sin detenerte. (Color rojo)
- Si es importante se lo transmites de forma respetuosa. (Color verde)

6.- Cuando tu pareja te expresa alguna crítica tú...

- La aceptas si tiene razón y discrepas si no la tiene o no acabas de entenderla. (color verde)
- Intento defenderme para excusarme pero escucho. (color amarillo)
- Contraataco o la ignoro. (Color rojo)

7.- ¿Crees que conoces las cosas que a tu pareja le disgustan de ti?

- La verdad es que no tengo ni idea. (Color rojo)
- Las intuyo y algunas me las ha expresado él/ella misma. (Color amarillo)
- Creo que las importantes sí, pues él/ella mismo me lo ha dicho. (Color verde)

8.- ¿Crees que tu pareja conoce las cosas que a ti te disgustan de él/ella?

- Creo que sí, pues yo se las he expresado. (Color verde)
- No, prefiero no decírselas porque luego siempre hay líos. (Color amarillo)
- Debería, pues se las "doy a entender". (Color rojo)

9.- Cuando pido a mi pareja un cambio en su comportamiento...

- Generalmente lo hago criticando su persona. (Color rojo)
- Le explico qué de lo que hace no me ha gustado y le sugiero cómo actuar en la siguiente ocasión. (Color verde)
- Le critico aquello que ha hecho y no me gusta. (Color amarillo)

7) Posterior a esta dinámica el facilitador/facilitadora pedirá que den su opinión con respecto a lo que les hizo pensar esta dinámica y si consideran que cuentan con herramientas suficientes para desarrollar una buena comunicación en pareja y que creen que les haga falta para lograrlo.

De acuerdo a lo que cada participante responda el facilitador/facilitadora hará mención de que la comunicación es muy importante para mantener buenas relaciones sexuales, ya que están siendo capaces de descubrir y expresar sus placeres y podérselos comunicar a su pareja, de igual manera mencionará que algunas de las expectativas sociales y de educación, son algunas de las causas de incomunicación en la pareja. Sin embargo, dará a conocer algunos otros elementos y su definición, que pueden favorecer la comunicación en pareja:

Empatía; se refiere a la capacidad para interiorizar al máximo posible todos los sentimientos y deseos de nuestra pareja. Con la empatía, trataremos de colocarnos en el lugar del otro, “en sus zapatos”, como dice la expresión popular. Así, si sentimos en algún momento que nos han lastimado o que no nos entienden, antes de responder exasperarnos o atacar tratemos de razonar primero, si en realidad nuestro compañero/ra está buscando lastimarnos o deliberadamente no entiende.

Respeto: junto con la comunicación y la empatía, es el complemento necesario para la integración de una pareja. El respeto es la plena convicción de que nuestra pareja es un individuo por sí mismo, no es un aprendiz, ni dependiente nuestro y, que tampoco, es nuestro amo y señor, y nuestro hermano gemelo.

A este respecto, suele ser común ver en algunas parejas lo que se denomina lucha de poder. Esta situación consiste básicamente de una manera abierta o encubierta uno de los dos busca dominar o controlar al otro. Cuando es en forma abierta; la situación se ve con claridad, sin embargo, el problema estriba en detectarlo cuando se utilizan medios útiles; el mecanismo predomina manipulación.

Actualización: esta se refiere a la necesidad permanente de “trabajar” la relación de pareja, abrir espacio semanal o quincenalmente en los cuales ambos platicuen y se informen sobre tres elementos básicos: como me siento yo conmigo mismo/ma, como me siento yo contigo y como siento a nuestra pareja.

Álvarez, J. (1996) Sexualidad en pareja.

El facilitador o facilitadora mencionará que es muy importante para la buena marcha de cualquier pareja este último elemento, ya que deben ser detectables y observables tres mundos dentro de la pareja: el tuyo, el mío, y el nuestro.

Haciendo referencia básicamente al hecho indispensable de que exista cierto grado de individualidad, no importa cuánto o qué tan intenso sea el vínculo afectivo; cada uno tiene intereses, actividades, relaciones propias en las que no necesariamente debe participar el otro, estas deben ser reconocidas y aceptadas por cada uno.

De igual manera resaltará que nunca permitan que se les presione a realizar una actividad que les haga sentirse incómodos o incómodas por mucho que lo desee su pareja, ya que cada quien decide cómo, cuándo, dónde o con quién mantener relaciones sexuales y si no lo quieren hacer no se deben sentir obligados/das.

8) Para finalizar el facilitador o la facilitadora dará una hoja en donde tendrán que hacer una carta de lo que les gusta, tienen, quieren y desean dentro la relación en pareja, en donde se tomen en cuenta todos los aspectos vistos mediante la sesión. Esta carta se realizará de manera personal y se respetará la privacidad del contenido ya que está dirigida exclusivamente para la pareja de cada uno de los y las participantes o para sí mismos/mismas.

SESIÓN 9

La responsabilidad y el compromiso de la sexualidad en pareja

Objetivo de la sesión: Concientizar respecto al compromiso y a la responsabilidad de la sexualidad compartida en pareja.

Tiempo: 90 minutos

Material

- ✓ Rotafolios
- ✓ Plumones
- ✓ Cinta adhesiva

Actividades

- 1) El facilitador o facilitadora iniciará la sesión, pidiendo a las y los participantes que reflexionen ¿Cuáles son sus compromisos y responsabilidades con su pareja?, posteriormente dará lectura al siguiente texto:

De acuerdo con Barrios (2011) El amor está conformado por tres elementos: intimidad, pasión y decisión / compromiso que deben influir recíproca y dinámicamente, de igual manera deben estar equilibrados. A su vez cada uno de estos 3 elementos se compone de ciertas características que favorecen las relaciones de pareja.

- 1) *La intimidad está conformada por:*

El deseo de favorecer el bienestar de la pareja

El goce por compartir o estar junto a esta persona

Respeto por nuestra pareja

Seguridad de contar con la pareja en circunstancias de necesidad

Mutua comprensión

Capacidad de recepción de apoyo emocional por la pareja

Facultad de entrega de apoyo emocional a nuestra pareja

Comunicación profunda y asertiva con la pareja

Valoración positiva del otro/otra

- 2) La pasión se caracteriza por contener tanto la pasión sexual como la expresión de otros impulsos y necesidades tales como: la autoestima, la entrega y la pertenencia. El impulso sexual y el deseo erótico son una fuerza interior que ayuda a autoapreciarse, es una energía que favorece el vínculo amoroso, cuando las parejas carecen de pasión caen en una rutina desmotivante, en cambio cuando hay pasión esto da sentido y rumbo al vínculo de la pareja.*
- 3) La decisión/ el compromiso implica una convicción inmediata de dar afectividad a la otra persona, respeto, confianza, atención, comprensión y la decisión posterior de mantener esta convicción. (Barrios, 2011).*

De esta manera es que la relación de pareja debe estar conformada de los 3 elementos principales que se mencionaron ya que serán indispensables para favorecer la comunicación y la satisfacción de ambos miembros, estos elementos se dan en una constante construcción y reconstrucción por parte de la pareja.

Para que se propicie una buena relación de pareja se requiere que ambos miembros de la pareja alimenten y retroalimenten su compromiso mutuo, el respeto, la comunicación, convivencia, erotismo y mantengan actitudes positivas que los ayuden a enfrentar conflictos que puedan surgir.

Es importante para la pareja que existan las declaraciones que comuniquen la afectividad que sienten el uno por el otro, pero no bastara solo eso tiene que existir además congruencia entre las palabras y las acciones. Es así que cuando las personas se comprometen a estar con otra persona, tal compromiso deberá hacerse explícito con palabras, actitudes acciones específicas que sean tangibles.

Dichas acciones se verán reflejadas en respeto, amor, comunicación, cariño, afectividad, erotismo, convivencia y el procurar el bienestar de la pareja, del mismo modo siempre será útil expresar los conflictos e inconformidades para que puedan ser resueltos de manera oportuna y clara con un lenguaje asertivo.

- 2) Posteriormente el facilitador o facilitadora realizará las siguientes preguntas a los y las jóvenes asistentes al taller:*

¿Qué opinan del texto anterior?

Un compromiso se define de la siguiente manera:

Cuando dos partes se ponen de acuerdo en crear un vínculo que implica una obligación por el cual una o ambas se comprometen a realizar ciertas acciones cada una de ellas.

De acuerdo a lo anterior ¿Qué características debe tener la creación de dicho compromiso con su pareja?

Por ejemplo:

¿Cómo se llega a la negociación del compromiso?

¿Qué cuestiones serán importantes para crearlo? (por ejemplo Comunicación asertiva, respeto, sinceridad, etc.)

Para concluir este punto el facilitador o facilitadora deberá mencionar y hacer énfasis en que el compromiso es un acuerdo que debe construirse en pareja para realizar ciertas acciones, estos acuerdos se deberán establecer en una negociación donde ambos miembros participen y es importante que tengan una comunicación asertiva durante dicha negociación, respeto, tomen en cuenta el punto de vista del otro, sean sinceros respecto a lo que desean y necesitan, así mismo los acuerdos y compromisos que establezcan los realicen con responsabilidad para el bienestar individual y de la pareja.

- 3) Para continuar el facilitador o facilitadora mencionará que muchos de los acuerdos que se establezcan en el compromiso serán característicos de cada pareja, pero por otra parte hay algunos compromisos o acuerdos que son comunes entre las parejas; Dicho esto se formarán dos equipos con los y las participantes, uno de mujeres y otro de hombres y se pedirá que en un rotafolio cada equipo rellene las siguientes listas:

Los compromisos con mi pareja

¿Qué compromisos son importantes que mi pareja tenga conmigo?	¿Cuáles son los compromisos que yo considero importantes para mi pareja?	¿Qué compromisos son indispensables para el beneficio de ambos miembros de la pareja?

Al final de la actividad se compararán las dos listas y se comparará:

- » Qué tipo de compromisos valoran más de sus parejas los hombres y cuales más las mujeres, si existen similitudes o diferencias.
 - » Se comparara si existen coincidencias o diferencias entre lo que ellos y ellas consideran que deben comprometerse con su pareja.
 - » Y por último se revisara en ambas listas cuales son los compromisos más mencionados por ambos en la última categoría.
- 4) Posterior a la actividad el facilitador o facilitadora compartirá la siguiente información con los y las jóvenes:

De acuerdo con Martínez (2010) el compromiso es una cuestión que no solo se limita a establecerse entre la pareja, este debe ser también de manera individual consigo mismos, ya que ante cualquier situación debe procurarse el bienestar y la salud personal, esto se refiere a que debemos comprometernos con nosotros mismos a informarnos sobre métodos anticonceptivos y elegir el que más se adecue a nuestras necesidades y características, a tener presente y ser consciente de las enfermedades de transmisión sexual y a saber expresar lo que queremos y deseamos, a ser honestos con la otra persona sea o no nuestra pareja estable.

Con esto queremos decir que hay compromisos que son con nosotros mismos para procurar nuestro bienestar y satisfacción, pero también como se ha trabajado en la sesión los compromisos se construyen en pareja, en la pareja puede o no existir amor o un lazo sentimental para realizar estos acuerdos, es decir los compromisos o acuerdos se realizan sea o no una pareja estable, o sea una pareja ocasional, pero si serán distintos de acuerdo a la situación en la que la pareja se encuentre.

Si es una pareja estable estos acuerdos o compromisos se irán dando con el tiempo, se retroalimentarán, se construirán cada vez más y estos mismos al ser cumplidos irán otorgando beneficios a la pareja, tales como fortalecer el lazo sentimental, incrementarán la confianza, favorecerán la comunicación, entre otras cosas. En cambio cuando no es una pareja estable es más complicado establecer dichos compromisos posiblemente por el tiempo que se disponen a compartir, por la confianza, etc.

Sin embargo hay compromisos que en cualquier caso serán valiosos de establecerse desde el inicio sea o no una pareja estable; por ejemplo que método anticonceptivo deberán usar, tomando en cuenta lo que cuáles son las consecuencias, efectos secundarios de estos y que la responsabilidad del método anticonceptivo es de ambos, también comprometerse a buscar en todo momento el bienestar propio y de la pareja, ser respetuosos, honestos y sinceros sobre lo que esperan uno del otro.

- 5) Finalmente el facilitador o facilitadora preguntará si alguno/alguna desea hacer algún comentario sobre el texto anterior, si alguno/alguna desea hacer alguna recapitulación de lo más importante o mencionar alguna conclusión de lo trabajado en la sesión.

SESIÓN 10

Métodos anticonceptivos para hombres y mujeres

Objetivo de la sesión: Que las y los jóvenes conozcan los anticonceptivos para hombres y mujeres y concientizar sobre su uso y consecuencias.

Tiempo: 90 minutos

Material

- ✓ 15 globos color rojos
- ✓ 5 globos color naranja
- ✓ Preguntas
- ✓ Definiciones de métodos anticonceptivos y cuadro de métodos anticonceptivos

Actividades

1) El facilitador o facilitadora iniciará la sesión, haciendo énfasis en el objetivo que está conlleva, para que posteriormente realice las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Qué son los métodos anticonceptivos y cuál es su finalidad?
- ✓ ¿Qué métodos anticonceptivos conoces y cuáles son sus riesgos y ventajas?
- ✓ ¿Quién tiene derecho a elegir el método anticonceptivo?
- ✓ ¿Quién tiene la responsabilidad de utilizar adecuadamente el método anticonceptivo?
- ✓ ¿Consideras importante que tanto hombres y mujeres deben llegar a un acuerdo para la elección del método anticonceptivo?
- ✓ ¿Crees que los métodos anticonceptivos son una restricción para tener una vida sexual plena?

2) De acuerdo a lo que cada participante responda, el facilitador o facilitadora hará énfasis a las respuestas que sean de mayor relevancia en cuanto al tema y empezará a dar una breve introducción sobre lo que son los métodos anticonceptivos, apoyándose en la siguiente información:

Si bien la elección del método anticonceptivo tiene una estrecha relación con la posibilidad de acceso al placer sexual, existe una gran variedad de métodos para el control de la natalidad, pero todos tienen el propósito de asegurar que se conciba un/una hijo/hija solo cuando se lo ha deseado y planificado así.

La elección de un método anticonceptivo es algo que debe resolverse entre ambos miembros de la pareja. Con ayuda (aunque sea solo informativa) del médico especialista. Cada pareja elige, de acuerdo con su historia, formación y posibilidades, de qué manera va a regular su fertilidad. Hay métodos anticonceptivos cuya responsabilidad en cuanto a su uso recae en los hombres (por ejemplo, el condón), y en otros en las mujeres (por ejemplo, el diafragma). Hay otros que involucran activamente a los dos miembros de la pareja, como la abstinencia periódica (método del ritmo). Sin embargo, esto no significa que la responsabilidad sea compartida y en otros no. Hablamos de responsabilidad compartida cuando el método de control es discutido entre ambos y elegido de común acuerdo, sea quien fuere que lo use.

Napal, S. (1996). El libro blanco del varón. Métodos anticonceptivos.

3) El facilitador o facilitadora deberá resaltar los siguientes puntos que se muestran a continuación, con la finalidad de que los y las participantes reflexionen y concienticen sobre las cuestiones que se deben de tomar en cuenta para la elección de algún método anticonceptivo.

- Ⓢ El que se elija debe ser absolutamente confiable para ambos miembros.
- Ⓢ El o la que lo use debe sentirse cómodo/da
- Ⓢ No debe tener efectos de culpa o ansiedad.
- Ⓢ No debe tener efectos colaterales peligrosos.
- Ⓢ Debe tenerse en cuenta la edad de quien lo usa.
- Ⓢ Debe proporcionar el mayor grado de efectividad posible.
- Ⓢ No debe ser excesivamente costoso.
- Ⓢ Debe estar acorde con la frecuencia de sus relaciones sexuales.

4) Terminando de mencionar los puntos, el facilitador o facilitadora pedirá a los asistentes que mencionen que otros puntos consideran necesarios para elegir un método anticonceptivo y estos serán agregados.

Posteriormente el facilitador o facilitadora comenzara con la dinámica “adivinando el método anticonceptivo”, para ello repartirá papelitos en donde estarán escritas las definiciones de los siguientes métodos anticonceptivos (píldoras anticonceptivas, DIU, diafragma, condón, espermicidas, vasectomía o ligadura de trompas y ritmo/calendario.)

Entonces él o la participante deberán acomodarlo en la sección **¿Qué es?** Del cuadro que se anexa a continuación, correspondiendo al método anticonceptivo que él o ella considere.

Ejemplo: Pequeño dispositivo de plástico, a veces medicado con cobre o progesterona, insertado en el útero por un médico.

En este caso la respuesta sería: **Dispositivo Intra uterino (DIU)**

Es decir, el facilitador o facilitadora deberá reproducir el cuadro que se anexa a continuación en un rotafolio o papel kraft con la finalidad de que lo puedan observar todos los y las participantes, pero deberá dejar en blanco la columna de **¿Qué es?** Ya que cada definición deberá estar en un papelito de cuerdo al ejemplo anterior para que las y los participantes completen el cuadro colocando la definición en el método que consideren corresponde.

El siguiente cuadro muestra cada método con su definición, para que posteriormente el facilitador o facilitadora pueda explicar a la brevedad el cómo actúa cada método anticonceptivo, así como sus ventajas y desventajas, los riesgos y efectos secundarios que cada método ocasiona y el costo que ello conlleva.

Asimismo resolverá las dudas que los y las participantes tengan en cuanto a cada método.

Método	¿Qué es?	¿Cómo actúa?	Riesgo	Ventajas	Desventajas	Riesgos y efectos secundarios	Costos
Píldoras	Todos los anticonceptivos orales contienen: o 2 hormonas combinadas (progesterona y estrógeno) o solo progesterona (mini píldora)	Impiden la producción de óvulos.	0-1%	Muy eficaz. Regula el flujo menstrual, evita dolores y acné y otras molestias de la menstruación.	Debe de recordarse diariamente su administración. Serios riesgos bajo ciertas condiciones médicas.	Puede causar aumento o pérdida de peso, náuseas, suba de presión sanguínea, pérdidas.	Bajo, pero continuo.
Dispositivo Intra uterino (DIU)	Pequeño dispositivo de plástico, a veces medicado con cobre o progesterona, insertado en el útero por un médico.	Impide la implantación del huevo fertilizado. Puede chequearse en su sitio pues se deja un hilo que pasa por el cérvix hasta	1-3 %	Es muy cómodo: no interrumpe el acto sexual y solo requiere un control médico cada 6 meses.	Leve dolor cuando la inserción. Puede provocar aumento de flujo menstrual, más dolores y algunas pérdidas. No	La excesiva pérdida de sangre en los periodos obliga a su remoción en un 10 a 15% de los casos. El riesgo de infección en la zona aumenta	Alto al principio.

		la vagina.			se sabe exactamente cómo puede afectar al organismo a largo plazo.	de 3 a 5 veces.	
Diafragma con crema	Delgada membrana de goma en forma de hemisferio sostenida por un anillo flexible. Se cubre con crema espermicida y se coloca en la vagina antes del coito.	Cubre el cuello del útero impidiendo que el esperma entre en el. La crema inmoviliza o mata los espermatozoides que pudieran pasar.	2-3 %	Es mecánico: no presenta peligros ni afecta al organismo. No se nota durante el coito. Previene venéreas.	Debe repetirse la aplicación de crema antes de cada coito. Debe dejarse en su sitio durante 6-8 hs. Después del coito.	No tiene efectos colaterales, salvo hipersensibilidad al caucho.	Relativamente alto al principio, después solo el costo de la crema
Condón o Preservativo	Capuchón de goma que se ajusta al pene erecto.	Recoge el semen impidiendo que entre en la vagina.	Depende de cómo se usa. Si se utiliza incorrectamente 3-15%	Es fácil de comprar y de llevar con uno. Protege de enfermedades venéreas. Es un método de barrera: no produce ningún trastorno en el organismo.	Debe interrumpirse la relación sexual, si se rompe o está fallando. Debe retirarse el pene de la vagina antes de perder la erección completamente.	Ninguno	Bajo.
Espermicidas (espuma, crema, gel. Etc.)	Sustancias químicas que son introducidas en la vagina poco antes del coito.	Forma una barrera química en la entrada del cuello uterino. Inmoviliza y destruye el esperma. Ideal para combinar con el uso de condón o diafragma.	Bien utilizado 3-7%	Fácil de adquirir sin receta médica. Fácil de usar. Previene venéreas.	Interfieren con el acto sexual espontáneo (deben colocarse ½ h. antes del coito). No puede lavarse después de 6-8 hras. Debe colocarse cada vez antes del coito.	Pueden causar irritación o picazón en el pene o la vagina.	Relativamente bajo

Vasectomía o Ligadura de Trompas	Intervención quirúrgica.	Los óvulos no llegan a las trompas. No llegan espermatozoides al líquido seminal.	0%	Es totalmente seguro. Elimina la ansiedad.	Es irreversible en la mayoría de los casos.	Si la operación está bien hecha ninguno. Debe firmarse una autorización al médico.	Alto, pero una sola vez, en algunos países es gratuito.
Ritmo, Calendario	Evitar tener relaciones sexuales en los periodos de mayor fecundidad de la mujer.	Existen diversos métodos: temperatura basal, observaciones del moco cervical, control de fechas.	No hay datos confiables 10 y 40%	No hay posibles efectos secundarios.	Muy alto porcentaje de fallos	Ninguno	Ninguno

Gindin, L, (1991) La nueva sexualidad del varón. Métodos Anticonceptivos.

4) Terminando de explicar el cuadro el facilitador o facilitadora hará mención de lo que opina cada quien con respecto al tema, así como escuchar sus opiniones con respecto al método que creen que es más conveniente, y de qué manera se ve involucrado el hombre en este tema.

A partir de sus respuestas el facilitador o facilitadora hará mención de los métodos anticonceptivos en los que se ve involucrado específicamente al hombre, tomando como base la siguiente información:

Algunos métodos anticonceptivos que involucran específicamente al hombre son:

- **Abstinencia sexual.** Sólo es real cuando es aceptada de manera recíproca por ambos cónyuges. De otra manera se transforma en “rechazo de conyugue”. Como método anticonceptivo es eficaz, pero la abstinencia sexual prolongada puede llegar a provocar trastornos psicológicos importantes, como la pérdida del deseo sexual, ausencia de erección, congestiones ováricas y testiculares.
- **Vasectomía.** Es un método de esterilización masculina; se hace a través de una operación en la que el médico corta o anuda los conductos deferentes. A pesar de que se siguen produciendo espermatozoides, estos no llegan, por lo tanto no son eyaculados. La vasectomía no altera el interés sexual, la erección, la eyaculación, el placer o el rendimiento sexual.
- **Coitus interruptus.** Es la forma más antigua de anticoncepción. El hombre debe retirar el pene antes de llegar al orgasmo y eyacular fuera de la vagina. Es un método riesgoso por cuanto antes de la eyaculación se segregan unas gotas del líquido proveniente de las glándulas, que habitualmente contienen espermatozoides.
- **Método del ritmo.** Es un método basado en el ritmo de la fertilidad femenina. Absteniéndose de relaciones sexuales en los días en que la mujer ovula o está próxima a la ovulación, se consigue que el espermatozoide no se una con el ovulo.
- **Condón.** Son fundas de látex finísimas que se adaptan estrechamente al pene en erección, recogen el semen que el hombre eyacula e impiden que entre en la vagina. Son baratos, cómodos no requieren de prescripción médica y protegen contra las ETS.
- **La píldora masculina.** Así como existe un método que impide la producción del ovulo en la mujer a través de la ingestión de sustancias hormonales, los científicos actualmente en estudio experimental el uso de una combinación de Danazol con testosterona para disminuir la cantidad de espermatozoides en el hombre, hasta el punto de producir efectivamente esterilidad. Parece no afectar el deseo sexual ni la capacidad de para la erección o el orgasmo.

Hutcherson, H. (2002). Lo que tu madre nunca te conto sobre el sexo. Estar al mando: anticonceptivos.

6) Después de la explicación el instructor o la instructora para hacer énfasis en la desigualdad que se tiene con base en la elección del método anticonceptivo para hombres y mujeres y preguntará

¿Consideras que existe una equidad entre los métodos anticonceptivos existentes para hombres como para mujeres? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué?

De acuerdo a lo que cada participante responda, se hará la siguiente pregunta. ¿A qué crees que se deba esta desigualdad?

¿En qué caso son más severos los efectos secundarios por usar métodos anticonceptivos en el de los hombres o las mujeres?

¿Es importante considerarlos a la hora de elegir un método anticonceptivo?

El facilitador o facilitadora deberá resaltar que al existir desigualdad de opciones en métodos anticonceptivos para hombres y mujeres, generalmente son las mujeres las que se ven más afectadas por el uso de estos métodos con los efectos secundarios, finalmente les pedirá reflexionar. ¿Qué piensan de esto?

Para finalizar esta ronda de preguntas el instructor/instructora hará mención de las respuestas similares y significativas para cada pregunta.

7) **Dinámica: “La bomba explosiva”**

Instrucciones

Antes de comenzar la dinámica el facilitador o facilitadora deberá preparar previamente 15 globos de color rojo y 5 globos color naranja, a cada uno de los globos deberá colocarles en un pedazo de hoja una de las preguntas que se anexan al final de las instrucciones, para posteriormente inflarlos, es decir, cada globo deberá contener una pregunta y cada uno de los globos es “una bomba explosiva”. Las primeras 15 preguntas que se anexan serán para los globos rojos y las preguntas especiales para los globos color naranja, se deberá comenzar la dinámica con las y los participantes con los globos rojos y dejar para el final los globos naranja que tienen la finalidad de ir concluyendo la sesión.

Posteriormente el facilitador o facilitadora pedirá a los y las participantes que se coloquen formando un círculo y explicara las instrucciones del juego.

La dinámica se llama “La bomba explosiva” el facilitador o facilitadora le dará una bomba (globo con pregunta) a la persona que está a su lado derecho al mismo tiempo comenzara a contar hasta 15, mientras el facilitador o facilitadora está contando deberán los y las participantes pasar el globo lo más rápido posible a su compañero de la derecha, de tal manera que cuando el facilitador o facilitadora termine de contar hasta 15 la persona que se quedó con “la bomba” deberá romper el globo y contestar la pregunta.

Se debe aclarar a las y los participantes que existen preguntas que tienen por delante una M o una H que significan Hombre y Mujer por lo que deberán responder según sea su sexo.

Posteriormente de que él o la primer participante haya contestado la pregunta, la segunda bomba (globo) comenzara a pasar con él o la participante de la derecha de la persona que acaba de contestar la pregunta y esta vez la persona que deberá contar hasta 15 será el o la participante que contesto la primera pregunta y se hará de manera sucesiva hasta que se terminen las 20 preguntas.

Preguntas del juego

1.- ¿Qué son los métodos anticonceptivos?

2.- ¿Qué es lo que tienes que tener en cuenta a la hora de elegir un método anticonceptivo?

3.- M: ¿Puedes quedar embarazada estando en tu periodo? Si, No ¿Por qué?

H: ¿Tú pareja puede quedar embarazada estando en su periodo? Si, No ¿Por qué?

Respuesta: Es posible quedar embarazada durante el periodo. Si los ciclos menstruales son cortos (21-25 días) o las reglas son prolongadas (más de 7 días), puede ser que la mujer ovule antes de dejar de sangrar y los espermatozoides pueden sobrevivir hasta cinco días en el interior de la vagina. Por lo que si las reglas son irregulares, puede ser difícil predecir cuando la mujer ovulará con exactitud. (Es importante que el facilitador o facilitadora aclare este punto si en dado caso alguno de los participantes no supiera la respuesta.)

4.- M: ¿Qué sucede si se te olvida tomar una píldora anticonceptiva?

H: ¿Qué sucede si a tu pareja se le olvida tomar una píldora anticonceptiva?

5.- ¿Antes de que tiempo se tiene que ingerir la pastilla de emergencia y cuáles son los posibles efectos secundarios que esta puede provocar?

6.- ¿Qué método anticonceptivo te protege contra las ETS?

7.- ¿Consideras que los métodos anticonceptivos afectan a tu sexualidad? Si, No ¿Por qué?

8.- ¿Qué piensas con respecto a qué la mayoría de los anticonceptivos existentes sean para mujeres?

9.- ¿A dónde debo recurrir si necesito un método anticonceptivo?

10.- ¿Qué método anticonceptivo elegirías y por qué?

11.- ¿Con que frecuencia se puede tomar la píldora de emergencia?

12.- ¿Consideras que es importante la opinión de un ginecólogo en el momento de elegir un método anticonceptivo? Si/No ¿Por qué?

13.-Enumera que pasos seguirías para elegir un método anticonceptivo

14.- M: Si tomo alcohol... ¿se pierde el efecto anticonceptivo?

H: Si mi pareja ingiere alcohol... ¿se pierde el efecto del anticonceptivo?

(Respuesta: No está demostrado que el alcohol en sí mismo interfiera en el mecanismo de acción del anticonceptivo; pero si existen vómitos o diarrea, puede verse afectada la eficacia del método anticonceptivo.) (Es importante que el facilitador o facilitadora aclare esta pregunta)

15.- Menciona un mito que conozcas con respecto a los métodos anticonceptivos y el embarazo

Preguntas especiales:

16.- ¿Qué métodos de los que hoy se habló no conocías?

17.- ¿Menciona cual consideras es el método anticonceptivo más utilizado? ¿Por qué?

18.- ¿Menciona al menos 5 métodos anticonceptivos para hombres?

19.- ¿Menciona algo nuevo que aprendiste en esta sesión?

20.- ¿Qué es lo que más te agrado de esta sesión?

Para finalizar la dinámica el instructor o la instructora resaltara los puntos más significativos dentro de la sesión y hará mención de la importancia que conlleva el elegir un método anticonceptivo para el ejercicio de la sexualidad.

SESIÓN 11

Enfermedades de transmisión sexual

Objetivo de la sesión: Que los y las jóvenes reflexionen acerca de los riesgos y consecuencias del ejercicio de la sexualidad sin protección.

Tiempo: 90 minutos

Material

- ✓ Pizarrón
- ✓ Plumones
- ✓ Rotafolio
- ✓ Hojas con ETS
- ✓ Tarjetas/papelitos, bolsa de plástico para dinámica

Actividades:

- 1) Para iniciar la sesión el facilitador o facilitadora dará a conocer el tema y el objetivo previsto para esta sesión.
- 2) Posteriormente el facilitador/facilitadora preguntará a los y las participantes del taller.
 - ✚ ¿Qué son las enfermedades de transmisión sexual?
 - ✚ ¿Qué enfermedades de transmisión sexual conocen o sobre cuales se han informado?
- 3) El facilitador/facilitadora deberá escribir las respuestas de los y las participantes y presentará la definición de ETS que se incluye a continuación:

Como su nombre lo indican las ETS, son en general procesos infecciosos que pasan de una persona a otra, específicamente por contacto sexual.

Las ETS, han sido consideradas enfermedades vergonzantes como si sola presencia hablara mal de quien las padece. Por eso es muy frecuente que la gente busque ocultar su mal hasta donde sea posible, sin consultar al médico, exponiendo al contagio a otras personas y dejando pasar el tiempo en espera de alguna cura milagrosa.

Hoy en día los métodos de curación para esas enfermedades son breves, simples y efectivos. Pero su fundamental recurrir al médico a un servicio es especializado, ante la menor sospecha de infección, y cumplir el tratamiento estrictamente hasta finalizar el mismo.

Las ETS atacan a hombres, mujeres y niños/niñas de manera similar en todo el mundo. Y están hoy consideradas entre los males más graves de la humanidad en particular, por sus consecuencias a largo plazo.

- 4) Después de esta breve información, el facilitador o facilitadora pedirá al grupo que se realicen 5 equipos (el número de integrantes dependerá de los y las participantes al taller) a cada equipo se le entregará una hoja en donde se describirán las enfermedades de transmisión sexual con el mayor grado de incidencia, los textos a entregar a los participantes se encuentran a continuación. .

*Un/una integrante de cada equipo tendrá que leer las características de la ETS que le haya tocado y el facilitador/facilitadora enfatizara en las consecuencias que esto conlleva al tener contacto sexual sin protección.

EQUIPO 1:

Gonorrea

La gonorrea también llamada blenorragia o purgación, es la más frecuente de las enfermedades de transmisión sexual; la produce un germen llamado gonococo.

El gonococo no puede vivir largo tiempo fuera de las mucosas de la vagina, pene, ano, boca o garganta, sitios donde porífera. Por tanto, no tienen casi ninguna importancia las fuentes de contagio distintas de contacto sexual (por ejemplo, asientos de baños, etc.). Por el contrario, todas las formas de relación sexual (homo y heterosexual, oral, anal, etc.) son la principal fuente de transmisión.

Entre dos y ocho días después de un contacto infectante aparece en el hombre la uretritis gonorreica, que se manifiesta por un intenso ardor en la punta del pene, que progresa a lo largo de toda la uretra hacia la próstata y vesículas seminales. Al principio aparece una sensación quemante y molesta al orinar y luego comienza a expulsarse una secreción espesa de color blanco o amarillo verdoso. De no ser tratada, la infección puede progresar hacia el interior de los aparatos genital y urinario, produciendo graves complicaciones como prostatitis dolorosa, problemas vesicales o renales. La inflamación del epidídimo puede llegar a causar esterilidad.

En la mujer, los síntomas son leves e inespecíficos: flujo, dolor y ardor al orinar. Sin embargo, puede dar origen a complicaciones gravísimas en el cuello uterino que llegan a producir esterilidad, e infecciones agudas de la pelvis, sin olvidar que los efectos de esta enfermedad en los recién nacidos de madres infectadas: pueden contraer durante el parto una infección ocular que, de no ser tratada, puede provocar la “ceguera del recién nacido”.

Su diagnóstico, a través de la introspección y el análisis de las secreciones es muy fácil, y su tratamiento, con altas dosis de penicilina, tiene una efectividad cercana del 95%.

Gindin, L. (1991). La nueva sexualidad del varón. Enfermedades e infecciones de transmisión sexual.

EQUIPO 2:

📍 Sífilis

Es una enfermedad crónica producida por una bacteria en forma de espiral llamada *treponema pallidum* o espiroqueta.

Cursa con largos periodos en los síntomas desaparecen temporalmente a pesar de que continua la enfermedad, y puede transmitirse a la descendencia. El bacilo sífilítico entra en el cuerpo humano a través de la piel lesionada o mucosas intactas y se disemina por todo el organismo por vía sanguínea. La espiroqueta es poco resistente fuera del cuerpo y susceptible a factores ambientales como el calor, la sequedad, e inclusive, al agua y jabón.

Tres semanas después de la infección, aparece en ese lugar una erosión llamada chancro sífilítico, de forma redondeada u oval, que no duele, es de color rojo y se acompaña siempre de un agrandamiento de los ganglios en las zonas cercanas a la lesión (adenopatías satélites bilaterales) esto es llamado sífilis primaria. La lesión desaparece espontáneamente entre una y cinco semanas más tarde, aún sin haber sido tratada. Pero la infección continua en proceso, y luego de aproximadamente seis semanas, aparecen erupciones generalizadas en la piel y mucosas que son muy contagiosas (sífilis secundaria). Las opciones en general manchas de color rosado, luego ámpulas elevadas de color rojo cobrizo, múltiples y pequeñas, que característicamente se presentan en las palmas de las manos y en las plantas de los pies. Se les puede observar también en la cara, torso y cuero cabelludo. En este periodo, el paciente puede presentar síntomas generales como malestar, fiebre, dolor en las articulaciones, estas lesiones también desaparecen espontáneamente en un mes, aun sin haber recibido tratamiento.

De no ser tratada y dejada a su libre evolución, luego de dos o cuatro años la sífilis puede producir lesiones destructivas en la piel, mucosas y órganos, de los cuales los más afectados son: el sistema nervioso, el oído, los ojos, el corazón, los huesos. En la actualidad, estas implicaciones tardías de la sífilis terciaria son poco frecuentes gracias a la paulatina toma de conciencia con respecto a sus peligros, y a la afectividad de los tratamientos.

La sífilis es una enfermedad engañosa: los síntomas aparecen y desaparecen. Sin embargo los tratamientos actuales son muy efectivos y de corta duración, obteniéndose una total curación si la enfermedad se diagnostica dentro de los primeros tres meses. Es fundamental consultar al médico ante cualquier síntoma en los genitales, pues si se detecta y se trata en las primeras etapas la sífilis desaparece sin dejar ningún tipo de secuelas.

Gindin, L. (1991). La nueva sexualidad del varón. Enfermedades e infecciones de transmisión sexual.

EQUIPO 3:

📍 Herpes genital

El herpes es una infección que se desarrolla muy rápidamente y con frecuencia reaparece una y otra vez sin nuevos contagios. Esto se debe a que los virus herpéticos permanecen en el sistema nervioso de los portadores asintomáticos.

Los primeros síntomas son una sensación de ardor o tensión en alguna zona de los genitales, e la cual, luego de uno o dos días, se manifiesta un grupo de pequeñas vesículas o ampollas que aparecen sobre la piel sana o sobre la piel sana o sobre una mancha de color rosado. Estas ampollas pueden o no infectarse, luego se forma una costra que cae al cabo de 7 a 10 días, pueden también inflamarse los ganglios.

El síntoma característico de esta enfermedad es este grupo de vesículas y ampollas que pueden unirse y formar una lesión de forma irregular y muy color rosa.

Mientras esta lesión está presente la o el paciente no debe mantener relaciones sexuales, a fin de prevenir el contagio de su pareja.

El tratamiento no es complicado, pero la enfermedad suele volver a presentarse. Actualmente se está experimentando una vacuna a fin de evitar que las recidivas sean frecuentes.

📍 Uretritis no específicas

También llamadas uretritis no gonorreicas. Son inflamaciones de la uretra cuya causa no es el gonococo, o bien no puede especificarse.

En los varones produce una secreción turbia y acuosa y una sensación quemante en la uretra. Las mujeres en la mayoría de los casos no muestran síntomas, pero pueden ser portadoras de la infección. La enfermedad, que es muy frecuente, imita a la gonorrea en lo superficial pero sin las consecuencias gravísimas de aquella, por lo cual muchas veces los médicos la pasan por alto. Generalmente, un tratamiento con antibióticos y un reposo sexual de cinco días la hace desaparecer.

Gindin, L. (1991). La nueva sexualidad del varón. Enfermedades e infecciones de transmisión sexual.

EQUIPO 4:

📍 Síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA)

Es una enfermedad que se transmite por contacto sexual a través del semen, principalmente, y de fluidos vaginales. También se transmite a través de la sangre contaminada, ello se la ha encontrado también en enfermo hemofílicos que requieren frecuentes y abundantes transfusiones de factores sanguíneos. De igual manera con personas que compartan jeringas con probables infectados.

Las formas de contagio conocidas son fundamentalmente semen-sangre y sangre-sangre. Es decir, tiene que haber una ruptura o lesión en la piel o contacto con semen o sangre de personas contaminada. No parece contagiarse por la saliva, besos u otras formas de contacto en las personas.

Cuando el virus del SIDA penetra en la sangre de una persona produce una reacción inmunológica que puede ser detectada por métodos de laboratorio. Una reacción positiva solo indica que esa persona estuvo en contacto con la enfermedad, pero no necesariamente que sea un enfermo de SIDA. Solo un porcentaje de estas personas que tienen una reacción positiva desarrollaran la enfermedad SIDA.

La enfermedad SIDA se caracteriza por un cuadro típico de alteración inmunológica: al estar anulados los mecanismos de defensa inmunológica, la o el paciente presenta infecciones por gérmenes que en otros individuos no producen enfermedades y que progresan irremediamente. Suelen asociarse infecciones pulmonares, hepáticas, tumores de origen viral y trastornos cerebrales, que llevan al individuo a la muerte en pocos meses.

La incidencia sexual del SIDA es cada vez mayor en grupos heterosexuales especialmente, en aquellos con alto número de relaciones sexuales. Ello implica necesariamente una mayor conciencia para tener mayores cuidados. No olvidamos que en el mundo ya suman miles los casos de SIDA neonatal.

La prevención pasa fundamentalmente por uso de preservativos que contribuyen a evitar el contagio, tanto en ésta como en todas las Enfermedades de Transmisión Sexual.

📍 Human papiloma virus (HPV)

El papiloma virus humano es el causante de los condilomas condicione en los distintos niveles del aparato genital femenino (vulva, vagina y urinario) y en el pene, en el aparato genital masculino.

La detección del virus se realiza por intermedio de estudios de Papanicolaou y colposcopia en la mujer, y penescopia en el hombre, avanzando más allá en el diagnóstico, en caso de identificar la lesión colposcópica o penescópicamente.

El tratamiento de las lesiones provocadas por este virus de transmisión sexual es inocuo e indoloro. Es de índole no invasiva que puede realizarse en consultorios especializados. Se le denomina técnica de destrucción y aplicación de elementos químicos.

Gindin, L. (1991). La nueva sexualidad del varón. Enfermedades e infecciones de transmisión sexual.

EQUIPO 5:

Enfermedades de transmisión sexual menos frecuentes.

- Ⓢ Chancro blando. Aparece una úlcera redondeada, blanda y muy dolorosa en los genitales. Secreta pus achocolatado, produce tanto dolor que obliga a la abstinencia sexual. El tratamiento de esta enfermedad no es complicado y los resultados son buenos.
- Ⓢ Linfogramuloma venéreo. Es una ETS que afecta al sistema linfático, muy poco frecuente en nuestro medio. La lesión genital es fugaz y pasa desapercibida. Luego hay una inflamación de los ganglios que dejan salir pus amarillento. Aunque el tratamiento con antibióticos y sulfamidas es efectivo, suele dejar secuelas (agrandamiento de genitales o proctitis crónica).

Las ETS menores (pueden ser o no de transmisión sexual)

- Ⓢ *Candidiasis*. Son infecciones producidas por hongo llamado *candida albicans*. Es muy frecuente que haya infecciones de este tipo en el aparato genital femenino. En los hombres es muy poco común. Aparecen con frecuencia en la mujer acompañando a otras infecciones vaginales o durante el tratamiento con antibióticos.
- Ⓢ *Tricomonirosis*. Es un *protozoo* que vive en las vías urinarias de hombres y mujeres. Si bien a este germen se lo ha encontrado en la uretra y próstata del hombre, rara vez causa gran malestar excepto prurito. En la mujer es causa de infecciones en la vagina, cuello uterino y vejiga urinaria. Produce flujo vaginal de olor desagradable. En el varón, aunque produce síntomas, debe tratarse simultáneamente con su compañera para evitar las reinfecciones. Se puede contagiar a través del contacto con los asientos del baño o toallas contaminadas.
- Ⓢ *Pediculosis*. Se trata de un piojo muy contagioso popularmente conocido como "ladilla". Se disemina en forma habitual pero no exclusiva por contacto sexual. Mide menos de 2mm de largo y pone huevos (liendres) que se adhieren cada uno a un pelo del pubis. Al picar en el cuerpo causa prurito.

Gindin, L. (1991). La nueva sexualidad del varón. Enfermedades e infecciones de transmisión sexual.

5) Una vez terminada esta dinámica el facilitador/facilitadora pedirá a los equipos que respondan las siguientes preguntas:

- ✚ ¿Cuáles son las principales consecuencias de las ETS para la salud de hombres, mujeres y niños/niñas?
- ✚ Información que ayude a completar las posibles respuestas:

En el caso de las mujeres:

- ✓ inflamación de las trompas de Falopio
- ✓ Dolor abdominal crónico
- ✓ Infertilidad
- ✓ Embarazo que se desarrolla en las trompas de Falopio, lo que puede provocar la muerte materna
- ✓ Aborto espontáneo, parto de feto muerto y muerte perinatal
- ✓ Pérdida de horas de trabajo a causa de la enfermedad
- ✓ Estigmatización social, vergüenza o culpa.

En el caso de los hombres:

- ✓ Infertilidad
- ✓ Estrechamiento de la uretra, lo que puede tener como consecuencia la incapacidad de orinar x Pérdida de horas de trabajo a causa de la enfermedad
- ✓ Estigmatización social, vergüenza o culpa

En el caso de los niños/niñas:

- ✓ Infección ocular o ceguera en niños o en recién nacidos
- ✓ Neumonía y otras enfermedades crónicas, que frecuentemente tienen como consecuencia la muerte
- ✓ Retraso (mental o psicomotor)

Franco, J. (2009). Sexo y sexualidad en el siglo XXI. Enfermedades de Transmisión sexual

- ✚ ¿Consideras que las mujeres son más vulnerables que los hombres a la transmisión de ETS? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué?

* El facilitador o facilitadora deberá escribir cada una de las respuestas en el pizarrón de los y las participantes y hará énfasis en las respuestas similares, erróneas y más significativas para que posteriormente se apoye en la siguiente información:

Las ETS afectan tanto a hombres como a mujeres, generalmente son las mujeres las más vulnerables frente a estas infecciones. Las diferencias biológicas hacen que la transmisión hombre-mujer sea más sencilla que la transmisión mujer-hombre debido a que:

- ✓ En algunas ocasiones la mujer es la parte receptiva en una relación sexual, el semen, que transporta bacterias o virus, permanece en contacto con la vagina por más tiempo que los fluidos vaginales con los genitales masculinos.
- ✓ Las mujeres jóvenes son aún más vulnerables debido a que su tracto genital aún está inmaduro. Hay menos probabilidades de que la mujer presente síntomas de ITS que el hombre. Por lo tanto, en las mujeres existen menos indicadores de enfermedad confiables.
- ✓ Cuando las mujeres presentan síntomas, como flujo vaginal anormal, no siempre se debe a una ITS.
- ✓ Los órganos genitales masculinos son externos, lo que hace que resulte más sencillo inspeccionarlos en busca de lesiones o heridas. Debido a que los órganos genitales femeninos son internos, algunas veces la única manera de visualizar las lesiones o heridas es a través de un examen pélvico.
- ✓ Si una mujer es asintomática, no buscará atención y por lo tanto no se le practicará un examen pélvico. Además, las mujeres pueden sentirse culpadas por tener una ETS o por ser infértiles a causa de ésta.

Gindin, L. (1991). La nueva sexualidad del varón. Enfermedades e infecciones de transmisión sexual.

*Una vez terminada la explicación, el facilitador/facilitadora resolverá dudas o comentarios con respecto a lo que surja del tema de ETS.

6) El facilitador/facilitadora dará la indicación de que los y las participantes se acomoden en círculo por que se dará inicio a una breve dinámica.

Indicaciones: El facilitador o facilitadora realizará tarjetas o papelitos de acuerdo al número de personas que asistan al taller, cada una de las tarjetas o papelitos tendrá escrito un mensaje tales como:

- “Sigue mis instrucciones” (este mensaje tiene que abarcar el 80% de las tarjetas)
- “C” (aproximadamente cuatro de las tarjetas deberán tener este mensaje)
- “X” (dos de las tarjetas tienen que tener este mensaje)
- “No siga mis instrucciones” (este mensaje lo tienen que tener las tarjetas sobrantes)

Posteriormente el facilitador/facilitadora deberá meter las tarjetas o los papelitos en una bolsa y revolverlos para después entregar a cada participante una tarjeta, solicitándole que lea su mensaje en silencio y sin mostrárselo a nadie.

Una vez repartidos todos los papelitos/tarjetas, el facilitador/facilitadora dirá a los y las participantes que dará las instrucciones, solicitándoles que circulen alrededor del aula y que consigan a tres personas que les firmen (pongan su nombre) en la parte posterior de su tarjeta/papelito.

Cuando tengan los tres nombres (firmas), podrán regresar a su asiento y ahora deberán leer los mensajes escritos en sus tarjetas/papelitos en voz alta cada uno de ellos/ellas.

El facilitador o facilitadora mencionará que cada firma es equivalente a tener relaciones sexuales y solicitará a las dos personas que les haya tocado la tarjeta/papelito que tenía el mensaje de una "X" que se pongan de pie, y mencionará que estas personas son portadoras del VIH.

Por consiguiente estas personas mencionarán a las personas que hayan firmado su tarjeta y estas personas se pondrán de pie y darán los nombres de las personas que también firmaron sus tarjetas, esto con el objetivo de que se den cuenta de todos/todas las que se expusieron a contraer VIH.

El facilitador/facilitadora escribirá el número de personas que posiblemente son portadoras de VIH en el pizarrón: y explicará que algunos de los miembros del grupo estaban protegidos con el mensaje de "C" que significa "condón", por lo que su probabilidad de haber estado expuesto es muy baja, siempre y cuando hayan usado el condón correctamente, así que podrán tomar asiento.

De igual manera el facilitador o facilitadora solicitará que se pongan de pie las personas que en su tarjeta/papelito tuvieron el mensaje "No sigas mis instrucciones", por lo que ellos/ellas no deberán tener ninguna firma en sus tarjeta/papelito y deberán tomar asiento.

*Si alguno de estos participantes tuviera firmas en su tarjeta/papelito el facilitador o facilitadora del taller preguntará: ¿Por qué decidiste participar en la actividad a pesar de que el mensaje de tu tarjeta/papelito decía "no sigas mis instrucciones"?

Posteriormente a la respuesta el facilitador o facilitadora enfatizará en mencionar en el riesgo que se puso por no seguir indicaciones.

De igual manera el facilitador/facilitadora hará las siguientes preguntas en general al grupo:

-  ¿Cómo te sentiste durante la dinámica?
-  ¿Qué podemos aprender o reflexionar mediante esta dinámica?

- ✚ ¿Cuáles son las prácticas o conductas que ponen a las personas en riesgo de contraer una ETS?”
- ✚ ¿Cuáles son los mitos más comunes o las ideas erróneas que te han comentado o que has escuchado con respecto a las ETS?
- ✚ ¿Qué factores podrían aumentar el riesgo de que una persona contraiga una ETS?

Información que ayude a completar posibles respuestas:

Prácticas o conductas que ponen a las personas en riesgo de contraer una ETS:

- ✓ Tener relaciones sexuales (por vía vaginal, anal u oral) con una pareja infectada sin usar condón.
- ✓ Retrasarse en buscar atención médica.
- ✓ Seguir dosis y tratamientos inadecuados. .
- ✓ Tener múltiples parejas sexuales.
- ✓ Uso de alcohol o drogas antes o durante las relaciones sexuales.

Mitos más comunes o ideas erróneas con respecto a las ETS:

- ✓ Usar el mismo servicio higiénico que una persona infectada.
- ✓ Compartir prendas de vestir con una persona infectada.
- ✓ Comer o sentarse junto a una persona infectada.
- ✓ Nadar en la misma piscina que una persona infectada.
- ✓ La picadura de mosquitos.

Otros factores que pueden contribuir a contraer ETS:

- ✓ Hombres y mujeres que tienen múltiples parejas sexuales.
- ✓ Las trabajadoras /trabajadores sexuales, sus clientes y las parejas de estos clientes.
- ✓ Bebés durante el embarazo, el parto y más tarde a través de la lactancia.
- ✓ En niños y niñas explotados o abusados sexualmente.

Hutcherson, H. (2002). Lo que tu madre nunca te conto sobre el sexo.

7) El facilitador o facilitadora con base en las respuestas que den los y las participantes del taller, mencionará lo siguiente:

Las ideas erróneas, la falta de información, los problemas económicos, la conducta sexual, factores sociales y ambientales exponen a las personas a un mayor riesgo de ETS y además propician el contagio de ETS en la sociedad. Entre éstos factores se incluyen:

- Ⓜ La pobreza: Con frecuencia las mujeres y los hombres se ven forzadas/forzadas a intercambiar sexo por dinero, ya sea de manera indirecta o ingresando a la industria del comercio sexual.
- Ⓜ La migración: El traslado hacia las grandes ciudades en busca de oportunidades altera el estilo de vida tradicional debido a que hombres y mujeres trabajan y deben

permanecer lejos de sus familias y comunidades por largos períodos de tiempo. Estrenando su nueva independencia y con dinero para gastar, estos individuos pueden verse expuestos a la presión de los pares, y en algunos casos, a la explotación.

- Ⓜ La edad: Las tasas de actividad sexual de riesgo es mayor entre las personas cuyas edades fluctúan entre los 15 y los 29 años debido a su deseo de experimentar y arriesgarse, la falta de conocimientos y a sus limitadas habilidades para negociar.
- Ⓜ La desigualdad de género: Los jóvenes o los hombres pueden forzar a las mujeres a tener relaciones sexuales a temprana edad. En algunos casos los hombres suelen persuadir a sus parejas a no usar condón a pesar de que saben que la conducta sexual de riesgo de su pareja las expone también a contraer ETS. Las ETS constituyen un grave problema para las mujeres que están embarazadas.
- Ⓜ El acceso limitado a los servicios: Los servicios inadecuados de diagnóstico y tratamiento de ETS, especialmente en el caso de los y las jóvenes.

8) Con base a la información expuesta el facilitador o facilitadora realizará una retroalimentación, rescatando información de la sesión anterior (métodos anticonceptivos) sobre la importancia del uso del condón como medio de prevención de ETS, asimismo para finalizar la sesión buscará la reflexión del objetivo de esta sesión mediante las siguientes preguntas:

- 🚦 ¿Qué fue lo que más les gustó de esta sesión y por qué?
- 🚦 ¿De qué manera te hizo reflexionar esta sesión sobre los riesgos en tu vida personal?

De igual manera para evaluar el riesgo personal, el facilitador o facilitadora sugerirá a los y las participantes hacerse las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Tengo una nueva pareja sexual?
- ✓ ¿Tengo más de una pareja sexual?
- ✓ ¿Tiene mi pareja más de una pareja sexual?
- ✓ ¿Han diagnosticado a mi pareja una ETS?
- ✓ ¿Utilizo drogas inyectables?
- ✓ ¿Tengo algún síntoma de ETS?

SESIÓN 12

El placer, el erotismo y el deseo

Objetivo de la sesión: Resaltar la importancia del placer, el erotismo y el deseo en la sexualidad.

Tiempo: 90 minutos

Material

- ✓ Pizarrón
- ✓ Plumones
- ✓ Papel rotafolio
- ✓ Colores
- ✓ Cinta adhesiva

Actividades:

1) Para iniciar la sesión el facilitador o facilitadora dará a conocer el tema y el objetivo previsto para esta sesión.

2) Posteriormente el facilitador o facilitadora preguntará a los y las participantes del taller lo siguiente:

✚ ¿Qué relación tiene nuestro cuerpo y mente, con el deseo, el erotismo y el placer?

3) De acuerdo a lo que las y los participantes del taller responden, el facilitador o facilitadora deberá anotar en el pizarrón las respuestas que los y las participantes den, después hará mención a lo siguiente:

“El erotismo es el arte de dar y recibir placer, de aprender a experimentar y gozar las sensaciones corporales, y para aprender a cultivar el erotismo en nuestra vida, es muy importante poner tanto nuestro cuerpo como nuestra mente en clave erótica, es decir, a través de los sentidos, ya que el cuerpo es un eje central para el abordaje de nuestra sexualidad ya que todas sus partes pueden ser fuente de placer y deseo sexual.”

Y sin duda alguna la mejor herramienta sexual, es nuestra mente ya que a base de fantasías se puede pasar ratos agradables, ya que en el sexo mental no hay tabúes, con él se puede disfrutar de todos los sueños y deseos ocultos” (Barrios, 2011)

4) Con base en lo anterior el facilitador o facilitadora pedirá que se realicen 4 equipos (el número de integrantes dependerá del número de participantes al taller) y hará una breve dinámica:

Cuando estén realizados los equipos, pedirá a los 2 primeros que en una cartulina dibujen la silueta del cuerpo de una mujer y a los otros 2 equipos la silueta del cuerpo de un hombre. Dibujando en cada silueta todas las partes del cuerpo, tanto internas como externas que relacionen con la sexualidad.

Posterior a la ilustración, el facilitador o facilitadora , pedirá que coloreen las partes del cuerpo que consideren que dan mayor placer, que son más excitables y las que consideren con menor grado de placer, para ello se pueden utilizar diversos colores para ejemplificar esta actividad.

Una vez finalizada la actividad el facilitador o facilitadora pedirá a cada equipo pasar a exponer las partes del cuerpo que dibujaron y cómo la relacionaron con la sexualidad, asimismo que grado de placer o excitación le otorgaron y por qué.

De acuerdo a lo que cada equipo exponga el facilitador o facilitadora a manera de reflexión preguntara lo siguiente:

- ✓ ¿Qué mensajes han recibido a lo largo de su vida las mujeres y los hombres con respecto a su cuerpo?
- ✓ ¿Alguna vez les llamaron la atención por estar explorando sus genitales en su infancia? (pueden contar anécdotas) de acuerdo a lo que mencionen podría hacerse la siguiente pregunta: ¿A qué crees que se deba esto?
- ✓ ¿Consideran que existen diferencias entre hombres y mujeres al manifestar su expresividad corporal libremente? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué?

5) A partir de estas preguntas el facilitador o facilitadora dará oportunidad al debate del tema y que los y las participantes expresen lo que saben del mismo. De igual manera dará pie a hablar de las fantasías sexuales como parte del deseo, placer y erotismo en la sexualidad, haciendo las siguientes preguntas.

- ✓ ¿Sabes qué son las fantasías sexuales?
- ✓ ¿Consideran las fantasías y los juegos sexuales como parte de la sexualidad? ¿sí? ¿no? ¿Por qué?
- ✓ ¿Creen que las fantasías sexuales tengan algún beneficio en nuestras relaciones sexuales? ¿Cuáles?

Una vez que los y las asistentes al taller participen de manera voluntaria el facilitador o la facilitadora del taller utilizará la siguiente información para complementar la participación de los asistentes.

¿Qué son las fantasías?

Se puede considerar que una fantasía es una “masturbación mental”, con las fantasías puedes crear con la mente sensuales escenarios y pensamientos privados que pueden proporcionar excitación y placer.

Las fantasías pueden ser pensamientos eróticos pasajeros o prolongados, pueden ser recuerdos de una experiencia sexual del pasado especialmente placentera o imágenes mentales de una experiencia sexual que te gustaría probar. Pero tener una fantasía no implica que quieras que se haga realidad. De hecho, algunas de las fantasías más excitantes pueden ser sobre actos que ni siquiera pensarías en hacer.

Las fantasías pueden añadirle un toque a tu vida sexual por que estimulan su libido y aumentan el placer sexual, algunos de los beneficios de las fantasías son los siguientes:

- El deseo. Una fantasía erótica puede ser un poderoso afrodisiaco particular y secreto. La creación de imágenes placenteras, sexuales o románticas puede hacer que aumente tu deseo de mantener relaciones sexuales. Pensar en una experiencia sexual placentera durante actividades no sexuales pueden ayudarte a ponerte en un estado de ánimo propicio.
- La excitación. Las fantasías ayudan a que aumente la excitación ya que tu mente se centra en el acto de las sensaciones que estas experimentando. Reduce las distracciones, como el ruido del exterior, que puedan interferir con tu excitación.
- El orgasmo. Los pensamientos eróticos placenteros pueden intensificar nuestras sensaciones físicas ya que consiguen que tu mente se centre y reduzca tu preocupación por tu forma de actuar durante las relaciones sexuales y hacer que la experiencia sea más gozosa.
- Las relaciones sexuales son seguras. Las fantasías son placer puro, sin ninguno de los riesgos físicos ni emocionales del coito real, ya que en las fantasías puedes tener un cuerpo perfecto, una pareja perfecta y unas relaciones sexuales perfectas.
- Reducen el aburrimiento. Las fantasías pueden convertir las relaciones sexuales rutinarias en una experiencia nueva y excitante, ya que las fantasías pueden utilizarse para cambiar absolutamente el ritmo, si llevas manteniendo relaciones sexuales en el mismo sitio, de la misma manera, a la misma hora y con la misma persona. Las fantasías sexuales van de la mano con la masturbación.

Hutcherson, H. (2002). Lo que tu madre nunca te conto sobre el sexo. Intensificadores sexuales.

Al dar la siguiente información el facilitador o facilitadora del taller pedirá a los y las participantes que mencionen cuales creen que sean las fantasías sexuales más comunes tanto de hombres como de mujeres.

Y de manera individual y a manera de reflexión el facilitador o facilitadora pedirá que se pregunten si ellos/ellas conocen sus fantasías sexuales.

Las siguientes tablas pueden apoyar al ejercicio que les solicite el facilitador o facilitadora del taller.

Las fantasías más comunes entre las mujeres son:

- Revivir una experiencia sexual pasada
- Sexo con su pareja
- Sexo con otro hombre
- Sexo con una mujer
- Sexo con más de una persona
- Sexo en un escenario distinto
- Sexo oral
- Realizar un acto prohibido
- Dominar a un hombre

Las fantasías más comunes entre hombres son:

- Sexo con su pareja
- Sexo con alguien más que no es su pareja
- Sexo oral
- Sexo con dos o más mujeres
- Voyerismo y exhibicionismo
- Que su pareja se masturben para ellos
- Sexo anal
- Esclavitud y sadomasoquismo
- Dominación
- Sexo con otro hombre

De igual manera el facilitador o facilitadora hará mención de los juguetes sexuales como herramientas que beneficjen la experiencia sexual ya que pueden servir como base para para aprender y enseñar a llegar al orgasmo.

“Cada vez son más frecuentes las parejas que utilizan juguetes para su vida amorosa sea más placentera y para añadir nuevas dimensiones en su sexualidad. El hecho de utilizar juguetes sexuales no significa que las cosas no vayan bien, ni que falte algo ni que las relaciones sexuales no sean lo suficientemente buenas, los juguetes sexuales añaden a las relaciones sexuales un elemento de diversión o de excitación y el placer para ambos.”

Algunos de estos juguetes sexuales son: los vibradores; eléctricos, de pilas, especiales, consoladores, bolas de ben-wa, plug anales, cuentas anales y los afrodisiacos.” (Hutcherson, 2002).

El facilitador o facilitadora del taller hará énfasis en los afrodisiacos, ya que son considerados como sustancias que se supone aumentan la libido (el deseo sexual). Sin embargo, los efectos de los afrodisiacos provienen más de las expectativas y confianza puesta sobre ellos, que su valor real para producir un cambio en la conducta sexual.

Por ejemplo el alcohol tiene fama de ser un afrodisiaco y en pequeñas dosis puede reducir las inhibiciones y hacer que aumente la sensación de relajación y que sientan más deseos de mantener relaciones sexuales. Sin embargo, un par de vasos de vino pueden hacer más difícil la excitación y el orgasmo se puede convertir en algo difícil o imposible.

De igual manera la mayor parte de las drogas ilegales tienen efectos desastrosos si se quieren tener relaciones sexuales fanáticas, la marihuana, la cocaína, la heroína y las anfetaminas pueden interferir con el deseo y hacer difícil llegar al orgasmo. El tabaco tiene fama de sensual pero también puede reducir excitación, energía y resistencia.

6) A partir de lo anterior el facilitador o la facilitadora del taller pedirá que se formen nuevamente 4 equipos para dar inicio a una dinámica llamada la “*campaña publicitaria de la pócima de...*”, en esta dinámica cada equipo tendrá que crear algún producto que prometa ser la pócima mágica de deseo, placer y erotismo.

Por ejemplo, pueden armar un “slogan” y dibujar el producto que estén promocionando en alguna cartulina, este, puede ser alguna bebida, alguna crema, shampoo, libro, lentes, anillo, alguna prenda etc.

Para ello el facilitador o facilitadora deberá mencionar que una vez elegido su producto deberán pasar a exponerlo respondiendo a las siguientes preguntas:

- ♥ ¿Para quién está dirigido su producto? ¿Hombres o Mujeres? (si existe alguna preferencia, explicar el por qué)
- ♥ ¿Qué es lo que contiene y promete su producto?
- ♥ ¿Cómo actúa en las personas y que beneficios se pueden obtener al comprarlo?
- ♥ ¿Porque consideran que es necesario?

Los demás equipos escucharán y podrán dar su opinión con respecto al producto que se les está ofreciendo, de manera que se considere una retroalimentación entre todos y todas.

Asimismo el facilitador o facilitadora tomará en cuenta los puntos clave del erotismo que considero cada equipo para el ejercicio de la sexualidad y hará mención de los siguientes puntos para complementar su participación.

Algunos puntos que ayuden a complementar la actividad:

- *Una relación placentera*
- *Una pareja interesante e interesada*
- *Una dieta saludable que contenga vitaminas, minerales, agua y los nutrientes necesarios para disfrutar de una salud óptima.*
- *Hacer ejercicio habitualmente y tener un cuerpo sano.*
- *Autoestima sexual (sentirte bien contigo misma/mismo te ayudara a sentirte motivada/motivado a compartir la intimidad de las relaciones sexuales con otra persona o contigo mismo/misma.)*
- *Una mente sana (te permite tener fantasías y ser creativo/creativa hacer que aumente tu deseo de mantener relaciones sexuales, la literatura erótica o los videos también pueden ser muy estimulantes)*

Posteriormente se les preguntará a los equipos lo siguiente:

- ✓ ¿Cómo se sintieron con esta dinámica?
- ✓ ¿Fue difícil explicar mediante un producto que es lo que puede causar deseo, placer y erotismo en una persona? ¿Por qué crees que pase esto?
- ✓ ¿Qué consideras como punto clave para resaltar la importancia del deseo, el placer y el erotismo en nuestra sexualidad?

De acuerdo con las opiniones que den los y las participantes el facilitador o facilitadora mencionará que en muchos casos las personas son incapaces de identificar sus emociones y de expresar lo que sienten, porque existe una gran angustia de ser aceptados por los demás, antes que por nosotros/nosotras mismos/mismas.

Sin embargo si empezamos a valorar nuestros sentidos, emociones y cuerpo a través de las experiencias cotidianas de dar y recibir placer, eso es erotismo, ya que el erotismo no se enseña; más bien, se practica y se cultiva. Está dentro de nosotros/nosotras y lo

descubrimos al experimentar poco a poco, ya que cada persona lo puede hacer de manera distinta y enseñar a otras a darse la oportunidad de conocerse.

El facilitador o facilitadora para finalizar el taller mencionará a manera de reflexión individual que se respondan las siguientes preguntas:

- ✚ ¿Han observado alguna vez detenidamente sus genitales?
- ✚ ¿Qué parte de su cuerpo les agrada más y por qué?
- ✚ ¿Conocen que partes de su cuerpo son las que les causan más placer?
- ✚ ¿creen que pueden comunicar de manera abierta sus deseos sexuales a las demás personas?

Estas preguntas no deberán estar escritas en ninguna parte, solo son para los y las participantes, y el facilitador o facilitadora hará mención de un ejercicio que podrían hacer, si es que jamás lo han hecho; mirarse al espejo, y preguntarse las preguntas anteriores o más, de tal manera que se expongan a la propia mirada crítica de ellos o ellas mismos/mismas, y hacerlo siempre que lo consideren necesario ya que con el tiempo esto se convertirá en una mirada afectuosa, por que poco a poco verán que un cuerpo amado tiene para otras personas una fuerte atracción erótica, ya que de manera inconsciente o conscientemente han aprendido uno de los secretos del erotismo: que es el amor al propio cuerpo.

SESIÓN 13

Masturbación

Objetivo de la sesión: Desmentir los mitos de la masturbación y resaltar la importancia de los placeres sexuales.

Tiempo: 90 minutos

Material:

- ✓ Cartulinas cantidad suficiente
- ✓ Plumones
- ✓ Rotafolio
- ✓ Revistas
- ✓ Pegamento
- ✓ Cinta adhesiva

Actividades

- 1) Para dar inicio a la sesión el facilitador o facilitadora comenzará por compartir con los y las participantes el objetivo de la sesión.
- 2) Para continuar el facilitador o facilitadora preguntará de manera general a los y las participantes ¿Qué es la masturbación?

¿Qué piensan de la masturbación?

Se dará la oportunidad a que los y las participantes respondan de manera voluntaria; posterior a conocer algunas opiniones la facilitadora o facilitador dará a conocer la siguiente información:

Prejuicios contra la masturbación

Para los varones la masturbación ha sido durante mucho tiempo algo condenado abiertamente por la religión y por la moral social, sin embargo, se trata de una práctica común, se masturban los adolescentes, los jóvenes, los adultos, los ancianos, los solteros y los casados, pero la masturbación sigue siendo considerada pecado y a esto se debe que muchos hombres sean eyaculadores precoces por la necesidad de obtener placer rápida y clandestinamente de modo que no sean descubiertos (Berger y Ketterer, 2004).

Aceves (2005) menciona que en las mujeres la masturbación es igualmente prohibida, pero es peor vista ya que esta implica un ejercicio más claro y más intencionado. Ya que se dice que cuando un hombre se masturba es atendiendo a una necesidad natural, porque ellos mantienen contacto con el pene frecuentemente para orinar por ejemplo, pero en el caso de la mujer la masturbación es con una intención explícita y por lo tanto más perversa, una mujer no se encuentra sus órganos sexuales la vagina y el clítoris cotidianamente como le sucede a los hombres con el pene y los testículos, las mujeres tienen que buscarlos, esto conlleva un claro deseo y un propósito para explorar sus genitales.

Esto explica porque en parte las mujeres se masturben menos o que lo confiesen menos, que conozcan poco su cuerpo y su órgano sexual, provocando que después tengan que acudir a tratamientos que les ayuden a alcanzar el orgasmo.

Las mujeres tienen que aprender algunas cosas de los hombres en lo relativo a la autoconciencia sexual. Ya que siguen teniendo inhibiciones a la hora de tocarse a sí mismas.

La masturbación para muchas mujeres sigue siendo un tabú, pese a toda la información que ofrecen los libros y los medios de comunicación, en sus mentes está firmemente arraigada toda una serie de prejuicios y de juicios erróneos.

- 3) **Dinámica “lo que mis abuelos, mis padres y yo pensamos de la masturbación”:**
para continuar el facilitador o facilitadora pedirá que se formen 3 equipos, en esta ocasión no existe ninguna característica particular para que sean conformados, solamente deberán tener un número igual o equitativo de participantes y dará las siguientes indicaciones.

Para comenzar todos los equipos deben imaginar que están en una manifestación que tiene como temática principal la masturbación. Posteriormente se repartirá a cada equipo cartulinas y plumones.

© El primer equipo deberá representar en uno varios carteles cual sería la posición de abuelos y abuelas (personas de la tercera edad) respecto a la masturbación, podrán realizarlo de manera libre, considerando que es lo que han observado y percibido que las personas de esa edad piensan de la masturbación.

Ⓢ El segundo equipo deberá representar en uno varios carteles cual sería la posición que padres y madres y tendrían respecto a la masturbación, podrán reflejar lo que han observado y percibido que los padres y madres piensan del tema, de igual manera se dejara a criterio de los y las asistentes como representarlo.

Ⓢ El tercer equipo deberá representar en uno varios carteles cual sería la posición de jóvenes universitarios y lo que piensan sobre la masturbación, nuevamente podrán realizarlo de la forma que deseen de acuerdo a su creatividad.

El facilitador o facilitadora dará las siguientes especificaciones en general a todos los equipos:

- Tendrán que expresar que se piensan de la masturbación en los hombres y en las mujeres de acuerdo al personaje que les corresponda, es decir no podrán solo enfocarse a alguno de los dos sexos.
- Podrán expresar tanto prejuicios de la masturbación como realidades.
- Deberán enfatizar en si existe diferencia o no en que una mujer o un hombre se masturben.
- Podrán expresarlo en una frase/s, un dibujo o de la forma que más les agrade.

El facilitador o facilitadora otorgará un tiempo para que cada equipo realice su o sus carteles, cuando los equipos finalicen mencionará lo siguiente: “Ahora imaginen que durante la manifestación se permitió a los distintos grupos pasar al frente a expresar lo que piensan de la masturbación con sus carteles” y pasará cada uno de los equipos a comentar a que conclusiones llegaron y compartirán su o sus carteles.

Para finalizar esta actividad el facilitador o facilitadora preguntará lo siguiente y se dará oportunidad de debatir y responder de manera voluntaria:

¿A qué conclusiones podemos llegar con esta actividad?

¿Cómo han repercutido este tipo de pensamientos e ideas en su vida?

¿Ha sido distinto en el caso de los chicos y las chicas?

Desean compartir alguna experiencia

4) Para continuar con la sesión la facilitadora o facilitador compartirá lo siguiente:

¿Qué es la masturbación?

Se define como la estimulación de los genitales, habitualmente realizada de forma manual aunque se puede practicar de otras formas, hasta llegar o no al orgasmo.

Aunque la sociedad ya está admitiendo que la masturbación no es un vicio a algo nocivo, todavía queda de una forma imprecisa la idea de que practica en el varón adulto significa enfermedad (Matesanz, 2009).

Los niños y las niñas desde muy pequeños juegan con sus órganos sexuales y muchos de ellos aun antes de poder eyacular, logran el orgasmo por masturbación. La primera masturbación, suele aparecer en los últimos años de la niñez o al comienzo de la pubertad. Los jóvenes pueden llegar a la masturbación por accidente o ensayo.

El coito siempre tiene un cierto grado de comunicación emocional, mientras que la masturbación es placer puramente genital. La masturbación permite a los varones hacer lo que se les apetece sin la presión de tener que satisfacer a otra persona ni de tener que <<cumplir>>.

La masturbación está asociada con la adolescencia, donde está permitida, debido a que conlleva ansiedades y angustias que acompañan a ese periodo de crecimiento, aparte de la mala fama que conlleva este periodo, posteriormente tiene una mala imagen (sucia, repugnante y vergonzosa).

La masturbación es solamente una manera de conseguir placer o descargar tensiones, que no hace daño en absoluto y que permite ir conociendo la respuesta a los estímulos sexuales y el propio cuerpo. La masturbación es inofensiva y, en contra de las creencias generalizadas, no cambia ni la forma ni tamaño de los genitales.

La masturbación es la capacidad de un individuo para tocar una parte de su cuerpo y experimentar placer por ello. Posiblemente sea un logro evolutivo de la sexualidad, en el hombre y también en la mujer. Las personas la practica y que a menos que una persona use una técnica demasiado violenta, la masturbación no produce ninguna clase de daño físico (Berger y Ketterer, 2004)

¿Cuándo se puede considerar dañina la masturbación?

-Cuando se realiza compulsivamente (como válvula de escape de problemas de relación o de otro tipo. Utilizando como evasión y sin intentar solucionar los problemas...)

-Cuando hace que la persona se siente culpable por su práctica, por el motivo que sea (falta de información, nivel bajo de autoestima...)

La masturbación relaja, tranquiliza, es placentera, consuela, elimina el mal humor, quita el dolor de cabeza, ayuda a dormir y, a veces, es el mejor prelude para practicar el sexo a dúo. La masturbación proporciona deleite, y la mayoría de las mujeres aprende lo que es el placer a través de ella. Porque solo quien conozca bien su cuerpo estará capacitado para disfrutar realmente con el sexo y para hallar un camino seguro hacia el orgasmo. Para familiarizarse con el propio cuerpo y con sus reacciones sexuales, la masturbación es el medio ideal. Uno puede experimentar sin ser observado y con todo el tiempo del mundo. Puede indagar en el propio placer de forma completamente desinhibida (Napal, 1996).

¿Es normal la masturbación?

La gran equivocación empieza con la absurda afirmación de que la masturbación es antinatural y sucia. Al contrario: la masturbación es algo completamente natural.

En nuestra cultura, a algunas niñas pequeñas todavía hoy en día se les inculca austeramente que “ahí no se toca” o incluso se les dice que “la que hace eso no es decente”, de modo que este precepto va padeciendo con sentimientos de culpabilidad de masturbarse.

Sin embargo, casi todos los hombres se masturban desde adolescentes, eso hoy en día está considerado completamente normal.

Por lo que masturbarse o no masturbarse son cuestiones donde ninguna de las dos se puede valorar como más o menos normal o natural, tanto en el caso de los hombres como en el de las mujeres.

Las mujeres que desde adolescentes han aprendido a alcanzar el orgasmo mediante la masturbación, en el coito con un compañero llegan al orgasmo con mayor probabilidad que aquellas que no ha tenido ninguna experiencia masturbatoria.

El hecho de que las mujeres adopten durante el sexo un papel pasivo también guarda relación, con la masturbación ya que la mayoría de las adolescentes tienen sus primeras

experiencias sexuales en el juego amoroso con un compañero y luego empiezan a masturbarse, lo que significa que en los primeros encuentros con un hombre no saben cómo reacciona su propio cuerpo ante los estímulos sexuales, ni qué tipo de estimulación las excita especialmente, dejando que los hombres las inicien mediante un sistema de tanteo, dejando su placer completamente en las manos de su compañero (Napal, 1996).

Mientras que los adolescentes masculinos, para ellos la masturbación, por regla general, es la primera actividad, y la que practican con mayor frecuencia, de modo que los hombres aprenden desde muy temprano a provocarse su propio placer, mientras que las mujeres experimentan que su placer sexual lo provocan los hombres.

Muchas mujeres descubren la masturbación después de plena crisis de pareja o cuando pierden al compañero y comienzan a ser responsables de su propia felicidad y de su propia satisfacción y empiezan a tomar las riendas de su vida en esta fase, ya que tienen necesidades sexuales muy distintas a las que suponía y empiezan a ocuparse por primera vez de verdad de su propio cuerpo y esto se refleja en las relaciones sexuales de pareja, ya que tienen conciencia de sí mismas y puede comunicárselo a su pareja. (Gindin, 1991).

¿Con que frecuencia es excesiva la masturbación?

Existen personas que tienen miedo a volverse dependientes de la masturbación, estos temores son infundados ya que digamos que quien exagera tanto con la masturbación que ya no le queda tiempo para los amigos y amigas y solo sale de casa para trabajar y para hacer la compra de fin de semana, ese tiene un problema. Si por el contrario, la masturbación le proporciona deleite a quien la practica con regularidad, entonces no se puede hablar de una dependencia amenazante

A menos que el clítoris dé a entender que necesita una pausa, entonces puede estar entumecido o irritado para otro orgasmo. Cuando se llega a este punto es algo que depende de cada mujer y de la técnica de masturbación, es decir, de la intensidad con que se masajee o se frote el clítoris (Napal, 1996).

- 5) Después de haber abordado la información que tiene el propósito de despejar dudas, desmentir mitos y reforzar realidades de la masturbación el facilitador o facilitadora pedirá que en un rotafolio todos y todas las asistentes construyan un cartel informativo donde expresen los beneficios de la masturbación, además de presentar información que consideren sea útil que el público general conozca.

Para esta actividad podrán utilizar plumones, revistas, pegamento etc. Al finalizar expondrán lo que realizaron y deberán sugerir cual creen que es el lugar idóneo para colocarlo.

6) Para finalizar la sesión se realizarán las siguientes preguntas con la finalidad de concluir el tema.

¿Ahora que tienen más información sobre masturbación ha cambiado su opinión al respecto de este tema? Si/ No y ¿Por qué?

¿Consideran que la información que les fue presentada es útil o falta o sobra algo?

¿Cómo han sido sus experiencias de masturbación, es decir sintieron miedo, temor, pena, culpabilidad etc.?

¿Qué le dirían a alguna persona cercada que no supiera nada del tema y les preguntara sobre masturbación?

¿Cuáles son los beneficios de la masturbación?

Se dará la oportunidad de que los asistentes respondan de manera voluntaria, asimismo el facilitador o facilitadora del taller podrá complementar la información con la siguiente información:

La masturbación nos ayuda a conocer y explorar nuestro propio cuerpo, a descubrir nuestras zonas erógenas y de qué manera estimularlas para el máximo placer.

Algunos beneficios para hombres y para mujeres son los siguientes:

- Ψ Ayuda a conciliar el sueño: Masturbarse hace que el cuerpo libere endorfinas, que son las hormonas que generan un estado de placer y relajación en el organismo.
- Ψ Fortalece los músculos: el sexo en solitario hace trabajar tus músculos pélvicos y anales, lo cual “entrena” y te pone en condiciones físicas para alcanzar el orgasmo y disfrutar mejor del sexo.
- Ψ Reduce los dolores menstruales: es una actividad tan placentera y disfrutable como masturbarse pueda eliminar los odiosos síntomas del síndrome premenstrual -dolor de ovarios, calambres, molestias en la espalda y otros dolores que bien conocemos. Esto ocurre porque con la masturbación la sangre fluye hacia la zona pélvica, lo que alivia los dolores.
- Ψ Previene infecciones urinarias: Con la masturbación no solo obtenemos un estado de relax que nos ayuda a calmar las molestias de las infecciones urinarias sino que a la vez “limpia” las bacterias alojadas en el cérvix que pueden provocarla.

- Ψ Mejora el estado de ánimo: Masturbarse libera una gran cantidad de neuroquímicos como la dopamina y la oxitocina, que levantan el ánimo, aumentan la satisfacción y activan los circuitos cerebrales y beneficia a la salud en más de una forma.
- Ψ Ayuda a manejar el estrés y la depresión: La masturbación es usada en el manejo de estrés, como resultado de la liberación que ocasiona de hormonas, como la oxitocina, que te hacen sentir mejor. También es de ayuda en el trato de la depresión.
- Ψ Ayuda a manejar la eyaculación precoz: Terapeutas sexuales han descubierto que los hombres que sufren de eyaculación precoz durante las relaciones sexuales pueden beneficiarse de la masturbación unas 2 horas antes de tener sexo: les permite tener una mayor duración durante las relaciones sexuales antes de que otra eyaculación llegue.
- Ψ Previene del cáncer de próstata: Un estudio realizado en Australia en 2003 encontró que los hombres que habían eyaculado más de cinco veces a la semana eran un tercio menos propensos a desarrollar cáncer de próstata. Las toxinas que causan esta enfermedad se acumulan en el tracto urogenital, el cual, cuando se frota, se realiza una especie de enjuague y las toxinas son expulsadas.

Información recuperada de: <http://www.imujer.com/6402/beneficios-de-la-masturbacion-femenina>.
<http://www.sdnoticias.com/sexxion/2013/10/11/10-beneficios-de-la-masturbacion-masculina>

SESIÓN 14

Los constantes sexuales (atracción sexual, excitación sexual y orgasmo) diferencias para hombres y mujeres

Objetivo de la sesión: Resaltar la importancia de conocer los constantes sexuales.

Tiempo: 90 minutos

Material

- ✓ Cartulinas (4)
- ✓ Pegamento
- ✓ Cinta adhesiva
- ✓ Plumones
- ✓ Revistas/ periódico/ recortes

Actividades

- 1) El facilitador o facilitadora iniciará dando a conocer los objetivos de la sesión.
- 2) Posteriormente preguntará a los y las participantes:

¿Ustedes saben a qué se refiere cada uno de los constantes sexuales (atracción sexual, excitación sexual y orgasmo)?

¿Consideran que es importante conocer cada uno de estos constantes sexuales?

¿Qué cuestiones de los constantes sexuales consideran que favorecen o limitan la relación de pareja?

Con estas preguntas se dará pie la participación voluntaria por parte de los y las asistentes, con la intención de abrir la oportunidad al debate del tema y que los y las jóvenes expresen lo que saben del mismo.

- 3) Para continuar el facilitador o facilitadora compartirá el siguiente texto con los y las participantes, podrá hacerlo leyendo para ellos en voz alta y también podrá pedir que un voluntario o varios lo hagan.
 - Ⓜ Es importante que la pareja se vincule no solo a través de su cuerpo y órganos sexuales, sino también por sus emociones, percepciones, sentimientos y fantasías que son construidas a partir de la vinculación erótica.

- ☉ La relación sexual debe estar precedida por algo que se le denomina juego precoital y se trata de disfrutar de las sensaciones de tocar, besar y acariciarse mutuamente y es importante ser conscientes de que nuestra pareja es otro individuo y que no necesariamente disfruta de las mismas caricias que a nosotros nos agradan, de ahí la importancia de conocerse, de cocinarse y tener confianza. La clave de un buen juego precoital está en no tener prisa, expresarse, escuchar e investigar.
- ☉ No existe un tiempo óptimo para un juego precoital adecuado, esto dependerá de cada pareja, pero a medida que este progrese ira aumentando la excitación y posteriormente se sentirá el deseo de llegar a la culminación orgásmica.
- ☉ Para que exista una buena relación sexual implica que ambos miembros de la pareja deberán tener una participación activa, ambos individuos son sensoriales y disfrutan de acariciar y ser acariciados, pero si las caricias no son satisfactorias debe existir la confianza y la comunicación dentro de la pareja para expresarle a la pareja como nos gusta recibir las caricias.
- ☉ La relación sexual debe ser una aventura que sea una fuente de acercamiento para la pareja en la que puedan proporcionar y obtener placer, uno de los grandes errores es pensar que una vez que hay penetración se dará el orgasmo y la eyaculación, para esto se requiere de comunicación, conocimiento de nuestra pareja, juegos pre coitales, erotismo y excitación.
- ☉ Otro error que se comete es pensar que los movimientos coitales deben de ser siempre rápidos y bruscos, por el contrario muchas veces los movimientos suaves y lentos pueden construir una técnica muy estimulante y satisfactoria para la pareja.

Álvarez, J. (1996). Sexualidad en pareja.

- 4) Dinámica: El facilitador o facilitadora conformará 4 equipos dos de ellos conformados únicamente por mujeres y los otros deberán estar conformados únicamente por hombres.

Se deberá repartir el material necesario (cartulina, pegamento, plumones, tijeras y revistas) para que cada uno de los equipos realice un collage donde expresen que es lo que para ellos y ellas es importante y necesario que exista antes de la relación sexual con su pareja.

♥ Por ejemplo: una cena romántica, una habitación linda, besos, etc.

- ♥ Cada equipo es libre de hacer y poner lo que vaya de acuerdo a lo que desearían, no hay límites y deberá aclararse que no existen collages erróneos, que la finalidad de la actividad es compartir lo que les agradaría, conocer más sobre el otro sexo, por lo cual se requiere de honestidad y respeto.

Posteriormente de que los equipos concluyan con el trabajo solicitado se pedirá que cada uno de estos exponga su cartel y se dará paso a las siguientes preguntas:

¿Se parecen o son diferentes las características que expresaron son deseadas previo a la relación sexual los hombres y las mujeres?

¿A qué creen que se deban estas similitudes y diferencias?

¿Qué opinan los chicos de los deseos que expresaron las chicas?

¿Qué opinan las chicas de los deseos que expresaron los chicos?

¿Consideran que es importante expresarle a nuestra pareja las cuestiones que nos agradan previos al acto sexual?

¿Consideran que es fácil expresarle a su pareja que es lo que deseamos y nos gusta antes de la relación sexual?

¿Qué se necesita para que sea una situación fácil y cómoda el expresarle a nuestra pareja lo que deseamos?

De manera voluntaria realicen una simulación de cómo le expresarían a su pareja lo que les agrada antes de la relación sexual.

- 5) Después de la participación en la ronda de preguntas el facilitador o facilitadora mencionará que efectivamente hombres y mujeres no son iguales respecto a lo que sucede previo a la relación sexual y para conocer más respecto a este tema compartirá lo siguiente.

En algunos casos las mujeres estimulan su deseo (atracción) sexual cuando se sienten cortejadas, cuando existen miradas, caricias, palabras besos, en un ambiente de atracción, de ternura y romanticismo, posteriormente llega la fase de excitación que le recorre todo el cuerpo y cuando esta fase llega a su máximo y los estímulos físicos y psíquicos continúan se dará el orgasmo; el orgasmo consiste en una serie de contracciones rítmicas que rodean la vagina, acompañados de una tensión general en todos los músculos del cuerpo, aumentando la frecuencia cardíaca y la respiración, posteriormente se presenta una sensación interna de placer y gozo, a diferencia de los hombres la mujer puede repetir el orgasmo si es estimulada adecuadamente antes de que la tensión sexual descienda. (Barrios, 2011)

En el caso de los hombres, en algunas ocasiones el deseo (atracción) y la excitación sexual inicia antes que en la mujer, puede ser provocada por pensamientos o por lo que ve e imagina, seguido de sensaciones físicas ocasionadas por palabras y caricias, esto produce mayor flujo de sangre a los órganos sexuales masculinos y se presenta la erección del pene y cuando se llega al máximo de excitación el glande se dilata en ese momento puede salir al exterior sin que el hombre se dé cuenta un líquido que puede ayudar a la lubricación de la vagina (este líquido contiene espermatozoides activos), cuando existe el mayor punto de excitación se llega al orgasmo con una serie de contracciones en los músculos genitales hasta descargar la tensión acumulada y se experimenta una sensación de placer y el momento del orgasmo casi siempre coincide con la eyaculación.(Barrios, 2011)

- 6) Para finalizar la sesión facilitador o facilitadora mencionara que de acuerdo al texto leído los chicos y las chicas tienen características particulares que los hacen distintos y que lo mejor es conocerse a sí mismos para poder expresar lo que desean y conocer a su pareja para un encuentro sexual más placentero.

Y realmente no hay un manual que especifique como obtener deseo, atracción, excitación y orgasmos, es un acto que se manifiesta en la espontaneidad entre a pareja para la construcción del placer sexual, reducir la experiencia erótica a la sola penetración es

limitarse y esto puede producir frustraciones a los hombres y a las mujeres que esperan construir un vínculo sexual.

Por último se debe mencionar que es importante tener comunicación con su pareja para tener la confianza y la facilidad de expresar lo que desean ambos y así poder construir experiencias satisfactorias, como recomendación se dirá a los y las alumnas que realicen un encuentro con su pareja en el lugar que consideren más agradable para conversar de este tema, para dar la oportunidad de conocerse más y expresar que es lo que desean y les agrada previo al acto sexual, esto también puede hacerse mediante una carta, en fin pueden ser creativos con su pareja para abordar el tema y es importante que recuerden que no necesariamente a nuestra pareja le agradan las mismas cosas que a nosotros y justamente por eso es importante conocerse y tener en cuenta no solo lo que yo quiero y me gusta, también considerar a nuestra pareja para tener experiencias más satisfactorias.

SESIÓN 15

Sexo y orgasmo para hombres y mujeres

Objetivo de la sesión: Que las y los jóvenes conozcan las diferencias entre el orgasmo masculino y femenino.

Tiempo: 90 minutos

Material

- ✓ Plumones
- ✓ Pizarrón
- ✓ Cinta adhesiva
- ✓ Papel rotafolio
- ✓ Hojas con frases para cada asistente.

Actividades

- 1) El facilitador o facilitadora dará inicio mencionando el título de la sesión y el objetivo que esta conlleva.
- 2) Posteriormente el facilitador o facilitadora preguntará a los y las participantes qué es lo que han escuchado acerca del orgasmo.
- 3) De acuerdo a lo que las y los participantes mencionen, el facilitador o facilitadora deberá hacer una breve introducción de lo que es el orgasmo, apoyándose en la siguiente información:

¿Qué es el orgasmo?

En algunos casos puede ser una sensación placentera y deseada por el ser humano, siempre que su sexualidad no haya sufrido una fuerte represión (Matesanz, 2009).

Los investigadores del área de la Psicología y de la Neurología mencionan que <<el orgasmo implica para su consecución una estrecha conexión entre el cuerpo y la mente, es decir no es un mero fenómeno genital, sino un fenómeno psicológico más complejo>>.

A través de esta información el facilitador del taller o la facilitadora preguntará el por qué consideran que es tan complejo definir un orgasmo, anotando las posibles respuestas en el pizarrón y resaltando la siguiente información:

En gran medida se ha consagrado al pene como el gran protagonista y a la penetración como el momento estelar, el clímax en una relación sexual a lo que llamamos orgasmo.

Por lo que el orgasmo ocupa un lugar predominante, ya que la mercadotecnia por una parte lo ha convertido en una preocupación constante, un desafío y una medida de éxito tanto para hombres como para mujeres, ya que alrededor del orgasmo se han construido un sinnúmero de mitos, fantasías e instructivos, pero el orgasmo también es motivo de angustias y satisfacciones y todo esto ha construido una muralla que oscurece su significado y su alcance.

Ya que el orgasmo se presenta como un simple placer físico y es vendido como una explosión de fuegos artificiales a la que tenemos acceso hombres y mujeres, siempre y cuando dominemos los procedimientos adecuados y para conseguirlo hay un sinnúmero de manuales que prometen el éxito, pero por el contrario estos instructivos generan a menudo ansiedad, dudas, carencia de espontaneidad y bloquean el desencadenamiento del placer.

Sin embargo el orgasmo también puede ser considerado un placer desencadenado de una reacción física, un vehículo para el conocimiento propio, una expresión de amor y no existe sin el ejercicio de la voluntad, ya que debe nacer de una experiencia sensual y de los sentidos.

Martínez, H. (2010). Sexo y orgasmo.

Al terminar de dar la información el facilitador o la facilitadora del taller preguntará a los y las participantes del taller que opinan respecto a las siguientes frases:

- El orgasmo sólo se obtiene por penetración
- Hay que tener por lo menos un orgasmo durante la penetración
- Si no alcanzas un orgasmo, es mejor fingirlo.
- Si no tienes un orgasmo el ego y buen desempeño de tu pareja quedan dañados
- Para no eyacular rápido hay que pensar en un problema o distraerse.
- Si se usan dos preservativos, se dura más
- Para durar más es bueno colocar lubricante sobre el pene.

- Eyacular y tener un orgasmo es lo mismo.
- El orgasmo dura alrededor de 5 minutos.
- Tiene mejor orgasmo el hombre con pene grande que el hombre que lo tiene pequeño.
- Él/Ella debería darme un orgasmo
- No tengo por qué decirle que me gusta, él/ella debería saberlo
- Estoy tardando mucho, mejor finjo un orgasmo.
- Para él/ella es más importante el placer que para mí
- Me avergüenza expresar lo que siento, quiero y deseo.

4) El facilitador o facilitadora del taller deberá resaltar las opiniones que tengan tanto hombres y mujeres con respecto al orgasmo. Asimismo preguntará lo siguiente:

- De acuerdo a lo que conocen o han escuchado acerca del orgasmo. ¿Qué características son importantes para lograrlo?
- ¿Qué mitos han escuchado con respecto al orgasmo?

De acuerdo a lo que cada participante mencione el facilitador o facilitadora del taller deberá rescatar los comentarios clave, y complementar la información mencionando lo siguiente: “Algunas de las posibles claves para llegar al orgasmo es complacer, dejarse complacer, estimular de forma adecuada, lentamente, con gusto y paciencia, y luego disfrutar de cada momento y cada posición, sin el temor de explorar y conocer nuestro propio cuerpo”

De igual manera para dar pie a abrir un debate el facilitador o facilitadora del taller podrá compartir algunos de los mitos que ha escuchado con respecto al orgasmo, con la finalidad de conocer lo que opinan los y las participantes.

Mitos del orgasmo

- *Todas las relaciones sexuales deben terminar en orgasmo. La verdad es que en el caso de las mujeres, muchas de las relaciones sexuales no terminan en el orgasmo. Esta es una idea errónea, es utilizar el orgasmo como el <<grado de liberación de la mujer>> a mayor número de orgasmos más liberada.*
- *Existe una idea generalizada, que dice que las mujeres que se excitan sin llegar al orgasmo sufren alergias pélvicas, dolores coitales y presión en el vientre. Pero no está claro del todo y tampoco lo suficientemente estudiado*

- *Los verdaderos orgasmos deben ser ruidosos y explosivos, pero la realidad es que hay gran variabilidad en los orgasmos femeninos, y en dependencia de múltiples factores. Los orgasmos masculinos suelen ser más uniformes.*

Matesanz, (2009). El placer sexual. El orgasmo en la mujer y el hombre.

A partir de las opiniones al respecto, el facilitador o facilitadora del taller también mencionará que existe la falsa creencia de que la eyaculación y el orgasmo de un hombre es lo mismo.

- ¿Qué conocen con respecto a ese tema?

El facilitador o facilitadora del taller tomará en cuenta las participaciones y posteriormente dará la siguiente información:

De igual manera preguntará a los y las participantes lo siguiente:

- ¿Consideran que existen diferencias existentes entre el orgasmo masculino y femenino? ¿Sí? ¿No? ¿Cuáles?

Para ello el facilitador o facilitadora del taller deberá tener en papel rotafolio la siguiente información y pedirá voluntarios para pasar y leer lo siguiente:

Eyaculación y orgasmo en el hombre

Con frecuencia el hombre confunde eyaculación y orgasmo muy probablemente porque ambos procesos suelen darse simultáneamente. Por lo general, cuando el hombre eyacula siente un fuerte y agradable sensación que identifica con el orgasmo; esto no sucede siempre pues el hombre puede eyacular sin sentir el orgasmo o después de sentirlo muy débilmente. También se da el hecho contrario, es decir, vivir un fuerte orgasmo sin eyacular. Todo ello tiene una explicación fisiológica ya que la eyaculación y el orgasmo son provocados por vías reflejas diferentes, es decir, por dos procesos fisiológicos diferentes.

Debemos distinguir entre la reacción fisiológica que conduce a la expulsión del semen (eyaculación) y las sensaciones que se experimentan en esta fase de la respuesta sexual (orgasmo).

El hecho de que, por lo general, el hombre sienta a la vez eyaculación y orgasmo, le lleva a interpretar el abundante flujo vaginal y las contracciones vaginales de su compañera durante la situación sexual como prueba de que ha llegado al orgasmo.

Otra falsa creencia frecuente en el hombre se refiere a la relación de causa-efecto que establece entre excitación, erección, apetencia y eyaculación/orgasmo. Existe una gran confusión en su mente al tratarse de comportamientos para los que, por ser reacciones involuntarias, no localizan exactamente la parte del cuerpo en que se producen, no llega a vivirlas conscientemente, o, incluso, los confunde con ciertas fantasías y creencias falsas asentadas en su mente.

A veces se analiza el placer sexual como parte del orgasmo, aquel es mucho más que la vivencia del clímax, y está presente en cada uno de los momentos de la vivencia sexual y cada persona lo vive de modo muy diferente.

De igual manera se explicará la diferencia del orgasmo masculino y femenino.

Orgasmo masculino

Los estudios fisiológicos del orgasmo en el hombre suelen distinguir dos momentos: el primero se caracteriza por contracciones rítmicas de diversos músculos, fundamentalmente de las vesículas seminales, la próstata y los conductos deferentes; los testículos se elevan hacia la base del pene. Es el momento en el que el fluido seminal es impulsado desde los testículos, la próstata y los conductos seminales a la uretra. Así comienza el proceso interno de la eyaculación; el hombre tiene la sensación de una eyaculación inminente, si bien aún podría controlarla.

El segundo momento se caracteriza por contracciones de la uretra y del pene que suelen tener como consecuencia la expulsión del semen o eyaculación, generalmente acompañada de las sensaciones del orgasmo. El ritmo cardíaco, la presión sanguínea y el ritmo respiratorio aumentan al máximo. La eyaculación no siempre se produce, ya que el hombre puede llegar a controlarla de tal forma que sienta las sensaciones del orgasmo sin que se sobrevenga la eyaculación, y no solo por aquellos hombres que practican el <<sexo tántrico>> cuyo objetivo es preservar la energía sexual y mantener la erección.

Matesanz, (2009). El placer sexual. El orgasmo en la mujer y el hombre.

Orgasmo Femenino

El orgasmo en la mujer se caracteriza por contracciones simultáneas en los músculos vaginales, de los músculos pélvicos inferiores, del útero y del ano. El número de contracciones suele variar entre 3 o 4 y 15 o 20. El orgasmo femenino ayuda a la fecundación ya que las contracciones vaginales facilitan que los espermatozoides se acerquen al ovulo.

De acuerdo algunos autores los orgasmos femeninos están generados por los órganos y sistemas neurales propios de las mujeres, que son mucho más que un simple subgrupo o efecto secundario del orgasmo masculino.

De todos modos, la vivencia del orgasmo difiere notablemente en ambos sexos en cuanto al modo de conseguirlo, a la percepción subjetiva, la duración y la facilidad de repetirlo en un corto espacio de tiempo.

Matesanz, (2009). El placer sexual. El orgasmo en la mujer y el hombre.

6) Al terminar el facilitador o facilitadora del taller mencionará que la vivencia del orgasmo es tan subjetivo y varía tanto en las diferentes personas que difícilmente se puede definir lo que es un orgasmo pleno, y es más difícil aun una definición, cualquiera que sea, para satisfacer a todos y todas. Esta dificultad radica en la naturaleza misma del orgasmo, sujeto a tanta

variedad y como cada persona lo experimenta. La definición del mismo, si ha de cumplir con las características de toda definición, debe ser breve, clara y aplicable a todos los sujetos.

Por lo que para finalizar el facilitador o facilitadora del taller repartirá una hoja y pedirá que de manera individual completen las siguientes frases en un lapso máximo de 2 minutos:

- Ⓢ Siento que mi cuerpo es...
- Ⓢ Para mí tener relaciones sexuales es...
- Ⓢ Cuando tengo relaciones sexuales siento que...
- Ⓢ Lo que quiero de una relación sexual es...
- Ⓢ Algo que me gustaría hacer cuando tenga relaciones sexuales y que nunca se lo he dicho a nadie es...
- Ⓢ Mi gran placer en una relación sexual es...
- Ⓢ Yo me siento realmente inadecuado/inadecuada sexualmente cuando...
- Ⓢ Una de mis fantasías más recurrentes es...
- Ⓢ Al pensar en masturbación yo me siento...
- Ⓢ Para mí la importancia de un orgasmo es...
- Ⓢ Si yo no tengo un orgasmo durante una relación sexual yo...
- Ⓢ Después de tener relaciones sexuales yo siento que...
- Ⓢ Lo que aprendí con respecto a mi sexualidad en este ejercicio es...

El facilitador o facilitadora del taller pedirá de manera voluntaria quien quiere compartir la respuesta de su última frase. Asimismo preguntará lo siguiente:

- ¿Les fue difícil responder las frases con un límite de tiempo? ¿Sí? ¿No? ¿A qué creen que se deba esto?
- ¿Consideran que es indispensable conocer su cuerpo y mente para lograr un orgasmo?
- ¿Consideran que existen diferencias significativas entre un orgasmo masculino y un orgasmo femenino? ¿sí? ¿no? ¿Por qué?

SESIÓN 16

La violencia de pareja

Objetivo de la sesión: Que las y los jóvenes conozcan las formas de violencia de pareja y concienticen sobre la importancia de reconocerla y saber cómo actuar en dicho caso.

Tiempo: 90 minutos

Material:

- ✓ Papel kraft
- ✓ Cartulinas
- ✓ Plumones
- ✓ Pegamento
- ✓ Hojas de colores
- ✓ Imagen del violentometro

Actividades

- 1) Para comenzar el facilitador o facilitadora compartirá con las y los participantes el objetivo de la sesión.

Posteriormente realizará las siguientes preguntas de manera grupal y podrán ser respondidas de manera voluntaria.

¿Qué es la violencia?

¿Cuáles son los tipos de violencia?

El facilitador o facilitadora compartirá la siguiente información para cerrar la ronda de preguntas:

Tipos de violencia

La violencia se ejerce de diferentes maneras, desde una ofensa verbal hasta el homicidio. De acuerdo con lo establecido en la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (LGAMVLV), la violencia se clasifica en modalidades y tipos. Existen cinco tipos de violencia: Psicológica, física, patrimonial, económica y sexual. Es importante aclarar que estas diferentes manifestaciones de la violencia se pueden ejercer al mismo tiempo en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana.

Violencia psicológica. Este tipo de violencia, cuya frecuencia es muy alta, es la más difícil de identificar porque, a diferencia de la violencia física, no deja huellas en el cuerpo, pero afecta la esfera emocional de quien la vive.

La violencia emocional. Se ejerce a través de palabras, gritos, gestos agresivos, malos tratos, falta de atención, silencio y chantajes, que buscan denigrar, intimidar, amenazar o manipular a la persona violentada, y aunque aparentemente no dañan, lo hacen profundamente, destrozando la autoestima y la estabilidad emocional. Incluye los insultos, los gritos, las palabras hirientes u ofensivas, las descalificaciones, las humillaciones, las amenazas, los piropos que causen molestia, etc.

Violencia física. Son aquellos actos que dañan el cuerpo y la salud física: los empujones, bofetadas, puñetazos, puntapiés y los golpes con objetos. Este tipo de violencia muchas veces deja cicatrices, enfermedades que duran toda la vida, y lesiones leves o severas, que incluso pueden causar la muerte.

Violencia económica. Es una de las prácticas más sutiles de la violencia, que consiste en el control o restricción del dinero o de los bienes materiales como forma de dominación o castigo. Una de sus manifestaciones más frecuentes es el de otorgar un salario menor por la misma cantidad de trabajo en el mismo centro laboral.

Violencia patrimonial. Es cualquier acto u omisión que afecta la supervivencia de la víctima. Se manifiesta en: la transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, documentos personales, bienes y valores, derechos patrimoniales o recursos económicos destinados a satisfacer sus necesidades y puede abarcar los daños a los bienes comunes o propios de la víctima.

Violencia sexual. Es todo acto verbal o físico con connotaciones sexuales que se realiza contra cualquier persona sin su consentimiento, que vulnera su libertad y daña su autoestima y desarrollo psicosexual, y que le genera inseguridad, sometimiento y frustración. Sus formas son el hostigamiento, el acoso, el tráfico y la explotación sexual, el incesto, el estupro y por supuesto la violación.

Información recuperada de: <http://www.rednacionalderefugios.org.mx/violencia.html>

- 2) El facilitador o facilitadora explicará que para tener más clara la información respecto a violencia realizarán una dinámica para lo cual se deberán formar 6 equipos con igual número de asistentes, cada equipo tendrá un tema que deberá ser entregado en formato texto y que se anexará a continuación, posteriormente cada equipo deberá realizar un dibujo, cartel, mapa conceptual, mapa mental o lo que consideren necesario para explicar de manera breve y clara a sus compañeros su tema.

El facilitador o facilitadora deberá entregar el material necesario para completar la indicación que es información obtenida de: Roca y Massip, (2011). En Intervención grupal y violencia sexista. Violencia en las relaciones afectivas de pareja y Weeks, (2012). Lenguajes de la sexualidad. Violencia Sexual.

A continuación se presenta la información que deberá ser entregada a los y las asistentes, la cual está organizada para cada equipo.

Violencia en Pareja (equipo 1)

La concepción de violencia de pareja, que se da entre dos personas adultas, tiene algunos puntos clave: la intención, la persistencia y la vulnerabilidad. Se entiende por violencia abuso y coacción de todo comportamiento hostil, consciente e intencional, que por acción u omisión causa en la persona maltratada daño físico, psíquico, jurídico, económico, social, moral o sexual atentando así contra su libertad y su derecho a desarrollarse como tal persona.

La agresión, violencia y conflicto pueden usarse como sinónimos, pero es imprescindible distinguirlos. La agresión es una acción dañosa que surge como reacción defensiva al resultado proporcionar al ataque recibido. La violencia en cambio es una agresión consciente, intencional, continuada y, habitual, selectiva contra la víctima, que toma las formas necesarias útiles o evidentes para conseguir su objetivo: el mantenimiento de la satisfacción de las necesidades de quien la ejerce. En el caso del maltratador, con la violencia machista se quiere controlar y mantener la integridad incitaría basada en la dominación sobre la pareja mujer, a través de acciones como debilitarla, anularla e incluso hacerla desaparecer causándole la muerte. La agresión puede ser mutua, pero la violencia no siempre lo es.

El conflicto en sí mismo no es agresivo ni violento por naturaleza si se entiende como disensión, discusión, desencuentro o enfrentamiento que se aborda por el dialogo y el pacto defectuosos con la libertad e integridad del otro. Pero el conflicto también el de pareja, puede desembocar en un grado máximo de tensión cuando los intereses compuestos pugnan por prevalecer uno a costa del otro, cuando amenaza la exclusión o disolución del vínculo, o cuando desafía la dignidad y salud de uno de sus miembros, en este omento la tensión puede desencadenar violencia. El control y la coacción, so estrategias violentas reactivas al conflicto, se entienden como inicio de la violencia de pareja.

En una relación violenta se utilizan las vulnerabilidades del otro, sean psicológicas, sociales, sexuales o económicas, con el fin de satisfacer las necesidades de dominación y superioridad de quien ejerce tal violencia a costa de la alineación, denigración y sufrimiento del que está en situación de vulnerabilidad por las circunstancias o por el mismo efecto de violencia.

La impredecibilidad de esa violencia es una de las características más nocivas y contribuye al debilitamiento y confusión. El abuso por parte de la pareja es una tortura que sobre todo daña emocionalmente por que se produce precisamente desde la perversión del vínculo emocional.

La violencia toma forma muy variadas: control, trato desigual, abuso de confianza, imposición por chantaje emocional, ignorancia o suplantación de los deseos y opiniones del otro, chantaje, burla, denigración, coacción, anulación, intimidación, engaño o asuntos cruciales para el proyecto de vida propio y familiar, provocación o amenaza. Estas son referentes a algunas nuestras de violencia psicológica.

La violencia también toma forma física- quizá la más visible- y otras formas invisibles como la violencia económica y la sexual.

¿Por qué violencia de género, sexista y machista? (equipo 2 y 3)

El término de género concierne al estado de ser mujer u hombre refiriéndose a sus diferencias socioculturales. La mirada de género es una cosmovisión que analiza la realidad social desde la interrogación constante de la producción de diferencias hombre-mujer, sus jerarquías sociales construidas y la invisibilización del sujeto mujer entre otras cosas.

La perspectiva de género es una perspectiva feminista, denominación que a veces se evita para eludir más obstáculos de los que ya se tienen.

¿Por qué la violencia contra las mujeres es de género y sexista y no se trata de una violencia interpersonal a secas?

La dinámica de la violencia de pareja ha sido descrita por diferentes autores y autoras como un proceso gradual de coacción y daño que anula progresivamente a la mujer. A su vez, no es tan fácil escapar de alguien que tiene acceso a las fuentes de supervivencia de su víctima y conoce todos sus apoyos. La violencia toma formas muy variadas: control, trato desigual, abuso de confianza, imposición por chantaje emocional, ignorancia o suplantación de los deseos y opiniones del otro, chantaje, burla, denigración, coacción, anulación, intimidación, engaño o asuntos cruciales para el proyecto de vida propio y familiar, provocación o amenaza..

La violencia de pareja del hombre hacia la mujer en parejas heterosexuales, por ser la más prevalente y la primera que ha sido tratada socialmente. Sin embargo, destacamos que también existe este tipo de violencia en parejas homosexuales, lésbicas o gays; bastante invisibilizada aun tanto por la clandestinidad de tales relaciones como por los estereotipos sexistas sobre la violencia de pareja.

¿Por qué se le llama también violencia machista? Por qué refleja más precisión, aunque suene más duro, la posición social de dominio de quien ejerce esta violencia: los hombres <<machos>>.

Las diversas denominaciones de violencia de género, sexista, machista o violencia masculina para designar las violencias de pareja contra las mujeres tienen que ver con un análisis que hunde su mirada en las raíces de una sociedad sexista que discrimina a las

mujeres y utiliza la violencia para mantener ese sistema patriarcal asimétrico en función del sexo/genero. En el seno de este sistema social patriarcal, encontramos mecanismos fundamentales que generan, naturalizan e invisibilizan la violencia de género, desde la más indirecta y sutil a las más evidente.

El sistema patriarcal actúa al menos, con tres ejes clave: las condiciones materiales, el sistema sexo/genero, y el uso manifiesto de la violencia. Son tres ejes cuyas dinámicas se retroalimentan creando un círculo que lleva desde la desigualdad como violencia estructural a la violencia del ser mujer y, finalmente a la violencia directa de algunas leyes y algunos hombres hacia las mujeres, también en las relaciones personales.

Las condiciones materiales creadas por el sistema patriarcal son las derivadas de una división sexual en absoluta neutra. El hombre es el proveedor económico, ocupa la producción y el espacio público; la mujer es la cuidadora, colocada en el espacio privado y en la reproducción, carente de valor mercantil. En esa estratificación social. Las mujeres se encuentran privadas u obstaculizadas en su autonomía económica y se las segrega de espacio social donde se toman las decisiones colectivas que también les conciernen. En este sistema patriarcal, los hombres gozan de privilegios sociales y se sitúan en el lugar de la dominación por el solo hecho de ser hombres, al menos cuando se relacionan con mujeres y con <<sus>> mujeres. Y viceversa: las mujeres son colocadas en el servilismo. La jerarquía social, la relación de poder, las desigualdades consecuentes son denominadas violencia estructural. Aun así, las mujeres asumen su independencia social con resultados positivos pero con algunas lagunas; retribuciones disminuidas, despidos improcedentes, dificultades de acceso, costes individuales y colectivos para conseguir aquello que es lo básico.

El segundo eje clave del sistema patriarcal es el llamado sistema sexo/género. A la jerarquía social de las condiciones materiales se le añade la diferencia sexual asimétrica naturalizada por una condición de orden social que afecta en lo personal a la construcción del yo de la individualidad. Según este sistema binario y heteronormativo, existen solamente dos identidades, la femenina y la masculina, cuyas diferencias son determinadas biológicamente, irreconciliables e intransferibles. Así consiguen enfrentar ambas identidades y naturalizar aquello que es construido socialmente. Pero tales diferencias no son neutras: ser hombre se valora mejor que ser mujer instaurándose la asimetría social. Lo masculino se celebra, se convierte en lo deseable, en la norma de lo universal. Lo femenino se minusvalora, se demoniza o directamente, se ignora.

Por ejemplo del funcionamiento de este sistema relacionado con la violencia: la fuerza. Los hombres son y deben ser fuertes, las mujeres delicadas. Así se llega a considerar natural que los hombres no puedan contener sus impulsos agresivos, ni siquiera ante las mujeres, por lo que es nos estamos acercando a la <<natural>> pasividad y debilidad de las mujeres y, por otro lado, a la <<natural>> fortaleza y autoridad de los hombres. La relación de dominación masculina versus sumisión femenina se va gestando y justificando.

Esta violencia es latente en nuestra vida cotidiana y nos vamos acercando a la legitimación más sutil de la violencia del grupo social hombres contra el grupo social mujeres,

Pero este sistema sexo/género opresivo va aún más allá al desalentar la oposición activa a través del castigo a la transgresión de lo <<natural>>

Aquellos que no cumplen con estos requisitos preestablecidos y supuestamente naturales son penalizados: las mujeres que expresan cualidades presuntamente propias de la masculinidad, que no esconden en público ni su fuerza ni sus decisiones autónomas ni, en definitiva, su autoridad, son puestas en duda o descalificadas por alterar la “feminidad natural”, es decir, su sensibilidad, sus dote de apoyo y generosidad, su saber estar al lado del marido y la familia; es decir, pueden mandar pero en casa, en asuntos domésticos.

De igual manera este sistema patriarcal sexo/género vigilará y penalizará también a los hombres si no tienen los supuestos <<instintos varoniles>> o si tienen características <<naturalmente>> femeninas: cuidadores. Intuitivos, empáticos, sensibles, igualitarios y cooperadores con su mujeres.

En algunas sociedades se han realizado un importante avance en la igualdad de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres y en la aceptación de las diversas orientaciones sexuales e identidades. Avances que representan más democracia, justicia y libertad para las mujeres y para la sociedad, por el otro, debemos alertar de que la naturalización de esta opresión en la vida cotidiana puede llegar a invisibilizar sus violencias, haciéndolas más sutiles tanto para las mujeres como para los hombres. Identificar y desnaturalizar estas identidades y prácticas patriarcales de género es una de las tareas principales de intervención.

El tercer eje clave para comprender el carácter sexista de la violencia contra las mujeres es la violencia explícita. En el desorden patriarcal antes explicado, a la desvalorización, desigualdad y control social, por el solo hecho de ser mujeres, se le suma la violencia directa

legitimada por el propio sistema. El uso de la fuerza contra las mujeres es utilizado por el sistema patriarcal como medida de emergencia y como instrumento permanente de intimidación.

El secuestro del cuerpo de las mujeres, su no existencia jurídica, el abuso moral y físico y la violación sexual han sido fomentados, celebrados, eludidos y apenas perseguidos incluso cuando la ley lo castigaba.

En definitiva, para abrir los ojos ante la violencia naturalizada hacia las mujeres hará falta una mirada de género, que guste o disguste el adjetivo, también en las relaciones afectivas. Una mirada especial que provendrá de la lucidez del sentido de justicia y de la libertad, o de la conciencia informada.

Una intervención social y psicológica con perspectiva de género, ya sea realizada por un hombre o por una mujer, se caracteriza por desnaturalizar lo naturalizado y visibilizar lo oculto en el sistema social patriarcal. La intervención de género analiza la realidad del sujeto y de la situación teniendo en cuenta la influencia de la estructura social.

Violencia Sexual (equipo 4)

La violencia sexual implica una violación forzosa física o mental del espacio, el cuerpo o el ser de una persona por parte de otro o de otros. Es infligida más comúnmente por un hombre o por varios hombres contra una mujer. La declaración de las Naciones Unidas sobre la Eliminación de la Violencia Contra la Mujer en 1993 la definió como “todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada”. Una definición de esta naturaleza cubre toda una gama de actividades, desde golpear hasta el acoso, pasando por la mutilación genital. La violencia es un elemento ventral en la subordinación de las mujeres a los hombres, aunque es importante recordar que la violencia contra las minorías sexuales también es común y es el elemento clave para la homofobia. La violencia sexual de hombres contra otros hombres, de mujeres contra hombres, de mujeres contra otras mujeres y de adultos contra niños también está documentada.

La violencia sexual es un acto de poder que utiliza la sexualidad para garantizar la perpetuación de las relaciones de dominio y subordinación.

Sexo y Violencia (equipo 5)

Por desgracia sexo y violencia han ido y siguen yendo unidos y han sido una constante en la historia de la humanidad.

Ofensas sexuales-violación

Como ofensa sexual se entiende cualquier tipo de actuación de tipo sexual sobre otra persona en contra de su voluntad.

Las ofensas sexuales abarcan todo tipo de conductas eróticas que van en contra de la libertad, dentro de las ofensas sexuales, se incluyen diferentes comportamientos y dentro de ellas se puede incluir: El exhibicionismo, el abuso sexual en la infancia, el acoso sexual y la violación.

Se entiende por violación cualquier agresión sexual a una persona, sin consentimiento de la misma, como penetración del pene en la vagina, en el ano o en la boca.

Se considera violación cuando tal comportamiento se realiza por vía de la fuerza es de la intimidación, cuando la víctima no está en el uso de sus facultades (por minusvalía psíquica, alteración mental) o bien cuando es menor de 12 años.

En la violación se une un acto sexual junto a una acción de humillación y violencia. La violencia hacia uno mismo o hacia los demás, no puede ser aceptada en ningún tipo de comportamiento, y tampoco en los sexuales: este es un ámbito en el que no se pueden hacer concesiones, puesto que supone atentar contra la propia dignidad y contra la de los demás.

Malos tratos en la relación de pareja (equipo 6)

La violencia en la relación de pareja ha sido una constante del comportamiento humano y que en la totalidad de los casos la agredida es la mujer y el agresor el varón.

El origen de los malos tratos de los hombres hacia las mujeres estaría en la visión de la mujer como un ser inferior o que es propiedad del hombre. También muchos varones intentan compensar sus frustraciones en el trabajo y en la vida social, dentro de la vida conyugal, maltratando a las mujeres. El alcoholismo también estaría en el origen de gran cantidad de malos tratos en el hogar.

El por qué las mujeres siguen manteniendo la relación, a pesar de la violencia. Hay pruebas que demuestran que la dependencia económica de la mujer sería el factor determinante que mantiene a las mujeres unidas a hombres violentos y, en esta dependencia, jugarían un papel vital los hijos.

Al finalizar la actividad los y las participantes deberán presentar ante todos y todas sus creaciones, se sugiere que el material completo sobre violencia (texto) sea entregado en foto copias a todos los y las participantes para que cada uno cuente con dicha información.

3) La facilitadora o el facilitador continuará la sesión realizando las siguientes preguntas con la finalidad de fomentar la reflexión sobre el tema:

- ✿ ¿Es fácil reconocer la violencia?
- ✿ ¿Quiénes son más propensos a sufrir violencia los hombres o las mujeres?
- ✿ En base a la respuesta anterior ¿A que consideran que se debe?
- ✿ ¿Cuáles son las principales causas de que la violencia no sea denunciada?
- ✿ ¿Consideran que existen prejuicios o limitaciones que impiden que cuando un hombre es víctima de violencia lo denuncie o exprese? ¿Cuáles? ¿Por qué?
- ✿ ¿Consideran que existen prejuicios o limitaciones que impiden que cuando una mujer es víctima de violencia lo denuncie o exprese? ¿Cuáles? ¿Por qué?
- ✿ ¿Saben a dónde deben acudir si son víctimas de violencia?
- ✿ ¿Qué acciones sugieren para contrarrestar la violencia de pareja?
- ✿ ¿Conocen el violentómetro? ¿Qué es?

Las preguntas podrán ser contestadas de manera voluntaria por los y las participantes.

4) Dinámica “construimos el violentómetro” el facilitador o facilitadora les pedirá a los y las participantes que construyan un violentómetro basados en la imagen que se anexara a continuación, con la finalidad de dar a conocer los niveles de violencia y las formas de acción para combatirla.

Se deberá entregar a los y las participantes el material necesario tal como lo es papel kraft, hojas de colores, plumones, pegamento y la información que se encuentra a continuación.

VIOLENTÓMETRO

... sí, la violencia también se mide

0	Bromas hirientes	¡Ten cuidado! LA VIOLENCIA AUMENTARÁ
1	Chantaje	
2	Mentir / Engañar	
3	Ignorar / Ley del hielo	
4	Celar	
5	Culpabilizar	
6	Descalificar	
7	Ridicularizar / Ofender	
8	Humillar en público	
9	Intimidar / Amenazar Controlar / Prohibir <small>(Anécdotas, familiares, dinero, lugares, vestimenta, apariencia, actividades, mails, celular...)</small>	
10		
11	Destruir artículos personales	¡Reacciona! NO TE DEJES DESTRUIR
12	Manosear	
13	Caricias agresivas	
14	Golpear "jugando"	
15	Pellizcar / Arañar	
16	Empujar / Jalonear	
17	Cachetear	
18	Patear	
19	Encerrar / Aislar	
20		¡NECESITAS AYUDA PROFESIONAL!
21	Amenazar con objetos o armas	
22	Amenazar de muerte	
23		
24	Forzar a una relación sexual	
25		
26	Abuso sexual	
27		
28	Violar	
29	Mutilar	
30	Asesinar	

¿A dónde acudir si soy víctima de violencia?

- ✓ Mujeres Aportando a Mujeres, A.C., MAM

Tel. 55 25 24 77 contacto@mujeresmam.com www.mujeresmam.org.mx

Tonalá 18, col. Roma, delegación Cuauhtémoc.

- ✓ Hombres por la Equidad, A.C.

Tel. 11 07 77 97 www.hombresporlaequidad.org.mx

- ✓ Programa Institucional de Gestión con Perspectiva de Género del IPN

Tels. 57 29 60 00, ext. 50545 y 50516 www.genero.ipn.mx

Denuncia segura www.denunciasegura.ipn.mx

Observatorio Zona libre de violencia www.zonalibredeviolencia.ipn.mx

- ✓ Acercatel

01 800 110 1010

- ✓ Línea UAM de apoyo psicológico por teléfono

Tel. 54 83 40 99. Horario: de 10:00 a 13:00 hrs. www.lineauam.uam.mx

- ✓ Instituto Nacional de las Mujeres www.inmujeres.gob.mx

- ✓ Vida sin violencia www.vidasinviolencia.inmujeres.gob.mx

- ✓ Consejo Estatal de la Mujer y Bienestar Social del Estado de México

Línea sin violencia: 01 800 108 4053

- ✓ Red Nacional de Refugios A.C.

Tel/Fax: (55) 56749695

Tel: (55) 52436432

Lada Nacional Gratuita: 018008224460

Atención las 24 horas los 365 días del año

E-mail: renarac@rednacionalderefugios.org.mx

✓ Instituto Nacional de las Mujeres

Blvd. Adolfo López Mateos 3325, piso 5, San Jerónimo Lídice, Distrito Federal. C.P. 10200

Teléfono: (55) 5322-6030

Atención a la ciudadanía:

contacto@inmujeres.gob.mx

El facilitador o facilitadora deberá dar las siguientes instrucciones o características del violentómetro a construir por las y los participantes:

- ✚ Deberá contener la información de la imagen, es decir los niveles.
- ✚ También los lugares e información para acudir si se es víctima de violencia.
- ✚ Además de frases que se pueden identificar como mitos y realidades dentro de los niveles de violencia, se muestra un ejemplo a continuación.

Mito	Nivel	Realidad
Si no te cela es que no te ama.	4. celar	Una relación sana se basa en el respeto, la comunicación y la confianza.

- ✚ Los y las participantes podrán agregar este tipo de frases que contienen mitos y realidades en algunos o en todos los niveles según prefieran

5) Para finalizar la sesión el facilitador o facilitadora realizará las siguientes preguntas para concluir:

¿Qué les pareció la actividad?

¿Cómo se sintieron realizándola?

¿Han sido víctimas de violencia? ¿Qué hicieron?

¿Recuerdan algún momento donde ejercieron violencia?

Se puede sugerir contar alguna anécdota respecto al tema.

SESIÓN 17

Efectos de una vida sexual satisfactoria

Objetivo de la sesión: Conclusiones del taller y evaluación.

Tiempo: 90 minutos

Material:

- ✓ Revistas
- ✓ Papel kraft
- ✓ Plumones
- ✓ Tijeras
- ✓ Pegamento
- ✓ Cuestionario diagnóstico
- ✓ Cuestionario de evaluación del taller

Actividad

- 1) El facilitador o facilitadora iniciará la sesión dando a conocer los objetivos de la sesión.
- 2) Posteriormente repartirá a cada uno de los alumnos y alumnas un cuestionario diagnóstico para saber si han existido avances en sus conocimientos respecto a sexualidad en comparación al momento en el que inicio el taller.

El instructor o instructora deberá mencionarles que la finalidad de esta actividad es conocer los avances que se obtuvieron en cuanto a conocimientos en general, por lo que no tiene la intención de evaluarlos individualmente, pues indirectamente la intención es evaluar el taller.

- 3) A continuación se pedirá a los y las participantes que realicen un mural, el facilitador o facilitadora deberá proporcionarles los materiales, el papel kraft, pegamento, tijeras, plumones y revistas.

Solicitará a los y las participantes que construyan un mural con las siguientes indicaciones:

- Ⓢ Deberá expresar lo que consideran lo más valioso visto a lo largo del taller.
- Ⓢ Deberá contener lo que les haya parecido más importante de cada sesión.
- Ⓢ La intención del mural será transmitir a otros porque consideran que es importante recibir educación sexual.
- Ⓢ Deberán expresar en el que fue lo que más les gusto del taller, que aprendieron y que conocimientos valiosos se llevan de él.
- Ⓢ Deberá contener las información que a su criterio es fundamental que un universitario/a debería saber sobre sexualidad.
- Ⓢ Deberán expresar cuales son los principales beneficios que a partir de los temas vistos son los que consideran se obtienen de una vida sexual satisfactoria.
- Ⓢ Deberán mencionar que factores o cuestiones conforman una vida sexual satisfactoria.

Y el facilitador o facilitadora deberá realizar las siguientes preguntas de forma grupal:

¿Consideran que los conocimientos que han adquirido a lo largo del taller son útiles para su vida?

¿Expresen cuáles han sido los cambios significativos que han tenido después de estas sesiones?

¿Ha cambiado su forma de pensar sobre sexualidad en relación a como empezaron en la primera sesión? ¿En qué?

Del 1 al 10 evalúa si los y las jóvenes necesitan la información que se ha abordado en este taller?

¿Qué es lo más importante que aprendieron con este taller?

4) Posteriormente se les proporcionará a cada uno de los y las participantes un cuestionario de evaluación del taller y se pedirá que lo contesten de manera sincera y se mencionará que la finalidad de este cuestionario es hacer una evaluación de la estructura del taller.

5) Finalmente se dará las gracias a todos los participantes y todas las participantes por haber sido parte del taller y se dará la oportunidad de que compartan una reflexión final del taller si así lo desean.

✚ Referencias bibliográficas del programa de educación sexual para universitarios y universitarias con perspectiva de género.

- Aceves, L. (2005). Erotismo en las cuatro estaciones. (pp. 35-39) México: Editorial Paidós.
- Álvarez, J. (1996). Sexualidad en pareja. (pp.23-37, 41-51, 60-65, 81-100) México: Editorial Manual moderno.
- Barrios, D. (2011) En las alas del placer. (pp.33-44, 60-63, 191-198) México: Editorial Pax México.
- Beneficios de la Masturbación recuperados de:
<http://www.imujer.com/6402/beneficios-de-la-masturbacion-femenina>
<http://www.sdpnoticias.com/seccion/2013/10/11/10-beneficios-de-la-masturbacion-masculina>
- Berger, A. y Ketterer, A. (2004). ¿Por qué limitarse a soñarlo? lo que las mujeres quieren saber sobre sexo. (pp.101-116, 127-141, 153-160, 167-173, 350) México: Editorial Paidós Ibérica.
- Castellanos, B. y González, A (1996). Personalidad Sexuada y sexualidad personalizada. En Sexualidad y Géneros. Una reconceptualización educativa en los umbrales del tercer milenio. Tomo I: Colección Mesa Redonda; n°37-38. (pp.21-34) Bogotá: Magisterio.
- Conceptos básicos, diversidad sexual Recuperado de:
<http://www.cemera.cl/sogja/pdf/2004/XI3orientacion.pdf>
- Definición de derechos sexuales Recuperado de:
http://www.cndh.org.mx/Que_Son_Derechos_Humanos
- Definición de diversidad sexual Recuperado de:
[www.conapred.org.mx/...cedoc/Diversidad%20sexual%20en%20la%20escuela\(1\).pdf](http://www.conapred.org.mx/...cedoc/Diversidad%20sexual%20en%20la%20escuela(1).pdf)
- Elu, M. (1971). Mujeres que hablan. Implicaciones psicosociales en el uso de los métodos anticonceptivos. México: Editorial Galve.
- Evaluación de la implementación de la Declaración ministerial, prevenir con educación, del acuerdo a la acción: avances en Latinoamérica y el Caribe.(2012). Recuperado de:

<http://www.prevenirconeducacion.org/DeclaracionMinisterial/Eval%20DM%202012%20Digital%20%281%29.pdf>

- Franco, J. (2009) Sexo y sexualidad en el siglo XXI. Abordaje Integral para profesionales, docentes, y estudiantes. (pp.303-316). Editorial Podemos.
- Gindin, L. (1991). La nueva sexualidad del varón. Mitos sexuales. (pp. 21-26, 184-193, 200-204, 208-209). Buenos Aires: Paidós.
- Hansen, B. (2003). Teorías psicosociales del desarrollo. En Desarrollo de la Edad Adulta. (pp.42-44) Bogotá: El manual moderno.
- Hutcherson, H. (2002). Lo que tu madre nunca te conto sobre el sexo. (pp. 40-42, 97-101, 108, 195-213, 241-276, 277-302, 388-389) España: Editorial Síntesis.
- Lomelin Aragón, M. (1995). El cuerpo y la sexualidad de las mujeres una propuesta de taller para trabajar en grupo la autoconciencia, el autoconocimiento y la autoevaluación. (Tesis inédita de licenciatura) Universidad Nacional Autónoma de México, Cuernavaca, Morelos.
- Martínez, H. (2010). Sexo y orgasmo. (pp.35-40, 60-90) México: Editorial Popular.
- Matesanz, A. (2009). El placer sexual. El orgasmo en la mujer y el hombre (pp. 100-110, 113-118, 131-161) Madrid: Biblioteca Nueva.
- Napal, S. (1996). El libro blanco del varón. (pp.189-202, 294-296, 313-315) España: Editorial Amarù ediciones.
- Pick, S., Aguilar, J., Rodríguez, G., Reyes, J., Collado, M., Pier, D., Acevedo, M., y Vargas, E. (1995). Planeando tu vida. (pp.293-296, 311-314) México: Editorial Planeta.
- Roca, N. & Massip, J. (2011). Intervención grupal y violencia sexista. Violencia en las relaciones afectivas de pareja. (pp.19-32). Herder: Editorial S.L.
- Tipos de violencia recuperada de:
<http://www.rednacionalderefugios.org.mx/violencia.html>
- Townsend, J. (2000). Lo que quieren las mujeres, lo que quieren los hombres. (pp.31-60) México: Editorial Rodríguez.
- Weeks, J (2012). Lenguajes de la sexualidad. Violencia Sexual (pp. 265-268) Buenos Aires. Editorial Nueva Visión.